باشترین شلە کە ڕۆژووی

لەگـــەڵ مانگە گەرمەکانی هاویندا ئەوەی کە ڕۆژووان ســـەخڵەت دەکات تێنووبوونـــە، بۆیە هەر لەگەڵ بانگی ڕۆژووشـــکاندندا خەڵك پەنا دەبەنە بەر خواردنەوەی شـــلە، با بزانین کام شـــلە تەندروستیانەیە و کام شـــلە ناتەندروســـتیانە؟ هەوڵ بدە کە تێنووبوونت بە ئاو یان بە ماســـتاو بشکێنیت لەجیاتی خواردنەوە گازدارەکان و شەربەتی میوەی دەســـتکرد کە چەندین ڕەنگ و جۆر لە مانگی ڕەمەزاندا لە بازاڕەکان تەشەنە دەکەن. ئەم خواردنەوانە وزەی بەتاڵ Empty calories بە لەش دەبەخشن، هەروەها چێژ و بۆیە و بۆنیان تێکراوە کە ماددەی کیمیایین و بۆ تەندروستی پەسەند ناکرێن، ئەمە سەرەڕای ڕێژە زۆرەکەی شەکر

خوێ لە خۆراکی قوتووبەندددا

لەگەڵ گرنگیی خوێ لە خۆراکدا، گرفت لەوەدایە کە سۆدیۆمی تێدایە، زیاد خواردنی ســـۆدیۆمیش لەوانەیە ببێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێن کە ئەمەش بە دەوری خۆی دەبێتە فاکتەرێکی هاندەر بۆ تووشـــبوون بە نەخۆشی لە کۆئەندامی دڵ و سووڕاندا. هەروەهـــا بڕی زیـــادی خوێ لە خۆراکدا هـــۆکارە بۆ کۆبوونەوەی بڕێکی زیادی شـــلە و ئاوســـانی لەش. لەو کاتەی کە خوێ ســـەرچاوەی گەورە و ســـەرەکیی سۆدیۆمە، بۆ کەمکردنـــەوەی خوێ لە خۆراکدا، دوورکەوە لەو خۆراکە دەســـتکردانەی کە بڕێکی زۆری سۆدیۆم لەخۆدەگرن، بۆ نموونە خۆراکی قوتووبەند، ترشیات، چەرەز، خۆراکیی خێرا، ژەمە خۆراکییـــە فریزکراوەکان. کەمکردنەوەی بڕی خوێ لە خۆراکدا لەوانەیە کە یارمەتیدەر بێت بۆ ئەوەی کە پەســـتانی خوێنت لە سنوورێکی تەندروستییانە بمێنێتەوە. ئەگەرچی سۆدیۆم لە زۆربەی خۆراکەکاندا هەیە وەکو کەرە، مارگەرین، شیر، نان..تاد بەڵام خۆراکە دەستکرد و قوتووبەندەکان ڕێژەیەکی بەرزیی ســـۆدیۆم لەخۆدەگرن کە بە ناوی جیاواز لەسەر قوتوو و پاکێتەکان دەنووسرێت، بۆ نموونە مۆنۆسۆدیۆم گلوتامێت Monosodium glutamate، ســـۆدای کێك Baking soda، پاودەری کێك Baking powder، دایسۆدیۆم فۆسفەیت Disodium phosphste، ســـۆدیۆم ئەلگینەیـــت Sodium alginate، نایترایـــت و نایترەیتەکانی سۆدیۆم Sodium nitrate or nitrite. ژەمە فریزکراوە ئامادەکان بەگشتی پتر لە ٥٠٠ ملگم سۆدیۆم لەخۆدەگرن، هەروەها بە گوێرەی ساسی سۆیا Soy sauce.

بەهای خۆراکی خۆخ

خۆخ Peaches بەگشـــتی وزەیەکـــی کەم لەخۆدەگرێت کە بریتییە لە تەنیـــا ٤٠ کالۆری لە هەر ١٠٠ گرامدا لەگـــەڵ چەندیـــن ڤیتامین و کانزا و ماددەی گرنگی دیکە، بۆ نموونە کاربۆهیدرات ٩,٥ گرام، پرۆتین ١ گرام، ریشـــاڵ ١,٥ گرام، فۆلێت ٤ مایکرۆگرام، ڤیتامین A ٣٢٦ یەکـــەی جیهانی، ڤیتامین C ٦,٦ ملگم، ڤیتامین K ٢,٦ مایکرۆگرام، ڤیتامین E ٠,٧٥ ملگم، کالســـیۆم ٦ ملگم، مەگنســـیۆم ٩ ملگم، فۆســـفۆر ١١ ملگم، پۆتاســـیۆم ١٩٠ ملگـــم، لەگەڵ ڕێژەیەکی کەم لە ڤیتامیـــن B1، B5، ڤیتامین B2، B6، کۆپەر، مەنگەنیز، زینك، فلۆراید، ئاســـن. خۆخ ماددەی دژەئۆکسانیش لەخۆدەگرێت لە گروپی فلاڤۆنۆیدەکان Flavanoids و فینۆلیکـــەکان Phenolics وەکو بیتا کارۆتین Beta carotene و لیوتین Luten و بیتا کریپتۆزانتین کە ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە پاراســـتنی تەندروســـتیدا. سوودە تەندروســـتییەکانی خۆخ بریتین لە: بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، پاراستنی تەندروستی چاوەکان و باشترکردنی کرداری بینین بەتایبەتی بینین لە شەودا، خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی سییەکان و بۆشایی دەم، یارمەتیدانی دروســـتبوونی شانە بەســـتەرەکان لە لەشدا، پاراســـتنی تەندروستیی پێســـت و چینە لینجەکان وەکو ناوپۆشی دەم، یارمەتیدانی پتەویی ئێسك و ددانەکان، ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵ و پەستانی خوێن.

پێ بشكێنیت

كە ئەویش بۆ تەندروســتی خراپە و بە دوژمنی دڵ ناســراوە. كۆلا و بیبســی ماددەی كافائین Caffeine لەخۆ دەگــرن، ئەم مادەیە ئەگەرچی خانەكانی مێشك وریا دەكاتەوە، بەڵام لە لایەكی تریشەوە هانی كەمبوونەوەی شــلە لە لەشــدا دەدات، دەرەنجام دیســان پاش ماوەیەك هەســتی تینووبوون پەیدا دەكاتەوە. دەتوانیت شیرەی میوەی سروشتی لە ماڵەوە دروست بكەیت بەبێ ئەوەی كە شەكری تێبكەیت، لێرەدا ئەم شــیرەیە ســەرەڕای ڕێژەی بەرزی ئاو، چەندین ماددەی گرنگ لە ڤیتامین و كانزا و ماددە دژە ئۆكســانەكان لەخۆ دەگرێت كە سوودی زۆر بە تەندروستی دەگەیەنن.

سوودەكانی كاكاو

سەرەڕای بۆنە تایبەت و خۆشەكەی كاكاو Cocoa، كەرەی كاكاویش لە شــوكولاتە و گەلێك هەویركاری و شیرینیدا بەكاردەهێنرێت. بەها تەندروســتییەكەی كاكاو لەوەدایە كە ڕێژەیەكی بەرزی لە جۆرێكی مادە دژەئۆكســانەكان تێدایە بە نــاوی فلاڤۆنۆیدەكان Flavonoids كە زۆر بەتوندی بەرەنگاری مادە یان كۆلكە سەربەســتەكان Free Radicals دەبنەوە، ئەو ماددانە كە ئۆكســجینیان بە ئەلیكترۆنێكی ناتەواوەوە تێدایە لە لەشــی مرۆڤدا دروست دەبن و كرداری ئۆكسان Oxidation پەیدا دەكەن كە ئەگەر بە كردارێكی دژەئۆكسان بەرەنگار نەبێتەوە ئەوا زیان بە خانەكان دەگات كە هەندێك جار دەگاتە ناوكی خانە كە ئەمەش دەبێتە هۆی دابەشبوونێكی كۆنترۆڵنەكراوی خانەكان و سەرهەڵدانی شێرپەنجە. فلاڤۆنۆیدەكان لەش لەم ماددە زیانبەخشانە پاك دەكەنــەوە. كاكاو خوێنبەرەكانی دڵ دەپارێزێت لە تووشــبوون بە ڕەقبوون كە هەندێك جار نۆرەیەكی كوشــندەی دڵ پەیدا دەكات. هەروەها فلاڤۆنۆیدەكان وەكو ئەســپرین كاردەكــەن بەوەی كە نایەڵن تۆپەڵی خوێنی مەییو لەناو خوێنبەردا دروســت بێت و كۆلیستیرۆل لەســەر ناوپۆشی دیواری خوێنبەردا بنیشــتێت یان بچەقێت. جگە لەمانە، مادە فلاڤۆنۆیدەكان ئاستی كۆلیستیرۆلی خراپ دادەبەزێنن و دژی سكچوونیش كاردەكەن. بەگشتی واباشە كە ڕۆژانە نزیكەی ٣٠ گرام شوكولاتەی تاریك هەڵبژێریت كە ڕێژەی كاكاو تێیدا لە ٧٠٪ كەمتر نەبێت.

سوود و زیانەكانی خواردنەوە كافائینییەكان

خواردنــەوە كافائینییەكان Caffeinated drinks وەكو : چا، قاوە، كاكاو، كۆلا، خواردنەوە وزەبەخشــەكان ڕێــژەی جیاواز لە ماددەی كافائیــن لەخۆدەگرن. چا و قاوە بە شــێوەیەكی بەربڵاو بەكاردێن لــە هەموو وڵاتانی جیهاندا، قاوە Coffee یەكەمین خواردنەوەیە كە ئەمریكییەكان بە گشتی پتر لە چای و خواردنەوە كافائینییەكانی دیكەدا پەســەندی دەكەن. كافائیــن Caffeine وەكو هاندەرێك بۆ دڵ و كۆئەندامی دەماری مەركەزی ناســراوە، هەروەها پەستانی خوێن بە شێوەیەكی كاتی بەرزدەكاتەوە. خواردنەوە كافائینییەكان بە بڕی زۆر لەوانەیە كە لە هەندێك كەســدا كاریگەریی درێژخایەنی هەبێت، بۆیە دەبێ ئەو نەخۆشــانەی كە پەســتانی خوێنیان بەرزە دووركەونەوە لەم خواردنەوانە. هەروەها بۆ ئافرەتە دووگیان واباشــە كــە بڕی ڕۆژانەی كافائین لە ٣٠٠ ملگم كەمتر بێت. قاوە لەوانەیە ئەگەری تووشــبوون بە نەخۆشی شــەكرە كەم بكاتەوە، بەڵام ئەم مەسەلەیە هێشــتا لەژێر لێكۆڵینەوەدایە، هەروەها سەرئێشە سووك دەكات، مەزاج خۆشتر دەكات. سوودەكانی قاوە زیاتر دەگەڕێنەوە بۆ ماددەی كافائین و مادە دژەئۆكسانەكان، بۆ نموونە یەك كوپ قاوە نزیكەی ٨٠ ملگم كافائینی تێدایە واتە سێ جار پتر لە كوپێك چا یــان كۆلا. ئەوەش لای هەمووان ڕوونە كە خواردنەوەی قاوە هاندەرە بۆ مێشــك و دەزگای دەمار و وات لێدەكات كە هیلاكی فەرامۆش بكەیت و بــە چالاكییەوە كارەكانت بەڕێوە ببەیت. نابێ ئەمەش لە یــاد بكەین كە خواردنەوەی بــڕی زۆری كافائین بۆ نموونە قاوە بۆ تەندروستی باش نییە، لەوانەیە كە ببێتە هۆی تووڕەبوون و زوو هەڵچوون و دڵەكوتێ و دەســت لەرزین، بۆیە وا باشــترە كە بڕی ڕۆژانەی كافائین زێتر نەبێت لە ٣٠٠ ملگم كە دەكاتە نزیكەی چوار كوپ قاوە لە ڕۆژێكدا.

جۆری خواردنەوەی كافائینی	بڕی كافائین
یەك كوپ قاوەی سووك	٦٠- ٧٠ملگم
یەك كوپ قاوەی قورس	٩٧- ١٢٥ملگم
یەك كوپ چایە	١٥- ٧٥ملگم
یەك كوپ كاكاو	١٥- ٢٠ ملگم
یەك قوتوو كۆلا	٦٠- ٧٠ ملگم
یەك قوتوو خواردنەوەی وزەبەخش(ڕێد بول Red Bull)	٧٠- ٨٠ ملگم

چی لەبارەی سەدەفەوە دەزانیت؟

نەخۆشیی سەدەف Psoriasis بریتییە لە هەوکردنێکی درێژخایەنی پێست، تووشبوون بەم نەخۆشییە ئەگەرچی مەیلێکی زگماکی هەیە و فاکتەرەکانی دەوروبەریش کاریگەرییان هەیە، بەڵام تا ئێستا هۆکارەکانی تووشبوون بە تەواوی نازانرێن. ئەم نەخۆشییە بە هیچ ڕێگایەك لە تووشبووەوە بۆ یەکێکی دیکە ناگوازرێتەوە. سەدەف لەخۆیەوە سووك و سەخت دەبێت و هەندێك جاریش بۆ ماوەی چەند ساڵێك نامێنێت بەڵام پاشان دووبارە دەگەڕێتەوە. ئەگەرچی چارەسەرێکی بنبڕ و یەکجارەکی نییە، بەڵام بەگشتی نەخۆشیی سەدەف بە چارەسەر کۆنترۆڵ دەکرێت. سەدەف لەوانەیە کە لە هەر تەمەنێکدا دەربکەوێت بەڵام زیاتر لە سەرەتای تەمەنی پێگەیشتووەکاندا پەیدا دەبێت. لە نەخۆشیی سەدەفدا، تفری پەمەیی یان سووری وشك لە پێستی زبربوو پەیدا دەبێت لەبەر خێرا دروستبوونی خانەکانی پێست، ئەمەش زیاتر لە پێستی ئەنیشك و ئەژنۆ و سەردا بەدی دەکرێت. لەوانەیە نیشانەکان لە مانگە ساردەکانی زستاندا سەختتر بن، هەروەها سترێس و قەیرانە دەروونییەکانیش نیشانەکان توندتر دەکەن. ئێستا چارەسەریی زۆر کاریگەر بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیی سەدەف لە بەردەستدان، بەڵام بۆ زانینی هەموو لایەنەکانی ئەم نەخۆشییە، هێشتا لێکۆڵینەوەی زۆری بۆ ئەنجام دەدرێت.

چاوەکانت لە نەخۆشی بپارێزە

- بەکارهێنانی چاویلکەی هەتاوی چاوەکانت لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی کە لە تیشکی خۆردایە دەپارێزێت، هەروەها لە پاراستنی چاوەکان لە تیشکی لێزەر و ڕووناکی لەحیم و تیشکەکانی دیکە بە چاویلکەی تایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە لەم جۆرە تیشکانەوە نزیکن.
- بەکارهێنانی چاویلکەی ڕۆن یان شەفاف لەکاتی مامەڵەکردن بە ماددەی کیمیایی و ئیشی ئاسنگەری و وەرزشی هۆکی..تاد
- چاوەکانت بە شێوەیەکی دەوری لە لایەن دکتۆری پسپۆری چاو بپشکنە، بۆ نموونە هەر 2 ساڵ جارێك بۆ ئەو کەسانەی کە چاویان کزە واتە چاویلکەی پزیشکی بەکاردێنن، هەر 5 ساڵ جارێك بۆ کەسانی ئاسایی کە هیچ گرفتێکیان لە چاوەکانیاندا نییە. ئەو کەسانەی کە بە خێزان نەخۆشی شەکرە یان ئاوی سپی یان نەخۆشی ئاوی ڕەشی (گلوکۆما Glaucama) لە چاوەکاندا هەیە، پێویستە کە زووتر خۆیان پیشانی دکتۆری چاو بدەن.
- ئەگەر هاوێنەی لکاو بەکاردێنیت، بە وردی پەیڕەوی ڕێنماییەکانی بەکارهێنانیان بکە.
- هەوڵ بدە کە بەردەوام پەستانی خوێنت لەژێر کۆنترۆڵدا بهێڵیتەوە، چونکە پەستانی بەرزیی خوێن بۆڕییە خوێنییەکانی چاو تێکدەدات.
- ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، پێویستە ئاستی شەکری خوێنیان کۆنترۆڵ بکەن، چونکە شەکرەی کۆنترۆڵنەکراو هۆکارە بۆ گرفتی گەورە لە چاوەکان کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری لەدەستدانی هەمیشەیی بینین.

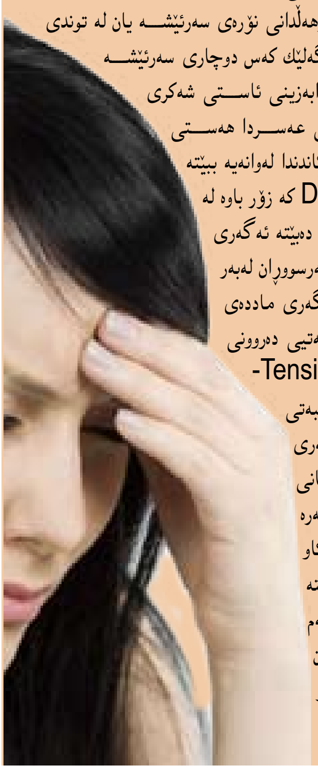
کەی بەکارهێنانی پانکەی کارەبایی زیانبەخش دەبێت؟

z

ڤیتامین K

ڤیتامین K کۆمەڵێك ئاوێتەی کیمیایی دەگرێتەوە کە لە پێکهاتنەوە لە یەکتر نزیکن و لە چەوریدا دەتوێنەوە، ئەم گروپە بریتییە لە ڤیتامین K، K1، K2، K3. جۆرە سروشتییەکەی ڤیتامین K بریتییە لە ڤیتامین K1 کە لە خۆراکە رووەکییەکاندا هەیە. ڤیتامین K لە کرداری مەیینی خوێندا لە رێگای گواستنەوەی کانزای کالسیۆم زۆر گرنگە، هەروەها لەوانەیە کە رۆڵی هەبێت بۆ پاراستنی تەندروستی ئێسکەکان لە پووکانەوە و لاوازبوون. ڤیتامین K لەوانەیە کە رۆڵی هەبێت بۆ رێگرتن لە نیشتنی کالسیۆم لە خوێنبەرەکان و شانە نەرمەکاندا. سەرچاوەکانی ڤیتامین K ئەمانەن: سەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو سڵق، سپێناغ، کەرەوز، برۆکۆلی، قەرنابیت، جگەر، زەیتی سۆیا So-bean oil. ئەگەرچی کەمیی ڤیتامین K بە دەگمەن بەدی دەکرێت، بەڵام دەبێتە هۆی گرفت لە کرداری مەیینی خوێن بەتایبەتی لەپاش خوێنبەربووندا لەگەڵ تاودانی کرداری پووکانەوەی ئێسك. نیشانەکانی دیکەی کەمیی ڤیتامین K بریتین لە: خوێنبەربوون لە کۆئەندامی هەرسدا، پنتی خوێنبەربوون لەژێر پێستدا، خوێن لەگەڵ میزدا، قورسبوونی خوێنبەربوون لەکاتی سووڕی مانگانەدا. ئەو کەسانەی کە ئەگەری کەمیی ئەم ڤیتامینەیان لێدەکرێت ئەوانەن کە دوچاری بەدخۆراکی و راهاتن لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول بووینە.

بۆچی هەندێ کەس لە رەمەزاندا تووشی سەرئێشە دەبێت؟



سەرئێشە Headache نیشانەیە بۆ چەندین حاڵەت و نەخۆشی سادە، لەوانەشە کە هەندێك جار نەخۆشییەکی سەختی لەپاڵەوە بێت، هەروەها گەلێك فاکتەر لە سەرهەڵدانی نۆرەی سەرئێشە یان لە توندی سەرئێشەدا رۆڵیان هەیە. لە مانگی رەمەزاندا لەگەڵ رۆژووگرتندا گەلێك کەس دوچاری سەرئێشە دەبن، با بزانین هۆکارەکان بۆچی دەگەڕێنەوە. باوترین هۆکار بریتییە لە دابەزینی ئاستی شەکری گلوکۆز Hypoglycemia لە خوێندا کە زیاتر لەپاش نیوەڕۆ و کاتی عەسردا هەستی پێدەکرێت. بەرزبوونەوەی خێرای ئاستی شەکری خوێن لەپاش رۆژوو شکاندنda لەوانەیە ببێتە هۆی سەرئێشە. کەمبوونەوەی رێژەی شلە لە لەشدا Dehydration کە زۆر باوە لە رۆژووانان لەم هاوینە گەرمەدا هۆکارێکی دیکەیە کە جگە لە سەرئێشە دەبێتە ئەگەری چەندین نیشانەی وەکو بێهێزیی لەش و وشکبوونی دەم و قورگ و سەرسووڕان لەبەر دابەزینی پەستانی خوێن. جگەرەکێشان هۆکارێکی دیکەیە کە لەبەر کاریگەری ماددەی نیکۆتین لەسەر شانەکانی مێشکدا سەرئێشە پەیدا دەکات. گوشار و شەکەتیی دەروونی یان سترێس لەبەر بارگرانی کار دەبێتە هۆی گرژەسەرئێشە Tension headache. کەش و هەوای گەرم هانی سەرهەڵدانی سەرئێشە دەدات بەتایبەتی شەقەسەر، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بە 9 پلەی فەهرنهایت ئەگەری سەرئێشە بە رێژەی 7.5% زیاد دەکات، هەروەها دابەزینی پەستانی ئەتمۆسفیر کە زیاتر پێش باران بارین روودەدات تا رادەیەکی کەم ورووژێنەرە بۆ سەرئێشە. راهاتن لەسەر خواردنەوە کافائینییەکان وەکو قاوە، چای، کاکاو لە رۆژووانانda لەگەڵ گۆڕانکاریی لە کاتی ژەمەکانی خواردندا دەبێتە هۆی سەرئێشە، هەروەها گۆڕینی کاتەکانی نووستن و لەخەو هەڵسان، کەم نووستن و زیاد نووستن هەردووکیان دەبنە ئەگەری سەرئێشە. لە تووشبووان بە شەقەسەر کە جۆرێکی سەرئێشەیە لەوانەیە نۆرەکانی سەرئێشەیان زیاتر بن لەبەر گۆڕینی جۆرەکانی خۆراك و کاتەکانی خواردن و نووستندا.