بەهای خۆراکی شوفان

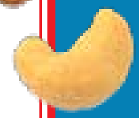
بەها خۆراکییە بەرزەکەی شوفان Oats یان Oatmeal لەوەدایە کە چەندین ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو پرۆتین، کاربۆهیدرات، ترشە چەوری سوودبەخش، ماددە دژەئۆکسانەکان لەجۆری تۆکۆترainۆلەکان Tocotrienols کانزایەکانی کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، زینك، کۆپەر، مەنگەنیز، هەروەها ڤیتامینەکانی B١، B٢، B٥، B٦، B٩. شوفان ڕێژەیەکی بەرزیی ڕیشاڵ لەخۆدەگرێت بەهەدوو جۆرەکانی تواوە و نەتواوە بەتایبەتی بیتا گلوکانەکان Beta-glucans کە ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل. شوفان سوودی تەندروستی زۆری هەیە وەکو: ڕێگرتن لە بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بەچەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی ئەوانەی کە پێوەندییان بەهۆرمۆنەکانەوە هەیە وەکو شێرپەنجەی مەمك و هێلکەدانەکان و شێرپەنجەی پرۆستات، دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن، ڕێکخستنی جوولەی ڕیخۆڵە و خۆپاراستن لەتووشبوون بەقەبزی. ڕێگرتن لەزیادبوونی کێشی لەش، زیادکردنی لیاقەی بەدەنی لەکاتی وەرزشدا بەتایبەتی ئەگەر ٤٥ خولەك تا یەك کاتژمێر بەر لەدەستپێکی وەرزش بخورێت بەوەی کە کرداری میتابۆلیزم یان بەدەستهێنانی وزە لەلەشدا تاوەدات.

ئایا برژاندنی چەرەزات لە بەهای خۆراکییان کەم دەکاتەوە؟

برژاندنی Roasting تۆوی گوڵەبەڕۆژە و کاکڵ Nuts و چەرەزاتەکان دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی هەندێك پێکهاتەی وەکو ڕێژەی ماددە دژەئۆکسانەکان و ڕێژەی چەورییە باشەکان، بەڵام ئەمە وایان لێناکات کە لەخۆراکی تەندروستییانەوە بگۆڕێن بۆ خۆراکی ناتەندروستییانە. بۆ نموونە، باوی خاو ڕۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل لەخوێندا بۆ ئاستێکی تەندروستییانە و سەلامەت، بەبرژاندنی باوی هەمان ئەم ڕۆڵەی وەکو خۆی دەمێنێت. بەگشتی تۆو و چەرەزات لەگەڵ خوێدا دەبرژێنرێن، بۆیە پێویستە حیساب بۆ خوێ بکرێت بەتایبەتی لەتووشبووان بەنەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی شەکرەدا. هەروەها بەگوێرەی تۆوی گوڵەبەڕۆژە، بەخاوی یان بەبرژاوی ماددە گرنکەکانی وەکو پرۆیتین و ڤیتامین E و کانزاکانی زینك و سیلینیۆم و مەگنسیۆم بەڕێژەی نەگۆڕاو بەپارێزراوی دەمێننەوە.

شیری سۆیا یان شیری مانگا؟

شیری سۆیا دەمێکە وەکو جێگرەوەیەك بۆ کەسانێك کە ناتوانن شیری مانگا بخۆن لەبەر بەرگەنەگرتنی شەکری لاکتۆز Lactose intolerance کە حاڵەتێکی ناسراوە لەپزیشکیدا، جگە لەمەش هێشتا کەسانێك شیری سۆیا دەخۆن لەبەر بەها خۆراکییە بەرزەکەی و سوودە تەندروستییەکانی. شیری سۆیا لەئەنجامی گوشینی پاقلەی سۆیا پاش ئەوەی کە بۆ ماوەیەك لەناو ئاودا دەخوسێتەوە ئامادە دەکرێت، پاشان بۆ ماوەی ١٠ خولەك دەکوڵێنرێت. بەگەڕانەوە بۆ لایەنی تەندروستی، شیری سۆیا جگە لەپرۆتین چەندین ماددەی دژەئۆکسان بەناوی ئایزۆفلاڤۆنەکان Isoflavones لەخۆدەگرێت کە لەڕووی پێکهاتنەوە زۆر لەهۆرمۆنی ئیسترۆجین دەچن و ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی دڵ و پووکانەوەی ئێسك و هەندێك جۆری شێرپەنجە. شیری سۆیا کالسیۆم بەبڕێکی کەمتر لەشیری مانگا لەخۆدەگرێت کە دەکاتە ٢٠٪ ی ئەو بڕەی کە لەشیری مانگادایە ئەگەرچی هەندێك کارگەی پیشەسازی خۆراك کالسیۆمی زیاتر دەخەنە ناو شیری سۆیا، بەڵام بەقەد کالسیۆمە سروشتییەکە تەندروستییانە نییە. شیری سۆیا چەوری وەکو شیری مانگا ٢٪ لەخۆدەگرێت، بەڵام بێ کۆلیستیرۆل لەوکاتەی کە ڕێژەی کۆلیستیرۆل لەکوپێکی شیری مانگا ٢٪ دەگاتە ٢٠ ملگم.



مۆز Bananas سوودی تەندروستی زۆری هەیە، مۆز سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ پۆتاسیۆم، هەروەها مەگنسیۆم، ڤیتامین C، تریپتۆفان Tryptophan کە هەمان ئەو پرۆتینەی ناو گۆشتی قەلەموونە. هەڵگرتنی مۆز لەناو سەلاجەدا یان فریزکردنی پەیوەستە بەپلەی پێگەیشتنی Ripening مـۆزەوە. ئەگەر مـۆزی نەگەییو یان کاڵ بۆ ماوەیەك لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت دوچاری تێکچوون بەساردی دەبێت و کرداری پێگەیشتنەکەی تێکدەچێت هەتا ئەگەر دەربهێنرێت و لەپلەی گەمی ژووردا دابنرێت، ئەوا هەرگیز ناچێتە قۆناغی پێگەیشتنەوە. لەلایەکی ترەوە، ئەگەر دەکرێ کە مۆزی گەییو بۆ ماوەی چەند رۆژێك لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت بێ ئەوەی کە هیچ گۆڕانێکی بەسەردا بێت لەڕووی چێژ و بەهای خۆراکییەوە، ئەگەرچی لەوانەیە کە رەنگی تونێکڵەکەی تاریك بێت یان رەش بێت، بەڵام مۆزەکە هیچی بەسەر نایێت. دەکرێ مۆز بەتوێکڵەوە لەناو فریزەریشدا هەڵبگیرێت، بەڵام کەمێك گۆڕانکاری بەسەردا دێت کە لەوانەیە زیاتر بۆ تێکەڵکردن لەگەڵ شیرەی جۆراوجۆردا گونجاو بێت.

دیکۆری خۆراک و ئارەزووی خواردن

ئەوە راستییەکی زانستی چەسپاوە کە بۆن و چێژی خۆراك رۆڵێکی گەورەی هەیە لەزیادبوون یان کەمبوونەوەی ئـارەزووی خـواردن لـەگـەڵ حیسابکردنی حەزو ئارەزووە تایبەتەکانی پەیوەست بەخۆراك و خواردن لەهەر کەسێکدا. لێرەدا، جگە لەبرسیبوون کە لەسەنتەرێکی تایبەت لەمێشکدا هەستی پێدەکرێت، هەستەکانی بۆنکردن و تامکردن دەوروژێنرێن. کە باسی خۆراك و خواردن دەکرێت، هەستی بینین لەڕووی گرنگییەوە هیچی کەمتر نییە لەهەستەکانی بۆنکردن و تامکردن، هەر بۆیەشە کە دیکۆری خۆراك و شوێنی خواردن بۆ گەلێك کەس بەتایبەتی بۆ منداڵان هاندەرێکی سروشتییە بۆ کردنەوەی یان زیادکردنی ئارەزووی خواردن. هەروەها هەڵبژاردنی خۆراکی سروشتی و تەندروستییانە بەبڕی کەم کە زیاتر لەڕووەکەوە سەرچاوە بگرن و بەکارهێنانی قاپ و قازان و کەوچکی جوان و رەنگاورەنگ یان شووشە و کریستالی نەخشین، هەتا شێوە و رەنگی سفرە و مێزی خواردن کە پێی دەگوترێت ماکرۆبایۆتیکس Macrobiotics تا رادەیەکی زۆر کاریگەرییان هەیە لەسەر تاودانی ئـارەزووی خـواردن لەزۆربەی خەڵکدا بەتایبەتی لەهونەرمەند و ئافرەتان و کەسانی خاوەن زەوقی جوان و ناسکدا.

شیر و هەستەوەری

لەچەندین لێکۆڵینەوەدا سەلمێنراوە کە شیری مانگا لەهەموو خۆراکەکانی تر لەهەندێك کەسدا دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی هەستەوەری، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ پرۆتینی کاسائین Casein کە لەشیر و بەرهەمەکانیدایە، لەلایەکی تردا شەکری شیر یان لاکتۆز Lactose لەهەندێك کەسدا دەبێتە ئەگەری حاڵەتێکی تر بەناوی بەرگەنەگرتنی شیر Milk intolerance کە نیشانەکانی جیاوازن لەنیشانەکانی هەستەوەری بە شیر و بریتییە لەگرفت لەهەرسکردنی شەکری شیر. لەهەردوو حاڵەتدا نیشانەکان لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێن، هەستەوەری بە شیر نیشانەی فراوان و گشتی لە لەشدا پەیدادەکات وەکو هەستکردن بەماندووبوون و شەکەتی دەروونی، دەرکەوتنی پەڵەی سوور Rashes لەسەر پێستدا، تێکچوون یان قورسبوونی هەناسە. نیشانەکانی بەرگەنەگرتنی شیر بریتین لە: ئاوسانی سك لەبەر کۆبوونەوەی گاز لەڕیخۆڵەدا، هەستکردن بەئازار یان ناڕەحەتی لەسکدا. ئێستا کێشەی بەرگەنەگرتنی شیر بەتەواوی چارەسەردەکرێت بە بەکارهێنانی شیری بێ لاکتۆز Lactose-free یان بە بەکارهێنانی دەرمان کە ئەنزیمی لاکتێز Lactase لەخۆدەگرن، ئەو ئەنزیمەی بەرپرسە لەشیکردنەوەی شەکری لاکتۆز بۆ شەکری سادەتری وەکو گلوکۆز Glucose و گالاکتۆز Galactose.

دیوەکەی تری ڤیاگرا

ئەگەرچی کۆمپانایای پفیزەی دەرمان لەمانگی ئاداری ساڵی ١٩٩٨ پاش دۆزینەوەی دەنکە شینەکەی ڤیاگرا Viagra کە ناوە زانستییەکەی بریتییە لەسیلدینافیل Sildenafil شۆڕشێکی بەرپاکردن لەچارەسەرکردنی لاوازی سێکسی لەپیاودا، بەڵام هەر لەوکاتەوە تا ئێستا چەندین کەس لەسەرتاسەری جیهاندا لەپاش بەکارهێنانی ڤیاگرا بەشێوەیەکی کتوپڕ گیانیان لەدەستداوە. گەلێك لەو مردنانە ڕوویانداوە لەو کەسانەدا کە نەدەبووایە ڤیاگرا وەربگرن، لەبەر ئەوەی کە بەسەختی نەخۆشی دڵیان هەبووە کە بەرگەی سێکسکردنێکی ئاساییان نەدەگرت یان دەرمانی نایترێتەکانیان Nitrates لەگەڵ ڤیاگرادا وەرگرتووە کە هەرگیز نابێت بەیەکەوە بەکاربهێنرێن، چونکە تێکەڵبوونی ڤیاگرا و نایترێتە نائۆرگانیەکان بەتوندی کوشندەیە کە دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێن و ئەگەری جەڵتەی مێشك یان نوورەی دڵ. پێدەچێ کە ڤیاگرا دەرمانێکی سەلامەت بێ، بەڵام ڤیاگرا هەرگیز دەرمانێکی سەلامەت نییە بۆ تووشبووان بەنەخۆشی دڵ. مەترسیەکە لێرەدایە کە ڤیاگرا بەبێ ڕاچێتە دەفرۆشرێت، لەو کاتەی کە هەر کەسێك بەر لەوەرگرتنی ڤیاگرا دەبێ لەلایەن پزیشکێکی ڕێگەپێدراوەوە بپشکنرێ. گەلێك جار لاوازی سێکسی پیاو نیشانەی گرفتێك یان نەخۆشییەکی ترە وەکو نەخۆشی دڵ کە لەگەلێك کەسدا هێمن و کەمتر نیشانەی هەیە، بۆیە دەستنیشانکردنی هۆکاری لاوازی سێکسی پیاو زۆر گرنگە کە لەوانەیە زۆر مەترسیدارتر بێت لەخودی لاوازییەکە، بۆ نموونە لەوانەیە کە پیاوێکی تەمەن لەنێوان ٤٥-٦٥ دوچاری لاوازی سێکسی بێت وەکو یەکەمین نیشانەی نەخۆشی سەختی خوێنبەرەکانی دڵ، لەوانەیە سینگ ئێشە یان سینگەدڕەی نەبێت، بەڵکو تەنیا نیشانە بریتی بێت لەکەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ ناوژەی زاوزێ کە دەبێتە ئەگەری لاوازی سێکسی.

خەوزڕان هۆکارێکە بۆ زوولەبیرچوونەوە

جگە لەپیربوون کە هۆکاری سەرەکی و سروشتییە بۆ زوو لەبیرچوونەوە Forgetfullness، هۆکارەکانی تری زوو لەبیرچوون بریتین لە: کەمخوێنی، پەستی و نیگەرانی، خەوزڕان Insomnia لەبەر هۆکارە دەروونییەکان پتر لەخەوزڕان لەبەر ئازار یان هۆکاری تر دەبێتە ئەگەری زوو لەبیرچوونەوە، هەروەها خەوزڕان دەبێتە هۆی گۆڕان لەئارەزووی خواردن کە ئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر توانای مرۆڤ بۆ وەبیرهاتنەوە. بۆ خۆپاراستن لەگرفتی زوو لەبیرچوونەوە، جگە لەدۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆکارەکان، هاوسەنەگی خۆراك ڕۆڵی گرنگی هەیە لەبەهێزکردنی توانایی وەبیرهاتنەوە یان لەبیرنەکردن بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بەڤیتامین B٢ و ئاسن و زینك و چەوری لەجۆری ئۆمیگا٣، بۆ نموونە شیر و ماستی بێ چەوری یان کەم چەوری، پەتاتە، پاقلەمەنییەکان، ماسی. لەلێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە مەشقی وەرزشی هەوایی یارمەتیدەرە بۆ تیژبوونی وەبیرهاتنەوە بەوەی کە بڕێکی باشتری ئۆکسجین بۆ شانەکانی مێشك دابین دەکات و میتابۆلیزمی شەکری گلوکۆز کە زۆر پێویستن بۆ چالاکبوونی فرمانی خانەکانی مێشك.

ڤیتامین A بۆ تەندروستی پێست

خۆراكی باڵانس و جۆراوجۆر واتە گەیشتنی مادده خۆراكییە گرنگەكان بەلەش و پێستێكی تەندروست. ڤیتامین A كە گرووپێك ماددەی گرنگ دەگرێتەوە یارمەتی تەندروستی پێست دەدات. ڤیتامین A چەندین سیفاتی ئەم دەرمانانەی هەیە كە بۆ چارەسەركردنی هەوكردنی پێست و زیپكە بەكاردێن.
ئەو جۆرەی ڤیتامین A كە لەسەوزە و میوە ڕەنگاوڕەنگەكاندا هەیە بەناوی كارۆتینۆیدەكان Carotenoids كە كاریگەری دژەئۆكسانی بەهێزیان هەیە واتە توانای لەش زێتر دەكەن بۆ بەرگری و زوو چاكبوونەوە لەهەوكردن و نەخۆشی تر كە دوچاری لەش و پێست دەبنەوە. ئەگەرچی خۆراكە دەوڵەمەندەكان بەڤیتامین A كاریگەرییەكی سیحرییان نییە بۆ چارەسەركردنی هەر گرفتێك و نەخۆشییەكی پێست، بەڵام پێست دەپارێزێت لەكاریگەرییەكانی ڤایرۆس و بەكتریا و مادده زەهرییەكان، هەروەها پێست لەگۆڕانەكانی پەیوەست بەپیربوون دەپارێزێت. سەرچاوە ڕووەكییەكانی ڤیتامین A بەرزترین ڕێژەی مادده دژەئۆكسانەكان دابین دەكەن، بۆ نموونە گێزەر یان شیرەی گێزەر، سپێناغی كوڵاو، كاڵەك، سوپی سەوزەی جۆراوجۆر نزیكەی بڕی تەواوی ڕۆژانە لەڤیتامین A بۆ یەكێكی پێگەیشتوو دابین دەكات. ئەو جۆرانەی سەوزە و میوە كە بڕی مامناوەندی لەم ڤیتامینە دابین دەكەن بریتین لە: میوەی مانگۆ، قەیسی، سپێناغی خاو. ئەو جۆرەی ڤییامین A كە لەخۆراكی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرێت بەناوی ڕێتینۆل Retinol ئاسانتر هەڵدەمژرێت لەكۆئەندامی هەرسدا، بۆ نموونە گۆشتی مانگا، جگەری مریشك، ئەلبان.

ڤیتامین بۆ دابەزاندنی كێش

لەگەڵ پەیڕەوكردنی بەرنامەیەكی ڕاست و دروست و زانستییانە بۆ دابەزادنی كێشی زیادی لەش لەڕێجیمی كەمكردنەوەی كالۆری و مەشقی بەدەنی، هێشتا جەختكردنەوە لەسەر دابینكردنی هەندێك جۆری ڤیتامین و كانزا تێكڕای توانای لەش زێتر دەكەن بۆ سەرفكردنی وزە لەكاتی حەسانەوەدا، بەم شێوەیە ئەگەر بەڕێژەیەكی كەمیش هەندێك چەوری یەدەك دسووتێنرێت واتە كەمێك كێشی لەش دادەبەزێت. پێش هەڵبژاردنی كۆمەڵە ڤیتامین Multivitamin لەگەڵ بەرنامەی دابەزاندنبی كێشدا دڵنیابە لەوەی كە ئەم ڤیتامین و كانزایانە لەخۆدەگرێت، بۆ نموومە: ڤیتامین A كە زۆر سوودبەخشە بۆ ئەوانەی كە دوچاری سستبوونی گلاندی دەرەقی بووینە كە هۆكارێكە بۆ زیادبوونی كێش و قەڵەوی، لێرەدا ئەم ڤیتامینە بەتەنیا یان كۆمەڵ ڤیتامین سوودی دەبێت. كۆمەڵەی ڤیتامین B زۆر گرنگن بۆ شیكردنەوەی چەوری لەش بۆ وزە، دەرەنجام سەرفكردنی وزە و دابەزینی كێشی لەش. ڤیتامین C كە ماددەیەكی دژەئۆكسانی سروشتی و بەهێزە بەرەنگاری كاریگەری كرداری ئۆكسان لەلەشدا دەبێتەوە، بەمەشەوە كرداری میتابۆلیزمیان تاو دەدات. ئاسن و زینك كاریگەرییەكی پۆزەتیڤ دەكەنە سەر كردای سووتاندنی چەوری لەش. كرۆم زۆر گرنگە بۆ فرمانی هۆرمۆنی ئینسولین لەڕێكخستنی ئاستی شەكری خوێن، كرۆم توانای ئینسولین باشتر دەكات و میتابۆلیزمی شەكری گلوكۆز تاو دەدات. كانزای مەنگەنیز زۆر پێویستە بۆ ڕێكخستنی ئاستی شەكری خوێن و هاندانی كرداری میتابۆلیزمی چەوری لە لەشدا كە دەبێتە هۆی كەكمبوونەوەی كێش.