خۆراک- کالۆری

١٠٠ گرام بنێشتی شیرینکراو بەشەکر	٣٧٠ کالۆری
١٠٠ گرام بنێشتی بێ شەکر	٢٦٩ کالۆری
١٠٠ گرام بێرگەری مریشک	٢١٥ کالۆری
١٠٠ گرام گەسی مریشک	٢١٥ کالۆری
١٠٠ گرام مریشکی برژاو بەپێستەوە	٤٢٤ کالۆری
١٠٠ گرام خورمای تازە	٢٧٠ کالۆری
١٠٠ گرام خورمای وشککراو	١٢٩ کالۆری
١٠٠ گرام رۆستی گۆشتی قاز بەپێستەوە	٣١٠ کالۆری
١٠٠ گرام رۆستی گۆشتی قاز بێ پێست	١٨٣ کالۆری
١٠٠ گرام سپێنەی هێلکە (کولاو)	٤٩ کالۆری
١٠٠ گرام سپێنەی هێلکە سوورکراو لەزەیت	١٣٣ کالۆری
١٠٠ گرام زەردێنەی هێلکە (کولاو)	٣٤٦ کالۆری
١٠٠ گرام باینجانی کولاو	٥٠ کالۆری
١٠٠ گرام باینجان سوورکراو لەزەیت	٨٠ کالۆری
١٠٠ گرام فەلافل	٢٤١ کالۆری
١٠٠ گرام کازوی برژاو	٦٢٦ کالۆری
١٠٠ گرام گوێز	٦٨١ کالۆری
١٠٠ گرام تونای قوتوو بەزەیت	٢٨٩ کالۆری
١٠٠ گرام گۆشتی زمان(کولاو)	٣٠٥ کالۆری
١٠٠ گرام تەماتە سوورکراو لەزەیت	٣٤ کالۆری

بەخۆراک خۆت لەهەڵامەت و ئەنفلوەنزا بپارێزە

ئەوە راستییەکی زانستی چەسپاوە کە دەتوانین بەخۆراکێکی هاوسەنگ و تەواو کە سستمی بەرگری لەشمان بەهێز دەکات خۆمان لەتووشبوون بەئەنفلوەنزا و ڤایرۆسەکانی هەڵامەت بپارێزین. ڤیتامین C و بیتا کارۆتین کە دوو ماددەی دژەئۆکسانی بەهێزن سستمی بەرگری لەش بەهێز دەکەن، ئەو خۆراکانەی کە ئەم دوو ماددەیە بەرێژەیەکی بەرز لەخۆدەگرن بریتین لە: میوە مزرەکان Citrus fruits، کەلەم، برۆکۆلی، کولەکەی زستانە، پەتاتەی شیرین، سپێناغ. ترشە چەرییەکان لەجۆری ئۆمیگا٣ رۆڵیان هەیە لەدروستکردنی سایتۆکاینەکان Cytokines کە گرنگن بۆ هاندانی سستمی بەرگری لەش، سەرچاوەکانی ئۆمیگا٣ بریتین لە: ماسی، رۆبیان، گوێز، زەیتی کانۆلا، زەیتی کەتان، دەنکی کولەکەی زستانە Pumpkin. کانزای زینک یان تۆتیا گەلێک سوودبەخشە بۆ بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش دژی هەوکردنەکان بەڤایرۆس و بەکتریا، سەرچاوە خۆراکییەکانی زینک بریتین لە: ماسی، مەحار Oysters، گۆشتی پەلەوەر، هێلکە، شیر، دانەوێڵەی تەواو. پریبایۆتیک Prebiotics واتە مۆڵگەی گەشەی بەکتریای سوودبەخش لەرێخۆڵەی کەسانی لەشساغدا رۆڵی هەیە بۆ بەهێزکردنی بەرگری لەش، پرۆبایۆتیک Probiotics واتە پێکهاتەکانی خۆراک کە یارمەتی گەشەی بەکتریای سوودبەخش دەدەن بۆ نموونە ماست و پاقلەی سۆیا Soya، ئەمانە هەردووکیان یارمەتی بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش دەدەن.

کام میوە بۆ دابەزاندن

میوەکان Fruits بەگشتی سوودبەخشن بەوەی کە ماددەی خۆراکی گرنگ لەخۆدەگرن وەکو ریشاڵ، ڤیتامینەکان، کانزایەکان، ماددە دژەئۆکسانەکان، جگە لەئاو و کاربۆهیدرات بەشێوەی شەکر لەجۆری فرکتۆز Fructose کە بەشەکری میوە ناسراوە. زۆربەی میوەکان وزەی کەم لەخۆدەگرن، هەر بۆیەشە کە بەشێکی گرنگن لەرێجیمی خۆراکی دابەزاندنی کێشی لەش. ئەو جۆرانەی میوە کە رێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن، بۆیە پێویستە کە بەبڕی کەم یان مامناوەندی بخورێن لەلایەن ئەو کەسانەی کە هەوڵی دابەزاندنی کێشی لەش دەدەن، بۆنموونە سێو، گێلاس، ترێ، مانگۆ، هەرمێ، ئەناناس، مۆز، خورما، هەنجیر، هەڵووژە، هەنار، میوەی وشککراو. ئەو جۆرانەی میوە کە زیاتر گونجاون بۆ دابەزاندنی کێشی لەش لەبەر ئەوەی کە رێژەیەکی کەمتری کاربۆهیدرات یان شەکر لەخۆدەگرن بریتین لە: کاڵەک، توو، شووتی، شەمام، قەیسی، گرێپ فروت، لیمۆ، پرتەقاڵ، خۆخ، کیوی، ئاڵو. هەوڵ بدە کە میوە ئاوا بخۆیت نەک بکەیتە شیرە، چونکە رێژەیەکی زۆری ریشاڵ لەدەست دەدەیت کە بەشێکی گرنگی میوەیە و هەستی تێربوون بۆ ماوەیەکی زۆر دەهێڵێتەوە.

کامیان باشترە، کەرەی سروشتی یان کەرەی دەستکرد؟

جۆری چەورییەکان و کۆلیستیرۆل گرنگترین مەسەلەیە کە باس لەتەندروستی دڵ دەکرێت، هەر لەبەر ئەمەیە کە کەرەی دەستکرد لەکەرەی سروشتی باشترە. کەرەی دەستکرد یان مارگەرین Margarine کە لەزەیتی ڕووەکی دروست دەکرێت کۆلیستیرۆلی تێدا نییە، هەروەها چەورییە باشەکان بەڕێژەیەکی باشتر لەکەرەی سروشتی لەخۆدەگرێت بەشێوەی چەورییە ناتێرەکان Unsaturated fats. کەرەی سروشتی لەچەوری ئاژەڵی پێکهاتووە کە کۆلیستیرۆل و ڕێژەیەکی بەرز لەچەورییە تێرەکان Saturated fats واتە چەورییە خراپەکان لەخۆدەگرێت. چەورییە خراپەکان دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL و تووشبوون بەنەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کە ئەگەر لەخوێنبەرەکانی تاجی دڵدا ڕووبدات، ئەوا دەبێتە هۆی نۆرەیەکی دڵ کە هەندێك جار کوشندەیە. کەرەی دەستکردیش کە بەکرداری هایدرۆجین بوون Hydrogenation چۆتە دۆخی ڕەقییەوە ڕێژەیەکی بەرز لەچەورییە نێوەندەکان Trans fats لەخۆدەگرێت کە ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL دادەبەزێنن و ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ بەرزدەکەنەوە. بەگشتی جۆرەکانی کەرە زۆر بەکەمی بخۆ، لەوانەیە کە هەندێك جۆری کەرەی دەستکرد لەکەرەی سروشتی خراپتریش بن، هەر چەند مارگەرین ڕەقتر بێت هێندە ڕێژەیەکی بەرزتری چەورییە نێوەندەکان لەخۆدەگرێت، ئەو جۆرەی کەرەی دەستکرد هەڵبژێرە کە نزمترین ڕێژە لەچەورییە نێوەندەکان لەخۆبگرێت لەگەڵ چەورییە تێرەکان بەبڕی کەمتر لە٢ گرام.

بەهای خۆراکی لالەنگی

لالەنگی Mandarins یان Tangerines وزەیەکی کەمی تێدایە، بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، چونکە چەندین ماددەی دژەئۆکسان لەجۆری فلاڤۆنۆیدەکان لەخۆدەگرێت وەکو: کارۆتینەکان Carotenes، لیوتینەکان Luteins، ڤیتامین A، ناریجینین Narigenin، زانتینەکان Xanthins، هێسپەریتین Hesperetin. لالەنگی وەکو میوە مزرەکانی تر ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین C لەخۆدەگرێت کە لەئاودا دەتوێتەوە و دژەئۆکسانێکی سروشتی بەهێزە و چەندین ڕۆڵی هەیە بۆ باشترکردنی تەندروستی وەکو: زوو چاکبوونەوەی برینەکان، خۆپاراستن لەڤایرۆسەکان، خۆپاراستن لەشێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی جگەر کە زۆر جار لەئەنجامی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی درێژخایەن ڕوودەدات، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی جومگەکان، یارمەتیدانی هەڵمژینی ئاسن لەکۆئەندانی هەرسدا. لالەنگی هەردوو ڕیشاڵی تواوە و ڕیشاڵی نەتواوە لەخۆدەگرێت بەڕێژەی ٣ گرام ڕیشاڵ لەهەر ١٠٠ گرام لالەنگیدا، ڕیشاڵ ڕۆڵی گەورەی هەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، هەروەها هەردوو جۆری ڕیشاڵ ڕێگا دەگرن لەبەردەم هەڵمژینی کۆلیستیرۆل لەڕیخۆڵەدا دەرنجام ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێت لەخوێندا، ڕیشاڵەکان کۆئەندامی هەرس لەقەبزی دەپارێزن.

ـــــدنی کێش؟

ئایا بە وازهێنان لە جگـ

جگەرەكێشان تەنیا زیانی هەیە، زووتر وازهێنان لەجگەرە واتە باشتربوونی تەندروستی، بەڵام ماوەیەك پاش وازهێنان لەوانەیە كە كێشی لەشت زیاد بكات. بەهەرحاڵ، با هەرگیز ئەم مەسەلەیە نەبێتە ڕێگر لەبەردەم وازهێنان لەجگەرەكێشان، چونكە دەكرێ بەپەیڕەوكردنی خۆراكێكی تەندروستییانە و مەشقی وەرزشی و ستایلێكی ژیان بەچاودێری دكتۆر ببیتە خاوەن كێشێكی دروست و تەندروستییانە. ئەوە ڕاستییەكی زانستییە كە وازهێنان لەجگەرەكێشان دەبێتە ئەگەری زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیاد خواردن، گەلێك كەسیش زیاتر حەزی دەچێتە خواردنی خۆراكی چەور و شیرین كە وزەی (كالۆری) زۆر بەلەش دەبەخشن، لەگەڵ ئەمەشدا سەرەتا لەهەوڵی وازهێناندابە بەر لەبیركردنەوە لەمەسەلەی زیادبوونی كێشی لەش، چونكە مەرج نییە كە هەموو كەسێكی جگەرەكێش پاش وازهێنان كێشی زیاد بكات. ئەو بڕە كێشەی كە لەئەنجامی وازهێنان لەجگەرەكێشان لەهەندێك كەسدا زیاد دەبێت بەتێكڕایی لەنێوان ٤-٣ كیلۆگرامدایە، تەنیا ١٠٪ی ئەو كەسانەی كە واز لەجگەرەكێشان دێنن بەڕێژەیەكی بەرزتر كێشی لەشیان زیاد دەكات كە لەوانەیە بگاتە نزیكەی ١٥ كیلۆگرام لەماوەی چەند مانگێكدا.

زۆر دانیشتن و نەجووڵانەوە مەترسیدارە

لەلێكۆڵینەوەكاندا هاتووە كە دانیشتن بەرانبەر بەتەلەڤزیۆن بەبێ جووڵە تەنانەت بۆ یەك كاتژمێریش ئەگەری مردن لەكەسانی تووشبوو بەنەخۆشی دڵ بەڕێژەی ١٨٪ زیاد دەكات، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە خودی نەخۆشی دڵ زیاتر دەكات. لەلێكۆڵینەوەیەكی تردا هاتووە كە دانیشتن بەرانبەر بەشاشەی تەلەڤزیۆن بۆ ماوەی ٤ كاتژمێر یان پتر لەڕۆژێكدا ئەگەری مردن بەنەخۆشییەكانی كۆئەندامی دڵ و سووڕان بەڕێژەی ٨٠٪ زیاد دەكات، هەروەها دانیشتن بەرانبەر بەشاشەی تەلەڤزیۆن بۆ ماوەی ٢ كاتژمێر لەڕۆژێكدا ئەگەری مردن بەنەخۆشییەكانی كۆئەندامی دڵ و سووڕان بەڕێژەی ٤٦٪ زیاد دەكات. پێوەندییەكی بەهێز هەیە لەنێوان ماوەی دانیشتن یان نەجوولانەوە لەگەڵ ئاستی شەكری خوێن و ئاستی چەورییەكانی خوێن و زیادبوونی كێش و قەڵەویدا. هەتا ئەگەر یەكێك لەڕووی كێشی لەشەوە دروستیش بێت، دانیشتن و نەجوولانەوە بۆ ماوەیەكی زۆر كاریگەری نێگەتیڤ دەكاتە سەر ئاستی شەكری خوێن و چەورییەكانی خوێن. پێویستە ئەم ڕاستییە زانستییە بزانرێت كە دانیشتن بۆ ماوەیەكی زۆر یەكجار جیاوازە لەگەڵ جوولانەوە بۆ ماوەیەكی كەم، بۆ نموونە تەنیا لەكاتی وەستان لەسەر قاچەكاندا چەندین ماسولكە چالاك دەبنەوە و ئەنزیمەكانیان ئاكتیڤ دەبن و چەوری دەسووتێنن و كۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەخوێندا دەگۆڕن بۆ كۆلیستیرۆلی باش HDL، كەچی لەكاتی دانیشتندا كە ماسولكەكان خاو دەبنەوە، ئەوا چالاكی ئەنزیمەكان بەڕێژەی ٩٠-٩٥٪ دادەبەزێت و چەوری بەڕەهایی لەخوێندا دەسووڕێتەوە، هەروەها بە٢ كاتژمێر دانیشتن ئاستی كۆلیستیرۆلی باش لەخوێندا بەڕێژەی ٢٠٪ دادەبەزێت.

سیستمی گلاندە كوێرەكان Endocrine system پێكهاتووە لەئەندامەكان و شانەكان كە هۆرمۆن بەرهەم دێنن. هۆرمۆنەكان Hormones ماددەی كیمیایی سروشتین لەم گلاندانەوە دەڕژێنە ناو خوێن و كاریگەری گەورەیان لەسەر هەموو بەشەكانی لەشدا هەیە. لەگەڵ بەتەمەنداچووندا بەشێوەیەكی سروشتی چەند گۆڕانێك لەچۆنییەتی كۆنترۆڵكردنی كۆئەندامەكانی لەشدا ڕوودەدەن، هەستییاری یان كاردانەوەی هەندێك ئەندام بۆ هۆرمۆنەكان كەمتر دەبێتەوە، هەروەها ڕێژەی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەكانیش لەگلاندە كوێرەكاندا گۆڕانی بەسەردادێت. ئاستی هەندێك هۆرمۆن لەخوێندا بەرزدەبێتەوە و ئاستی هەندێكیان دادەبەزێت، ئاستی هەندێكیشیان وەكو خۆی دەمێنێتەوە. ئەو هۆرمۆنانەی كە لەگەڵ بەساڵاچووندا ڕێژەیان لەلەشدا دادەبەزێت بریتین لە: هۆرمۆنی گەشە، ئەلدۆستیرۆن Aldosterone كە ڕۆڵی هەیە لەكۆنترۆلكردنی پەستانی خوێندا، لەئافرەتدا ئاستی هۆرمۆنی ئیستیرۆجین Estrogen و پرۆلاكتین Prolactin هۆرمۆنی شیر دادەبەزێت، لەپیاویشدا ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن بەڕاددەیەكی كەم دادەبەزێت. ئەو هۆرمۆنانەی كە ڕێژەیان بەنەگۆڕی دەمێنێتەوە بریتین لە: هۆرمۆنەكانی گلاندی دەرەقی (T٤ و T٣)، ئینسولین، كۆرتیزۆل، ئەدرینالین.

كاریگەری تەمەن لەسەر هۆرمۆنەكاندا

یۆگا بۆ سووککردنی پشت ئێشە

لەگەڵ ئازاری ئەژنۆ و قەڵەویدا، پشت ئێشە Back Pain گرفتێکی ترە کە ئەمڕۆ گەلێك کەسی هەراسان کردووە. ئەگەرچی دەگووترێت کە پشت ئێشەی درێژخایەن بەشێکە یان لایەنێکی نێگەتیڤی پەیوەستە بە بەساڵاچوون، بەڵام دەکرێ کە بەتەواوی ڕێگای لێبگیرێت. مەشقی یۆگا Yoga و مەشقەکانی گورجکردنی ماسولکەکان Stretching exercises ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لەخۆپاراستن و چارەسەرکردنی پشت ئێشەدا، ئەم مەشقانە سوودیان هەیە بۆ بەهێزکردنی ئەو ماسوڵکانەی کە پشت ڕادەگرن وەکو ماسولکەکانی دیواری سك، ماسوڵکەکانی نێك و پشت و حەوز. لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە مەشقی یۆگا ڕێگایەکی سروشتی و کاریگەرە بۆ سووککردنی هەستی ئازار لەبەر هەر هۆکارێك بێت. هۆکارەکانی پشت ئێشەی درێژخایەن بریتین لە: خزینی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت Disc prolapse، خەمۆکی، گرژبوونی ماسوڵکەکان، پووکانەوەی ئێسك بەتایبەتی لەئافرەتاندا. جگە لەیۆگا بەپەیڕەوکردنی چەند هەنگاوێکی تریش ئازاری پشت ئێشە سووکتر دەبێت، بۆ نموونە دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان، پۆزیشنی ڕێك زوو گونجاو لەکاتی دانیشتن و ڕاوەستاندا، نەچەماندنەوەی پشت لەکاتی هەڵگرتنی هەر شتێکدا، لەگەڵ ئازاری پشتدا هەرگیز بیر لەپاڵکەوتن لەناو جێگادا مەکەرەوە، ئەگەر هەموو ئەمانە سوودیان نەبوو، ئینجا سەردانی دکتۆر بکە.

ـــەرە کێشت زیاد دەکات؟

سوودە تەندروستییەکانی ساونا

ساوناSaunas، گەرماوی هەڵمیSteam baths، لۆجەکانی ئارەقەکردن Sweat lodges لەسەر ئەو بنچینەیە کاردەکەن کە بەڕێگای ئارەقەکردنەوە لەش لەماددە زیانبەخشەکان ڕزگاری دەبێت لەگەڵ خاوبوونەوەی لەش و دەمارەکان Relaxation. پێست گەورەترین ئەندامی لەشە و لەگەڵ سییەکان، گورچیلەکان، ڕیخۆڵە، سستمی بەرگری لەش، دەزگای لیمف و جگەردا ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت بۆ دەربازکردنی لەش لەماددە زیانبەخشەکان. هەروەها پێست ئارەقە دەکات بۆ ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش. ئارەقەکردن Sweating ڕێگایەکی سروشتی و سەلامەتە بۆ چاکبوونەوە لەچەندین کێشەی تەندروستی. وەرگرتنی ساونا بەڕێکی توانای پێست بۆ ڕزگاربوون لەماددە زیانبەخشەکان دەگەڕێنێتەوە، لەش بەئارەقەکردن خێراتر لەڕێگاکانی تر لەکانزا و ماددە کیمیاییەکان دەربازی دەبێت. سوودی ساونا لەمەدا چڕدەبێتەوە کە هانی ئارەقەکردن دەدات، لەچەند لێکۆڵینەوەیەکیشدا هاتووە کە بەرکەوتنی پێست بەگەرمی هانی دروستبوونی خڕۆکە سپییەکانی خوێن دەدات و سیستمی بەرگری لەش بەهێز دەکات. سوودە تەندروستییەکانی تری ساونا بریتین لە: هاندانی سووڕی خوێن و هەناسە، پاکبوونەوەی پێست، سووککردنی ماندووبوون و گرژی دەمارەکان و شەکەتی دەروونی، خاوبوونەوە و سووککردنی ئازاری گرژبوونی ماسوڵکەکان.