

چەۋرىيە باشەكان

زۆر لەمىسز نىيە برۋا وابوو كە خۇراكى بىن چەۋرى كليلە بۇ تەندروسىتېيەكى باش. ئەمەش واى لە مرؤف كرد كە نەك ھەر كىشى زىاد بكات بەلكو تەندروسىتېشى ناتەواو بىت. كە خۇراكان بىن چەۋرى بىت ئەوا ھەموومان بېرىكى زىاتر خۇراك دەخۇين، واتە كالۇرى زىاتر وەرەگرين. لەش بۇ راپەراندنى فرمانەكانى پىوستى بە چەۋرىيە، سەرچاۋىيەكى دەۋلەمەندى وزىيە، ھەرۋەھا پىكېنېئەرى پەردەى خانەيە. ھەموو جۇرەكانى چەۋرى ئەم ئامانجانە ناپىكن، خانەكان پىشت بە جۆرى تايبەتى چەۋرى دەبەستىن كە بە ترشە چەۋرىيە زەرۋورەكان Essential fatty acids نازو دەد دەكرىن برىتىن لە كۆمەلەى ئۇمىگا

ھەندىك زانىارى دەربارەى كەرۋو لە دانەۋىلەدا

دانەۋىلەكانى Grains وەكو گەنم و جۇ ئەگەرى بەرکەوتىيان بە چەندىن جۆرى كەرۋو Fungus لىدەكرىت. كەرۋو ھەر لە كىلگەدا لەسەر دانەۋىلەكاندا گەشە دەكات، بەلام زىاتر لەسەر ئەو دانەۋىلەگە گەشە دەكات كە بۇ ماۋىيەكى زۆر لە سايلۇكان يان لە شوئىكى تردا خەزن دەكرىت. ئەم جۆرانەى كەرۋو و دەردراۋەكانىيان Mycotoxins گرتى تەندروسىتى پەيدا دەكەن كە ھەندىكىيان سادە و ھەندىكىشىيان مەترسىدارن بەتايبەتى لەو كەسانەدا كە بەرگرى لەشىيان لاۋازە، بەلام بە شوشتىنىكى باش و وشكردنەۋى دانەۋىلە ئەگەرى گرتى تەندروسىتى زۆر كەم دەبىتەۋە. گەلېك جۆرى كەرۋو ماىكۆتۆكسىنەكان دەرددەن كە ئاۋىتەى ژەراۋىن و دانەۋىلە و تۆۋەكان ئالودە دەكەن و ھۆكارن بۇ گرتى تەندروسىتى باش بەكارھىنانى دانەۋىلە بۇ خواردن. كە دەردراۋە ژەراۋىيەكانى كەرۋو دەگەنە لەش، كارىگەرى خراب دەكەنە سەر دروسىتېۋى پىرۋىتىن و سىستىمى بەرگرى لەش و جگەر، بەمەشەۋە ئەگەرى توشبۇن بە ھەوكردنەكان بە فابىرۇس و بەكتىريا زىاد دەبىت. ھەندىك جارىش دەبنە ئەگەرى ھەستەۋىيەكى توند و ھىدمە Shock، ھەرۋەھا ھەستىكرن بە ماندوبۇون و شەكەتېيەكى درىژخايەن و سك ئىشە و ئازارى ماسولكە Fibromyalgia. بۇ جۇپاراستن لە ئەگەرى ژاراۋىيۇون بە كەرۋو پەپىرۋى ئەم ھەنگاۋانە بكە: خەنزىكردى دانەۋىلە لە شوئىنى وشك و فېنك ئەگەرى گەشەى كەرۋو تا رادىيەكىي زۆر كەم دەكاتەۋە، ئەگەر گومانە لە دانەۋىلە ھەبۇو و اباشترە كە بە تەۋارى بېشىۋىت و وشكى كەپتەۋە بەر لە بردنى بۇ ئاش، بەگشتى بۇ جۇپاراستن لە دەردراۋە ژەراۋىيەكانى كەرۋو جگە لە دانەۋىلە بەكارھىنانى ئەم خۇراكانە كەم كەرۋە كە ئەگەرى ئالودەبۇونىيان لىدەكرىت وەكو گەنەشامى، فىستقى سودانى Peanuts، زەيتى تۆۋى لۆكە، ھەندىك جۆرى پەنېر.



بەھای خۇراكى ھەنگوین

ھەنگوین Honey بەر لە ۲۵۰۰ سال لە لایەن مرؤفەۋە لە سەرتاسەرى جىهان بەكارھاتوۋە. ھەنگوین شەكرى گلوکۇز بە رىژەى ۶۹٪ لەخۇدەگرىت، بۇيە وەكو ماددەيەكى شىرىنكار Sweetener لەجىياتى شەكر لە پىشەسازىيى خۇراكا بەكاردەھىترىت. ھەنگوین دەۋلەمەندە بە وزە، بۇ نموونە كەۋچىكى گەرە نىزىكەى ۶۵ كالۇرى بە لەش دەبەخشىت، كەچى كەۋچىكى گەرە شەكر تەنيا ۱۵ كالۇرى لەخۇدەگرىت. ئەگەرچى ھەنگوین وزىيەكى پىتر لە شەكر لەخۇدەگرىت، بەلام يارمەتى سوتاندنى چەۋرىيى لەش دەدات. ھەنگوین خۇراكىكى گونجاۋە بۇ وەرزشۋانان بەۋەى كە ئاستى جەستەرىكى باشتر دەكات لەبەر ئەۋەى كە ھەنگوین ئاستى شەكرى خۇن خىزا جىنگىر دەكات و يارمەتى خەزىكردى گلايۇكۇجىن لە ماسولكە دەدات. ھەنگوین چەندىن ماددەى خۇراكى گىرنگ لە شەكرەكان لەخۇدەگرىت، كانزا، فېتامىن، ئەنزىم، مادە دژەنۆكسانەكان. ھەنگوین بۇ ھەموو كەسىك سوۋدبەخشە تەنيا ئەۋانەى كە نەخۇشى شەكرەشىان ھەيە نايى برى زىادى ھەنگوین بخۇن، ھەرۋەھا وا باشە كە ئافرەتى دوۋگىيان ھەنگوینى خاۋ نەخوات، بەلكو باشترە كە ھەنگوینى پاستىۋىزىكرائو Pasteurized بۇ خواردن بەكاربىنىت. ھەنگوینى گەرمكراۋىش سوۋدى كەمترە لە ھەنگوینى خاۋ. ھەنگوین گەلېك سوۋدى تەندروسىتى ھەيە كە گرنگىرىيان برىتىن لە: ھەنگوین دژى كەرۋو و بەكتىريا كارىگەرى ھەيە، ئارامبەخشە، يارمەتى ھىشتەنەۋە كانزاي كالىسىۋم لە لەشدا دەدات، پىست ساف دەكات، بەرگرى لەش تا رادىيەكىي زۆر بەھىژدەكات. ھەرۋەھا ھەنگوین لە گەل گەلېك مادەى دىكەدا تېكەل دەكرىت بۇ چارەسەركردى كۆكە و ھەلامەت و كرانەۋەى قورگ و كۇنترۆلكردى نىشانەكانى رەبۇ لە ھەناسەتەنگى و كۆكە، ھەرۋەھا بۇ چارەسەركردى سوتانەۋەى پىست و كۆلبوونى دەم و ھىۋىرۋونەۋە لەكاتى ھەلچوون و پاراستنى تەندروسىتى چاۋ و كىردارى بىنىن لە تارىكى و رووناكى بەھىژدا.



۳ كۆمەلەسى ئۇمىگا ۶ ۋە كۆمەلەسى ئۇمىگا ۹. ترشە چەورىيە كانى گروپى ئۇمىگا ۳ لە جۆرى فرەناتىرە كانى Polyunsaturated كە ۳ جۆرى سەرەكى دەگرەنە ALA, EPA, DHA. ئەم چەورىيە لە ماسى سالمون ۋە ساردىن ۋە ماكىرېل Mackerel. تۆۋ ۋە كاكلە كان Nuts، ھەندىك سەوزە ۋە مېۋە زەيتى روۋەكىدا بە رېژە جىاۋاز ھەنە. ترشە چەورىيە كانى ئۇمىگا ۶ جۆرى باش ۋە خراپى ھەيە، جۆرە خراپەكەى لە خۇراكى ئاژەلېيەۋە سەرچاۋە دەگرېت ۋە جۆرە باشەكەى لە دانەۋېلە ۋە كاكلە كان ۋە زەيتى روۋەكى سەرچاۋە دەگرېت. ترشە چەورى ئۇمىگا ۹ كە ناسراۋە بە ترشى ئۆلىك Oleic acid لە جۆرى ناتىرە يەكانە كانە Monounsaturated ۋە لەش تواناى دروستكردنى بە برى كەم ھەيە، سەرچاۋە خۇراكىيە كانى برىتىن لە: زەيتى زەيتون، مېۋە ئاقۋاكادۇ.

ئايا ۋەرزشوانان پېۋىستيان بە خۇراكى جۇراۋجۇر ھەيە؟

ۋەرزشوانان دەگۇرېت بە گۇرېدې تەمەن، قەبارەى لەش، ھەرۋەھا جۆرى ۋەرزش ۋە پۇگراى مەشقكردن، بۇ نمونە لەۋانەيە كە پېۋىستى ۋەرزشوان بە وزە لە رۇژۇنكا ۱۰۰۰-۱۵۰۰ كالۇرى زىاتر پېت لە كەسكى ناسايى. زۇرېەى ۋەرزشوانان لەگەل پەيرەۋكردنى ئەم زانىيارانە سەبارت بە خۇراك پېۋىستيان بە يارىدەدەرى قېتامىن ۋە كانزايەكان يان مالتى قېتامىن Multivitamins نايت تەنيا لە چەند حالەتتىكى تايبەت نەيىت، بۇ نمونە ئەگەر ۋەرزشوانانك تەنيا پەيرەۋى خۇراكى روۋەكى بىكات يان ھەرگىز شىر ۋە بەرھەمەكانى شىر نەخوات.



پېۋىستە كە خۇراكى ۋەرزشوان Sports Nutrition جۇراۋجۇر پېت ۋە برى تەۋاۋ لە وزە، قېتامىنە گرنگەكان، كانزايەكان، پۇتېن لەگەل برى تەۋاۋى ئاۋ. ۋەرزشوانان Athletes پېۋىستيان بە چەندىن ماددەى خۇراكى زىاترە لە كەسانى ناسايى، بۇ نمونە پېۋىستى بە وزە ۋە شلەمەنىيەكان ۋە ماددە خۇراكىيە سەرەكىيە كانى دىكەى ۋەكو كارېۋەيدرات، پۇتېن، ھەرۋەھا قېتامىن ۋە كانزايەكان زىاد دەكات. بۇ ھېشتەنەۋى يان زىادكردنى جەستەپۇكى ۋەرزشوانان، ۋا باشە كە رېژى ماددە خۇراكىيە بئەرەتېيەكان لە خۇراكى رۇژانەدا بەم شېۋىيە پېت: ۵۵-۶۰٪ كارېۋەيدرات، پتر لە ۳۰٪ چەورى، ۱۰-۱۵٪ پۇتېن. پېۋىستى تەۋاۋى وزە بۇ

گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خۇراكددا



گلىسىرىدە سىيانىيەكان Triglycerides لە ۳ ترشە چەورى پىكھاتوۋە، پىكھاتەى كىمىيىلى زۇرېەى چەورىيەكانى ناۋ خۇراك ۋە لەش، ھەرۋەھا لەناۋ پلازماى خۇنېشدا بە رېژەيەكى دىيارىكراۋ ھەيە شان بەشانى كۇلىستېرۇل چەورىيەكانى ناۋ پلازماى خۇن پىكۇتېن. لەۋ كاتەى كە وزەى زىاد لە خۇراكەۋە ۋەردەگرېت ۋە بە جۈلە سەرفى ناكەيت، ئەۋا لە لەشدا دەگۇرېت بۇ چەورى گلىسىرىدە سىيانىيەكان ۋە بۇ خانە چەورىيەكان دەگۈزىتەۋە ۋە لەۋىدا خەزن دەگرېت. ھۇرمۇنەكان كۇنترۇلى رەھاۋونى گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە چەورىيە خانەكانەۋە دەكەن ۋەكو سەرچاۋەيەكى وزە بۇ لەش لە نىۋان ژەمەكانى خۇراكددا. ناستى ناسايى گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خۇنندا ۋا باشە كە كەمتر پېت لە ۱۵۰ مىللىگىرام لە ھەر ۱۰۰ سانتىمەتر سىجىاى خۇنندا، رېژەى پتر لە ۲۰۰ ملگم بە ناستىكى بەرز دادەنرېت. زىادبۈونى ناستى گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خۇنندا بۇ ھەندىك كەس پەيۋەندى ھەيە بە توشىبۈن بە نەخۇشى خۇنېنەردەكانى دل بەلام كەمتر لە كۇلىستېرۇلى بەرز. لەۋانەشە كە ھەندىك نەخۇشى ۋەكو شەكرەى كۇنترۇلنەكراۋ بىننە ئەگەرى بەرزبۈنەۋەى ناستى گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خۇنندا. بۇ دابەزاندىن ۋە خۇپاراستن لە بەرزبۈنەۋەى ناستى گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خۇنندا پەيرەۋى چەند ھەنگاۋىك بىكە ۋەكو: دابەزاندىكى كېشى زىادى لەش، چەورىيە تېرەكان Saturated Fats لە خۇراكتدا كەم بىكەۋە (گۇشت ۋە بەرۋىۋومى ئاژۇلى)، ئەلكېۋل مەخۇرەۋە، زىاتر ماسسى ۋە سەوزە ۋە مېۋە بخۇ، دوركەۋە لە جىگەرەكىشان، رۇژانە بەلاى كەم بۇ ماۋەى نىۋ كاتتېمېر ۋەرزش بىكە.

مه ترسيپه كاني راهاتن له سهر دهرمان

راهاتن له سهر دهرمان Drug addiction نه خۇشپه كى دريژ خايه نه، له و كاته دا روو ده دات كه گه پان به دواى دهرمان و به كار هپنانى ده گاته ناستى نالوود هپون و تووشبوو ناتوانيت به هيچ شيويههك واز له دهرمان بهيپت هر چه نه به ته وارى درك به وه دهكات كه كارى گه رى نيگه تيفى كردو ته سهر لايه نى جه سته يى و لايه نى دهر و نى. چه ندين جؤرى دهرمان نه گه رى راهاتن زياد ده كهن، بؤ نمونه نارامبه خشه كان، دهرمانه خه ونه ركان، هاندره كانى كونه ندامى ده مارى مهر كه زى، هه نديك دهرمانى دژه نازار، دهرمانه ستيرويديه كان Steroids. نيشانه كانى راهاتن له سهر دهرمان برتيتن له: زياد كردنى برى يان ژمه كانى دهرمان، لاواز بوونى بارى نابوورى، دواكوتن له كار يان قوتابخانه، پابه نندنه بوون به كاته كانى كار و بهرپرسيارتتى، گرفت له بهر پابه نندنه بوون به ياسا، تيكچوونى په يوه نديسه كؤمه لايه تيهه كان. كارى گه ريه جه سته يى و دهر و نيهه كانى به كار هپنان و راهاتن له سهر دهرمان برتيتن له: خه موكى، نه گه رى خؤكوشتن، جيگير نه بوون و شيوان و شله ژانى بهر ده وامى بارى دهر و نى، هه ستر كرن به ماندو و بوون و شه كه تى دهر و نى و جه سته يى، خه وزران، زياد خه وهاتن Sleepiness، خؤله بير كردن و گرنگى نه دان به جل و بهرگ و پاكوخاوتنى، سستبوونى كردارى هه ناسه و هر گرتن و هه ناسه دانه وه، خيرا بوونى ليدانه كانى دل، ده ست له رزين Tremor، هه نديك جاريش فى يان پهركه م، هه و كرنى په نكر ياس، له كار كه و تنى جگه ر، نه گه رى روو دانى نؤره كوشنده ي دل يان جه لته ي مي شك، زياد بوونى نه گه رى توندوتيرى، و نكر دنى كار و بيشه يان واز هپنان له قوتابخانه و خويندن.



روئى فيتامينه كان له دابه زاندى كيشدا

سوودى ده پت. كؤمه لى فيتامين B زؤر گرنگن بؤ گؤرپنى چه و رى له ش بؤ وزه، دهر نه جام سه ر ف كرنى وزه و دابه زى نى كيشى له ش. فيتامين C كه مادده يه كى دژه نو كسانى سروس تى و به هپزه بهر نه نگارى كارى گه رى كردارى نو كسان له له شدا ده پتته وه، به ممش كردارى ميتابوليزم تاو ده دات. كانزايه كانى ناسن و زينك كارى گه ريه كى پؤزه تيفى ده كهنه سه ر كردارى سووتاندى چه و رى له ش، هه روه ها كرؤم زؤر گرنگه بؤ فرمانى هؤرمؤنى ئينسولين له ريكخستن ناستى شه كرى خوين، كرؤم تواناى ئينسولين باشر دهكات و ميتابوليزمى شه كرى گلو كؤز تاو ده دات، كانزاي مهنه گه نيزيش زؤر پئويسته بؤ ريكخستن ناستى شه كرى خوين و هاندى كردارى ميتابوليزمى چه و رى له له شدا.

سه ر هپاى په ر ه و كرنى بهر نامه يه كى دروست و زانستيبانه بؤ دابه زاندى كيشى زيادى له ش له ريجمى كه مكر دنه وى كالؤرى و مه شقى جه سته يى، هپشتا جه ختر كرنه وه له سه ر دا بپنكر دنى هه نديك جؤرى فيتامين و كانزا تيكراى تواناى له ش زتر ده كهن بؤ سه ر ف كرنى وزه له كاتى هه سانه وده ا، به م شيويهه نه گه ر به رژه يه كى كه ميش بيت هه نديك چه و رى يه ده ك ده سووتيتريت واته كه ميك كيشى له ش دابه زتت. پيش هه لبار دنى جؤرى مالتى فيتامين Multivitamin له گه ل بهر نامه ي دابه زاندى كيشدا دلنبا به له وى كه نم فيتامين و كانزايانه ي خواره وه له خؤده گرئت: فيتامين A كه زؤر سوو ده خشه بؤ تووشبووان به سستبوونى گلاندى دهره قى Hypothyroidism كه هؤكارى كه بؤ زياد بوونى كيش و قه لؤوى، ليرده ا نم فيتامينه به ته نيا يان مالتى فيتامين



جگهره كيشان زيان به پيست دهگه يه نيست

نه گهرچي دوو دوژمنه سهره كيبه كه ي پيست بريتين له تيشكي خور و به كارهينانسي ناويته كاني جوانكاري، به لام جگهره كيشانيش كار يگه ريبه گي نيگه تيشي زور ده كاته سهر پيست. جگهره كيشان وا له پيست دهكات كه پيرتر بيته بهر چاو، ههروهه نه گهري لوجبوني پيست زياتر دهكات، جگهره كيشان مولولو له خويته كان له چيني سهره ودي پيست ته سك ده كاته و هاتووچوي خوين كم ده بيته وه، نه مهش ده بيته هو ي كه متر گه ييشتنى ئوكسجين و ماده ده خوراكيه كان به پيست. جگه له مه، جگهره كيشان ماده دي كولاجين Collagen و نيلاستين Elastin تيكده دات كه دوو جوري ريشالن هيژ و سيفه تي لاستيكي پيست دپاريزن. بهر كه وتن به تيشكي خور بؤ ماويه كه ي زور ده بيته هو ي

لوجبوني پيست، ههروهه ها پيدا بوني بنتي قاوه ي Age spots كه له گه ل به ساللا چووندا زياتر بهرجه سته دبن، له گه ل زياد بوني نه گهري توشبون به شيريه نجه ي پيست. بؤ پاراستني پيست، جگه له به كارهينانسي كرئمي سهنسك رين كه SPF مه كه ي له 15 كه متر نه نيست، له گه ل دور كه وتنه وه له به كارهينانسي ماده ده كيميابه كان و كرئمي پيست به بي رنمايي دكتور، ههروهه زياد خواردي دانه ونله ي ته و او و پروتيني ين چه وري و سه وزه و ميوه و زياد خواردي وه ي ناو، دور كه وتنه وه له جگهره كيشان به ههنگاوئكي كار يگه ر دادنه رت بؤ پاراستني تهندروستي پيست.



نه و كه سانه ي كه ناتوان كيش دابه زينن

نايا تو يه كيكيت له و كه سانه ي كه به ريجيمي خوراك و مهشقي وهرزي بهردوام كيشي لهشت دابه زينن؟ نه گه ر وايت نه و له وانه به كه هو كار ده كي بگه ر يته وه بؤ گرفت له گلاندي دهره قيت به شيوه ي سستبوني گلانده كه H-pothyroidism. نه گه ر له پاش پشكنينه كان دهر كه وت كه هيچ گرفتيتك نيه له گلاندي دهره قتي نه و كاته سهره راي ريجيم و مهشقي وهرزي، په يروه ي نه م خالانه بكه: يه كه م، په له مه كه له به ده سته ينانسي نه نجام له ماويه كه ي كه مدا، بير له پيشيني ناواقعي Unrealistic expectations سه باره ت به كيشي لهشت مه كه روه نه گه رچي كومه لئك بهر نامه ي ريجيم به لئني بريقه دار ده دن كه كيش له ماويه كه ي كه مدا دابه زينن، ههتا نه گه ر به خيرا يي كيش دابه زينن نه و زو كيشت زياد ده بيته وه به ساديه ي چونكه ناتوانيت كه بؤ هه ميشه له سهر هه ر يه كيك له م ريجيمانه بهردوام بيت. دووه م، هه رگيز ته سليمي قه له وى مه به به تايه تي كه پاش چه ند روژئك له ريجيم و مهشقي وهرزي هيچ دابه زانديكي كيشت به دي نه كرد، كات به لهشت به تاكلو خوي بگونجيني بؤ شيوه زه نونكه ي خوراك و مهشقي وهرزي، هه رگيز وا به ناساني كؤل مه ده. سيبه م زو زو مه جووه سهر قه بان، له جياتي نه وه ي كه روژانه كيشي خوت به سه ركه يته وه هه وئ به ده كه هه فتانه يه ك جار خوت بكيشيت.

بايه خي پيوانه ي تيكراي بارستايي لهش

ته ندروستي هه يه. نه وه ماوه بلينن كه نه م پيوانه يه ته نيا بؤ ينگه يشتوان ده يت، بؤ مندالان ريگاي ديكه بسؤ پيوانه كردني ريژي چه وري لهش به كاردين.

يه كيك له ريگا باوه ر پيكر اوه كان بؤ پيوانه ي چه وري لهش و زانيني دروستي كيشي لهش، بريتيه له پيوانه ي تيكراي بارستايي لهش يان بي ئيم ناي BMI . تيكراي بارستايي لهش واته دابه شكردني كيش به (كيلوگرام) به سه ر دوو جاي دريزي بالادا (به مه تر). بي ئيم ناي كه متر له 18.5 كگم 2م واته بريكي كه مي چه وري له لهشدا كه متر له ريژي ناسايي، نه گه ر تو وهرزكار بيت هيچ گرفتيتك نيه، به لام نه گه ر وهرزكار نه ييت، نه و كيشه كه ت كه مه كه له وانه يه بهرگري لهشت دابه زينن، بؤيه پيوسته كه خوارديت باشت بكه يت و وهرز نه نجام به ديت تاكو بارستايي ماسولكه كانت زياتر بكه يت. بي ئيم ناي له نيوان 20-25 كگم 2م دا واته كيشيكي ته و او و ته ندروستيه كي باش. بؤ پياوان 23 كگم 2م و بؤ نافر تانيش 22 كگم 2م به باشتري بي ئيم ناي دادنه رت. بي ئيم ناي نيوان 25-29.9 كگم 2م واته كيشي زياد كه پيوست به دابه زاندين دهكات چونكه نه گهري قه له وى له نارادايه. بي ئيم ناي پتر له 30 كگم 2م واته قه له وى و ناماد باشي بؤ توشبون به نه خوشي دل، بهر زبون وه ي په ستاني خوين، نه خوشي شه كه ره، بهردي زراو، شير به نجه. بي ئيم ناي پتر له 40 كگم 2م واته قه له وى په 3 يان له راد به ده ر كه پيوست به چاره سه رنيكي خيرا هه يه چونكه مه ترسي به كجار زوري بؤ

