

بەھاي خۇراكى مېۋى ئەفۇكادۇ

ئەفۇكادۇ Avocado مېۋىيەكى كەم شەكرە بۇيە چىترەكە شىيرىن نىيە، بەلام لەبەر رېژە بەرزەكە چەرىيە ناتىرەكان، ئەفۇكادۇ وزىيەكى بەرزت لە زۇربەي مېۋەكان لەخۇدەگرېت، بۇ نمونە كوئىك ئەفۇكادۇ پارچەكراۋ نىزىكە 240 كالورى وزە لەخۇدەگرېت لەگەل 2.9 گرام پىرۇتېن، 21.4 گرام چەورى، 9.8 گرام رېشال، 42 ملگم مەگنسىيۇم، 708 ملگم پۇتاسىيۇم، 14.6 ملگم فېتامىن C، 3 ملگم فېتامىن E، 213 يەكە جېھانى فېتامىن A، 118 مايكروگرام فۇلېنت (فېتامىن B9). ئەفۇكادۇ بە پىكھاتەكانىيەۋە لە چەورى روۋەكى لە جۇرى يەكانە ناتىرەكان كۇلىستېرۇل دادبەزىنن و ناستى شەكرى خۇيىن جىگىر دەكەن، خواردنى نىۋ ئەفۇكادۇ ھەر دوو رۇژ جارېك ناستى كۇلىستېرۇل بە رېژە 8.2% دادبەزىننېت. ئەفۇكادۇ سەرچاۋىيەكى دەلەمەندە بۇ رېشال كە سوۋدى زۇرى بۇ كۇئەندامى ھەرس ھەيە، ھەرۋەھا فېتامىن A بە شېۋى بيتا كاروتېن Beta carotene كە سېفەتى دۇئۇكسانى ھەيە، ناۋكى ئەفۇكادۇ لەۋانەيە كە چالاكى ھەيىت دۇرى فابىرۇس و بەكتىريا. سوۋدە تەندروسىتېيەكانى تى ئەفۇكادۇ برېتىن لە: پاراستنى كۇئەندامى ھەرس، پاراستنى كۇئەندامى دل و سوۋران، سوۋكردنى نېشانەكانى ھەۋكردنى جومگەكان، سافىكردنەۋى پىست، زوو چاكبونەۋى گەلىك لە نەخۇشسىيەكانى پىست ۋەكو خۇزېردن و ھەۋكردنى پىست، چارسەركردنى وشكېۋونى پىست، سوۋكردنى نېشانەكانى نەخۇشى سەدەف و ئەكزىما.



لايەنە باش و خراپەكانى شىرىنكارە دەستكردەكان

شەكر دروستكارەۋە بۇيە چىترى ۋەكو چىترى شەكر وايە، گەلىك لە شەكرى ناسايى شىرىنترە، تا ئىستتا بە شىرىنكارىكى سەلامەت بۇ تەندروسىتى ناسارۋە. ئەسپارتېم Aspartame شىرىنكارىكى دەستكردى دېكەيە، لە گەلىك خواردن و خواردنەۋەدا بەكاردەھىترىت، وزى زۇر كەمى تېدايە و زىانى لايەلەي نىيە. سەككارىن Saccharin نمونەيەكى دېكەي شىرىنكارە دەستكردەكانە، لە ھەموۋيان كۇنتىرە، 300 جار لە شەكرى ناسايى شىرىنترە. نىۋتېم Neotame نوئىترىنى شىرىنكارە دەستكردەكانە، لە پىكھاتندا زۇر نىزىكە لە ئەسپارتېم، 700 جار لە شەكرى ناسايى شىرىنترە، ھېچ وزە لەخۇناگرېت چۈنكە كارېۋىدراى تېدانىيە. ستېفيا Stevia تاكە شىرىنكارە كە لە روۋەكەۋە پوختە و ۋەردە كېرېت و لە روۋى تەندروسىتېيەۋە چىنگاي متمانەيە.

شىرىنكارە دەستكردەكان Artificial Sweeteners مادەي خۇراكى نېن، فېتامىن لەخۇناگرېن، بە جىگىرەۋەكانى شەكر نازدە دەكرېن چۈنكە چىترى شىرىن دەندە خۇراك و خواردنەۋەكان، ھېچ كالورى لەخۇناگرېن، مادە شىرىنكارە دەستكردەكان لە چەندىن روۋەۋە بۇ نمونە لە روۋى ناستى شىرىننىيەۋە لە يەكتىرى جىاۋازن، ھەرۋەھا لە روۋى سەلامەتتېيەۋە تا ئىستاش نېشانەي پىرسارىيان لەسەرە. شىرىنكارەكان جگە لە بەخشىنى چىترى شىرىن، بە مەبەستى كەمكردنەۋەي يان بەلاۋەنانى كارېۋىدراىت لە خۇراكى نەخۇشنى شەكرەدا سوۋدىان لېۋەردە كېرېت، ئەمەش رېنگا والا دەكات لەبەردەم نەخۇشنى شەكرەدا تاكو خۇراكيان زىاتىر جۇراۋچۇر بىكەن كە لەگەل تەندروسىتېيان دەگونجېت. سوكرالۇز Sucralose كە لە ژېر ناۋى سېلىندا Splenda لە بازارەكاندايە، لە شىرىنكارە دەستكردە نوئىيەكانە، لە



سەۋزە زىاتىر

لە راستىدا نايىت كە سەۋزە Vegetables لە مېۋە Fruits زىاتىر يان مېۋە لە سەۋزە زىاتىر بخۇيىت، چۈنكە ھەندىك رېژە ماددەي خۇراكيەكان كە پىۋىستىن بۇ لەش بەتايىبەتى فېتامىن و كانزا و ماددە دۇئۇكسانەكان Antioxidants لە سەۋزە و مېۋەدا جىاۋازيان ھەيە ئەگەرچى لە گەلىك پىكھات و سىفەتەكاندا ھاۋبەششەن. ئەگەرچى كروپى سەۋزە و مېۋەكان ماددەي خۇراكى گىرنگ لەخۇدەگرېن، بەلام سەۋزەكان لە مېۋە زىاتىر كانزا و كۇمەلەي فېتامىن B لەخۇدەگرېن. لەگەل ئەمەشدا، بە راي پىسپۇرانى خۇراك و تەندروسىتېي باش

ئايا خواردن درەنگانى شەو زىانى ھەيە؟

ئايا لە درەنگى شەودا ژەمىك دەخۆيت چونكە ھەست بە برسپوون دەكەيت يان ھەست بە بىزاري دەكەيت و پەنا دەبەيتە بەر خواردن، يان بۆتە بەشيك لە بەرنامەى شەوانەت بە ديار تەلەفزيون يان بەرانە بە شاشەى كۆمپيوتەرەكەتەو؟ خواردن درەنگانى شەو تەنيا لەكاتەدا ناييتە گرفت كە خۇراكى تەندروسىيانە ھەلپژىررېت و لە پىوستى وزى يان كالورى رۆژانە زياتر نەكات، بۆ نموونە خۇراكيك كە زياتر كاربوھيدرات لەخۇبگرېت تاكو نەييتە ئەگەرى تىكچوونى خەو. بەگشتى خواردى درەنگانى شەو لەكاتەدا دەييتە ھۆى گرفتى تەندروسىيە كە بىيتە ژەمى چوارەم و دەولەمەند بىت بە چەورى و وزە و شەكر يان خۇى. ئەوانەى كە ئيش و كاربان كەوتۆتە پاش نيورۆ يان ئىوارە لەوانەيە كە درەنگى شەو ژەمى بەياني بخۆن و ژەمى ئىوارەيان بەكەوييتە شوپنى ژەمى بەيانيان. ھەندىك كەس نزيكەى %50-25 شويستى وزى رۆژانەيان لە رىنگاي خواردى درەنگى شەودا دايبىن دەكەن كە بە دياردەى خواردى شەو Night-eating syndrome ناسراوہ. لەو كەسانەدا، لەوانەيە كە پەيوەندى ھەييت بە چەندگرفتىكى تەندروسىيەو ھەكو خەمۆكى، قەلەوى يان لاوازی باوہر بەخۇبوون. بە ھەر حال، ئەگەر نەتوانيت كە واز لە خواردى درەنگى شەو بىيت، با خۇراكەكەت تەندروسىيانە بىت، كەم چەور و كەم شيرين، ھەر ھوھا با ماوہى نيوان خواردن و نووستنت لە دوو كاتژمىر كەمتر نەييت، چونكە نووستن راستەوخۆ لەپاش ژەمىكى خۇراك لەوانەيە كە دوچارى چەند كىشەيەكى تەندروسىيت بكات ھەكو: زيادبوونى كىشى لەش و قەلەوى، بىينى خەونى ناخۆش (كابوس)، دلەكزى و نارەحەتى لە گەدە و ناوچەى سكد، قۇرى ناوپەنچك Hiatus hernia، ھەستردن بە لەش داھزان و جۆرئك بەستى پاش لەخەو ھەلسان.

سوود و زيانەكانى بىشت

جويىنى بىشت Chewing gum چەند سوودىكى تەندروسىيە ھەيە ھەكو: ھاوسەنگردنەوہى ترشىتي گەدە بۆ تووشبووان بە گەرانەوہى گىراوہى گەدە بۆ سوورئىچك GERD و دلەكزى بەوہى كە بىشت يارمەتى گەرانەوہى شەلە دەدات لە بەشى خواروہى سوورئىچك بۆ گەدە، لىرەدا بىشتى بىج شەكر بۆ ماوہى 30 خولەك ئەم ئامانجە دەپىكىت و كاريگەريەكە بۆ ماوہى 3 كاتژمىر بەردوام دەييت. بىشت بەكتريا لەناودەبات و بۆنى ھەناسە خۆش دەكات، ھەر ھوھا ھانى دەردانى لىك دەدات و نارەزووى خواردن كەم دەكاتەوہ، ئەمەش سوودبەخشە بۆ ئەو كەسانەى كە ھەولى كۆتەرۆلكردنى كىشى لەش دەدەن. بىشت چەند زيانىكى تەندروسىيە ھەيە، بۆ نموونە ئەو جۆرە بىشتەى كە رىژەيەكى بەرزى شەكر لەخۆدەگرېت لە لايەنى تەندروسىيەو پەسەند ناكريت لەكاتەى كە يەك دەك بىشت نزيكەى 15 كالورى تىدايە. زۆرەي جۆرەكانى بىشت ماددەى شيرينكار لە جياتى شەكر لەخۆدەگرن ھەكو ئەسپارتىم Aspartame، سۆربىتول Sorbitol، زايلىتول X-litol. ئەگەرچى شيرينكارى ئەسپارتىم لە لايەن ئەژانسى دەرمان و خۇراكى ئەمەريكى FDA سالى 1996 رىنگا بە بەكارھىنانى دراوہ، بەلام ھىشتا لە گەلئىك كەسدا دەييتە ئەگەرى ھەستەوہرى كە نىشانەكانى برىتين لە سووربوونەوہى پىست، سەرنىشە، سەرسووران، نارحەتى دەررونى. باشترين و سەلامەتترين جۆرى بىشت ئەو جۆرەيە كە بىج شەكر و بىج ماددەى شيرينكار و بىج ئەلبان و بىج ماددەى گلوتىنە Glutin و 100% رووہكەيە.



بخۆم يان ميوہ؟

نيبە كە سەوزە كەمتر لە ميوہ بخۆيت يان بە پىچەوانەوہ، ئەگەرچى كەسانىك سەوزە زياتر پەسەند دەكەن بەتايەتى كە ماددە دژئۆكسانى زۆر و گرنىگ بە رىژەى زۆر باش لەخۆدەگرن كە بايەخى تەندروسىيە زۆريان ھەيە، بەلام ھەرگىز باش نيبە كە ميوہ بە يەكجارى بەلاوہ بىين. گەلئىك لە ميوەكانىش ماددەى يەكجار تايەت و سوودبەخش لەخۆدەگرن كە لە ھىچ جۆرىكى سەوزەدا بەدى ناكرين، بۆ نموونە پرتەقال كە جگە لە فيتامين C بە سەدان ماددە لەخۆدەگرېت لە تونكۆل و فليشدا كە يەكجار تايەتن بە پرتەقال.



بۇچى قىزىق وش

جار رەگى مووۋەكان بېرىكى باشى چەورى بەرھەم ناھىيىن بۇ پاراستنى قىز لە وشكوبون، ئەمەش لەوانەيە كە جگە لە تەمەن پەيوەندى بە زگماكەو ھەيىت. ھۆكارەكانى تىرى وشكوبونى قىز بىرىتىن لە: زىاد شوشتىنى قىز بەكارھىننانى شامپۇي بەھىز دەيىتە ھۇي پاكبوتنەو ھۇي پىستى سەر لە چەورى، زوو زوو وشكوردنەو ھۇي قىز بە ھەوای گەرم يان شىسوار بەتايىبەتتى لەپاش بەكارھىننانى ھەر ئاوتتەيەك كە ئەلكھول لەخۇبگىرت، بەكارھىننانى ئوتى گەرم بۇ خاوردنەو ھەو يان لوولكردن Curling irons

قىز Hair وشك دەيىت لەوكاتەي كە پىستى سەر رىژەيەكى باشى چەورى دەرنادات كە بەس بىت بۇ چەوركردنى قىز. رەگى قىز Hair root لە چىنى رىژەو ھۇي پىستىدا جگە لە دروستكردنى قىز ماددەيەكى چەور دەردەدات، لە گەل بەتەمەنداپوندا رىژەي دەردانى چەورى كەم دەيىتەو، پىستى سەر ناسك دەيىت و تفر فرېدەدات وەكو تويىشك يان كرىژىكى سووك Dandruff flakes. ھەندىك



مەشقى وەرزشى بۇ ھەموو تەمەنىك پىويستە



مەشقى وەرزشى Exercise يان چالاكى فيزىكى Physical activity بۇ ھەموو تەمەنىك سوودبەخشە، مەشق و تاكتىفېيون دەپارېژىت لە: نەخۇشىي دىل، نەخۇشىي شەكرى جۇرى دووم، جەلتەي مېشك، ھەندىك جۇرى شىزىپەنجە، ھەرۋەھا نىشانەكانى خەمۇكى سووك دەكات، ھىز و پتەوى ماسوولكەكان دەپارېژىت، بالانسى لەش لەكاتى وەستان و جوولەدا دەپارېژىت. پىش دەستېپكردن، ئەگەر نەخۇشىي درىژخايەنى وەكو نەخۇشىي دىل، شەكرە، قەلەوى يان بەرزبونەو ھۇي پەستانى خوئىن يان نازارى جومگەت ھەيىت ئەوا پىويست دەكات كە تەنيا بە رىنمايى دكتۇر مەشقى وەرزشى ئەنجام بەدەت. ھەول بەدە كە ھەفتانە بەلەي كەم 2 كاتمىز و نىو مەشقىي ھەوایى مام ناوەندى ئەنجام بەدەت، واتە ئەو مەشقەنى كە لىدانەكانى دىلت زىاد دەكەن وەكو رۇيشتنى خىرا. سەرەتا لەسەرخۇ و بە نەرمى دەستېپكە، بۇ نمونە ھەر جارى بۇ ماوى 10 خولەك، پاشان بۇ ماوى 30 خولەك بە زۇرىيە رۇژەكانى ھەفتەدا. ئەگەر لەكاتى مەشقى وەرزشىدا دوچارى ھەناسەتەنگى يان سىنگ ئىشە بوويت، ئەوا مەشقىكە رابگرە و زوو ناگادارى دكتۇر بەكرەو. ھەفتانە دوو جار مەشقى بەھىزكردنى ماسولكە Strenthening ئەنجام بەدە، بۇ نمونە دوۋمبەلۇز بۇ بەھىزكردنى ماسوولكەي قۇل و باسك، لەكاتى ھەلگرتندا ھەناسە بەتال بەكە و لەكاتى ھىنانە خوارەو ھەناسە وەرېگرە. ھەرۋەھا مەشقىكەكانى بالانسى Balance activities لەش ھەفتانە 3 جار يان زياتر ئەنجام بەدە، بۇ نمونە وەستان لەسەر يەك قاچ بۇ ماويەك، تاي چى Tai chi، يۇگا.

ماددەي ژەھراوى لە بۇيەي نىنۇكا

ئەگەرچى لەسەر زۇرىيە بۇيەكانى نىنۇكا Nail Polish نووسراو ھەچ ماددەيەكى ژەھراوى لەخۇناگرن، بەلام لىكۇلئىنەو ھەكان پىچەوانەي ئەم نووسراوانە دەردەخەن. ھەندىك بۇيەي نىنۇك و ئاوتتە تىرى جوانكارى لە سالۇنەكاندا ماددەي زىانبەخش لەخۇدەگرن، ئەو كەسانەي كە لە سالۇنەكاندا كار دەكەن زياتر رووبەرووى ئەم ماددانە دەبنەو بەتايىبەتتى ئەو كەسانەي كە دەمامك (ماسك) بەكارناھىيىن. بەگشتى 3 جۇر ماددەي ژەھراوى لە بۇيەي نىنۇكا بەدى دەكرىن كە برىتىن لە: دايوتىلى فتالىتەكان، تۇلوئىن، فۇرمالدىھايەد. دايوتىلى فتالىتەكان Dibutyl Phth-lates لە زۇرىيە بۇيەكانى نىنۇكا ھەيە، كارىگەرى دەكاتە سەر بالغبونى ئاوتت و گرت لە مىتاللان پەيدا دەكات و لەوانەشە بىتتە ھۇي سەقتى زگماكى لە كۇرپەدا، لە پياويشدا پەيوەندى ھەيە بە شىزىپەنجە. تۇلوئىن Toluene كە شىلەيەكى بى رەنگە كارىگەرى دەكاتە سەر كۇنەندامى دەمار بە شىۋەي سەرتىشە، سەرسووران، ھەستكردن بە ماندووبون، ھەرۋەھا پەيوەندى ھەيە بە توشوبون بە نەخۇشى لە جگە و گورچىلەدا. فۇرمالدىھايەد Formaldehyde پاش ھەلمۇنى گرتتى تەندروستى پەيدا دەكات بە شىۋەي سووتانەو ھۇي قورگ، كۇكە، ويزە لەگەل ھەناسەدا، پاش بەركەوتىش بە پىست دەيىتە ئەگەرى سووربونەو و خورشت.





نایا نووسراوی سهر خوراکه کان جیگای متمانهیه؟

کارگه کانی خوراک بهرهمه کانیان به رنگ و قوتوو و وینهی جوان و سهرنجراکیش دهرآزیننهوه به مهبهستی زیادبوونی رواج، لهوانه شه که هه ندیکیان به زاراهوی تندرستی بریقه دار کریار بو بهرهمه کانیان زیاد بکن که لهوانه به له لایه نی زانستییه وه ناراست یان زیده رۆییان تیداییت. بو نمونه زاراهوی (بی چهوری ناوه ند Trans-Fat Free) پیویسته که هیچی لهم چهورییه تیدا نهییت، بهلام له راستیدا نهم زاراهویه واته رژی که متر له 0.5 گرام له ژمهیکی بچووکدا -Ser- ing، بو دلنیابوون پیویسته که پیکهاته کانی سهر پاکیت یان قوتوو که بخوینسته وه که نایا زهیتی هایدرو جینکراوی Hydrogenated تیدایه که ناویکی تره بو چهورییه نیوهنده کان و زیانبه خشن بو ته ندروستی. زاراهو کانی تر بریتین له: Light یان Lite واته رژی که کمی کالوری یان وزه، Natural واته سروشتی واته هیچ مادده یکی دهستکردی تیدا نییه وه کو ماده کانی رنگ و چیژ و بون و پاراستتی خوراک، Reduced Fat یان Reduced Sugar یان Reduced Sodium واته کهم چهور یان کهم شه کر یان کهم خوی، ههروهه گه لیک نووسراو و زاراهوی دیکه، بویه پیش به کارهینانی ههر خوراکیکی پاکیت یان قوتوو بهند جگه له تیبینیکردنی ریکهوتی به سهرچوون، پیویسته که به وردی پیکهاته کان و راستییه خوراکیه کان Nutritional facts بخوینسته وه.

هه وکردنی گورچیه له کاتی دووگیانیدا



له گه ل گۆرانه ناساییه کانی په یوه ست به دووگیانی ته گه ری هه وکردنی کۆنه ندایمی میزه رۆ UTI زیاتر دهییت. گۆرانه هۆرمونییه کان و جهسته ییه کان به تاییبه تی گه وره بوونی مندالمان دهنه هۆی ته گه ره له به رده م جوولگی میز له رژی روه کانی میزه رۆدا، به مهش که میگ میز له میزله نده وه بو حال ده گه رپته وه. هۆرمونی پرۆجیستیرۆن هۆکاره بو گۆرانه کان له ته شیه ماسولکه کانی دیواری حال، قورسای میندالمانیش دهیته هۆی په نگانسه وی میز. ههروهه له گه ل زیادبوونی قه باره ی خوین که له گه ل دووگیانیدا رووددهات بارگرانی ده که ویته سهر فرمانی گورچیه کان، رژی شه کریش له میزدا زیاد دهییت که نهمهش ته گه ری هه وکردن زیاتر دهکات، چونکه دهرویه ریکی شپرین هاندر و گونچاوه بو گه شه ی به کتریا. نیشانه کان بریتین له: نازار و سووتانه وه له گه ل میزکردن، بهرزبوونه وه ی پله ی گه رمی له ش، ژان له ته نیشته کان. زۆریه ی حالته کان پاش چاره سهر به ته واری چاکدهنه وه، هه وکردنی میزه رۆ له کاتی دووگیانیدا چاره سه رده کرت به به کارهینانی هه ندیک درمانی دژه به کتریا که سه لامه تن و کاریگه ری خراپ ناکه نه سه ر دایک و کۆریه وه کو نه میسیلین و کیفلیکس له گه ل زیاد خوارنده وه ی ناو. هه وکردنی شان کانی گورچیه Pyel-nephritis چاره سه ریکی چرتی پیویسته، جگه له درمانی دژه ی نه خۆش پیویستی به درمانی تر هیه بو دابه زانندی تا و کۆنترۆلکردنی هیلنج یان رشانه وه.

ک دهییت؟

یان ههر جوړیکی ستایلکردنی قژ، بهرکه وتنی قژ به تیشکی خۆر بو ماوهیه کی زۆر، یان بهرکه وتنی زۆر به بای گه رم و هه وای وشک، ههروهه به کارهینانی ماده دی کیمیایی قژ به مهبهستی جیاواز وه کو بویه، خاوه ره وه -Rela- ers. ته گه ره سه ست کرد که وشکبوونی قژت په یوه ندی هیه به چه ند نیشانه یه کی وه کو ماندوو بوون و هه ستکردن به هیلاکی یان بهرگه نه گرگتی سه رما یان قژه له ورین نه وای پیویسته که سه رمانی دکتۆر بکه یته نه بادا هۆکاریکی نه خۆشی له پاله وه ییت.

ههسته وه ری بهرانه بر به فیتامین و کانزا



به گشتی به کارهینانی یارمه تیده ری فیتامین و کانزایه کان Supplements سه لامه ته و بو چه ندین حاله ت و نه خۆشی سووده خسه. ته گه رچی په یدا بوونی هه سه ته وه ری له پاش به کارهینانی فیتامین و کانزا به شپوه ی که پسول یان شروب یان دهرزی حاله تیکی ده گمه نه، به لام هیشتا له هه ندیک که سدا به دی ده کرت. لهوانه به هه سه ته وه ریبه که تنیا بهرانه بر به یه فیتامین یان یه کانزا بیست یان بهرانه بر نه و ماده دانه ی که له گه لیاندا تیکه له کۆرین وه کو شیر، سویا، رنگی ده ستکرد. تاد. هه سه ته وه ری له هه ندیک که سدا زیاتر بهرانه بر به و پرۆتینه رووددهات که له پیکهاته ی کۆمه له فیتامین و کانزایه کاندایه، سه ستی بهرگری له ش زیاد له پیویست کاردانه وه په یدا دهکات و ماده یی دژه ته ن -A- tibodies دژی پرۆتینه که دروست دهکات و ماده دی هیه تامین Histamine درده دات که دهنه ته گه ری سه ره لدانی نیشانه کان. نیشانه کان بریتین له: خورشت و سووربوونه وه ی پیست و دهرکه وتنی قانی سوور، هه ناسه تنگی و توندبوونی هه ناسه، ویزه له گه ل هه ناسه دا، کۆکه، گیرانی لوت، هیلنج، رشانه وه، سکچوون، سک ئیشه. له هه ندیک حاله تی سه ختتا، نیشانه ی قورستر درده که ون وه کو ناوسانی لپو و زمان و قورگ له گه ل هه ناسه ته نگیه کی توند که پیویستی به چاره سه ریکی خیزا و چر دهییت.