

سوودی ساردکردنی خوراک له چیدایه؟

هرگیز معرجه نییه که نهو خوراکه ی بون و چیتزی خۆشه و شیوه و پهنگی تهواوه له لایه نی تندرسته سییه وه خوراکیکه سه لامهت بیت. هرگیز خوراک تام مه که بۆ نهوهی که بزانیته تا چه ند نهو خوراکه به به کتیریا نالوده بووه یان نسا. به کتیریا ی ناو خوراک ته نیا له ولاته یه کتوتوه کانی نه مریکا دا سالانه 76 ملیون کهس دوچار ی نه خۆشی ده کات که نزیکه ی 5000 قوربان ی لیده که ویتسه وه. باشترین ریگا بۆ پاراستنی خوراک ی خاویان خوراک ی پوخته کراو و لیتراو بریتیه له ساردکردنی Chilling خوراک له سه لاجه یان له ناو فریزه دا. به کتیریا له دهه روبره ی نکی خوراک ی شیدار و له پله ی گهرمی نیوان 4.4-60 پله ی سه دی واته 140-40 پله ی فه ره نه یات له ماوه ی ته نیا دوو کاتر میزدا به پرئیه یه کی یه کجار زور و ترسناک گه شه ده کات و ژماره ی زیاد ده کات. هه لگرتنی خوراک له ناو سه لاجه دا گه شه یان زور بوونی به کتیریا کز ده کات یان دواده خات. ته نیا به کولاندنی خوراک تا سه رووی 60 پله ی سه دی واته 140 پله ی فه ره نه یات نیجا به کتیریا له ناو ده چیت. به کتیریا له هه ندیک خوراک دا زیاتر و زووتر گه شه ده کات. بۆ نمونه گوشت، په له ور، خوراک ی دریا، هیلکسه، نه لبان، دانه و پله، به رو بوومه پاقله مه نییه کان. پله ی گهرمی ناو سه لاجه له نیوان سفر 4.4- پله ی سه دی واته 40-32 فه ره نه یات به یه له وه، بۆ نه مبه سه ته گه رما پتوی تابه ت به کاربینه. برینکی زوری خوراک له ناو سه لاجه دا هه لمه گر، با بۆ شایه له نیوان خوراکه کانسدا هه بیت بۆ نه وه ی هه موویان وه کو یه ک سارد بن. هه ر دوو هه فته جاریک خوراک ی ناو سه لاجه کت بگۆره و پاک ی که ره وه.



گرنگی پيشالی رووهکی

پيشالی رووهکی یان پيشالی خوراک ی Dietary Fiber که له زوربه ی دانه و پهلهمه نی و سه وزه و ميوه کانسدا هه یه، رۆلی هه یه له دواخستنی کرداری هه رسکردنی خوراکه کان له گه ده دا، به مه شه وه خوراک له گه ده وه به ره به ره و کم کم بۆ رپخۆله به تال ده بیتسه وه، بۆیه هه مستی برسپه یون له به ینی ژمه سه ره کبیه کانی خوراک دا ناهیلیت. هه ره ها بوونی پيشالی خوراک ی له گه ده و رپخۆله دا وا له ش ده کات که پئیسستی به بری زیاد ی هۆرمونی ئینسولین نه بیت که به هۆرمونی قه له بوون ناسراوه، نه مه ش تیکرای ناستی شه کری خوین له ژیر کۆنترۆل دا ده هیلته وه، بۆیه بوونی برینکی باشی پيشالی رووهکی له خوراک ی رۆژانه دا که به 25-35 گرام له رۆژیکدا بۆ پینگه یشتوان دانراوه گرنگه بۆ خوراک ی پاراستن له تووشبوون به نه خۆشی شه کره. هه ره ها بوونی برینکی باشی پيشالی له کۆنه ندامی هه رسدا ریگا ده گرت له به رده م هه لمژینی نزیکه ی 5% ماده چه ربه کان و یارمه تی جووله ی رپخۆله ده دات و ریگره له به رده م روودانی قه بز ی له به ره نه وه ی که پيشالی خوراک ی رپژه یه کی زوری ناو له خۆ ده گرت. هه ره ها کۆنه ندامی هه رس ده پارێژیت له شه یه نه چه و تووشبوون به هه وکردنی رپخۆله و قۆلۆن. جگه له مانه، پيشالی خوراک ی چونکه هه یج وزه ی تندا نییه و قه باره و ره ده گرت پاش هه لمژینی ناو، بۆیه قه باره یه کی زوری گه ده ش داگیر ده کات و مرۆف زوو هه ست به تیربوون ده کات، بۆیه زیاد خواردنی پيشاله ی رووهکی له زیادبوونی کیشی له ش و قه له وی ده مان پارێژیت. پيشالی خوراک ی سوو دیکه گرنگی تریشی هه یه به وه ی که ده بیتسه نه گه ری دا به زانندی کولیسیتیرۆلی خراب له خویندا که هۆکاره بۆ تووشبوون به نه خۆشی ره قبوونی خوینبه ره کان و نه خۆشی خوینبه ره کانی تاجی دل.

چه وه نده ری زه رد

چه وه نده ری زه رد Yellow beets یان چه وه نده ری زه رین شپیر نییه که ی له چه وه نده ری سوور که متره، خاوین به هه یه کی خوراک ی به رزه به تابه تی که رپژه یه کی به رزی پۆتاسیۆم له خۆ ده گرت که ده گاته نزیکه ی 270 ملگم له دانه یه کی بچووکدا که تیره که ی 5 سانتیمه تر بیت، کانزای پۆتاسیۆم زور گرنگه بۆ گرژبوونه ی ماسوکه ی دل و رۆلی هه یه بۆ کۆنترۆلکردنی په سستانی خوین. هه ره ها یه ک دانه چه وه نده ری زه رد نزیکه ی 2.5 گرام پيشالی Fiber تیدا یه که گرنگی زوری هه یه بۆ رپخۆستنی کۆنه ندامی هه رس و کۆنترۆلکردنی کیشی له ش. هه ره ها چه وه نده ری زه رد ترشی فۆلیک له خۆ ده گرت به رپژه ی 90 مایکروگرام له یه ک دانه ی بچووکدا، ترشی فۆلیک Folic acid که یه کبکه له کۆمه له ی فیتامین B رۆلی به رچاوی هه یه بۆ گه شه ی خانه و په ره سه ندنیدا که DNA ناو ناوکی خانه ش ده گرتسه وه، هه ره ها رۆلی به رچاوی هه یه بۆ پاراستنی کۆرپه له تووشبوون به سه قه ته زگماکیه کان له نافرته ی دوو گیاندا. چه وه نده ری زه رد سه رچاویه کی باشه بۆ کانزای ناسن به وه ی که له یه ک دانه دا نزیکه ی 0.66 ملگم هه یه، نه م کانزایه به شیکه گرنگی هه مۆگلوبین پیکدینیت که به رپرسه له گواسته وه ی گازی ئۆکسیجن له سییه کانه وه بۆ هه موو خانه کانی له ش.



ئەو خۇراكانەى زووتر ھەستى تېربوون پەيدادەكەن

گەدە پاش پېرونى بەھەر جۆرە خۇراكىك نامە دەئىرئ بۇ سەنتەرى ھەستەردن بەرسىبوون و تېربوون كە لەمىشكدايە تاكو لەتېربوون ناگادارمان بىكاتەوہ. ھەمان برى چەند جۆرىكى خۇراك جىاوازى ھەيە لەرووى رېژەى ئەو وزەيەى كە لەخۇدەگرئ و لەرووى زووتر ھەستەردن بەتېربوون. برى وزە يان كالۇرى كە لەناو قەبارەيەكى دىيارىكراوى خۇراكدايە يئى دەگووترئ چىرى وزە Energy density. ئەو خۇراكانەى كە چىرى وەزبان بەرزە، واتە لەبرئكى كەمى ئەو خۇراكەدا رېژەيەكى بەرزى وزەى ھەيە. لەلايەكى تردا، ئەو خۇراكانەى كە چىرى وەزبان نزمە، واتە لەبرئكى زۇرى ئەو خۇراكەدا رېژەيەكى نزمى وزە ھەيە. دوو شت قەبارە دەدەنە خۇراك. ناو و رېشال Fiber، گەلىك سەوزە و ميوە رېژەيەكى بەرزى ناو و رېشال لەخۇدەگرن. ھەرودھا خۇراكى وەكو دانەوئەلى تەواو Whole grains كە كائىكى زۇرتريان بۇ ھەرسكردن پئويستە، نەك تەنبا رېژەى بەرزى رېشال لەخۇدەگرن، بەلكو ھەستى تېربوون بۇ ماوہيەكى درئتر دەھئلنەوہ. ھەستەردن بەرسىبوون گرئئكى گەورەيە لەزۇرەيە ئەو كەسانەى كە دەپانەوئ كىشى لەش دابەزئن، بەلام بەھەلئاردنى ئەو خۇراكانەى كە قەبارەيەن گەورەيە و وزەى كەم لەخۇدەگرن بەھەرچىك مادە خۇراكيە بنەرەتى و گرنگەكانيان تئىدايئت.



بەخۇراك خوت لەكەمخوئنى پياررە

كەمخوئنى Anaemia واتە كەمبوونەوہى رېژەى ھىمۇگلوبىنى خوئىن كە لەناو خرۇكە سوورەكاندايە و زۇر گرنگە لەكردارى گواستەوہى گازى ئۆكسجىن لەسەيەكانەوہ بۇ ھەموو خانەكانى لەش و گواستەوہى گازى دووہم ئۆكسىدى كاربۇن لەخانەكانەوہ بۇ سەيەكان. ھىمۇگلوبىن، لەپروئئئىنك و كانزاي ناسن پئىكھاتووہ و پەنگىكى سوورى ھەيە. كەمخوئنى لەبەر كەمى كانزاي ناسن لەھەموو جۆرەكانى تر باوترە، لئردە خرۇكە سوورەكان لەقەبارەدا بچوك دەبنەوہ و پەنگىكان كال دەيئت. كەمى ناسن لەخۇراكدا بەھۇكارى راستەوخۇى ئەم جۆرەى كەمخوئنىيە دادەنرئت، لەمندا لئندا، بوونى مشەخۇر و كرم لەرپىخۇلەدا بەھۇكارى دووہمى ئەم جۆرە كەم خوئنىيە دادەنرئت. ئەو خۇراكانەى كە برئكى باشيان لەناسن تئىدايە برىتئىن لە: گۇشتى سوور، جگەر، زەردى ھىلكە، رووہكە پاقلەيەكان، نىسك، سېنەغ، ھەرودھا بەبرئكى كەمتر ھەيە لەرووہكە گەلاسەوزەكان و ھەندىك ميوەدا. مرۇقى پئىگەيشتوو رۇژانە 15 ملگم كانزاي ناسنى پئويستە. خرۇكە سوورەكانى خوئىن لەناو مۇخى ئئىسكدا دروست دەبن، بۇ ئەم مەبەستە چەندىن ماددە يان كەرەستەى خا پئويستن وەكو پروئئئىن، ناسن، فئىتامىن B6، فئىتامىن B12، فۇلىك ئەسەيد، كالسىۇم، فئىتامىن C، بۇيە پئويستە كە رۇژانە برئكى باشى سەوزە و ميوە لەخۇراكدا ھەيئت. فئىتامىن C يارمەتى ھەلمئزىنى كانزاي ناسن لەكۇئەندامى ھەرس دەدات.



بەھای خۇراكى بېبەرى سوور

بېبەرى سوور Red pepper چئزئىكى خۇشى ھەيە، رېژەيەكى بەرز لەماددە دژەئۇكسانەكان لەخۇدەگرئت. لەھەر 100 گرام بېبەرى سووردا تەنبا 12 كالۇرى وزە ھەيە لەگەل كارۇتئىنەكان Carotens 3840 ماىكروگرام، نياسىن نزيكەى 1.3 ملگم، فئىتامىن C 140 ملگم، فئىتامىن E 0.8 ملگم، رېشال 2.6 گرام لەخۇدەگرئت. بېبەرى سوور بەوہى كە دەلەمەندە بەفئىتامىن C و ماددە دژەئۇكسانەكان ئەگەرى تووشبوون بەنەخۇشى دل كەم دەكاتەوہ. ھەرودھا چەندىن ماددەى گرنگى تر لەخۇدەگرئت وەكو: فئىتامىنەكانى B6، A، B1 و K. بىتا كارۇتئىن، ترشى فۇلىك كە بايەخى تەندروسستى زۇريان ھەيە، ھەرودھا رېشال و كانزايەكانى كالسىۇم، پۇتاسىۇم، مەگنسىۇم، فۇسفۇر. بېبەرى سوور كردارى مېتابولئزم تارودەدات، ئەمەش يارمەتى دابەزاندىن كىشى لەش دەدات، ھەرودھا بېبەرى تئز ماددەى كاپسىاسىن Capsaicin لەخۇدەگرئت كە ھاوتايە لەگەل ماددەى كاپسىئىت Capsiate كە لەبېبەرى شىرندايە و يارمەتى سووتاندىن وزە دەدات لە لەشدا. رۇلى ھەيە بۇ پارستنى پئست لەكارىگەريە خراپەكانى تئشكى سەرووى وەنەوشەيى كە بەشىوہەكى سەرەكى لەتئشكى خۇرەو سەرچاوە دەگرئت. ھەردوو بېبەرى سوور و سەوز، شىرىن يان تئز نئشانەكانى ھەركردنى جومگەكان سووك دەكەن لەنازار و ناوسان.



كالىسيۆم و قىتامىن

قىتامىن D رۇلىكى گىرنگى ھەيە بۇ ھەلمۇنى كالىسيۆم لىكۇئەندامى ھەرسدا. قىتامىن D لەخۇراك و بەركەوتنى يىست بەتىشى خۇر سەرچاۋەدە گىرت، سەرچاۋە خۇراكىيە دەلەمەندەكانى قىتامىن D برىتىن لىكۇئەندامى ھەيە، جىگەر، ماسى ناۋى شۇر، شىر و بەرھەمەكانى. بۇ يەككى پىگەشىتو رۇژانە ۴۰۰-۸۰۰ يەكە جىھانى I.U لەقىتامىن D پىئوستە. كالىسيۆم جىگە لىكۇئەندامى، ددانەكان، زۇر پىئوستە بۇ تەندروستى دل و ماسولكەكان و دەمارەكان، ھەرۇھا بۇ كىردارى مەيىنى خۇيىن. كەمى كالىسيۆم لەخۇراكدا ھۇكارىكە بۇ توشىبون بەپوكانەھى ئىكس Osteoporosis. لەكۇئەندامى ھاتووھ كە كەمى كالىسيۆم لەخۇراكدا بەدرىئايى تەمەن ھۇكارە بۇ كەمبونەھى بارستايى ئىكس و زوو شىكانى ئىكس ھەتا بەزىرىكى دەركى سووك. بەكارھىتائى ھەندىك دەرمان، تەمەن، ھەرۇھا لەئافىرەتدا ھەستائى يەكجارەكى عادە Men-

ئايا زىاد كۆلەندى ئاۋ زىانبەخشە؟

كۆلەندى ناۋى خواردنەھە بۇ چەند جارىك ھەرگىز نايىتە ئەگەرى ھىچ كىشەيەكى تەندروستى بەمەرجىك ناۋەكە بەھىچ ماددەيەكى كىمىيى ئالودە نەبوپىت. بەگەرمىردى ناۋ تا 100 پەلى سەدى كە پەلى گەرمى كۆلەندە ھەموو مىكروپەكانى ناۋى لەناۋدەچن ئەگەر بەھەر مىكروپەكانى ئالودە بوپىت. بەھەرچال، كۆلەندى ناۋىك كە بەماددە كىمىيى ۋەكو ناۋىتە نايىرتتەكان Nitrates يان توخى ژەھراۋى ۋەكو نارسىنىك A-senic پىس بوپىت ئەو كاتە لەگەل دووبارە و سىببارە كۆلەندەھى ناۋ و بەھەلمبونىدا چرى ئەم ماددە زىانبەخشە زىاتر دەپىت و ئەگەرى گىرتى تەندروستى زىاتر دەپىت، چۈنكە خواردنەھى ئەو ناۋە ۋائە گەبىشتى برىكى زىاتر لەم ماددە كىمىيىيە بەلەش. ناۋى ژىر زەۋى يان ناۋى زەۋى Ground Water لەوانەيە كە ماددى نايىرتتەكان لەخۇبگىرت كە لەناۋ پەينەكاندا بەكار دەھىرتىت، ھەرۇھا ماددى نارسىنىك لەخۇبگىرت كە لەپاشەپۇۋى پىشەسازىيەكان و كىلگەكاندا ھەيە، نايىرتىت و نايىرتتەكان لەپىشەسازى خۇراكدا بەتابىھەتى گۆشت و لەناۋ گۆشتى قوتوودا بەدى دەكرىن. خواردنەھى ناۋىك كە بەماددە نايىرتتەكان ئالودە بوپىت، لەوانەيە كە بىيىتە ئەگەرى نەخۇشى لەخۇئەندامى Methemoglobinemia، لەچەند لىكۇئەندامى ھاتووھ كە نايىرتتەكانى ناۋى خواردنەھە لەوانەيە كە بىنە ئەگەرى چەند جۇرئىكى شىرپەنجە. ھەرۇھا ماددى نارسىنىك ژاراۋىيون پەيدا دەكات و دەپىتە ھۇى چەندىن جۇرى شىرپەنجە.



قىتامىن

قىتامىن B5 كە ناسراۋە بەترشى پانتوتسىنىك Pantothenic acid كە بەزمانى گىرىكى ماناى (لەھەموو شوئىكدا) دەگەيەنىت لەبەرئەھى كە ئەم قىتامىنە لەزىكە ھەموو خۇراكەكاندا ھەيە و يەككە لەكۇمەلە قىتامىن B و لەناۋدا دەتوتتەھە. ئەم قىتامىنە گىرنگى ھەيە لەفرمانى گلانىدى ئەدرىئالى سەر گورچىلەكان و كۇئەندامى دەماردا. ھەرۇھا قىتامىن B5 گىرنگى ھەيە لەكردارى مېتابولىزىمى پىرۇتىن و كاربۇھىدرات و چەورىيەكاندا، دىسان گىرنگى ھەيە بۇ تەندروستى پىست و چالاكى چەندىن ئەزىم لە لەشدا. ئەگەرچى قىتامىن B5 لەزۇرىيە خۇراكەكاندا ھەيە، بەلام سەرچاۋە خۇراكىيە دەلەمەندەكان برىتىن لىكۇئەندامى: دانەۋىلە، ھىلكە، پاقلەمەنىيەكان، مېۋى ئەفۇكادۇ. كەمى قىتامىن B5 حالەتىكى دەگەنە چۈنكە ئەم قىتامىنە لەزۇرىيە ھەرە زۇرى خۇراكەكاندا ھەيە، بەھەرچال نىشانەكانى كەمى قىتامىن B5 برىتىن لىكۇئەندامى ھەستىردن بەسربوون و سووتانەھە لەدەست و پىيەكاندا، ھەستىردن بەماندووبوون و ھىلاكى، خەۋزان. پىئوستى رۇژانە قىتامىن B5 بۇ پىگەشىتوۋان برىتىيە لەتەنىيا 5 ملگم، ئافرىتى دووگىيان و شىردەر پىئوستى بەرۇژانە 6 ملگم ھەيە.

ھەبى



كانزاي مەگنىسيۆم Magnesium ئەو كانزايەھە كە پىئوستە بۇ چەندىن كارلىكى زىندەكىمىيى لە لەشدا كە گىرنگى بۇ فرمانى دروستى ماسولكە و دەرمارەكان. نىسەي ئەو برە مەگنىسيۆمە كە لە لەشدايە لەئىسكەكاندا خەزن دەكرىت، نىۋەكە تر لەخانە و شانە و ئەندامەكاندايە. پىئوستى رۇژانە لەمەگنىسيۆم دەگۇرئ بەگۇرەرى تەمەن و رەگەز، بۇ نمونە پىاۋىكى پىگەشىتوۋ رۇژانە 400-420 ملگم مەگنىسيۆمى پىئوستە، ئافرىتىش نىكەي -310 320 مىللىگىرامى پىئوستە. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى مەگنىسيۆم برىتىن لىكۇئەندامى: سەۋزە گەلا تارىكەكان ۋەكو سىپىناغ، پاقلەمەنىيەكان، كاككەكان ۋەكو گۇرئ و باۋى و كازو، تۆۋەكان و دانەۋىلە تەۋاۋ، شوفا Oa-meal ماست. كەمى مەگنىسيۆم لەخۇراكدا گىرتى تەندروستى پەيدا دەكات، نىشانەكانى كەمى مەگنىسيۆم

