رووەکەی تری خۆراکی خێرا

خۆراکی خێرا Fast food سەرەڕای ناوبانگە تەندروستییە خراپەکەی هەموو سووچێکی جیهانی گرتۆتەوە. خۆراکی خێرا واتە ئەو خۆراکەی کە بەخێرایی ئامادە و پێشکەش دەکرێن. ئەگەری کەمی پاکوخاوێنی لەشوێنەکانی فرۆشتنی خۆراکی خێرا، مانەوەی خۆراکەکان بۆ ماوەیەکی زۆر و بەردەوام یان چەندین جار گەرمکردنەوەیان بەبێ گرنگیدان بەبەهای خۆراکی دوو خاڵی نێگەتیفی پەیوەستن بەخۆراکی خێرا. خۆراکی خێرا زیاتر لەلایەن منداڵ و هەرزەکاراندا پەسەند دەکرێت، تەکنیکەکانی ڕێکلامکردن بۆ خۆراکی خێرا کاریگەری زۆری هەیە بەتایبەتی لەسەر منداڵ و مێردمنداڵاندا. ئایا هەموو جۆرەکانی خۆراکی خێرا ناتەندروستیانەن؟ بەڵێ زۆریان، بەڵام چۆنیەتی ئامادەکردنی هەر جۆرێکی خۆراکی خێرا ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەئاستی بەهای خۆراکیدا. لەبەر ئەوەی کە هەموو جۆرەکانی خۆراکی خێرا وزەیەکی بەرز لەخۆدەگرن، بۆیە زیاد خواردنیان دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی. زۆربەی هەرە زۆری جۆرەکانی خۆراکی خێرا وەکو جیبسی پەتاتە، ماکدۆناڵدز، هامبرگر، پیتزا، فەلافل، کوبە..تاد چەورییە نێوەندەکان Trans fats لەخۆدەگرن کە لەلەشدا دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەخوێن و دابەزینی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لەخوێندا، بەمەشەوە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ زیاتر دەبێت.

بەهای خۆراکی کەلەرمی سوور

بەهای خۆراکی کەلەرمی سوور Cabbage Red دەگەڕێتەوە بۆ ماددە کیمیاییە سروشتییەکانی Phytochemicals کە سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە و ترشی DNA ناو خانە دەپارێزن لەکۆلکە سەربەستەکان Free Radicals، ئەم ماددە سەربەستانە پەردەی خانەش تێکدەدەن و شێرپەنجە پەیدا دەکەن. کەلەمی سوور بەوە ناسراوە کە مرۆڤ دەپارێزێت لەتووشبوون بەشێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات و میزلدان و شێرپەنجەی سییەکان. لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی کەلەمی سوور یەکێکە لەڕێگاکانی خۆپاراستن لەشێرپەنجەی قۆلۆن. لەئافرەتیشدا، کەلەمی سوور هاوسەنگی هۆرمۆنی ئیسترۆجین ڕێکدەخات، بەمەشەوە ئافرەت لەتووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك دەپارێزێت. ڕۆژانە خواردنەوەی لیترێك لەشیرەی کەلەمی سوور کولبوونی گەدە یان دوازدە گرێ لەماوەی ١٠ ڕۆژدا چاکدەکاتەوە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە کەلەمی سوور ترشە ئەمینی گلوتامین Glutamine لەخۆدەگرێت کە زۆر گرنگە بۆ دروستی خانەکانی ناوپۆشی گەدە و ڕیخۆڵە. سوودەکانی تری کەلەمی سوور بریتین لە: پاراستنی خانەکانی مێشك لەنەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer>s، بەهێزکردنی بەرگری لەش بەوەی کە ڤیتامین C بەشەش تا هەشت جار زیاتر لەکەلەمی سەوز تێدایە، کەلەمی سوور زیاتر لەکەلەمی سەوز ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت، بۆیە ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ دادەبەزێنێت، بەمەشەوە لەنەخۆشی دڵ دەمانپارێزێت.

خۆراک- کالۆری

وزە (کالۆری)	جۆری خۆراك
١٧	١٠٠ گرام هلیۆن Asparagus
٣٠	١٠٠ گرام چەوەندەر Beets
٢٦	١٠٠ گرام بۆکۆلی Broccoli
٣٥	١٠٠ گرام فاسولیای تەڕ Green beans
١٠٨	١٠٠ گرام پەتاتەی کوڵاو
٥٠	یەك دانە خۆخی مامناوەندی Peach
٢٢	١٠٠ گرام خاس Lettuce
٣٥	١٠٠ گرام پیازی سپی خاو
٤٥	یەك دانە کیوی Kiwi
٦٥	١٠٠ گرام میوەی مانگۆ Mango
١٠٠	یەك دانە هەرمێی مامناوەندی Pear
٢٥	١٠٠ گرام ئەناناس Pineapple
٣٠٥	یەك دانە ئەفۆکادۆ مامناوەندی Avocado

کام جـــــۆری پرۆتین؟

پرۆتینەکان Proteins یەکەی بنچینەیی بینای لەشن، پێکهاتووی ئۆرگانی ئاڵۆزن. خانەکانمان، ئەندامەکانمان، ماسولکەکان، شانە بەستەرەکان، ئێسکەکانمان بەبێ پرۆتین لەیەکتر دەترازێن. هەموو ئەنزیمەکان کە بزوێنەری زیندە کارلێکە کیمیاییەکانی لەشن لەپرۆتین پێکهاتوون، هەروەها زۆربەی هۆرمۆنەکان لەپرۆتین پێکهاتوون. پرۆتینەکان لەژمارەیەکی زۆری یەکەی بچووکتر پێکهاتوون لەترشە ئەمینییەکان، بۆ نموونە زۆربەی پرۆتینەکانی لەش ٢٠٠-٤٠٠ ترشی ئەمین لەخۆدەگرن. لەشی مرۆڤ پێویستی بە٢٠ ترشە ئەمینییە بۆ دروستکردنی پرۆتینەکانی، لەش دەتوانێت کە ١٣ ترشە ئەمین دروست بکات، بەڵام توانای دروستکردنی ٩ جۆری ترشە ئەمینی تری نییە واتە دەبێ تەنیا لەڕێگای خۆراکەوە بگەنە لەش، بۆیە پێیان دەوترێ ترشە ئەمینە زەروورەکان Amino acids Essential. سەرچاوە ڕووەکییەکانی پرۆتین بەبەراورد لەگەڵ لەسەرچاوە ئاژەڵییەکانی پرۆیتین هەندێك لەترشە ئەمەینییە زەرورەکانی تێدا نییە بەتایبەتی لەجۆری لایسین Lycine و میتیۆنین Methionine. هەر لەبەر ئەمەشە کە بوون بەڕووەکی Vegan ئاسان نییە. بەپێی چالاکی بەدەنی و وەرزش بڕی پێویستی ڕۆژانەی پرۆتین بۆ پیاوی پێگەیشتوو دەگۆڕێ، وەرزشکارەکان زیاتر پرۆتینیان دەوێت، جا سەرچاوەی ئەم پرۆتینە ئاژەڵی یان ڕووەکی بێت. گۆشت، ماسی، شیر و بەرهەمەکانی، هێلکە، پاقلەمەنیەکان، باوی و گوێز و کازو، پاقلەی سۆیا، دانەوێڵە سەرچاوەی دەوڵەندن بۆ پرۆتین.

زەیتی پاقلەی سۆیا

زەیتی پاقلەی سۆیا Soyabean oil سوودی تەندروستی زۆری هەیە بەمەرجێك بەکرداری هایدرۆجینکردندا تێپەڕ نەکرابێت. زەیتی سۆیا ترشیە چەوری گرنگ لەجۆری ئۆمیگا٦ لەخۆدەگرێت بەڕێژەی ٥٠٪ کە ناوە زانستییەکەی بریتییە لەترشی لاینۆلیك Linoleic acid، هەروەها بەڕێژەی ٢٥٪ ترشە چەورییە ناتێرە یەکانییەکان Monounsaturated لەخۆدەگرێت. ئەم جۆرە ترشە چەورییانە سوودی تەندروستی زۆریان هەیە بەتایبەتی بۆ کۆئەندامی دڵو سووڕان و خۆپاراستن لەتووشببوون بەنەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ. بەگشتی زەیتی سۆیا و هەموو جۆرەکانی تری زەیتی ڕووەکی کە چەورییە فرەناتێرەکانی Polyunsaturated fats وەکو ئۆمیگا٣ و ئۆمیگا٦ لەخۆدەگرن بەرانبەر بەگەرمی زۆر خۆڕاگر نین بەپێچەوانەی زەیتی زەیتوون کە خۆڕاگرە بەرانبەر بەپلەی گەرمی بەرز. ئەگەرچی زەیتی زەیتوون و زەیتوون ترشە چەورییە ناتێرە یەکانەکان Monounsaturated fats بەڕێژەی ٦٠٪ و ڕێژەیەکی بەرز لەماددە دژەئۆکسانەکان لەجۆری پۆلیفینۆلەکان Polyphenols لەخۆدەگرن و ناویان لەلیستی تەندروستییانەترین خۆراکەکانی جیهاندا هاتووە، بەڵام زەیتی پاقلەی سۆیاش زەیتێکی تەندروستیانەیە.

زیادبوونی ڕێژەی هیمۆگلۆبین

زیادبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن Polycyehemia vera rubra واتە زیادبوونی ڕێژەی هیمۆگلۆبین لەخوێندا کە پتر بێت لە١٨,٥ گرام لەهەر دێسلیترێکی خوێن واتە(١١٤,٧٪) لەپیاوان و پتر لە١٦,٥ گرام لەهەر دێسلیترێکی خوێن واتــە(١٠٢٪) لەئافرەتدا، ئەم حاڵەتە زۆرجار هیچ نیشانەیەکی تایبەتی نییە، هەندێك جاریش نیشانەکان سادە و سووکن، نیشانەکان بریتیین لە: بێ هێزی گشتی، زوو ماندوبوون Fatigue، سەرئێشە، خورشت لەهەموو پێستدا بەتایبەتی لەپاش خۆشووشتن بەئاوی گەرم Post-bath pruritus، ئـازار لـەجومـگـەکـانـدا، سـەرسووڕان، سك ئێشە، هەندێك جاریش گرفت لەمەیینی خوێندا پـەیـدا دەبێت. لەجۆری دووەمی ئەو حاڵەتەدا کە لەئەنجامی هەندێك نەخۆشیدا پـەیـدا دەبێت وەکو نەخۆشی درێژخایەن لـەسـیـیـەکـانـدا، نـیـشـانـەی وەکـو هەناسەتەنگی و کۆکـە و تێکـچوونی خـەو لـەنـەخـۆشـدا بەدی دەکرێـن سـەرەڕای نیشانەکانی زیـادبـوونـی ڕێژەی هیمۆگلۆبینی خوێن. هەروەها ئەگەر زیادبوونی ڕێژەی هیمۆگلۆبینی خوێن لەئەنجامی شێرپەنجەی گورچیلە یان شێرپەنجەی جگەردا ڕووبـدات، ئەوا جگە لەنیشانەکانی تایبەت بەزیادبوونی هیمۆگلۆبین چەندین نیشانەی تر لەنەخۆشدا دەبینرێن بەشێوەی لاوازبوون یان دابەزینی کێشی لەش و زەردوویی و سك ئێشە. هۆمۆنی ئێرترۆپۆیتین Erythropoietin کە تایبەتە بەهاندانی مۆخی ئێسك بۆ دروستـکـردنـی خڕۆکـە سوورەکانی خوێـن بـەشـێـوەیـەکی سەرەکی لەگورچیلەکاندا و بەڕێژەی ١٠٪ لـەجـگـەردا بەرهەم دەهێنرێت، لەحاڵەتەکانی شـێـرپـەنـجـەی گورچیلەو شێرپەنجەی جگەردا ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە زیاتر دەبێت و دەبێتە هۆی زیاد دروستبوونی خڕۆکە سـوورەکـان لەناو مۆخی ئێسکەکاندا.

گۆشتی سوور و شێـــــ

شێرپەنجەی پرۆستات Prostate cancer لـەپـاش شـێـرپـەنـجـەی پـێـست بـاوتـریـن جۆرە. نزیکەی ١ لەهەر ٥ پیاو دوچاری شێرپەنجەی پـرۆسـتـات دەبـن بـەدرێـژایـی ژیـانـیـان. بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوەکان پێوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان زیاد خواردنی گۆشتی سووری تازە یان قوتووبەند و تووشبوون بەشێرپەنجەی پرۆستات. هەروەها ئەمەش لەلێکۆڵینەوەکاندا ڕوونکراوەتەوە کە هـەر چەند گۆشتی سـووری تـازە زیاتر بکوڵێنرێت یان ببرژێنرێت هێندە زیاد خواردنی ئەم گۆشتە زێتر لەگۆشتی سووری قوتووبەند ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی پرۆستات پتر دەکات. ئامادەکردنی گۆشتی مانگا بەڕێگاکانی بەکارهێنانی پلەی گەرمی بەرز

بی ئێم ئای BMI

یەکێك لەڕێگا باوەڕپێکراوەکان بۆ پێوانەی چەوری لەش و زانینی دروستی کێشی لەش بریتییە لەتێکڕای بارستایی لەش یان بی ئێم ئایBMI . تێکڕای بارستایی لەش واتە دابەشکردنی کێش بە(کیلۆگرام) بەسەر دووجای درێژی باڵادا (بەمەتر). بی ئێم ئای کەمتر لە٢٠کگم \م٢ واتە بڕێکی کەمی چەوری لەلەشدا کەمتر لەڕێژەی ئاسایی، ئەگەر تۆ وەرزشکار بیت هیچ گرفتێکت نییە، بەڵام ئەگەر وەرزشکار نەبیت، ئەوا کێشەکەت کەمە کە لەوانەیە بەرگری لەشت دابەزێت، بۆیە پێویستە کە خواردنت باشتر بکەیت و وەرزش ئەنجام بدەیت تاکو بارستایی ماسولکەکانت زیاتر بکەیت. بی ئێم ئای لەنێوان ٢٠-٢٥کگم \م٢ دا واتە کێشێکی تەواو و تەندروستییەکی باش. بۆ پیاوان ٢٣کگم \م٢ و بۆ ئافرەتانیش ٢٢کگم \م٢ بەباشترین بی ئێم ئای دادەنرێ. بی ئێم ئای نێوان ٢٥-٣٠کگم \م٢ واتە کێشی زیاد کە پێویست بەدابەزاندن دەکات چونکە ئەگەری قەڵەوی لەئارادایە. بی ئێم ئای پیتر لە٣٠کگم \م٢ واتە قەڵەوی و ئامادەباشی بۆ تووشبوون بەنەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، بەردی زراو، شێرپەنجە. بی ئێم ئای پتر لە٤٠کگم \م٢ واتە قەڵەوی لەڕاددەبەدەر کە پێویستی بەچارەسەرێکی خێرا هەیە، چونکە مەترسی یەکجار زۆری بۆ تەندروستی هەیە. ئەوە ماوە بڵێین کە ئەم پێوانەیە تەنیا بۆ پێگەیشتووان دەبێت، بۆ منداڵان ڕێگای تر بۆ پێوانەکردنی ڕێژەی چەوری لەش بەکاردێن.

ـــرپەنجەی پرۆستات

دەبێتە ئەگەری زیادبوونی ڕێژەی ئەو ماددانەی کە ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجە زیاد دەکەن Carcinogens. گۆشتی سووری نائۆرگانیك کە بەهۆرمۆنەکان و ماددەی دژەژی (ئەنتی بایۆتیك Antibiotics) مامەڵەی لەگەڵدا کرابێت یان ڕێژەیەکی زۆری چەوری لەخۆبگرێت جگە لەشێرپەنجە ئەگەری کێشە تەندروستییەکان زێتر دەکات وەکو نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و سستمی بەرگری لەش. ئەم کاریگەرییانە پەیوەستن بەهۆکاری تری وەکو: چەندێتی و کەڕەتەکانی خواردن، جۆری گۆشتەکە و چۆنییەتی ئامادەکردنی، سروشتی لەش و تەمەن و تەندروستی گشتی هەر کەسێك.

هۆکارکانی ئازاری مەچەک

زیادبوونی فشار لەسەر تونێڵی Carpal tunnel مەچەك هۆکارێکی باوە بۆ مەچەك Wrist pain کە لەوانەیە بڵاوبێتەوە بۆ بەری دەست و پەنجەکان بەتایبەتی پەنجەی مۆرکردن لەگەڵ هەستکردن بەسووتانەوە یان سڕبوون. هەروەها لەوانەیە کە ماسوڵکەی پەنجەی یەکەم لاواز بێت و توانای گرتنی شتەکان زەحمەت بێت. ئەو هۆکارانەی کە دەبنە ئەگەری زیادبوونی فشار لەسەر دەماری ناوەند لەمەچەکدا لەبەر ئاوسانی شانەکان بریتین لە: جووڵاندنەوەی لەڕاددەبەدەری مەچەك بۆ نموونە تایپکردن لەسەر کیبۆردی کۆمپیوتەر و زیاد بەکارهێنانی ماوس، کاری دوورین بەدەست، نووسین و نەخشەکێشان بەدەست، بەکارهێنانی ئامێری لەرزۆك Vibrating tool، دووگیانی، کێشی زیاد و قەڵەوی، وەستانی یەکجارەکی عادەی مانگانەی ئافرەت، نەخۆشی شەکرە، وەرزشی تۆپی دەست، سستبوونی گلاندی دەرەقی، هەوکردنی ڕۆماتیزیمی جومگەکان، زەبر بۆ مەچەك کە دەبێتە هۆی ئاوسان یان شکانی ئێسك یان هەوکردنی بەستەرەکان، داڕوشانی جومگە یان سەوەفان لەمەچەکدا، هەوکردنی جومگەی مەچەك بەبەکتریا کە دەبێتە هۆی سووربوونەوە و ئاوسان و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، نەخۆشی بەگەکان Gout لەبەر زیادبوونی ئاستی ترشی یۆریك Uric acid لەخوێندا کە دەبێتە هۆی ئازارێکی توند و ئاوسان و سووربوونەوە.

چۆن دەزانی کە دووگیانیت؟

لەپاش پیتاندنی هێلکۆکە بەسپێرم لەناو لوولەی فالوپی نێوان هێلکەکان و منداڵداندا، هێلکەی پیتێنراو دەگەڕێتەوە منداڵدان و لەسەر ناوپۆشەکەیدا جێگیردەبێت و گەشە دەکات تا دەبێتە کۆرپەیەکی تەواو لەماوەی تێکڕایی ٢٨٠ ڕۆژدا. پاشان چەندین گۆڕانی فسیۆلۆژی لەئەنجامی دووگیانیدا لەزۆربەی کۆئەندامەکانی لەشدا ڕوودەدەن، ئەمەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەندین نیشانە بۆ دەستنیشانکردنی دووگیانی، پاشان بۆ دڵنیابوون لەدووگیانی پشکنینی میز یان خوێن یان بەسۆنار ئەنجام دەدرێت کە جێگای متمانەن و هەڵە قبوڵ ناکات. وەستانی خولی مانگانە Amenorrhea یەکەمین و گرنگترین نیشانەی دووگیانیە. نیشانەکانی دیکە کە لەوانەیە لەگەڵ دووگیانیدا دەرکەون بریتین لە: هێڵنج یان ڕشانەوە کە ناسراوە بەدەردی بەیانیان Morning sickness، هەستکردن بەماندووبوون، نارەحەتی لەمەمکەکاندا یان گەورەبوونیان، سەرئێشە، زوو میزکردن. بەهەرحاڵ لەوانەیە کە بوونی دوو یان پتر لەم نیشانانە لەگەڵ هەندێ حاڵەت و نەخۆشیدا سەرهەڵبدەن وەکو: پێش دەستپێکی خولی مانگانە (گرژی پێش خولی مانگانەPMT)، ئەنفلوەنزا یان هەوکردن.