خۆراک- کالۆری

جۆری خۆراك	وزە (کالۆری)
١٠٠ گرام باوی برژاو	٦٢٥
١٠٠ گرام شیرینکاری دەستکرد(دەنکی ئەسپارتێم(Aspartame	٣٤٠
١٠٠ گرام هلیۆنی قوتووبەند	١٧
١٠٠ گرام کۆرن فلێکس Corn flakes	٣٧٠
١٠٠ گرام لۆبیای کوڵاو بێ چەوری	٧٠
١٠٠ گرام ستیکی گۆشتی سوور	١٩٠
١٠٠ گرام کێك بە شوکولاتە	٣٩٤
١٠٠ گرام بیبەری سەوزی تیژ	١٦
١٠٠ گرام بیبەری سووری تیژ	٢٦
١٠٠ گرام کازوی برژاو	٥٧٦
١٠٠ گرام فیلییە مریشك Chicken fillet	٣٠٣
١٠٠ گرام رۆنی رەق	٨٨٤

سوودەکانی

بەهای خۆراکی Watercress جەرجیر لەوەدایە کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەچەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك لەئافرەتدا. بەخواردنی ئەم سەوزەیە ڕێژەی چەوری گلیسریدە سیانییەکان لەخوێندا بەڕێژەی ١٠٪ دادەبەزێت. جەرجیر چەندین کانزا لەخۆدەگرێت وەکو کالسیۆم، ئاسن، زینك، مەگنسیۆم، یۆد، فۆسفۆر، هەروەها ڤیتامینەکانی A و C، K بەڕێژەیەکی بەرز. خواردنی جەرجیر جگە لەخۆپارستن لەتووشبوون بەشێرپەنجە، چەندین سوودی تەندروستی دەبەخشێت وەکو: ڕزگارکردنی خوێن لەماددەی

بەهای خۆراکی کافیار

کافیار Caviar لەبەر بەها خۆراکییە بەرزەکەی بەگرانترین بەرهەمەکانی ماسی دادەنرێت، کافیار هەمان ئەو چێژەی هەیە کە پارچەیەك کەرە لەناو دەمتدا دەتوێتەوە.

کافیار هێلکەی جۆرێکی ماسییە کە بەشێوەیەکی سەرەکی لەدەریای قەزوین و دەریای ڕەشدا دەژی، ئەم هێلکانە چەندین جۆر و ڕەنگیان هەیە. کافیار ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین لەخۆدەگرێت، سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ڤیتامین A کە گرنگە بۆ پێست و بینین و گەشە، ڕێژەیەکی باش لەچەوری ئۆمیگا٣ لەخۆدەگرێت کە ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك و شێرپەنجەی پرۆستات ناهێڵێت، بڕێکی باشی ڤیتامین D کە یارمەتی ئێسك و ددانەکان دەدات، هەروەها سوودی هەیە بۆ هێشتنەوەی پەستانی خوێن لەئاستێکی ئاساییدا. کافیار یارمەتیدەرە بۆ کردنەوەی ئارەزووی خواردن، چەندین کانزای گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو سیلینیۆم، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، کالسیۆم، فسفۆر. لەلایەنە باشەکانی تری کافیار ئەوەیە کە هیچ کاربۆهیدرات و چەورییە نێوەندەکان Trans fats لەخۆناگرێت و ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لەنۆرەی دڵ و جەڵتە، جگە لەمەش کافیار زۆر سوودبەخشە بۆ ئەو کەسانەی کە نەشتەرگەری گەورەیان بۆ دەکرێت لەگەڵ ئەو نەخۆشانەی کە چارەسەری کیمیایی وەردەگرن.

جگەری مریشک بۆ کەمخوێنی

جگەری مریشك Chicken liver خۆراکێکی پڕ لەماددەی گرنگە، وزەی کەم لەخۆدەگرێت بۆ نموونە ١٠٠ گرام جگەر ١٧٢ کالۆری تێدایە. جگەری مریشك بڕێکی باشی لەپرۆتین تێدایە، ١٠٠ گرام نزیکەی ئۆنس نزیکەی ٢٦ گرام پرۆتین لەخۆدەگرێت. جگەری مریشك دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی B٦، C، A، B١٢، هەروەها گەلێك کانزا لەخۆدەگرێت وەکو کانزای ئاسن ١٣ملگم، کالسیۆم ١٠ملگم، مەنگەنیز، زینك (تۆتیا) ٤ ملگم لە١٠ گرام جگەردا. ئەوەی جێگای باسە ئەوەیە کە جگەری مریشك ڕێژەیەکی بەرزی کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت کە پترە لەو ڕێژەیەی کۆلیستیرۆل کە لەجگەری مانگا و جگەری گۆلك بۆ نموونە هەر ١٠٠ گرام جگەری مریشکی برژاو نزیکەی ٥٦٤ ملگم کۆلیستیرۆلی تێدایە، کەچی هەر ١٠٠ گرام جگەری مانگا پاش برژاندن نزیکەی ٣٩٦ ملگم کۆلیستیرۆلی تێدایە و هەر ١٠٠ گرام جگەری گۆلك پاش برژاندن نزیکەی ٥١٠ ملگم کۆلیستیرۆلی تێدایە. لەگەڵ هەموو ئەو پێکهاتە خۆراکییە گرنگانەدا، خواردنی جگەر هەرگیز گونجاو نییە بۆ کەسانی تووشبوو بەنەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان لەبەر بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن. لەکاتی ئامادەکردنی جگەردا، باش نییە کە بەنیوە برژاو یان نیوە کوڵاو بخورێت گوایە سوودی تەندروستی زیاتری دەبێت، بەڵکو پێویستە کە بەتەواوی ببرژێنرێت یان بکوڵێنرێت، بەم شێوەیە هەرگیز پێکهاتە خۆراکییە گرنگەکانی لەدەست نادات.

(جەرجیر)

زیانبەخش، یارمەتیدانی کرداری هەرسکردن و پاککردنەوەی گەدە، یارمەتیدانی دەردانـی زەرداو، سوککردنی نیشانەکانی نەخۆشی کیسی زراو، بەهێزکردنی توانای سێکسی، سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشی بەگەکان Gout، پاراستنی ڕەنگی پێست و بەهێزکردنی قژ، باشترکردنی فرمانی گورچیلەکان، سوککردنی نیشانەکانی ژاراویـبوون بەنیکۆتین لەئەنجامی زیاد جگەرەکێشان.

دۆشاوی خورما

دۆشاوی خورما Dates syrup پێکهاتووە لەکاربۆهیدرات ٧٠٪، چەوری ٢,٥٪، ئاو ٣٣٪، ڕیشاڵ ١٠٪، خوێیە کانزاییەکان ١,٨٪. دۆشاوی خورما چەندین ڤیتامین و کانزا لەخۆدەگرێت وەکو: ڤیتامین A، ڤیتامین B١، ڤیتامین B٢، ڤیتامین C، هەروەها پرۆتین، شەکر، کالسیۆم، ئاسن، فۆسفۆر، گۆگرد، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، کلۆر، کۆپەر، مەگنسیۆم. سوودە تەندروستییەکانی خواردنی دۆشاو بریتین لە: زیادکردنی توانای دەمار و ماسولکەکان، یارمەتیدانی نوێبوونەوەی خانەکان و دواخستنی کرداری پیربوونیان، بەهێزکردنی چاوەکان بۆ بینین و پاراستنی شێداری و بریقەیان، پاراستنی دەماری بیستن، سووککردنی پەستی، چالاککردنەوەی گلاندی دەرەقی، پاراستنی ڕیخۆڵە لەهەوکردن و تووشبوون بەقەبزی و مایەسیری، هاریکاریکردنی جگەر بۆ باشتربوونی فرمانەکانی و پاراستنی کیسی زراو لەچەندین نەخۆشی، یارمەتیدانی کۆئەندامی میزەڕۆ، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردن لەکۆئەندامی هەناسە بەتایبەتی کۆکە، پاراستنی جومگەکان لەتووشبوون بەنەخۆشی بەگەکان یان دەردە بەگ Gout، دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن، کەمکردنەوەی ئەگەری خوێنبەربوون لەئافرەتان لەپاش منداڵبوون. لەبەر ئەوەی کە دۆشاوی خورما وزەیەکی بەرز لەخۆدەگرێت، چونکە ڕێژەیەکی بەرز لەشەکرەکانی تێدایە، بۆیە پێویستە لەسەر قەڵەوەکان و تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە کە دووركەونەوە لەخواردنی دۆشاوی خورما.

حەبی مەنع ئارەزووی سێکسی کەم دەکاتەوە

دەنکی مەنع Oral Contraceptives لەتێکەڵکردنی دوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن بەجۆر و ڕێژەی جیاواز پێکدێن. گرفتی ئەم دەنکانە لەوەدایە کە پاڵنەری سێکسی کز دەکەن. هێلکەدانەکان جگە لەبەرهەمهێنانی هێلکۆکە، هۆرمۆن دەردەدەن، لەوکاتەی کە بەبەکارهێنانی دەنکی مەنع دەخرێنە پشوودان یان دادەمرکێنرێن، ئەوا بێگومان ئاستی ئەم هۆرمۆنانەی کە لەهێلکەدانەکان دەردەدرێن لەلەشدا دادەبەزن. گرفتی دووەم بریتییە لەوەی کە ئەم دەنکانە دەبنە ئەگەری دروستبوونی جۆرێك پرۆتین لەلەشدا بەناوی SHBG کە لەگەڵ هۆرمۆنە سێکسییەکاندا بەتایبەتی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن یەکدەگرێت و نایەڵێت کە کاریگەری خۆیان بکەن، بەمانایەکی تر هەڵیاندەمژێت. هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لەئافرەتدا ڕۆڵی هەیە بۆ ڕێکخستنی هاتووچۆی خوێن بۆ زێ و زیاتر هەستیاربوونی دەرچەی زێ، کەواتە ئاستی نزمی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەبێتە ئەگەری کێشەی سێکسی لەئافرەتدا. لەمەش زیاتر، زۆر کەس و پزیشکەکانیش وای بۆ دەچوون کە لەپاش وازهێنان لەبەکارهێنانی حەبی مەنع لەش وەکو پێشان دەگەڕێتەوە و ئاستی پرۆتینی SHBG بەتەواوی دادەبەزێت، بەڵام لەلێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتووە کە هەتا لەپاش وازهێنانیش لەدەنکی مەنع هێشتا ئاستی بەرهەمهێنانی ئەم پرۆتینە بەرز دەمێنێتەوە، بەرزتر لەو کەسانەی کە هەرگیز دەنکی مەنعیان بەکارنەهێناوە. ئەگەر هەستت بەوە کرد کە لەپاش بەکارهێنانی حەبی مەنع دوچاری کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی بوویت، ئەوکاتە دکتۆری پسپۆری ئافرەتان ببینە کە لەوانەیە جۆری دەنکەکەت بۆ بگۆڕێت بەجۆرێکی تر کە بڕی جیاوز و جۆری جیاواز لەهەردوو هۆرمۆنەکان لەخۆبگرێت، یان ڕێگای دیکەی مەنعت بۆ هەڵبژێرێت وەکو بەکارهێنانی لەولەب یان کۆندوم بۆ پیاوەکەت.

کەمخوێنی هـ

کەمخوێنی Anemia لەبەر کەمی کانزای ئاسن لەخۆراك و لەشدا بەباوترین جۆری کەمخوێنی لەقەڵەم دەدرێت بەتایبەتی لەکۆمەڵگەی ئێمەدا. لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە پێوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان کەمخوێنی لەبەر کەمی کانزای ئاسن Iron و هەڵوەرینی قژ Alopecia. کەمخوێنی لەبەر کەمی کانزای ئاسن زیاتر باوە لەئافرەتاندا لەبەر ونکردنی بڕێکی ئاسن لەگەڵ خولی مانگانەدا. لێرەدا جگە لەکەمبوونەوەی گەیشتنی گازی ئۆکسجین بەرەگەکانی قژ، تووشبوو دوچاری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن دەبێت کە ئەمەش دەبێتە ئەگەری کەمی ڤیتامینەکان و کەمی کانزای تر، ئەمەش بەدەوری خۆی هۆکارێکی زەقە بۆ زیاد هەڵوەرینی قژ. کانزای ئاسن زۆر گرنگە بۆ لەش، لەهەموو خانەکاندا هەیە، لەگەڵ پرۆتینێکدا بەناوی هیم یەکدەگرێت بۆ پێکهێنانی هیمۆگلۆبین کە زەرورە بۆ گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لەسییەکانەوە

بۆچی کانزایەکان بۆ تەندروستیمان گرنگن

کانزایە خۆراکییەکان Dietary Minerals ئەو توخمە کیمیاییانەن کە لەخۆراکدان، کێشی ئەتۆمییان کەمە. جگە لەکاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین و نایترۆجین کە لەمولیکیولە ئۆرگانییەکانی لەشدا بەشدارن کانزایەکان بۆ لەشی مرۆڤ پێویستن. گرنگی کانزایەکان لەوەدایە کە یارمەتی کارلێکە زیندەکیمیاییەکان دەدەن لەلەشدا، هەر بۆیەشە کە بۆ پاراستنی تەندروستی پێویستن. بەبێ کانزاکان، لەش ناتوانێت کە سوود لەڤیتامینەکان وەربگرێت، ئەنزیمەکان بەباشی فرمانی خۆیان ئەنجام نادەن، هاوسەنگی هۆرمۆنەکان دەشێوێت. خانەکانی مێشك و کۆئەندامی دەمار سیگناڵە کارەباییەکانیان بەهۆی تۆڕێکی کانزا بۆ هەموو بەشەکانی لەش دەگوازێتەوە. هەر لێدانێکی دڵ، هەر خانەیەك لەلەشدا پێویستی بەکانزاکانەوە هەیە بۆ ئەوەی بەباشی کاربکەن. جگە لەچوار توخمە بنەڕەتییەکان، نزیکەی شازدە کانزای خۆراکی بۆ تەندروستی پێویستن. ئۆ کانزا لەمانە بەکانزا خۆراکییە زەروورەکان Essential لەقەڵەم دراون کە بەبڕی بچووك پێویستن، بەڵام فرمانی گرنگی لەلەشدا دەبینن، ئەمانە بریتین لە: ئاسن کە پێویستە بۆ هیمۆگلۆبینی خوێن، زینك Zinc کە لەچەندین ئەنزیمدا بەشدارە، سیلینیۆم دژەئۆکسانە و یارمەتی چەندین کارلێکی کیمیایی دەدات، کۆباڵت کە پێویستە بۆ دروستبوونی ڤیتامین B١٢، کۆپەر و مەنگەنیز و مۆلیبدینۆم کە بۆ چەندین ئەنزیم پێویستن، یۆد کە پێویستە بۆ دروستبوونی هۆرمۆنی تایرۆکسین لەگلاندی دەرەقی. کەمی ئەم کانزایانە لەخۆراك کێشەی تەندروستی جۆراوجۆر پەیدا دەکات، بۆ نموونە کەمی کانزای ئاسن دەبێتە هۆی جۆرێکی کەمخوێنی، کەمی کۆباڵتیش دەبێتە ئەگەری جۆرێکی تری کەمخوێنی، کەمی یۆد دەبێتە ئەگەری سستبوون و ئاوسانی گلاندی دەرەقی.

ـــــــــــۆکارە بۆ قژهەڵوەرین

بۆ هەموو خانەکانی لەش و گەڕاندنەوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەخانەکانەوە بۆ سییەکان، هەروەها ئاسن گرنگە بۆ بەرهەمهێنانی وزە لەلەشدا. لەشی مرۆڤێکی ئاسایی بەتێکڕایی نزیکەی ٤ گرام ئاسن لەخۆدەگرێت، لەگەڵ تەواوبوونی تەمەنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن کە ١٢٠ ڕۆژە، لەش ئاسن ریسایکل دەکاتەوە و دووبارە بۆ دروستبوونی خڕۆکەی سووری نوێ سوودی لێوەردەگرێت. سەرچاوەکانی خۆراکیی ئاسن دوو جۆرن: ئاسن لەگەڵ پرۆتینی هیم کە لەگۆشت و ئەندامەکانی ئاژەڵدا هەیە، ئاسن بەبێ پرۆتینی هیم کە لەبەرووبوومە ڕووەکییەکاندا هەیە.

لەشمان پێویستی بەم ڤیتامینە هەیە

ناوە ناوە لەلێکۆڵینەوەکاندا شتی نوێ سەبارەت بەسوودەکانی ڤیتامین D دەبیستین. بەشێوەیەکی سەرەکی لەشمان پێویستی بەم ڤیتامینەوە هەیە بەمەبەستی یارمەتیدانی هەڵمژینی کانزای کالسیۆم، بەڵام بەپێی لێکۆڵینەوە نوێیەکان کەمی ئەم ڤیتامینە پەیوەندی هەیە بەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان. ئەمە ڕاستییەکی زانستییە کە ئێمە بڕی پێویست ڕۆژانە لەڤیتامین D لەخۆراکەوە بۆ لەش دابین ناکەین، بەڵکو لەڕێگای بەرکەوتنی پێست بەتیشکی خۆرەوە لەش بڕێکی باشی ئەم ڤیتامینە بۆ خۆی دروست دەکات ئەگەرچی کە زۆربەی جۆرەکانی شیر لەپێشەسازی ئەلباندا بڕێکی زیاتریان لەم ڤیتامینە تێدەکرێت. لەهەندێك لەو وڵاتانەی کە تیشکی خۆریان کەم بەردەکەوێت بەتایبەتی لەوەرزی زستاندا یان تیشکی خۆر هێندە بەهێز نییە کە بڕێکی باش لەتیشکی سەرووی وەنەوشەیی بگەیەنێتە سەر زەوی بۆیە دانیشتوانی ئەم ناوچانە لەوەرزی زستاندا پێویستیان بەوەرگرتنی ئەم ڤیتامینەوە هەیە بەڕێگای دەرمان. هەروەها بەگوێرەی ئەو کەسانەی کە ناچنە دەرەوە یان ماڵەکانیان تیشکی خۆری لێنادات پێویستە کە ئەم ڤیتامینە بەڕێنمایی دکتۆر وەربگرن.

دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن بە بێ دەرمان

تووشبوو بەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension نەخۆشی پێویستە کە بەدرێژایی ژیانی پابەندی پارێزی خۆراك و وەرگرتنی دەرمان و خۆبەسەرکردنەوە لەلایەن دکتۆر بێت، ئەگینا دەبێتە ئەگەری ئاڵۆزی تەندروستی گەورە بەمەترسی مردنیشەوە. گەلێك کەس تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەبن بێ ئەوەی کە درکی پێبکەن، چونکە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا کە هێشتا دوچاری ئاڵۆزییەکان نەبووبن، تووشبوو هەست بەهیچ نیشانەیەك ناکات، بۆیە ئەم نەخۆشییە بەبکوژی بێدەنگ Silent killer ناوزەد دەکرێت. گرنگترین هەنگاوەکانی سروشتی بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێنی بەرز بریتین لە: کەمکردنەوەی کێشی زیادی لەش و چارەسەرکردنی قەڵەوی تەنیا لەژێر چاودێری دکتۆردا، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی ڕۆژانە وەکو ڕۆیشتنی خێرا و ڕاکردن یان لێخوڕینی بایسکل، کەمخواردن و کەمکردنەوەی خوێ بۆ کەمتر لە٢ گرام ڕۆژانە لەگەڵ کەمکردنەوەی خواردنی ترشیات و ئەو خۆراکە قوتووبەندانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی سۆدیۆم یان خوێی شاراوە Hidden salt لەخۆدەگرن بەتایبەتی گۆشتی قوتووبەند، کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی سوور و ئەندامەکانی ئاژەڵ، زیاد خواردنی میوەکان بەتایبەتی سێو و ترێ لەگەڵ سەوزەواتی جۆراوجۆر، زیاد خواردنەوەی ئاو، دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان، چونکە نیکۆتین پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە، دوورکەوتنەوە لەتووڕەبوون و گرژی دەمارەکان و هەڵچوون و کاردانەوە دەروونییەکان، کەمکردنەوەی خواردنەوە کافائینییەکان.