شەکرە شاراوەکان

ئەوە روون و ئاشـــکرایە کە شـــەکر بە دوژمنی دڵ ناسراوە، زیاد خواردنی شەکر چەندین زیان بە تەندروســـتی دەگەیەنێت، بۆیە بۆ پاراستنی تەندروستی واباشە کە پیاو رۆژانە پتر لە ٩ کەوچکی کوپ و ئافرەت پتر لە ٦ کەوچکی کوپ شـــەکر نەخوات. بە پێی ئامارەکان تاکێکی ئەمەریکی رۆژانە نزیکەی ٢٢ کەوچکی کوپ لە شەکرە زیادەکان دەخوات. ئەمەش سەلمێنراوە کە بڕی شەکری رۆژانە کاریگەری هەیە لەسەر مەزاج و ددان و جومگەکاندا، زیاد خواردنیشی ئەگەری تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و بەرزبوونەوەی ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان زیاد دەکات. بۆ کەمکردنەوەی بڕی شەکری رۆژانە، جگە لە کەمکردنەوەی شەکر لە خۆراك و شلەمەنییەکاندا، پێویست دەکات کە زانیارییە نووسراوەکانی سەر خۆراکە پاکێتکراو و قوتووبەندەکان بە وردی بخوێنیتەوە پێش بەکارهێنان کە لەوانەیە جگە لە وشـــەی شەکر Sugar جۆرەکانی دیکەی شەکرە شاراوەکان Hidden sugars بە چەندین ناوی دیکەوە بنووسرێن وەکو: دێکستڕۆز Dextrose، سوکرۆزSucrose، گلوکۆز Glucose، چڕکراوەی شیرەی میوە، شیرەی جۆ Malt syrup، ماڵتۆز Maltose، مۆلاس Molasses، شـــیرەی گەنمەشامی Corn syrup، شیرەی قامیش Cane juice.

سوودەکانی هەرمێ

هەرمێ Pears سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ و ڤیتامین C و ڤیتامین K. توێکڵی هەرمێ رێژەیەکی بەرزی مادده دژەئۆکسانەکان لە گروپی فینۆلیکـــەکان Phenolics لەخۆدەگرێت کە زێترە لە خودی هەرمێ و رۆڵی بەرچاویان هەیە بۆ خۆپاراســـتن لە تووشبوون بە شێرپەنجە، هەروەها توێکڵ ریشـــاڵیش لەخۆدەگرێت. هەرمێ فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoidsو کارۆتینۆیـــدەکان Carotenoidsی تێدایە کە گروپی دیکەی مادده دژەئۆکسانەکانن و لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە دەمانپارێزن. سوودە تەندروستییەکانی هەرمـــێ بریتین لـــە: هاوســـەنگکردنەوەی مادده یـــان کۆلکـــە سەربەســـتەکان Free radicals کـــە زیانی زۆر بـــە تەندروســـتی دەگەیەنن، ســـووککردنی نیشـــانەکانی هەوکردن بەتایبەتـــی هەوکردنـــی رۆماتیزمی جومگەکان، کەمکردنـــەوەی ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشیی دڵ و نەخۆشیی شـــەکرەی جـــۆری دووەم، کەمکردنی چانســـی تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە.

بەهای خۆراکی ماسی قوتووبەند

راســـتییەکی زانســـتییە کە قوتووبەندکردنی خـــۆراك Canning لە بەها خۆراکییەکـــەی کەم دەکاتەوە. لـــە کرداری قوتووبەندکردنی ماســـیدا دوو قۆناغی گەرمکردن هەیە، پێش خستنە ناو قوتوو، ماسی بە هەڵم لە پلەی ١٠٠ ســـانتیگراددا بۆ مـــاوەی ١-٨ کاتژمێر دەهێڵرێتـــەوە بەپێی قەبارەی ماســـییەکە. پاشان خوێ و زەیت و ماددەی دیکەی لەگەڵدا تێکەڵ دەکرێت ئینجا دەچێتە قۆناغی دووەمی گەرمکردنەوە، لەم قۆناغەدا بەپێی قەبارەی قوتوو و هەندێك فاکتەری دیکە پێویستە کە ماسی لە پلەی گەرمی ١١٦ ی ســـانتیگراد بۆ ماوەی ١-٣ کاتژمێر دابنرێت. ئاســـتی پلەی گەرمی و ماوەی گەرمکردن دوو فاکتەری ســـەرەکین کە کاریگەری دەکەنە ســـەر بەهای خۆراکی ماســـی و هەموو خۆراکەکانی دیکـــە لەکاتی کوڵاندندا. قوتووبەندکردن هیچ کاریگەرییەك ناکاتە سەر رێژەی پرۆتین، بەڵام پێویستە لەوە دڵنیابیت کە قووتووەکە بەرواری بەسەرچوونی لەسەرە و بەسەر نەچووە، زەبری بـــەر نەکەوتووە و نەقووپاوەتەوە، قوتووەکە نەئاوســـاوە و کون نەبووە، هەروەهـــا ژەنگی هەڵنەهێناوە، چونکە لەم حاڵەتانەدا ئەگەری ئالوودەبوونی بە بەکتریا لێدەکرێت. هەروەهـــا لەکاتی کردنەوەی قوتووەکە، دڵنیابە لەوەی کە کەڕوو لەسەر ماسییەکەدا نەنیشتووە، بۆنی ناخۆشی لێ نایەت، رەنگی نەگۆڕاوە. ئەو کەســـانەی کە نەخۆشـــیی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، لەگەڵ تووشـــبووان بە شـــەکرە و نەخۆشیی دڵ کە پارێزیان لە خوێ هەیە، دەبێ زۆر بەکەمی گۆشـــتی قوتووبەند بخـــۆن، چونکە رێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن.

ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەی قاوە مەترسی نییە

پێشان وای بۆ دەچوون کە زیاد خواردنەوەی قاوە پەیوەندیی هەیە بە تووشبوون بە شێرپەنجەی پەنکریاسەوە، ئەمەش لەبەر ئەوە بوو کە زۆربەی ڕاهاتووان لەسەر قاوە جگەرەکێشی قورس بوون و لەگەڵ هەر کوپێك قاوە ١-٢ جگەرەیان دەکێشا، پاشان لە لێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوت کە جگەرە هۆکارە نەك قاوە. ئێستا، زۆربەمان بە سوودەکانی قاوە ئاشناین، بۆ نموونە یارمەتی توانای مێشك لە تەرکیز وبیرکردنەوە دەدات، ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆری شێرپەنجە کەم دەکاتەوە، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی پارکینسۆن و ئەلزهایمەر، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم تا ڕادەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە، خوێنبەرەکانی دڵ لە نەخۆشی ڕەقبوون دەپارێزێت. گەلێك لەو کەسانەی کە ڕۆژانە چەندین کوپ قاوە دەخۆنەوە دوچاری نیگەران دەبن نەبادا زیان بە تەندروستییان بگەیەنێت. بەگشتی مەسەلەکە پێویست بە نیگەرانی ناکات، بەڵام هەوڵ بدە کە ڕۆژانە لە ٣ کوپی گەورە قاوە زیاتر نەخۆیتەوە. ئەگەرچی قاوە دەبێتە هۆی دڵەکزێ و گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك، هەروەها دڵەکوتێ لە هەندێك کەسدا، لەکاتی ڕاهاتنیشدا لەپاش وازهێنان لە قاوە تووشبوو دوچاری سەرئێشە دەبێتەوە، بەڵام بەگشتی ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەی قاوە Coffee addiction سەلامەتە و مەترسی بۆ تەندروستی نییە.

زەیتوون دژی شێرپەنجە

ئەگەرچی زەیتوون Olives ڕێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرێت، بەڵام ٧٥٪ی ئەم چەورییانە لە جۆری یەکانە ناتێرەکانن Monounsaturated کە بە چەورییە باشەکان ناسراون، چونکە لە لەشدا دەبنە ئەگەری دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ و بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش. زەیتوون سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین A کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە و لەش لە تووشبوون بە چەندین نەخۆشی دەپارێزێت. پێکهاتە گرنگەکانی دیکەی زەیتوون بریتین لە کانزای ئاسن، کانزایی کۆپەر، هەروەها ریشاڵ.

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە مادده دژەئۆکسانەکانی زەیتوون لە پۆلیفینۆلیکەکان Polyphenolics و فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids دژی هەوکردن و شێرپەنجە کاردەکەن و ڕێگادەگرن لە کۆلیستیرۆل کە بە کرداری ئۆکساندا تێپەڕێت و ببێتە ئەگەری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشیی دڵ. زەیتوون قۆڵۆن لە شێرپەنجە دەپارێزێت، سەختی نیشانەکان کەم دەکاتەوە لە تووشبووان بە ڕەبو، لە سەختی نیشانەکانی دارووشانی جومگەکان(سەوەفان) و هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان کەم دەکاتەوە. هەروەها لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی زەیتوون نیشانەکانی پەیوەست بە تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی خوێنی مانگانە لە ئافرەتاندا Menopause کەم دەکاتەوە بەتایبەتی چڕی تەزووە گەرمەکان Hot Flashes سووکتر دەکات کە ناوچەی پێشەوەی سینگ و ناوچەی مل دەگرنەوە و ڕۆژانە چەندین جار ئافرەت بە توندی نارەحەت دەکەن.

ئایا شیرەی لیمۆ زیان بە ددان دەگەیەنێت؟

بە تێپەڕبوونی کات، لەوانەیە کە زیاد بەکارهێنانی شیرەی لیمۆ Lemon juice کاریگەری بکاتە سەر چینی مینا Enamel یا چینی دەرەوەی ددان بە شێوەی سووان Erosion یان دارووشان. شیرەی لیمۆ خاوەن ترشێتییەکی بەرزە، چونکە ڕێژەیەکی بەرز لە ترشی سیتریك Citric acid یان ترشی میوە لەخۆدەگرێت کە بە لەیموندوزی ناسراوە واتە ترشی لیمۆ. چینی مینای ددان دەوڵەمەندە بە کانزایەکان بەتایبەتی کالسیۆم بە شێوەی ئاوێتەیەکی کریستالی کالسیۆم و فۆسفۆر. ترشی سیتریك بە ئاسانی لەگەڵ کالسیۆم کارلێکدەکات و ئاوێتەیەك بە ناوی سیترێتی کالسیۆم Calcium citrate پێکدەهێنێت، ئەم ئاوێتەیە لەگەڵ ترشێتییە چڕەکەی شیرەی لیمۆ هۆکارن بۆ سووانی چینی مینای ددان. شیرەی پرتەقاڵ ئەم گرفتە پەیدا ناکات، چونکە ترشێتییەکەی (واتە PH) لە نێوان ٣-٤ دایە، واتە هێشتا کەمترە لە ترشێتی شیرەی لیمۆ کە لە نێوان ٢-٣ دایە. بۆ خۆپاراستن لەم گرفتە واباشترە کە شیرەی لیمۆ بە ڕێگای قامیش Straw بخورێتەوە تاکو بەر ددانەکان نەکەوێت یان بۆ کەمکردنەوەی ترشێتییەکەی لەگەڵ بڕێکی زۆری ئاو تێکەڵ بکرێت ئینجا بخورێتەوە.

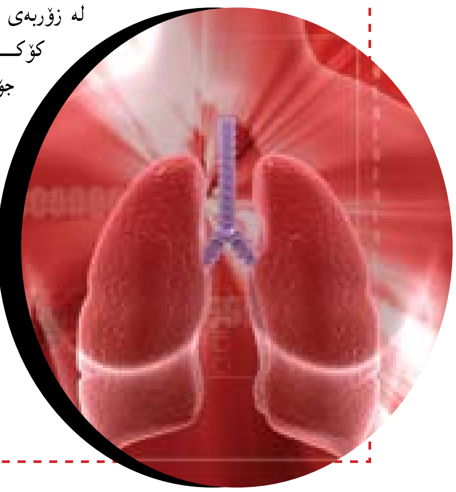
هەســـتکردن بە جووڵەی کۆرپە یەکێکە لە قۆناغە گرنگەکانی دووگیانی، ئەم جووڵە سادانە ئافرەت لەوە دڵنیا دەکەنەوە کە کۆرپە سەلامەت و لە گەشەکردندایە و هەستێکی دەروونی پۆزەتیڤ بە ئافرەتی دووگیان دەبەخشـــن. ئافرەتی دووگیان هەســـت بە یەکەم جووڵەی کۆرپـــە Quickening دەکات لە ماوەی نێوان هەفتەی 16- 25 دووگیانیدا، لە دووگیانی نۆبەرەدا لەوانەیە کە هەستکردن بە جووڵەی کۆرپە دوابکەوێت بۆ نزیك هەفتەی 25 ی دووگیانی، لە دووگیانی دووەمدا لەوانەیە کە جووڵەی کۆرپە لە هەفتەی 13 ی دووگیانیدا هەستی پێبکرێت. جووڵەی کۆرپە زیاتر لەو کاتەدا هەســـتی پێدەکرێت کە ئافرەت لـــە حاڵەتێکی جێگیردا دەبێت وەکو دانیشـــتن یان پاڵکەوتن. لە سەرەتادا ژمارەکانی جووڵـــەی کۆرپە کەمن پاشـــان بەتایبەتی لـــە 3 مانگی دووەمی دووگیانی و لەگەڵ گەشەکردندا جووڵەی کۆرپە زیاتـــر و بەهێزتر دەبن کـــە لەوانەیە بگاتە 30 جار لە یەك کاتژمێـــردا. کۆرپـــە زیاتر لە نێـــوان کاتژمێر 9 ی پاش نیوەڕۆ و 1ی بەیانیدا دەجووڵێت لەبەر گۆڕان لە ئاســـتی شەکری خوێندا، هەروەها کۆرپە گەلێك جار وەکو کاردانەوە بەرانبەر بە دەنگ و بەرکەوتـــن دەجووڵێت. کەمبوونەوەی جووڵـــەی کۆرپە مانای ئەوەیە کە کۆرپە لە تەنگژەدایە و پێویســـتی بە دکتۆر هەیە بەتایبەتی لە پاش هەفتەی 28 ی دووگیانیدا، ئەگەر جووڵەی کۆرپە لە ماوەی 2 کاتژمێردا لە 10 جار کەمتر بوو ئاگاداری دکتۆر بکەرەوە.

کاریگەری کەمیی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لەپیاو و ئافرەتدا

هۆرمۆنی تێستۆســـتیرۆن Testosterone کە بە شـــای هۆرمۆنەکان ناســـراوە لە لەشی پیاو و ئافرەتدا بە ڕێژەی جیاواز هەیە. تێستۆستیرۆن لە پیاودا لە گون و لە ئافرەتدا لە هێلکەدانەکان راســـتەوخۆ دەردەدرێتە ناو خوێن و ئـــەم گلاندانە کەوتوونەتە ژێر کاریگەریی بەشێکی مێشکەوە کە هانی گلاندی پتیوتەری دەدات بـــۆ دەردانی دوو هۆرمۆنی FSH و LH کە هاندەرن بۆ دەردانی هۆرمۆنی تێستۆســـتیرۆن. هۆکاری کەمـــی ڕێژەی هۆرمۆنی تێستۆســـتیرۆن زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ گەلێك نەخۆشی لە گلاندی دایـــك (پتیوتەری Pituitary) یان لـــە گلاندەکانی زاوزێدا. دوا ماکەکانی کەمبوونەوەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە پیاو و ئافرەتدا بریتین لـــە پوکانەوەی ئێســـك Osteoporosis و پوکانەوە یان کەمبوونەوەی بارستایی ماسولکە. نیشانەکانی کەمی هۆرمۆنی تێستۆســـتیرۆن دەگۆڕێن بە گوێرەی کاتـــی ڕوودانی لە ژیانی یەکێکدا. لە پیاودا نیشانەکان بریتین لە: نەزۆکی، کەمبوونەوەی موو لە لەشـــدا، بچووکبوونەوەی قەبارەی ماســـوولکە بەتایبەتی پەیکەرە ماســـوولکەکان، بێهێزی گشتی، هەستکردن بە شەکەتی و زوو ماندووبـــوون. لە ئافرەتیشـــدا: هەســـتکردن بـــە تەزووی گەرم لە ناوچەی ســـەر و ملدا Hot flashes، هەســـتکردن بە نارەحەتی و نائارامی Irritability، تێکچوونی خەو بە شـــێوەی خـــەوزڕان و پچڕ بچڕبوونی خەو. بۆ چارەســـەرکردن لە پیاودا، هۆرمۆنی تێستۆســـتیرۆن بە شـــێوەی دەنك، دەرزی، یان لەزگە لەبەردەستدایە.

هەوکردنی بۆڕی هەناسە

هەوکردنی بۆڕیی هەناسە Bronchitis بریتییە لە هەوکردنی ناوپۆشی بۆڕییەکانی هەناسە لە قورگەوە تا دەگاتە سییەکان، لەوانەیە تیژ یان درێژخایەن بێت. هەوکردنی تیژی بۆڕیی هەناسە بەگشتی لەپاش تووشبوون بە هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا روودەدات، ڤایرۆس هۆکاری سەرەکی هەوکردنەکەیە، هەوکردنی تیژ لەوانەیە کە بۆ چەند هەفتەیەك درێژە بکێشێت، بەڵام زۆربەی حاڵەتەکان لەخۆیانەوە چاکدەبنەوە. هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕیی هەناسە زیاتر لە جگەرەکێشەکاندا بەدی دەکرێت، هەروەها لەو کەسانەدا کە بەردەوام رووبەڕووی تۆز و بۆن یان هەڵمی چەند ماددەیەکی کیمیایی دەبنەوە وەکو: ئەمۆنیا، کلۆر، ترشە بەهێزەکان، سەلفایدی هایدرۆجین H2S، دووەم ئۆکسیدی سەلفەر S02، برۆم. هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕیی هەناسە لەوانەیە کە هەڵبەزین و دابەزین بەخۆیەوە ببینێت، بەڵام لەوانەشە کە لە هەندێك حاڵەتدا هەرگیز بە یەکجاری بنبڕ نەبێت. نیشانەکانی هەوکردنی بۆڕی هەناسە بریتین لە: کۆکەیەکی قووڵی بەئازار، بینینی دەردراوی زەرد یان دەردراوی لینجی سەوز لەگەڵ کۆکەدا، هەناسەتەنگی، هەستکردن بە توندبوونی سینگ، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، سووتانەوەی قورگ Sore throat. بەکارهێنانی دەرمانی دژەژی یان دژە بەکتریا گرنگترین هەنگاوە بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی بۆڕیی هەناسە، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا چاندنی دەردراوی کۆکە لە تاقیگا بۆ دیارکردنی جۆری بەکتریا گرنگی زۆری هەیە، هەروەها حەسانەوە، زیاد خواردنەوەی شلەمەنی، بەکارهێنانی بەخاخی ستیرۆیدی Inhalers بۆ ئاسانکردنی کرداری هەناسەوەرگرتن هەنگاوی دیکەن لەگەڵ دەرماندا پەیڕەودەکرێن.



هەوکردنی خانەکانی جگەر بە ڤایرۆسی HCV لە 85%ی حاڵەتەکاندا دەبێتە درێژخایەن Chronic، ئاستی ئەنزیمەکانی جگەر بەرزدەبێتەوە کە مانای تێکچوونی خانەکانی جگەر دەگەیەنێت. ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر C بە رێگای خوێن دەگوازرێتەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە هەمان نیدلی دەرزی بەکاردێنن یان لە کارمەندانی تەندروستی لەکاتی بریینداربوون بە نیدل، هەروەها لەوانەیە کە لە دایکی دووگیانی تووشبووەوە بۆ کۆرپەکەی بگوازرێتەوە، بە رێژەی 4% لە رێگای بەیەکگەیشتنی سێکسییەوە دەگوازرێتەوە. نزیکەی 75%ی تووشبوون بەم ڤایرۆسە بێ نیشانەن، لە 25%ی تووشبوواندا نیشانەکان دەردەکەون بە شێوەی هەستکردن بە ماندووبوون، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئازاری ماسوولکە، زەردوویی Jaundice لە دوا قۆناغەکاندا. بەگشتی نیشانە گەورەکان لەوکاتەدا بە زەقی دەردەکەون کە رێژەیەکی زۆری خانەکانی جگەر لەکاردەکەون و دوچاری مۆمبوون Cirrhosis دەبن کە نیشانەکانی بریتین لە: بێهێزیی گشتی لەش، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، کەمبوونەوەی کێشی لەش، پەیدابوونی پنتی سوور Rash لەسەر بەری دەستەکاندا، گەورەبوونی مەمك لە پیاودا، گرفت لە مەیینی خوێن لەکاتی خوێنبەربووندا، بەرجەستەبوونی موولووەکانی خوێن لە پێستدا. گواستنەوەی جگەر Liver transplant- tion گەلێك جار دەبێتە دوا رێگای چارەسەر بۆ هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر C دادەنرێت.

مەشقی وەرزشی سەلامەت لەکاتی دووگیانیدا

زۆربەی ئافرەتە دووگیانەکان سوودی زۆر لە مەشقی وەرزشی وەردەگرن بە مەرجێك لەژێر رێنمایی دکتۆر ئەنجام بدرێت. هەڵبژاردنی جۆر و ئاستی مەشقی وەرزشی لەکاتی دووگیانیدا بەندە بە لیاقەی ئافرەت بەر لە دووگیانی. سوودەکانی مەشقی وەرزشی لەکاتی دووگیانیدا بۆ ئافرەت و کۆرپەکەی بریتین لە: هەستکردن بە لەشساغی و باشتربوونی ئاستی وزە، کەمبوونەوەی ئازار و ناڕەحەتی پشت، بەهێزبوونی تۆنی ماسوولکەکانی پشت و ران، کەمبوونەوەی ئەگەری قەبزی کە لەگەڵ دووگیایدا روودەدات، هاندانی خەوێکی سووک و ئارامتر، سووککردنی سترێس و نیگەرانی پەیوەست بە دووگیانی و منداڵبوون، هاندانی هاتوچۆی خوێن بۆ پێست، یارمەتیدانی لەش لە ئامادەباشی بۆ کرداری لەدایکبوونی کۆرپە لەوکاتەی کە ماسوولکەی بەهێز و دڵێکی خاوەن لیاقە کردارەکە ئاسان دەکەن و لە ئازارەکانی سووك دەکەن. پاش هەڵبژاردنی بەرنامەی مەشقی وەرزشی لە لایەن دکتۆر، ئەم هەنگاوانە پەیڕەو بکە: لەسەرخۆ و بەرە بەرە دەستپێبکە، هەتا ئەگەر سەرەتا رۆژانە تەنیا بە 5 خولەك دەستپێبکەیت، پاشان هەفتانە 5 خولەك زیاد بکە تا دەگاتە 30 خولەك لە رۆژێکدا، جلی گوشا و ستیانی گونجاو لەبەربکە، بڕێکی باشی ئاو بخۆرەوە بۆ رێگرتن لە کەمبوونەوەی شلەی لەش و هەستکردن بە گەرمی، هەر کە هەستت بە ئازار یان نیشانەیەکی نائاسایی کرد یەکسەر واز لە مەشقەکە بێنە و ئاگاداری دکتۆر بکەرەوە.