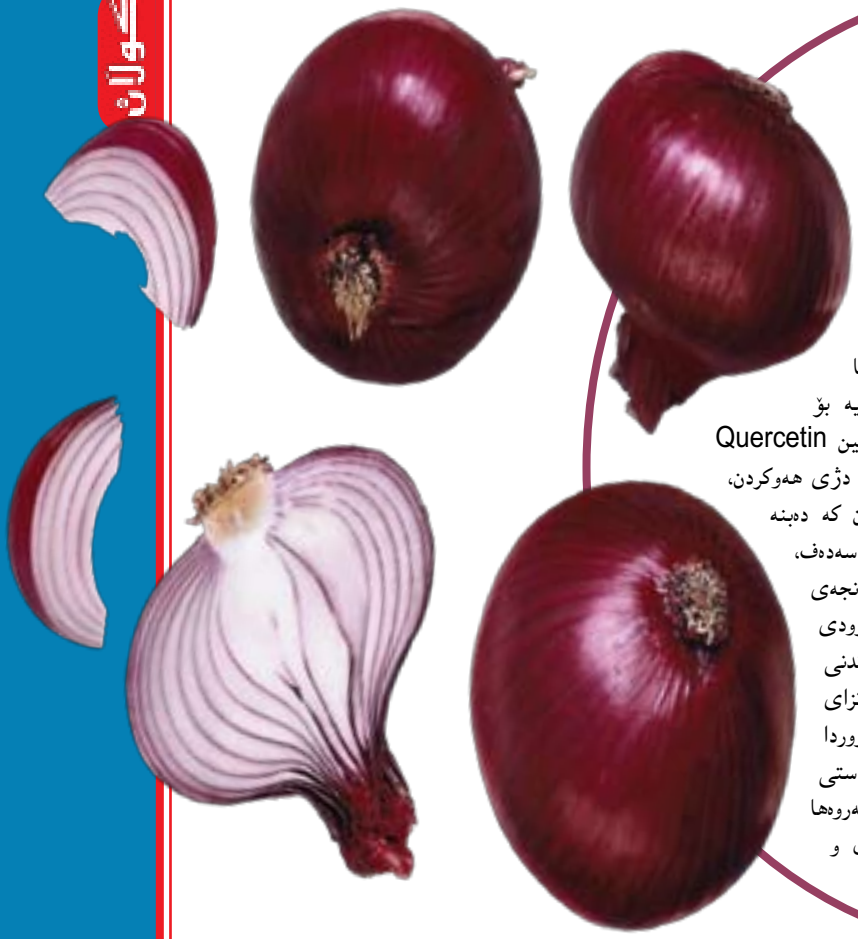
نانی سپی قەڵەوت دەکات

ئایا دەزانی کە ئەو ژەمە خۆراکییانەی ڕێژەیەکی بەرزیان لەنان یان سەمووني سپی یان مەعکەرۆنەی سپی تێدایە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکەن؟ ئەمە لەچەندین لێکۆڵینەوەدا جەختی لەسەر کراوەتەوە. بەمانایەکی دیکە، زیاد خواردنی هەموو ئەو خۆراکانەی کە لەکاربۆهیدراتی سافکراو Refined یان شەکرەکان دروست دەکرێن و دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشییە کوشندەکان پتر دەکەن. هەروەها دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێش، چونکە ڕیشاڵی خۆراکییان تێدا نییە، بۆیە هەستی تێربوون درەنگ دەبەخشن، ئەمەش وات لێدەکات کە بڕێکی زیاتر بخۆیت و درەنگتر هەست بەتێربوون بکەیت. ئەمجۆرە خۆراکانە هەرگیز گونجاو نین بۆ تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە بۆ ڕیجیمکردن بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. نموونەی ئەو خۆراکانەی کە پاش خواردنیان بەماوەیەکی کەم ئاستی شەکری خوێن بەرز دەکەنەوە: برنجی سپی، هەویرکارییەکان Pastry و مەعکەرۆنە بەئاردی سپی. ئەمەش لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە لەبەر هۆکاری نادیار ئافرەت بەڕێژەی ٣٪ پتر لەپیاو تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت لەئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن. هەوڵ بدە کە لەجیاتی نانی سپی، نان و سەموون یان مەعکەرۆنە و هەویرکاری بەئاردی بۆر بخۆیت.

بە نەرمی خۆراک بجوورە

زۆربەمان گوێمان لەوە بووە کە ڕێگای تەندروستییانەی خواردن بریتییە لەخواردن لەسەرخۆ بۆ وەرگرتنی چێژی تەواو لەخۆراك، بەڵام ئایا لەڕاستیدا کێ لەئێمە پەیڕەوی ئەمە دەکات؟ کێ هەوڵی داوە زۆرترین چێژ لەخۆراك وەربگرێت؟ ڕێژەیەکی بەرزی خەڵك چێژی تەواو لەخۆراکەکان وەرناگرن بەسادەیی لەبەر ئەوەی کە بەخێرایی خۆراك دەخۆن. ئەو هۆکارانەی کە وامان لێدەکەن بەخێرایی بخۆین بریتین لە: ژیانی مۆدێرن کە سەبارەت بەپێوەندی خۆراکەکان و کێشی لەش زانیاری زۆر دەبیستین یان دەخوێنینەوە، بۆیە زۆر کەس خۆراك وەك دوژمن سەیر دەکات بۆیە بەپەلە دەیخوات لەکاتی برسیبووندا، گەلێك کەسیش لەبەر هەمان هۆکار لەکاتی خواردندا هەست بەتاوان دەکەن بۆیە بەزوویی لەکۆڵ خۆیانی دەکەنەوە، هەندێك جاریش هەندێك کەس لەبەر تەواونەکردنی کارێك کە کاتی خواردن دێت زۆر بە پەلە خۆراك دەخوات تاکو بەزووترین کات بگەڕێتەوە بۆ تەواوکردنی کارەکەی، تەرکیز نەکردن لەسەر خۆراك لەکاتی خواردندا بۆ نموونە بیرکردنەوە لەکێشە و گرفتەکان یان خوێندنەوەی بابەتێك یان سەیرکردنی فیلمێك. لەوە دڵنیابە کە چێژ لەخۆراك وەردەگریت و مەزاجیشت باشتر دەبێت، بۆ ئەم مەبەستە پەیڕەوی چەند خاڵێك بکە: لەسەر مێز خۆراك بخۆ، لەکاتی خواردندا با هەموو تەرکیزت لەسەر خۆراك بێت و بیر لەهیچ شتێکی تر مەکەوە، جگە لەخواردن هیچ چالاکییەك ئەنجام مەدە، هەر پاروویەك بەنەرمی بجووە و چێژی تەواوی لێ وەربگرە، دەتوانیت گوێ لەموزیکێکی کلاسیکی بگریت، چەنگاڵ و کەوچك و قاپی بچووك بەکاربێنە، بەڕاوەستان مەخۆ، هەریگز بە پەلەمەخۆ.

پاش مەشقی وەرزش



بەهای خۆراکی پیازی سوور

پیازی سوور Red onions پێکهاتووە لەکاربۆهیدرات و ئاو، هیچ چەوری تێدا نییە، ڕێژەی باش لەماددە گرنگەکان لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامین C، ڤیتامین B٦، لەگەڵ چەندین کانزا و ماددەی دژەئۆکسان Anti-oxidants لەگەڵ ڕێژەیەکی زۆر کەمی وزە لەخۆدەگرێت بۆ نموونە ١٠٠ گرام پیازی سوور تەنیا ٤٠ کالۆری بە لەش دەبەخشێت. پیازی سوور باشترین سەرچاوەیە بۆ ماددە دژەئۆکسانەکان بەناوی بایۆ فلاڤۆنۆیدەکان بەتایبەتی کوێرسێتین Quercetin کە چالاکی بەهێزی هەیە دژی تووشبوون بەشێرپەنجە، دژی بەکتریا، دژی هەوکردن، دژی دروستبوونی زێدەگۆشت لەڕیخۆڵەدا، دژی ڕاینۆڤایرۆسەکان کە دەبنە ئەگەری تووشبوون بەهەڵامەت، سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشی سەدەف، هەروەها بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەڤایرۆسی تامیسکە و شێرپەنجەی گەدە. پیازی سوور ماددەی ئەلیسین Allicin لەخۆدەگرێت کە سوودی زۆری هەیە بۆ تەندروستی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، دابەزاندنی پەستانی خوێن، خۆپاراستن لەچەندین جۆری شێرپەنجە. کانزای کرۆم Chromium کە بەڕێژەیەکی بەرز لەپیازی سووردا هەیە، ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن و ئاستی هۆرمۆنی ئینسولین، هەروەها کرۆم سوودبەخشە بۆ پاراستنی کۆئەندامی دڵ و سووڕان.

خۆراک بۆ پاراستنی پێست

جوانترین و سافترین پێست لەئەنجامی بەکارهێنانی ئاوێتەکانی جوانکارییەوە نییە، بەڵکو هۆکاری تر ڕۆڵیان لەمەسەلەکەدا هەیە کە گرنگترینیان خۆراکە. خۆراکی هاوسەنگ کە هەموو پێکهاتە گرنگەکان لەخۆبگرێت لەسەوزەکان، میوە، دانەوێڵەی تەواو، پرۆتین، ڤیتامین و کانزایەکان، ماددە دژەئۆکسانەکانن هەروەها بڕێکی باشی ئاو هۆکارە بۆ سافکردنی پێست و پاراستنی لەزۆربەی نەخۆشییەکان. ئەو جۆرانەی سەوزە و میوە و خۆراکی ئاژەڵی کە ڕێژەیەکی بەرز لەڤیتامین A لەخۆدەگرن وەکو ئەلبان و گۆشتی سوور و مریشك، ئەو خۆراکانەی کە ڤیتامین C و ماددە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرن، ئەمانە هەموویان ڕۆڵی گرنگیان هەیە بۆ تەندروستی پێست. لەبەرئەوەی کە پێست حەزی لەدەوروبەرێکی تەڕە، بۆیە ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرز لەئاو و ڕیشاڵیان تێدایە زۆر گرنگن بۆ تەندروستی پێست بەتایبەتی بۆ سافکردنی پێست. کانزای زینك یەکێکی ترە لەو ماددانەی کە لەسەختی زیپکە کەم دەکاتەوە. خۆراکە دەوڵەمەندەکان بەپرۆتین بۆ پێست سوودبەخشن وەکو: ماسی، گۆشتی سپی پەڵەوڕ، پاقلەمەنییەکان، ئەلبانی کەم چەوری، بەرهەمەکانی سۆیا. خۆراکەکانی تر کە سوودبەخشن بۆ پێست بریتین لە: تۆوەکان، کاکڵەکانی وەکو گوێز و بادەم و کازو و فستق، میوەی ئاڤۆکادۆ، زەیتی ڕووەکی.

ـــــی چی دەخۆیت؟

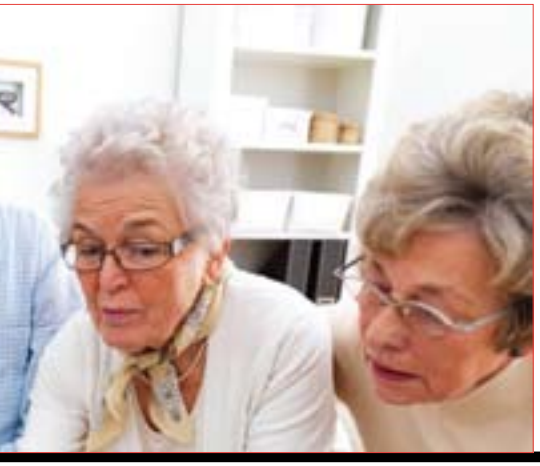
جۆری خۆراك لەپاش مەشقی وەرزشیدا گرنگی زۆری هەیە. لەلێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی نزمی کاربۆهیدرات لەخۆدەگرن بەبڕی مامناوەندی لەپاش مەشقی وەرزشی هەوایی Aerobic exercise کاریگەری یان هەستیاری هۆرمۆنی ئینسولین Insulin sensitivity لە لەشدا باشتر دەکات بۆ گواستنەوەی شەکر لەخوێنەوە بۆ ناو ماسوڵکە و شانەکانی تر بۆ ئەوەی وەکو وزە بەکاربێت، بۆ نموونە ژەمێکی هاوسەنگ لەپرۆتین و چەوری لەگەڵ تەنیا ٢٠٠ گرام کاربۆهیدرات کە کۆی وزە یان کالۆری نزیك بێت لەو وزەیەی کە بەمەشقکردنەکە سەرف دەکرێت. تێکچوونی هەستیاری ئینسولین ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵ زیاتر دەکات. پسپۆڕان جەخت لەوە دەکەنەوە کە هەموو کەسێك دەتوانێت سودی تەندروستی زۆر لەمەشقی وەرزشی وەربگرێت بەبێ خۆبرسیکردن لەپاش مەشقەکە و بەبێ کەمبوونەوەی کێشی لەش. بۆ خۆپاراستن لەکەمبوونەوەی شلە لەلەشدا لەکاتی مەشقە وەرزشییەکاندا، پێویستە کە بڕی تەواوی ئاو لەپێش مەشق، لەکاتی مەشقکردن، هەروەها لەپاش مەشقکردندا بخۆیتەوە.

ڕۆیشتن Walking مەشقێکی وەرزشی هێندە ئاسانە کە دەکرێ لەهەر شوێنێك و لەهەر کاتێکدا، بەتەنیا یان بەگروپ ئەنجامی بدرێت. ڕۆژانە ملیۆنەها کەس لەسەرتاسەری جیهاندا مەشقی ڕۆیشتن ئەنجام دەدەن لەبەر سوودە تەندروستییەکانی.

سوودە تەندروستییەکانی مەشقی ڕۆیشتن بریتین لە: پاراستنی شێوەی ماسوڵکەکان، سووککردنی گرژی ماسوڵکەکان، بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی لەش. سوودەکانی تری ڕۆیشتن بریتین: کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، بەهێزکردنی ئێسکەکان، کەمکردنەوەی سەختی یان پلەی پووکانەوەی ئێسکەکان، ڕۆیشتن سوودی بۆ مێشك هەیە بەوەی کە زیاتر ئازاد دەبێت بۆداهێنانی بیرۆکەکان. بەبەراورد لەگەڵ مەشقە هەواییەکانی تری وەکو ڕاکردن، ڕۆیشتن نابێتە ئەگەری هێدمە بۆ خوارەوەی پشت، نێکەکان، ئەژنۆکان، گۆزرینگەکان، پێیەکان. لەکاتی ڕاکردندا، لەگەڵ هەر هەنگاوێك ٣-٥ ئەوەندەی کێشی لەش دەکەوێتە سەر جومگەکان، کەچی لەکاتی ڕۆیشتندا لەگەڵ هەر هەنگاوێك تەنیا ١-١,٥ ئەوەندەی کێشی لەش دەکەوێتە سەر جومگەکان، چونکە بەردەوام یەکێك لەپێیەکان لەسەر زەوی دەمێنێتەوە. بۆ ڕۆیشتن کەفشی سووك هەڵبژێرە، سەر و مل و لەشت بەقیتی ڕابگرە، ئەنیشکەکان لەئاستی کەمەر بەگۆشەی ٩٠ پلە لەگەڵ ڕۆیشتندا بچەمێنەوە.

ڕۆیشتن.. ئاسانترین و سەلامەتترین و باشترین مەشقی وەرزشییە

بەدخۆراکی بـــــــــ



ملیۆنەها بەساڵاچوو لەلەماڵەکانیاندا لەسەرتاسەری جیهان لەبەر بەدخۆراکی Malnutrition تەندروستیان لاواز بووە. گرفتە هاوبەشەکەی نێوان تووشبووان بریتییە لەخەمۆکی و دڵتوندی و تەنیایی، هەروەها زۆربەیان هەژارن و خودانی تەواویان نییە یان نەخۆشی دریژخایەنیان هەیە. بەگشتی لەپیرەکاندا چەند گۆڕانێکی فسیۆلۆژی پەیوەست بەتەمەن ڕوودەدەن کە تا ڕاددەیەك ڕێگا خۆش دەکەن بۆ تووشبوون بە بەدخۆراکی لەمانە:

چێژی تاڵ لە دەم و قوڕگدا

هەستکردن بەچێژێکی تاڵ Bitter taste یان چێژی میتاڵی taste Metalic وەکو تام سارد لەدەمدا حاڵەتێکی باوە. بەگشتی کولبوونی دەم ئەم گرفتە پەیدا دەکات کە گەلێك هۆکاری لەپاڵە وەکو: سووتانی ناوپۆشی دەم لەبەر خواردن و خواردنەوەی گەرم، پاك ڕانەگرتنی دەم و ددان، بەکارهێنانی فڵچەی ددان بەنارێکی کە ببێتە ئەگەری برینی بچووك لەپوك یان زمان یان ناوپۆشی دەم، کەمی ڤیتامین و کەمی کانزاکان، قەیرانە دەروونییەکان. هۆیەکانی تری چێژی ناخۆش لەدەمدا بریتین لە: هەوکردنی پشتەوەی زمان و دەم و قورگ بەتایبەتی هەوکردن بەکەڕووی کاندیدا یان مۆنیلیا Monillia کە زیاتر لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە بەرگری لەشیان کەمە وەکو منداڵ و پیرەکان و نەخۆشانی شەکرە و تووشبووان بەئایدز یان شێرپەنجە. زۆر جار دەرمانی ددانسازی و هەندێك دەرمانی تری وەکو فلاجیل چێژی دەم ناخۆش دەکەن. پەستی توند و قووڵ، خەمۆکی دەبنە ئەگەری گۆڕان لەناوپۆشی دەمدا بەتایبەتی گۆڕان لەڕێژەی دەردانی لیکدا، وشکبوونی دەمیش لەبەر هەر هۆکارێك دەبێتە ئەگەری هەر دوو بۆنی ناخۆش و چێژی ناخۆش لەدەمدا. چارەسەرکردنی ئەم گرفتە بەدۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی ئەنجام دەدرێت، لەماڵەوە دەکرێت هەر جۆرێکی غەرغەرە یان شووشتنی دەم Mouth Wash بەگیراوەی دژەمیکرۆب ئەنجام بدرێت.

لەگەڵ تەمەنی وەستانی یەکجارەکی عادە یان خولی مانگانەی ئافرەت Menopause ئاستی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەهێلکەدانەکانەوە بەتوندی دادەبەزێت، ئەمەش دەبێتە ئەگەری چەندین گۆڕان لەلەشی ئافرەتدا. ئەمە ڕاستییەکی زانستییە کە هۆرمۆنی ئیسترۆجین ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لەکۆنترۆڵکردنی کێشی لەشدا بەوەی کە کاریگەری دەکاتە سەر ئارەزووی خواردن و هەڵبژاردنی جۆری خۆراك و چالاکی فیزیکی لەگەڵ شێوەی دابەشبوونی چەوری و نیشتنی لەشوێنە جیاوازەکانی لەشدا بەتایبەتی لەدەوری کەمەر و کەرشدا. هۆکاری سەرەکی زیادبوونی کێش لەم تەمەنەدا دەگەڕێتەوە بۆ زیاد وەرگرتنی وزە لەخۆراك لەبەر زیادبوونی ئارەزووی خواردن، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە لەگەڵ دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجیندا ئارەزووی خواردن زیاتر دەبێت بەتایبەتی بۆ خواردنی شیرینی و چەوری. هۆکارێکی تری زیادبوونی کێش لەم تەمەنەدا دەگەڕێتەوە بۆ کەمبوونەوەی ئاستی چالاکی فیزیکی (بەدەنی) کە هەندێك جار هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەرهەڵدانی نیشانەکانی پەیوەست بەوەستانی یەکجارەکی خولی مانگانە وەکو زووماندوبوون، خەمۆکی و گۆڕان لەمەزاجدا، خەوزڕان کە دەبێتە هۆی هەستکردن بەهیلاکی لەکاتی ڕۆژدا. هۆکارێکی دیکە بریتییە لەکەمبوونەوەی ڕێژەی میتابۆلیزم لەکاتی حەسانەوەدا RMR بە٤٠-٧٠ کالۆری ڕۆژانە واتە لەش بڕێکی کەمتری وزە سەرف دەکات لەکاتی حەسانەوەدا.

وەستانی عادە و زیادبوونی کێش

ـــــــەساڵاچووواندا

لاوازبوونی هەستی بۆنکردن، لاوازبوونی هەستی چێژکردن، کەمبوونەوەی هەستی تێنووبوون، خراپبوونی تەندروستی دەم و ددان، کزبوونی جووڵەی ڕیخۆڵە و ئەگەری قەبزی، هەروەها بەکارهێنانی گەلێك دەرمان بۆ مەبەستی جیاواز وەکو زیانی لابەلا دەبنە ئەگەری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و هێڵنج و وشکبوونی دەم یان بۆرژان و بێ هێزی گشتی لەش. کەمی مادده گرنگ و پێویستەکان.

ڕۆڵی کەسێتی لەقەڵەویدا

قەڵەوی Obesity بۆتە گرفتی تەندروستی سەردەم، بۆ دابەزاندنی کێش پەیڕەوی ڕیجیمێکی خۆراکی و مەشقێکی وەرزشی لەژێر چاودێری دکتۆردا تا ئێستا تاکە ڕێگای سەلامەتی چارەسەرە، بەڵام لەگەڵ ئەمەش لەهەندێك کەسدا لەپاش پەیڕەوکردنی ئەم بەرنامەیە بەتەواوی هێشتا کێشی لەشیان دانابەزێت، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ شتێکی قووڵتر لەناخی دەروونداـ لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە پێوەندییەکی زۆر پتەو هەیە لەنێوان سروشتی کەسێتی Personality و ئەو عادەتانەی کە دەبنە ئەگەری قەڵەوی، بۆ نموونە وردەکاری حەزەکانی خۆراك و خواردن، گوێنەدان بەپڕبوون یان بەتاڵی گەدە یان تێربوونی دەم و تێربوونی گەدە، حەسانەوە و پاڵکەوتن یان نووستن ڕاستەوخۆ لەپاش خواردن، پەنا بردنە بەر زیاد خواردنی شیرینی و چەوری لەکاتی هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج یان لەکاتی قەیرانە دەروونییەکان. لەلێکۆڵینەوەی تردا هاتووە کە هەمان ئەو بەشانەی مێشك کە کۆنترۆڵی هەست و سۆز و کاردانەوەکانی ستریس دەکەن، ئارەزووی خواردنیش ڕێکدەخەن. ئەمەش لەبیر نەکەین کە ئەزموونەکانی پەیوەست بەعاداتی خواردن و خۆراك لەتەمەنێکی زوو ڕۆڵیان هەیە لەزیاد خواردن و زیادبوونی کێشی لەش لەتەمەنی گەورەتردا.