سوودی گەڵاکانی نەعناع

گەڵای نەعناع Peppermint چەندین ئاوێتەی کیمیایی لەخۆدەگرێت کە سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە و رۆڵیشان هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان بەتایبەتی نەخۆشیی دڵ، هەروەها یارمەتی دابەزاندنی پەستانی خوێن و ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێن دەدات. ئەم ماددە گرنگانە دژی کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals دەوەستن، ئەم کۆلکە سەربەستانە لە ئەنجامی کرداری ئۆکساندا لە لەشدا پەیدا دەبن و هۆکارن بۆ شێرپەنجە. نەعناع کالۆریی کەم لەخۆدەگرێت و گەلێك ماددەی خۆراکی بەسوودی تێدایە وەکو: ڤیتامین A، K، E، C، مەگنسیۆم، ماددە کارۆتینۆیدەکان. جگە لەمانە، نەعناع سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ریشاڵی رووەکی، فۆلێت ی‌ان ڤیتامین B9، کانزای کالسیۆم، ڤیتامین B12 لەگەڵ پۆتاسیۆم، کۆپەر، ڤیتامین B2 و B6. هەروەها نەعناع سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ ئۆمیگا٣ کە ماددەیەکی ترشە چەوری سوودبەخشە، نەعناع مادەی مەنثول Menthol لەخۆدەگرێت کە رۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە خاوکردنەوەی ماسوولکە تەشیلەییەکان، بۆیە سوودبەخشە بۆ سووککردنی نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن، بەدهەرسی، هەروەها گرژبوونی درێژخایەنی ماسولوکەکان. نەعناع خانەکانی لەش لە گۆڕان بۆ خانەی شێرپەنجەیی بەتایبەتی خانەکانی پەنکریاس، مەمك، جگەر، قۆڵۆن، پێست، سییەکان دەپارێزێت. هەروەها خواردنی نەعناع گەشەی گەلێك جۆری بەکتریا و کەڕوو رادەگرێت، بۆ نموونە ئەو بەکتریایەی کە بەرپرسیارە لە کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ. نەعناع ماددەیەکی گرنگی تێدایە کە نیشانەکانی رەبو سووك دەکات بە تایبەتی هەناسەتەنگی سەرەڕای کەمکردنەوەی نیشانەکانی هەستەوەریی لووت و خۆشکردنی هەناسە لە حاڵەتەکانی هەڵامەت و ئەنفلوەنزادا.

ئایا پێکهاتەکانی بیبسی و کۆلا زیانبەخشن؟

کۆکا کۆلا یان بیبسی پێکهاتووە لە شەکر، ئاوی کاربۆنکراو، رەنگ (کارامێل)، ماددەیەکی چێژی کۆلا، ترشی فۆسفۆریك. ئایا قەت بیرت لەوە کردۆتەوە کە رەنگەکەی کۆکا کۆلا و بیبسی بۆ چی دەگەڕێتەوە؟ ماددەی کارامێل Caramel کە رەنگێکی قاوەیی یان رەشی هەیە لە چەندین خواردن و خواردنەوەدا بەکاردێت، هەر ئەم ماددەیەیە کە لە پیشەسازیی خۆراکدا بۆ رەنگی کۆلا و بیبسی و چەندین خۆراکی دیکە بەکاردێت. جگە لە کارامێل، ماددەی کیمیایی دی دەخرێتە ناو کۆکا کۆلا و بیبسییەوە بۆ پەیداکردنی چێژەکەی. ئێستا ئەو کارامێلەی کە ماددەی ٤- میتیل ئیمیدازۆل Methylimidazole یان ٤-MI لەخۆدەگرێت نیشانەی پرسیاری خراوەتە سەر، کە لەوانەیە زیان بە تەندروستی بگەیەنێت و بگاتە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە، هەر لەبەر ئەمەشە لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا رێژەکەی لەناو کۆکا کۆلادا کەم کراوەتەوە، ئەگەرچی رێژەکەی لە کۆکا کۆلای بەریتانیا دەگاتە ١٣٥ مایکرۆگرام کە ئەمەش ٣٤ جار لە کۆکا کۆلای وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا زیاترە. یەکلاش کراوەتەوە کە زیاد خواردنەوەی هەر شلەمەنییەك کە رێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرێت کە کۆلا و بیبسیش دەگرێتەوە لەوانەیە ببنە ئەگەری قەڵەوی، کلۆربوونی ددانەکان، هەروەها تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، بەڵام بەم دواییە باس لە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە دەکرێت لەبەر ئەم ماددە کیمیاییانەی کە بە مەبەستی جیاواز دەخرێنە ناو ئەم خواردنەوە ساردەمەنییانە. بەگشتی زیاد خواردنەوەی بیبسی و نوشابە گازدارەکانی دیکە بە یەکێك لە نەریتە خراپەکانی خۆراك لە هەموو جیهاندا لە قەڵەم دەدرێت .

خۆراكی شیرین لە مانگی ڕەمەزاندا

ڕۆژووانان بەگشتی حەز لە خواردنی شیرینی دەكەن، بەڵام ئایا هەموو خۆراكە شیرینەكان تەندروستین؟ خواردنی میوەی شیرین باشترە یان خواردنەوەی شەربەتی دەستكرد و نوشابە گازدارەكان؟ زۆربەی شیرینییەكان Sweets لە شەكر، ئاردی سپی، چەوری،نیشاستە، شیر، ڕەنگ و بۆن و چێژی خۆراكی دروستدەكرێن. بۆ هەمووان ئاشكرایە كە شەكر دوژمنی دڵە چونكە زیاد خواردنی دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەكان لەبەر زیادبوونی ئاستی كۆلیسترۆلی خوێن. لەكاتی برسیبووندا ئاستی شەكری خوێن دادەبەزێت، خواردنی شیرینی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەكی خێرای شەكری خوێن كە ئەمەش هەستی تێربوون دەبەخشێت بە ڕێگای سەنتەری هەستكردن بە برسیبوون و تێربوون لە مێشكدا، پاشان دووبارە ئاستی شەكری خوێن دادەبەزێت و هەستی برسیبوون سەرهەڵدەداتەوە. ئەم هەستكردنە بە برسیبوون و تێربوونە ماوە كورتە زیاتر لەو كەسانەدا بەدی دەكرێت كە لەگەڵ ڕۆژووشكاندندا بە شێوەیەكی سەرەكی شیرینی و نوشابە گازدارەكان و قەنادی دەخۆن لە جیاتی گروپە سەرەكییەكان و مادە خۆراكییە گرنگەكان. شیرینی هۆكارە بۆ كلۆربوونی ددان، بۆیە زیادخواردنی شیرینی بەبێ شووشتنی ددان ڕاستەوخۆ پاش خواردنی، بە تێپەڕبوونی كات ددان تووشی كلۆربوون دەكات. هەروەها شیرینی قەڵەوت دەكات، ئەمەش ڕووبەڕووی گەلێك نەخۆشیت دەكاتەوە وەكو نەخۆشیی شەكرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی دڵ، بەردی زراو، گرفت لە جومگەكان و پشت ئێشە، هەروەها شێرپەنجە.

گرنگیی خورما بۆ تەندروستی

خورما Dates جگە لە شەكر سەرچاوەیەكی دەوڵەمەندە بۆ ریشاڵی ڕووەكی. ریشاڵ دوو جۆری هەیە ریشاڵی تواوە و نەتواوە، هەردووكیان سوودی تەندروستیی تایبەتیان هەیە. جۆری تواوە كۆنترۆلی نەخۆشی شەكرە دەكات بەوەی كە ئاستی شەكری خوێن دادەبەزێنێت، هەروەها ئاستی كۆلیسترۆل دادەبەزێنێت بەتایبەتی كۆلیستیرۆلی خراپ. جۆری نەتواوە تێكڕای جوولەی خۆراك لە ریخۆڵەدا تاوەدات و دژی قەبزی كاردەكات. ڕێژەی كاربۆهیدرات بە شێوەی شەكر لە خورمادا دەگاتە نزیكەی 73%، خورما هەر سێ شەكری فركتۆز و گلوكۆز و سوكرۆز لەخۆدەگرێت كە لەش بە ئاسانی سوودیان لێ وەردەگرێت، بۆیە خورما بە سەرچاوەیەكی دەوڵەمەندی وزە دادەنرێت، بەڵام ڕێژەی شەكر لە ڕوتابدا كەمترە و دەگاتە نزیكەی 25%. هەروەها خورما پرۆتین و زەیت و كانزایەكانی كالسیۆم، سولفەر، ئاسن، پۆتاسیۆم، كۆپەر، مەنگەنیز، مەگنسیۆمی تێدایە، كە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. خورما گەلێك ڤیتامینی تێدایە وەكو ڤیتامین B1، B2، B5، B6، ئەم ڤیتامینانە گرنگی تەندروستی زۆریان هەیە لە دروستبوونی هیمۆگلۆبین و خڕۆكە سوور و سپییەكانی خوێندا، هێشتنەوەی ئاستی شەكری خوێن. خورما مەگنسیۆمی تێدایە كە زەroورە بۆ تەندروستیی ئێسكەكان، ئەمە جگە لەكانزای ئاسن كە گرنگە بۆ دروستبوونی خڕۆكە سوورەكانی خوێن. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا، خورما هیچ كۆلیسترۆلی تێدا نییە. خورما سەرچاوەیەكی باشە بۆ پۆتاسیۆم كە زۆر گرنگە بۆ گرژبوونی ماسوولكەكانی لەش و ماسولكەی دڵ و كۆئەندامی دەمار لەگەڵ دابەزاندنی پەستانی خوێن. خواردنی خورما دەمانپارێزێت لە قەبزی، گرفتەكانی ریخۆڵە، سكچوون، هەروەها لە شێرپەنجەكانی كۆئەندامی هەرس.

گرنگیی بەهارات لە خۆراكدا

بەهارات Spices جگە لەوەی كە چێژ و بۆنێكی خۆش بەجۆرەها خۆراك دەبەخشن، چەندین ماددەی خۆراكی گرنگ لەخۆدەگرن وەكو ماددەی دژەئۆكسان، چەوری باش، هەروەها ڤیتامین و كانزایەكان كە بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. بەهارات لە كۆن و ئێستاشەوە بۆتە بەشێكی گرنگ لە خۆراك. لە لایەنی ڕووەكزانییەوە بەهارات لە ٣ گروپ پێكدێن: گروپی یەكەم بریتییە لە گەڵاكان، گروپی دووەم هەندێك جۆری میوە و تۆوەكان وەكو ڕەزیانە و بیبەری ڕەش و خەردەل Mustard دەگرێتەوە، گروپی سێیەمیش چەند ڕەگێكی ڕووەكی دەگرێتەوە وەكو سیر و زەنجەبیل. پێكهاتەكانی بەهارات دژی مەیینی خوێن و بەیەكەوە نووسانی خەپلەكانی خوێن لەناو لوولەكانی خوێندا كاردەكەن، بەمەشەوە یارمەتی هاتووچۆی خوێن دەدەن و لەش لە تووشبوون بە جەڵتە و نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ دەپارێزن. پێكهاتەكانی زۆربەی جۆرەكانی بەهارات ڕۆڵی پۆزەتیڤیان هەیە لە ڕێكخستنی جوولەی ریخۆڵە و هاندانی كرداری هەرسكردنی خۆراك بە یارمەتیدانی دەردانی گیراوەكانی گەدە و ریخۆڵە و كەمكردنەوەی كۆبوونەوەی گاز لە گەدەو ریخۆڵەدا. بەهارات سیفەتی دژی هەوكردنی هەیە بەتایبەتی ڤایرۆسەكانی ئیفلوەنزا و هەڵامەت، هەروەها دژی كرمەكانیش كاریگەرە. هاوكات چەندین كانزای وەكو پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، ئاسن، مەگنسیۆم لەخۆدەگرن كە ڕۆڵی گرنگیان بۆ تەندروستی هەیە.

چۆن پووکت دەپارێزیت؟

ئایا دەزانی کە بوونی نەخۆشی لە پووکدا Gums دەبێتە هۆی کلۆربوون و لەدەستدانی ددان، ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت، نیشانەکانی نەخۆشیی پووک بریتین لە: ئازار لە خودی پووک یان لە دداندا، سووربوونەوە، خوێنبەربوون لە پووک، هەڵکشانی پووک Recession، سستبوون یان لەقینی ددان Loose teeth. بە پێنج هەنگاوی ئاسان دەتوانیت پووکت لە نەخۆشی بپارێزیت: یەکەم، شووشتنی ددان و بەکارهێنانی داوی ددان Floss و مەساجکردنی پووک، ئەمانە هیچ ئەلتەرناتیڤێکیان نییە بۆ پاراستنی ددان و پووک. دووەم، لەپاش مەساجکردنی پوک، ددانەکان بە نەرمی لەسەر یەکدی دابنێ وەکو گازگرتنێکی سووک، ئەمە رۆژانە دوو جار و هەر جارەی 30 کەڕەت ئەنجام بدە بە مەبەستی باشترکردنی لێشاوی خوێن بۆ پووک. سێیەم، گیراوەی شوشتنی دەم Mouthwash یان غەرغەرە بۆ دەم ئەنجام بدە بە شلەیەکی ئاو لەگەڵ سۆدای کێك یان خوێ و ئاوێکی سووك و شلەتێن لەپاش هەر ددان شووشتنێك. چوارەم، خۆراکت هاوسەنگ و جۆراوجۆر بکە و لە شیرینی و ترشیات دووركەوە. پێنجەم، خۆت بپارێزە لە بەدهەرسی و خۆراکت هەرس بکە بە رێگای جوێنێکی باشیی خۆراك و دووركەوتنەوە لە سترێس و تووڕەبوون کە کاریگەریی خراپ دەکەنە سەر کرداری هەرسکردنی خۆراك.

لەگەڵ تەمەندا گۆڕان بەسەر هۆرمۆنەکاندا دێت

گلاندە کوێرەکان Endocrine system سستمێك پێکدەهێنن کە پێکهاتووە لە ئەندام و شانەکان کە هۆرمۆن بەرهەم دێنن. هۆرمۆنەکان Hormones ماددەی کیمیایی سروشتین کە لەم گلاندانەوە دەڕژێنە ناو خوێن و کاریگەریی گەورەیان لەسەر هەموو بەشەکانی لەشدا هەیە. لەگەڵ بەتەمەنداچووندا بە شێوەیەکی سروشتی چەند گۆڕانێك لە چۆنییەتی کۆنترۆلکردنی کۆئەندامەکانی لەشدا روودەدەن، هەستیاریی یان کاردانەوەی هەندێك ئەندام بۆ هۆرمۆنەکان کەمتر دەبێتەوە، هەروەها رێژەی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەکانیش لە گلاندە کوێرەکاندا گۆڕانی بەسەرداردێت. ئاستی هەندێك هۆرمۆن لە خوێندا بەرزدەبێتەوە و ئاستی هەندێکیان دادەبەزێت، ئاستی هەندێکی دیکەش وەکو خۆی دەمێنێتەوە. ئەو هۆرمۆنانەی کە لەگەڵ بەساڵاچووندا رێژەیان لە لەشدا دادەبەزێت بریتین لە: هۆرمۆنی گەشە، ئەلدۆستیرۆن Aldosterone کە رۆڵی لە کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێندا هەیە، لە ئافرەتدا ئاستی هۆرمۆنی ئیستیرۆجین Estrogen و پرۆلاکتین Prolactin هۆرمۆنی شیر دادەبەزێت، لە پیاویشدا ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن بە رادەیەکی کەم دادەبەزێت. ئەو هۆرمۆنانەی کە رێژەیان بە نەگۆڕی دەمێنێتەوە بریتین لە: هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی (T4 و T3)، ئینسولین، ئەدرینالین، کۆرتیزۆل.

کاتی گونجاو بۆ مەشقی وەرزشی لە ڕەمەزاندا

ژەمی ڕۆژوو شکاندن ژەمێکی گەورە و جۆراوجۆرە، واتە ژەمێکی قورسە، بە شێوەیەکی ئاسایی لەپاش خواردنی ژەمێك بەتایبەتی ئەگەر قورس بێت، خوێن لێشاو دەبات بۆ دەوروبەری کۆئەندامی هەرس بە مەبەستی هەڵمژینی مادده خۆراکییەکان، دەرەنجام بڕێکی کەمتری خوێن بۆ بەشەکانی دیکەی لەش دەچێت. مێشك لە هەموو ئەندامەکانی دیکەی لەش پتر پێویستی بە ئۆکسجین و شەکری گلوکۆزە، بۆیە کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ شانەکانی مێشك ئەگەر بۆ ساتێکی کەمیش بێت هەر کاریگەریی دەبێت بە شێوەی بۆرژان یان سەرسووڕان بەتایبەتی لەکاتی ئەنجامدانی جوولە یان مەشقی وەرزشیدا Exercise. ئەنجامدانی کاری قورس یان مەشقی وەرزشی ڕاستەوخۆ لەپاش ژەمێکی سەرەکیی خۆراك، لەوانەیە ببێتە ئەگەری سەرسووڕان، هێڵنج، ڕشانەوە، سك ئێشە، هەستکردن بە هیلاکی و بێهێزی گشتی، زوو ماندووبوون. هەر جوولە یان مەشقێکی وەرزشی پێویستی بە وزە هەیە، ڕاستەوخۆ پاش ژەمێکی خواردن هێشتا کۆئەندامی هەرس کارەکانی ئەنجام نەداوە بەتایبەتی هەڵمژینی مادده خۆراکییەکان کە وزە و ڤیتامین و کانزا و مادده گرنگەکانی دیکە لەخۆدەگرێت، بەڵام پاش نزیکەی 2 کاتژمێر پتر لە نیوەی کرداری هەرسکردن و هەڵمژینی خۆراك تەواو دەبێت و وزەی باش لەبەر دەستدا دەبێت بۆ ئەنجامدانی مەشقێکی باشی وەرزشی.

گۆڕینی جومگەی ئەژنۆ

بەستنی جومگەی دەستکرد لە ئەژنۆدا Knee joint replacement بریتییە لە دانانی قەپاغ لەسەر کۆتایی ئێسکی ڕان و سەری ئێسکی قاچ کە لە جومگەی ئەژنۆدا بەشدارن، قەپاغەکان لە ماددەی سیرامیك لەسەر سیرامیك یان سیرامیك لەسەر پلاستیك یان کانزای تایبەت لەسەر کانزا دروستکراون و بە ماددەی چیمەنتۆی تایبەتی ئێسك بە یەکەوە دەلکێنرێن. ئەو حاڵەتانەی کە پێویستیان بە گۆڕینی جومگە هەیە بریتین لە: یەکەم، هەوکردنێکی سەختی جومگەی ئەژنۆ لە جۆری ڕۆماتۆید، هەوکردنی سەخت لەبەر داخورانی جومگە (سەوەفان) کە بە دەرمان و دەرزی ناو جومگە و چارەسەری سروشتی بۆ ماوەی 6 مانگ یان پتر کۆنترۆڵ نەکرێت لەگەڵ چەند نیشانەیەکی وەکو ئازاری جومگە کە خەوی نەخۆش تێکبدات، ئازارێك بە هیچ چارەسەرێك سووك نەبێت، ئازارێك کە تەگەرە بخاتە بەردەم جوولە و چالاکیی ئاسایی ڕۆژانە، دووەم: گرێی شێرپەنجەیی یان گرێی ناشێرپەنجەیی لە جومگەی ئەژنۆدا. ئەو حاڵەت و نەخۆشییانەی کە ڕێگرن لەبەردەم نەشتەرگەریی بەستنی جومگەی دەستکرد ئەمانەن: بوونی هەوکردنی بەکتیری لە جومگەدا، قەڵەویی زۆر (پتر لە 150 کیلۆگرام کێشی لەش)، لاوازیی ماسوولکەی چوارگۆشەیی Quadriceps کە کەوتۆتە بەشی پێشەوەی ڕان و ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە ڕۆیشتن و بەکارهێنانی جومگەی ئەژنۆدا، لاوازیی لێشاوی خوێن لە ناوچەکەدا لەبەر نەخۆشی لە بۆڕیە خوێنییەکاندا، شێرپەنجە کە بڵاوبووبێتەوە و گەیشتبێتە قۆناغێکی پەرەسەندوو. ئەم نەشتەرگەرییە ئاکامی زۆر باشی هەیە، ئازار لە جومگەدا نامێنێت، تووشبوو بە ئاسانی چالاکیی ڕۆژانەی خۆی بەسەردەبات، بەڵام زۆربەی جومگە دەستکردەکان تەنیا بۆ ماوەی 15-10 ساڵ دەمێننەوە پاشان دووبارە پێویستییان بە گۆڕین دەبێت.

هۆکارەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک

شێرپەنجەی مەمك Breast cancer باوترین جۆری شێرپەنجەیە لە ئافرەتاندا، ئەویش چەند جۆرێکی هەیە، بۆیە جۆری چارەسەرکردن جیاوازیی هەیە. تا ئێستا هۆکاری تەواوی تووشبوون بەم شێرپەنجەیە نەدۆزراوەتەوە، بەڵام چەندین هۆکار ڕێگا خۆش دەکەن بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك وەکو: بەساڵاچوون واتە چەند تەمەنی ئافرەت گەورەتربێت هێندە ئەگەری تووشبوون زیاتر دەکات، بوونی مەیلی خێزانی بۆ ئەم نەخۆشییە بۆ نموونە تووشبوونی کەسانی نزیکی پلە یەك وەکو دایك یان خوشك ئەگەری تووشبوون دوو هێندە زیاد دەکات، تووشبوونی مەمکێك بە شێرپەنجە ئەگەری تووشبوون لە مەمکەکەی دیکە زێتر دەکات، بینینی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی زوودا، بۆ نموونە 11 یان 12 ساڵ، هەروەها دواکەوتن لە تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕەکە Menopause بۆ نموونە پاش 55 ساڵ ئەگەری تووشبوون زیاد دەکەن، بەکارهێنانی هۆرۆمۆنی ئیستڕۆجین بەتایبەتی جۆری دایئیتیل ستیلبیسترۆل Diethylstilbestrol ئەگەری تووشبوون پتر دەکات، نەبوون بە خاوەن منداڵ لەپاش تەمەنی 30 ساڵی، دوورکەوتنەوە لە شیردانی سروشتی، کێشی زیاد و قەڵەوی، بەکارهێنانی دەنکی ڕێگرتن لە دووگیانی بۆ ماوەیەکی زۆر، بۆ نموونە 10 ساڵ یان زیاتر، بەکارهێنانی هۆرمۆن لەپاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە، کەم جوولانەوە و ئەنجام نەدانی مەشقی وەرزشی، خواردنەوەی ئەلکهول، زیاد خواردنی خۆراکی چەور.