گرنگی کانزای کۆپەر لە خۆراکدا

کۆپەر Copper یەکێکە لەو کانزا گرنگانەی کە بەبڕی کەم پێویستە، کۆپەر لەهەموو شانەکانی لەشدا چونکە ڕۆڵی هەیە لەدروسبوونی شانە بەستەرەکان و فرمانی دروستی ماسولکەکان، هەروەها ڕۆڵی هەیە بۆ دروستی کۆئەندامی دەمار و سستەمی بەرگری لەشدا. گرنگی کانزای کۆپەر بۆ لەش لەوەدایە کە پێویستە بۆ گەشەی ئاسایی لەش، لەگەڵ کانزای ئاسندا پێویستە بۆ دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، ڕۆڵی هەیە بۆ ڕێگرتن لەپووکانەوەی ئێسک Osteoporosis و هەوکردنی جومگەکان، هەروەها بۆ فرمانی دڵ و خوێنبەرەکان. سەرچاوە خۆراکییەکانی کانزای کۆپەر بریتین لە: کاکڵەکانی وەکو گوێز، باوی، کازو، بندق، فستق، هەروەها تۆوەکان Seeds. کوارگ، مەحار، پاقلەمەنییەکان، فاسولیا، لۆبیا، بەزالیا، سەوزەوات، دانەوێڵەی تەواو، میوەی ئەڤۆکادۆ Avocado. ئەگەرچی کەمبوونی کانزای کۆپەر لە لەشدا حاڵەتێکی دەگمەنە و تەنیا لەو کەسانەدا بەدی دەکرێت کە دوچاری سکچوونێکی درێژخایەن دەبنەوە، نیشانەکانی بریتین لە: پنتی خوێنبەربوون لەژێر پێستدا، تێکشکانی موولوولەکانی خوێن، قژ هەڵوەرین، زەردبوونی پێست، ئاوسانی ماسولکەی دڵ، زووماندووبوون. پێویستی ڕۆژانە لەکانزای کۆپەر بۆ پێگەشتوان تەنیا ٩٠٠ مایکرۆگرامە، بۆ ئافرەتی دووگیان ١٠٠٠ مایکرۆگرام و بۆ ئافرەتی شیردەر ١.٣٠٠ مایکرۆگرام.

دارچین

دارچین Cinnamon کە لەگەڵ چەندین خواردن یان خواردنەوەدا تێکەڵ دەکرێت چێژێکی خۆش دەبەخشێت. لە گەلێك لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ڕۆژانە خواردنی کەوچکێکی کوپ لەپاوەری دارچین ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ LDL لەخوێندا بەڕێژەیەکی باش دادەبەزێنێت، هەروەها لەوانەیە کە خواردنی بڕێکی کەمی دارچین ئاستی شەکری خوێن تا ڕادەیەکی باش جێگیر بکات بەتایبەتی لەتووشبوان بەجۆری دووەمی نەخۆشی شەکرەدا Type 2 di-betes. پاوەدری دارچین سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ڕیشاڵ، کانزای کالسیۆم، ئاسن، مەنگەنیز. سوودە تەندروستییەکانی تری دارچین بریتین لە: سووککردنی ئازار و نیشانەکانی تری هەوکردنی جومگە، ڕێگرتن لەمەیینی خوێن، ڕێگرتن لەدابەشبوون و بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لەتووشبوان بەشێرپەنجەی خوێن، چالاکی دژەکەڕوو و دژەبەکتریای هەیە بەتایبەتی دژی بەکتریای ئی کۆلای E.coli. جوینی دارچین توانای خانەکانی مێشك زیاتر دەکات بەتایبەتی بۆ وەبیرهاتنەوەی یادە نوێیەکان.

ئایا پاقلەمەنییەکان کۆلیستیرۆل

پاقلەمەنییەکان Legumes لەگەڵ گرووپی فاسولیا Beans بێگومان بەخۆراکی باڵانس و تەندروستییانە بۆ دڵ هەژمار دەکرێن، چونکە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنن. بۆ گەیشتن بەم مەبەستە چەندین پرسیار دێنە پێشەوە، بۆ نموونە خواردنی چەند گرام ڕۆژانە، هەڵبژاردنی کام جۆری پاقلەمەنییەکان، ئایا جۆرە سەوز و تازەکان باشترن یان جۆرە وشکەکان، پێوانەی تەواوی دابەزاندنی کۆلیستیرۆل چەندە؟..تاد. لێکۆڵینەوەکان لەم بارەیەوە جەخت لەسەر ئەمە دەکەنەوە کە خواردنی یەک کوپ و نیو لە پاقلەمەنییەکان یان گروپی فاسولیا جا سەوز و تازە یان جۆرە وشکەکان 4 جار یان پتر لەهەفتەیەکدا بۆ ماوەی چەند مانگێك ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەخوێندا بەڕێژەی 5-15% دادەبەزێنێت. خواردنی هەمان ئەو بڕە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ بە تا ڕێژەی 10-20% کەم دەکاتەوە. ڕێژە بەرزەکەی ڕیشاڵ Fiber لە پاقلەمەنییەکاندا کە لەجۆری

گرنگی خواردنەوەی شلە لـ

لەگەڵ مانگەکانی هاویندا کە پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە، جگە لەهێشتنەوەی لەش بەفێنکی، دڵنیابە لەوەی کە ڕۆژانە بڕێکی تەواوی شلە بخۆیتەوە. ئەگەر هەستت کرد بە سەرئێشە، سووکبوونی سەر، هەروەها ماندووبوون و هیلاکی، ئەوا لەوانەیە کە تەنیا گەرما هۆکار بێت لەو کاتەی کە ئەم نیشانانە لەسەرەتای کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا Dehydration سەرهەڵدەدەن هەتا ئەگەر هێشتا هەستت بەتینووبوون نەکردبێت. هاوین هاندەرە بۆ چوونە دەرەوە و ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی و چەندین چالاکی تر کە هەموویان هانی ونکردنی ئاو و کەمبوونەوەی شلە لە لەش دەدەن هەتا ئەگەر بەڕێژەیەکی کەمیش بێت (بۆ نموونە 2-3%) ئەوا کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر چالاکی بەدەنی و تواناکانی مێشك. چاوەڕێ مەکە کە دەمت وشك بێت و پێستت سووربێتەوە و سەرئێشە بگریت، زوو حیساب بۆ خواردنەوەی شلە بکە. گەلێك کەس لەهاویندا کە دوچاری سەرئێشە و هیلاکی دەبنەوە تەنیا گەرما بەهۆکار دەزانن لەو کاتەی کە ئەم نیشانانە لەئەنجامی کەم خواردنەوەی شلە ڕوودەدەن. دەتوانیت بەقەبارە و ڕەنگی میز کەمبوونەوەی شلەی لەش دەستنیشان بکەیت، بۆ نموونە کەمبوونەوەی قەبارەی میز و تاریکبوونی ڕەنگەکەی مانای ئەوە دەگەیەنێت کە شلە لە لەشدا کەمبۆتەوە و پێویستە کە بەزووترین کات شلە بخۆیتەوە. ئەو هۆکارانەی کە هانی زیاتر ونبوونی

ئایا چەورییەکان زیانبەخشن بۆ منداڵەکەت؟

ئێستا زۆر کەس باس لەوە دەکەن کە چەورییەکان Fats بەگشتی ناتەندروستییانەن لەگەڵ ئەوەی کە لەزۆربەی خۆراکەکاندا هەیە، بەڵام پێویستە ئەمە لەبیرنەکەیت کە چەورییەکان ماددەی خۆراکی گرنگ و لەش پێویستی پێیان هەیە بەمەرجێك بەبڕی مام ناوەندی و جۆرە باشەکان بخرێنە خۆراکی رۆژانە، ئەمەش روونە کە زیاد خواردنی چەورییەکان بەتایبەتی چەورییە خراپەکان زیان بەتەندروستی دەگەیەنێت. منداڵ بۆ گەشە لەگەورەکان زیاتر پێویستییان بەچەوری لەخۆراکدا هەیە لەوکاتەی کە بڕی رۆژانەی چەوری بۆ گەورەکان بە30%ی کۆی پێویستی وزەی رۆژانە کە لەنێوان 2000-2500 کالۆریدایە دیارکراوە. ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە ئەو چەورییانە بدرێتە منداڵ کە لەخۆراکی تەندروستییانەدان، بۆ نموونە پەنیر، گۆشت، ماسی، پەلەوەر، هێلکە، هەروەها دووربخرێنەوە لەو سەرچاوانەی چەوری کە لەخۆراکی ناتەندروستییانەدان وەکو: جیبس، بسکویتەکان، شوکولاتە، خۆراکە قوتووبەندەکان، خۆراکی خێرا و سوورکردنەوەی خۆراك لەبڕی چەوری زۆر و داغدا. واباشترە کە شیری چەوری تەواو یان فول کرێم Full cream بدرێتە منداڵ بەلای کەم تا تەمەنی 2 ساڵی، چونکە منداڵ پێویستی زۆری بە وزە هەیە لەوکاتەی کە 1 گرام چەوری 9 کالۆری لەخۆدەگرێت واتە پتر لەپرۆتین و کاربۆهیدرات، پاش ئەم تەمەنە دەکرێ کە شیری کەم چەوری یان بێ چەوری بخوات، بەڵام تەنیا بەرێنمایی دکتۆر.

بەهای خۆراکی قەیسی

قەیسی Apricots یەکێکە لەسوپەر خۆراکەکان بەوەی کە رێژەیەکی بەرز لەڤیتامین A لەخۆدەگرێت بەتایبەتی کە وشك دەکرێتەوە. خواردنی سێ دانە قەیسی قەبارە مام ناوەندی نزیکەی 45%ی پێویستی رۆژانەی ئەم ڤیتامینە بۆ کەسێکی پێگەیشتوو دابین دەکات. هەروەها قەیسی لەگەڵ ئەوەی کە هیچ کۆلیستیرۆلی تێدانییە، بڕێکی باش لەڤیتامین C و پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت. یەك دانە قەیسی تەنیا 20 کالۆری وزەی تێدایە. قەیسی وشککراوە بۆ چارەسەرکردنی قەبزی سوودی لێ وەردەگیرێت. زەیتی تۆوی قەیسی بەکاردێت لەئاوێتەکانی جوانکاری و پیشەسازی سابون و گەلێك لەئاوێتەکانی پێست. بۆ ئەو کەسانەی کە هەستەوەریان بەخواردنی قەیسی هەیە، قەیسی وشك بەگازی دووەم ئۆکسیدی گۆگرد مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت وەکو پارێزەری رەنگ و کەمکردنەوەی ئەگەری هەستەوەری. ناوکە تاڵەکەی قەیسی بڕێك لەمادەی سایانیدی تێدایە، کە مادەیەکی ژەهراوییە، بۆیە ئامۆژگاری ناکرێت کە ناوکی قەیسی بخورێت بەتایبەتی لەلایەن منداڵانەوە. قەیسی قوتووکراو، هەمان تامی قەیسی تازەی هەیە، لەبەر ئەوەی کە تا بەتەواوی پێدەگات، تام و رەنگی تەواو وەردەگرێت ئینجا قوتووبەند دەکرێت. لەرووی بەهای خۆراکیشەوە قەیسی قوتووبەند هێندە جیاوازی نییە لەگەڵ قەیسی تازەدا.

دادەبەزێنن؟

تەواوبە هۆکاری سەرەکییە لەپاڵ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل، بۆ نموونە ریشاڵ لەجۆری پێکتینەکان Pectins. سمغەکان Gums، میوسیلیجەکان Mucilages. جگە لەریشاڵ، ماددە گرنگەکانی تری پاقلەمەنییەکان وەکو پرۆتین، ئایزۆ فلاڤۆنەکان Isoflavones. ساپۆنینەکان Saponins کە ماددەی دژەئۆکسانن لەوانەیە کە رۆڵیان هەبێت لەدابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل و خۆپاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی دڵ.

ـــــە هاویندا

شلەی لەش دەدەن بریتین لە: زیاد ئارەقەکردن، مەشقی وەرزشی، کارکردن لەشوێنی گەرم، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەبەر نەخۆشی، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان کە هانی گورچیلەکان دەدەن بۆ زیاتر دەردانی شلە بەرێگای میزەوە، هەروەها ئافرەت لەکاتی دووگیانی و شیردانی سروشتیدا پێویستی بە شلەی زیاتر دەبێت. ئاو باشترین شلەیە بۆ رێگرتن لەوشکبوونەوە لەگەڵ خواردنی بڕێکی باشی سەوزە و میوەکان.

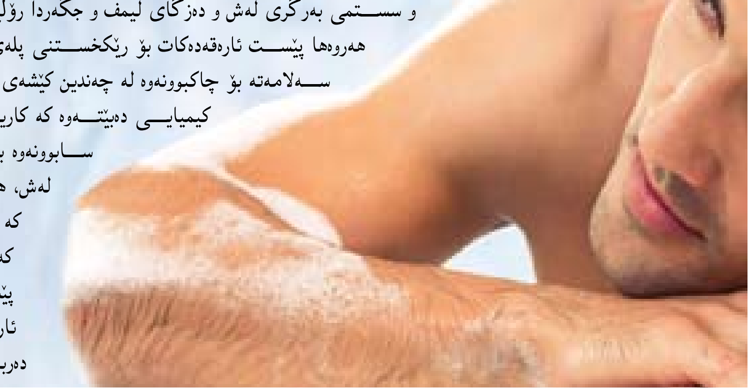
خراپییەکانی جگەرە لە ئافرەتی دووگیاندا

دوکەڵی جگەرە نزیکەی 4000-2000 ماددەی کیمیایی لەخۆدەگرێت کە زیانبەخشترینیان بریتین لەنیکۆتین Nicotine و یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنCO و قەتران Tar. ئەمە سەلمێنراوە کـە پێکهاتەکانی تووتن لەچەندین لاوە زیـان بەدووگیانی دەگەیەنن واتە نە دایك و نە کۆرپە بەدەر نین لەزیانەکانی جگەرەکێشـان کە بریتین لە: کزبوونی هەناسە لەکۆرپـەدا لەگەڵ زیادبوونی لێدانەکانــی دڵ و کەمبوونەوەی جووڵەی کۆرپە، کەمبوونی کێشی کۆرپە لەکاتی لەدایکبووندا کە لەوانەیە کەمتر بێت لە2.5 کیلۆگرام، ئەگەری لەبارچوونی کۆرپە پێش هەفتەی 28ـەمی دووگیانی کە رێژەکەی دەگاتە 22.5%، ئەگەری ناکامبوونی کۆرپە Prem-ture یان بوونی پێش تەواوکردنــی ماوەی تەواوی دووگیانی بەرێژەی 37.4%، ئەگەری دواکەوتنی گەشەی کۆرپە و کەمبوونەوەی تواناکانی مێشك لەپاشەڕۆژدا لەبەر کەم گەیشـتنی ئۆکسجین و کاریگەری گازی یەکەم ئۆکسـیدی کاربۆن، ئەگەری ڕوودانی سەقەتی زگماکی پتر لەرێژەی 2-3% کە لەدووگیانی ئاسـایی بێ جگەرەکێشاندا بەدی دەکرێت، ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی دایك کە ئەمەش بەچەندین ڕێگا زیان بەدایك و کۆرپە دەگەیەنێت، بۆ نموونە لەوانەیە کە کاریگەرییەکی نێگەتیڤ بکاتە سەر گەشەی ئاسایی بەدەنی گەشەی مێشکی کۆرپە.

حەبی مەنع و هەستکردن بە ماندووبوون

گەلێك ئافرەت بەردەوام ئەم پرسـیارە دەکەن کە ئایا بەکارهێنانی حەبی مەنع بۆ مـاوەی چەند سـاڵێك کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر تەندروسـتی. لەچەندین لایەنەوە حەبی مەنــع بەیەکێك لەباشـترین داهێنان و پێشکەوتنەکانی زانستی پزیشکی بۆ ئافرەتی مۆدێرن هەژمار دەکرێت. وانەبێت حەبی مەنع تەنیا ڕێگا لەدووگیانی بگرێت، بەڵکو سـوود بەلایەنی سێکسـی دەگەیەنێـت و زیپکە کەم دەکاتەوە و ئەگەری تووشـبوون بەشێرپەنجەی هێلکەدان کەم دەکاتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا هێشتا حەبی مەنع وەکو هەموو دەرمانەکانی تر هەندێك زیانی لابەلای هەیە. هەموو جۆرەکانی حەبی مەنع دوو هۆرمۆنی ئیسـترۆجین E-trogen و پرۆجیسـتیرۆن Estrogenبەرێژە و جۆری جیاواز لەخۆدەگرن. ئەگەر حەبی مەنع بەکاردێنیت و لەگەڵیدا هەست بەماندووبوون و هیلاکی دەکەیت، ئـەوا لەوانەیە کە هۆکارەکە بگەڕێتـەوە بـۆ کەمبوونـەوەی هۆرمۆنی تێستۆسـتیرۆن Testosterone لە لەشدا. لەم ١٠ ساڵەی دواییدا ئەمە بەتەواوی ڕوون بۆتەوە کە هۆرمۆنی تێستۆسـتیرۆن کە بەشێوەیەکی سروشـتی و بەرێژەیەکی کەم و دیاریکراو لە لەشــی ئافرەتدا لەهێلکەدانەکان دەردەدرێت ڕۆڵێکــی بەرچاوی هەیە لەکۆی تەندروستی ئافرەتدا، بـۆ نموونە وزە، پاڵنەر بۆ چالاکی بەدەنی و ئارەزووی سێکسی. هەندێك جۆری حەبــی مەنع کەمتــر کاریگەری دەکەنە سەر ئاسـتی هۆرمۆنی ئیسترۆجین، بۆیە ئەگەر هەسـت بەماندووبوون و هیلاکی بکەیـت لەپـاش بەکارهێنانــی حەبی مەنع بـۆ ماوەیەکی زۆر، ئەوا باشـترە کە لەگەڵ دکتۆرەکەت قسـە بکەیت کە لەوانەیە جۆری حەبەکەت بەجۆرێکی تـر بگۆڕێت کە کەمتر دژی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن بێت.

سوودەکانی گەرماوی هەڵمی



کە ئارەقەکردن سـوودی هەیە بۆ پاککردنەوەی لەش لە گەلێك ماددەی زیانبەخش و نەخوازراو، سـەرەرای سـوودی بۆ تەندروسـتی جەستەیی و دەروونی. گەرماوی هەڵمی Steam baths لەسـەر ئەو بنچینەیە کاردەکات کە بە ڕێگای ئارەقەکردنەوە لەش لە ماددە زیانبەخشـەکان ڕزگاری دەبێت لەگەڵ خاوبوونەوەی لەش و دەمارکان Relaxation. پێسـت گەورەترین ئەندامی لەشە کە لەگەڵ سییەکان و گورچیلەکان و ڕیخۆڵە و سـیستمی بەرگری لەش و دەزگای لیمف و جگەردا ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت بۆ دەربازکردنی لەش لە ماددە زیانبەخشـەکان. هەروەها پێسـت ئارەقەدەکات بۆ ڕێکخسـتنی پلەی گەرمی لەش. ئارەقەکردن Sweating ڕێگایەکی سروشـتی و سـەلامەتە بۆ چاکبوونەوە لە چەندین کێشەی تەندروسـتی. پێست بە درێژایی تەمەن ڕووبەڕووی سەدان ماددەی کیمیایـی دەبێتـەوە کە کاریگەری خراپ دەکەنە سـەر هەر لە شـامپۆ و جێلەکانی گەرماو و سـابوونەوە بگرە تا دەگاتە ئاوێتەکانی دژی ئارەقەکردن و دژی بۆنی ناخۆشی لەش، هەروەها گیراوە پاککەرەوەکان ناوماڵ و ئاسـەواریان لەسـەر جلەکان کە راسـتەوخۆ بەر پێسـت دەکەون لەگەڵ چەند ماددەیەکی کیمیایی کە لەناو ئاوی خۆشوشـتندان. گەرماوی هەڵمی بە ڕێکی توانای پێسـت بۆ ڕزگاربوون لە ماددە زیانبەخشەکان دەگەڕێنێتەوە، لەش بە ئارەقەکـردن خێراتر لـە ڕێگاکانی تر لە کانزا و مـاددە کیمیاییەکان دەربازی دەبێت.

چەند هەنگاوێك بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی مەمك

دەكرێ كە خۆمان لەتووشبوون بەگەلێك جۆری شێرپەنجە بپارێزین، بۆ نموونە شێرپەنجەی مەمك Breast cancer كە ئافرەت دەتوانێت تا رادەیەكی باش خۆی لێ بپارێزێت بەچەند هەنگاوێكی سادە، لەمانە: هەوڵدان بۆ دووگیانبوون بەر لەتەمەنی 30 ساڵی، دووركەوتنەوە لەبەكارهێنانی دەرمان بەبێ رێنمایی دكتۆر بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی كە جۆری جیاواز لەهۆرمۆنەكان لەخۆدەگرن بەحەبی مەنعیشەوە، دووركەوتنەوە لەو ژەمانەی خۆراك كە رێژەیەكی بەرزی چەوری لەخۆدەگرن بەتایبەتی چەوریيە نێوەندەكان Trans fats و چەوریيە تێرەكان، دووركەوتنەوە لەجگەرەكێشان و خواردنەوە ئەلكهولییەكان، كۆنترۆڵكردنی كێشی لەش لەژێر چاودێری دكتۆر بەمەبەستی رێگرتن لەزیادبوونی كێشی لەش و قەڵەوی، هاندانی ئافرەتان بۆ شیردانی سروشتی پاش منداڵبوون و بەردەوامبوون بۆ ماوەیەكی زۆر، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی رۆژانە لەوكاتەی كە لەوانەیە تەنیا ئیشی ناوماڵ بەس نەبێت وەكو جێگرەوە بۆ مەشقی بەدەنی وەكو مەشقە هەوایيەكان یان مەشقی گورجكردنی ماسولكەكانی لەش Stretching exercises، خواردنی برێكی باشی ریشاڵ Fiber و ڤیتامین C كە زیاتر لەسەوزە و میوەكاندا هەیە، هەروەها پیاز و سیر و چای سەوز كە ماددەی دژەئۆكسان یان دژەشێرپەنجە لەخۆدەگرن، لەكۆتاییدا پێویستە لەسەر ئافرەت كە بەزووترین كات سەردانی دكتۆر بكات ئەگەر هەر نیشانەیەكی پەیوەست بەشێرپەنجەی مەمك بەدی كرد، بۆ نموونە هەستكردن بەبوونی گرێ لەمەمكدا، گۆڕان لەگۆی مەمكدا بەشێوەی قۆپانەوە بۆ ناوەوە یان خورشت، بوونی دەرداو لەمەمك بەتایبەتی كە خوێنی لەگەڵدا بێت.

ئینسولین یان هۆرمۆنی قەڵەوبوون

ئەگەر كێشی لەشت زیاد بێت یان قەڵەو بێت، ئەوا بەئاسانی لەشت برێكی زۆر لەهۆرمۆنی ئینسولین Insulin دەردەدات لەپاش هەر ژەمێكی خۆراكدا. هۆرمۆنی ئینسولین لەگلاندی پەنكریاسەدا بەبڕی دیاریكراو لەپاش هەر خواردنێك یان هەر ژەمێكی خۆراكدا دەردەدرێت و یارمەتی شەكری گلوكۆزی خوێن دەدات كە بچێتە ناو خانەكانەوە. زیاد دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین دەبێتە ئەگەری زیادبوونی وزەی یەدەك لەخانە چەورییەكاندا، بۆیە هۆرمۆنی ئینسولین بەهۆرمۆنی قەڵەوبوون یان هۆرمۆنی خەزنكردنی وزە بەشێوەی چەوری ناوزەد دەكرێت. هۆرمۆنی ئینسولین وەكو هەندێك دەرمان رۆڵی هەیە لەكەمبوونەوەی كێشی لەش و لەزیادبوونی كێش و تووشبوون بەقەڵەوی كە زیانی زۆر بەتەندروستی دەگەیەنێت. هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشماندا لەهەموو ئەو دەرمانانە بەهێزترە كە بەردەوام رێكلامیان بۆ دەكرێت و ناوە ناوە دەرمانێكی نوێ سەرهەڵدەدات گوایە كێشی زیاد كەم دەكاتەوە یان قەڵەوی چارەسەر دەكات، بەهەرحاڵ ئەگەر فێری ئەوە بین كە چۆن بتوانین هۆرمۆنی ئینسولین بخەینە ژێر كۆنترۆڵی خۆمانەوە ئەو كاتە دەتوانین كە كێشی لەشیشمان بخەینە ژێر كۆنترۆڵەوە. ئەو خۆراكانەی كە گلاندی پەنكریاس هاندەدەن بۆ زیاتر دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین بریتین لە: برنجی سپی، بسكویتەكان، پەتاتەی برژاو، كۆرن فلێكس Cornflakes، مۆزی گەییو، میوەی مانگۆ، نان یان سەموونی سپی، شیرەی جۆ بەشێوەی ماڵتۆز و بیرە، جیبسی زەرەت Corn chips. ئەو خۆراكانەی كە بەشێوەیەكی مام ناوەندی هانی دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین دەدەن بریتین لە: برنجی بۆر یان قاوەیی، پەتاتەی كوڵاو، مێوژ و كشمش، شیرەی پرتەقاڵ، سپاگێتی یان مەعكەرۆنەی سپی. ئەو خۆراكانەی كە بەكەمی هانی دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین دەدەن بریتین لە: پەتاتەی شیرین، هەویركاری بەگەنمی تەواو Wholewheat، نۆكی وشك، سێو، هەرمێ، شیر، نیسك، فاسولیا، پاقلەی سۆیا، شووتی، شیرەی سێو، سەوزە گەڵا تاریكەكان.

ڤیتامین B9

ڤیتامین B9 كە ناسراوە بەترشی فۆلیك Folic acid یان فۆلێت Folate كە لەئاودا دەتوێتەوە، یەكێكە لەڤیتامینە گرنگەكانی كۆمەڵەی ڤیتامینB. ڤیتامین B9 گرنگە بۆ گەشەی لەش و پەرەسەندنی كۆرپە، یارمەتی فرمانی ئاسایی مێشك و دەمارەكان دەدات، ئاستی ماددەی هۆمۆسیستین Homocysteine لەخوێندا كەم دەكاتەوە لەوكاتەی كە ئاستی بەرزی ئەم ترشە ئەمینییە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك زیاد دەكات. ترشی فۆلیك رۆڵی هەیە بۆ دواخستنی كزبوونی تواناكانی مێشك كە پەیوەستن بەپیربوون، هەروەها لەوانەیە كە رۆڵی هەبێت بۆ خۆپاراستن لەشێرپەنجەی سییەكان و كۆڵۆن و ملی منداڵدان. ئافرەتی دووگیان پێویستی بەبڕی زیاتر لەم ڤیتامینە هەیە، ترشی فۆلیك هاوكاری گەشەی وێلاش و كۆرپە دەكات و دەیپارێزێت لەتووشبوون بەسەقەتی زگماكی بەتایبەتی سەقەتی لەمێشك و بڕبڕەكانی پشت. سەرچاوە خۆراكییەكانی ڤیتامین B9 ئەمانەن: سپیناغ، سەوزە گەڵا تاریكەكان، گرویی فاسولیا و پاقلەمنییەكان، هەلیۆن Asparagus، مۆز، كاڵەك، لیمۆ، هەوێن Yeast، كوارگ. نیشانەكانی كەمی ڤیتامین B9 بریتین لە: ئەگەری سەقەتی زگماكی كۆرپە لەئافرەتی دووگیاندا یان كەمی كێشی كۆرپە لەكاتی لەدایكبووندا، خەمۆكی، كزبوونی تواناكانی مێشك، گۆڕان لەشانەكانی ملی منداڵدان. پێویستی رۆژانە لەترشی فۆلیك بۆ یەكێكی پێگەیشتوو بریتییە لە400 مایكرۆگرام، ئافرەتی دووگیان و كەسە ئەلكهولییەكان پێویستییان بەبڕی رۆژانەی زیاتر لەترشی فۆلیك هەیە.