# گرنگی کاری لە خۆراکدا

کاری Curry جگە لەوەی کە چێژی خۆراک خۆشــتر دەکات، چەندین ســوودی تەندروســتیی هەیە. کاری لــە تێکەڵییەکی بەهارات پێکهاتووە کە گرنگترینیان بریتییە لە پــاوەدەری زەردەچوو یان کورکم Curcumin کە ڕەنگە زەردەکەی بە کاری بەخشــیوە لەگەڵ هەندێك ســوودی تەندروستی. کاری دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C، ڤیتامین A، ڤیتامین B6. هەروەها کاری ســیفەتی دژەئۆکســانی هەیە کە ئەمەش بۆ تەندروســتی سوودبەخشــە. سوودە تەندروســتییەکانی کاری بریتین لە: کەمکردنەوەی نیشــانەکانی هەوکردنی جومگە لە ئاوســان و ئازار، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشــیی ئەلزهایمەر، خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شــێرپەنجە وەکو شێرپەنجەی مەمك و پرۆســتات و پێست و کۆڵۆن، بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش و هاندانی زووتر چاکبوونەوە لە نەخۆشییەکان، یارمەتیدانی کرداری هەرسکردنی خۆراك و ڕێگرتن لە قەبزی، خۆپاراستن لە کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هاندانی سووتاندنی چەوریی لەش بەوەی کە کاری لەجیاتی چەوری دەخرێتە خۆراك بۆ زیادکردنی چێژ، لەوانەیە کە پێکهاتەکانی کاری نیشــانەکانی ڕەبو Asthma ســووك بکەن و ژمارەی نۆرەکانی هەناســەتەنگی کەم بکەنەوە، مادده دژەئۆکسانەکانی کاری ڕۆڵیان هەیە بۆ ساغکردنی پێســت کەمکردنەوەی کاریگەری نێگەتیڤی دوکەڵ و پیســکارەکانی هەوا لەسەر پێستدا، دابینکردنی پرۆتینە گرنگەکان بۆ نینۆك و قژ.

# ئایا تری شەکری

لەخۆبگرێت ئــەوا دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوی ئاستی شەکری خوێن. کوپێك تریێ نزیکەی 25 گرام کاربۆهیدرات بە شــێوەی شەکر و ریشاڵ لەخۆدەگرێت کە شەکر 23 گرام و ریشاڵ تەنیا 2 گرام پێکدێنێت. پاش هەرسکردن، لەش شەکری میوە بۆ شەکری گلوکۆز Glucose دەگۆڕێت کە لە خوێندا بەرز دەبێتەوە، گلوکۆز کە سادەترینی شەکرەکانە، لەش وەکو سەرچاوەیەکی بنەڕەتی وزە بەکاریدەهێنێت. ئەگەرچــی تری خۆراکێکی تەندروســتییانەیە، بەڵام

بەڵێ، چونکــە تری Grapes ڕەش یان ســپی ڕێژەیەکی بەرزی کاربۆهیدرات کە زیاتری بە شــێوەی شــەکری میوە یان فرکتــۆز Fructose لەخۆدەگرێت. بەگشــتی کوپێك یان ژەمێکی بچووکی هــەر خۆراکێك کە 5 گرام یان پتر لــە کاربۆهیدرات

# بایەخی تەندروستیی ڕەنگی سەوزە و میوەکان

ڕۆژانە خواردنی ســەوزە و میوەی جۆراوجۆر بایەخی تەندروســتی زۆری هەیــە. هەر ڕەنگێکی جیاوازی ســەوزە و میوەکان گرنگی تەندروســتیی تایبەتی هەیە. ســەوزە و میوەی ســوور، چەندین مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرن بەتایبەتی لایکۆپین Lycopen، کوێرسێتین Quercetin، هیسپیریدین، ئیلاجیك ئەســید کە پیاو دەپارێزن لە تووشــبوون بە شــێرپەنجەی پرۆســتات، هەروەها کۆلیســتیرۆلی خراپ و پەســتانی خوێن دادەبەزێنن، نیشــانەکانی هەوکردنی جومگەکانیش ســووکتر دەکەن. ســەوزە و میوەی زەرد جگە لە کالســیۆم و مەگنســیۆم، چەنــد ماددەیەکی گرنگ لەخۆدەگــرن وەکو بیتا کارۆتین، زیازانتین، لایکۆپین، پۆتاســیۆم، ڤیتامین C، کــە ڕۆڵــی گرنگیان هەیە بۆ خۆپاراســتن لە شــێرپەنجەی پرۆســتات و ڕێگرتن لە گۆڕانەکانی چاو کە پەیوەســتن بە تەمەن و بینیــن کز دەکەن، هەروەها دابەزاندنی ئاســتی کۆلیستیرۆلی خراپ و یارمەتیدانی پتەوکردنی ئێسکەکان. سەوزە و میوەی سەوز، مــاددەی گرنگی وەکو کلۆرۆفیل، ریشــاڵ، لیوتیــن Lutein، فۆلێــت، ڤیتامین C، کالســیۆم، بیتاکارۆتیــن لەخۆدەگرن کە ئەگەری تووشــبوون بە شــێرپەنجە کەم دەکەنەوە پەســتانی خوێن و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ دادەبەزێنن، هەرسکردنی خۆراك ڕێکدەخەن، تەندروســتی چاوەکان دەپارێزن، ســستمی بەرگری لەش بەهێز دەکەن. ســەوزە و میوەی شــین و مۆر، مــاددەی گرنگی وەکو لیوتیــن، زیازانتین، فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids، کوێرسێتین لەخۆدەگرن کە ڕۆڵیان هەیە بۆ پاراســتنی چــاوەکان، دابەزاندنی ئاســتی کۆلیســتیرۆلی خوێن، بەهێزکردنی دەزگای بەرگری لەش، ڕێکخســتنی کرداری هەرســکردنی خــۆراك و هاندانــی هەڵمژینی کانزاکان. ســەوزە و میوە ســپییەکان، مادەی خۆراکــی وەکو بیتاگلوکان Beta-glucans. لیگنانەکان لەخۆدەگرن کە ڕۆڵیان هەیە بۆ بەهێزکردنی بەرگری لەش هاوســەنگکردنی هۆرمۆنەکان و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشــبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات و مەمك.

# ڕێژەی ئاو لە میوەکاندا

| ڕێژەی ئاو % | 100 گرام میوە |
| --- | --- |
| 84 | Apple سێو |
| 87 | Apricot قەیسی |
| 81 | Avocado ئەڤۆکادۆ |
| 76 | Banana مۆز |
| 92 | Carrots گێزەر |
| 86 | Cherry گێلاس |
| 20 | Date خورما |
| 80 | Fig هەنجیر |
| 90 | Grapefruit گرێپ فرووت |
| 83 | Grapes تری |
| 84 | Kiwi Fruit کیوی |
| 96 | Lemon لیمۆ |
| 88 | Tangerine لالەنگی |
| 84 | Mango مانگۆ |
| 89 | Cantaloupe کاڵەك |
| 75 | Olive زەیتوون |
| 87 | Orange پرتەقاڵ |
| 89 | Peach خۆخ |
| 81 | Persimmon کاکی |
| 84 | Pineapple ئەناناس |
| 82 | Pomegranate هەنار |
| 84 | Plum ئاڵو |
| 91 | Strawberry فەراولە |

# ڕۆژانە دەنکێک سیر بخۆ

سیر Garlic خۆراکێکی پزیشکییە ناسراوە. بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکان سیر توانای سنووردارکردن و کپکردنی گرێ شێرپەنجەییەکانی هەیە بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن و مەمك و گەدە، هەروەها دژەئۆکسانێکی بەهێزە کە سوودی بۆ کۆئەندامی دڵ و سووڕان هەیە. سیر ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە کۆبوونەوەی خوێنی مەییو لەناو بۆڕیەکانی خوێندا و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا دادەبەزێنێت، بەمەشەوە خوێنبەرەکانی دڵ لە ڕەقبوون دەپارێزێت. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە پێکهاتەکانی سیر چالاکی دژەمیکرۆب و دژەکەڕوویان هەیە، بۆیە سیر لە ئافرەتدا سوودبەخشە بۆ چارەسەرکردن یان کەمکردنەوەی هەوکردنەکانی کۆئەندامی زاووزێ بە بەکتریا و کەڕووی کاندیدا Candida. دەنکێك سیر تەنیا 4 کالۆری وزەی تێدایە، هەروەها ماددەی ئەلیسین Allicin لەخۆدەگرێت کە گۆگرد یان سولفەری تێدایە وهۆکارە بۆ بۆنە تایبەتەکەی سیر. پاش خواردنی سیر ئەم مۆلیکیولە گۆگردیانە هەڵدەمژرێنە ناو خوێن و سییەکان، لەوێشەوە بۆنەکەی لەگەڵ هەناسەدانەوەدا دێتە دەرەوە. زۆر جاریش بۆنی لەش بە گشتی دەبێتە بۆنی سیر، بە تایبەتی ئەگەر بڕێکی زیادی سیر بخورێت. بە هەرحاڵ خواردنی مەعدەنوس یان بەقدونس Parsley بۆنی سیر کەم دەکاتەوە بۆ دەورووبەر. هەوڵ بدە کە ڕۆژانە یەك دەنك سیر بخۆیت، دەنکێك سیر Clove واتە 5-2 گرام سیری تازە یان 1.2-0.4 گرام پاودەری سیری وشککراو کە هاوتا لەگەڵ 5-2 ملگم زەیتی سیر یان1000-300 ملگم پوختەی سیر Garlic extract.

## خوێن بەرزدەکاتەوە؟

زیاد خواردنی واتە وەرگرتنی بڕێکی زۆری شەکر کە لە ڕووی تەندروستییەوە پەسەند ناکرێت. گەلێك کەس وابیردەکەنەوە کە زیاد خواردنی شەکری سروشتی وەکو ئەوەی کە لە ترێ و میوەکانی تردایە هیچ زیانێك بە تەندروستی ناگەیەنێت بە بەراورد لەگەڵ شەکری ئاسایی یان سوکرۆز Sucrose، لە ڕاستیدا ئەم بۆچوونە هەڵەیە چونکە زیاد خواردنی شەکر جا لە هەر سەرچاوەیەك بێت هەر بە عادەتێکی خراپی پەیوەست بە خۆراك دادەنرێت.

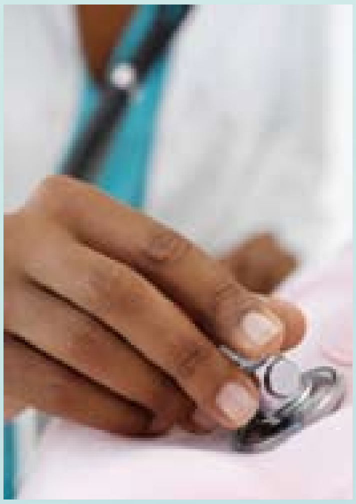
# ڕۆڵی ڤیتامینەکان بۆ ڕێگرتن لە ئاڵۆزیی

بۆ خۆپاراستن لە ئاڵۆزییە مەترسیدارەکانی نەخۆشیی شەکرە لەسەر تووشبووان پێویستە کە پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکەن: پابەندبوون بە پارێزی خۆراك و دەرمان، مەشقی وەرزشی بە پێی ئاستی شەکری خوێن، خۆبەسەرکردنەوە لە لایەن دکتۆر بە شێوەیەکی دەوری بە مەبەستی پاراستنی چاوەکان و پێیەکان و پێست و لایەنی سێکسی، پاراستنی گورچیلەکان و خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، پاراستنی دڵ، ئەمەش روونکراوەتەوە کە وەرگرتنی چەند ڤیتامینێك بە دابینکردنی تەواو لە ڕێگای خۆراکەوە ئەگینا بە ڕێگای یارمەتیدەری خۆراکی یان بە شێوەی دەرمان تا ڕادەیەکی باش تووشبوو لە ئاڵۆزییەکان دەپارێزێت. لەبەر ئەوەی کە نەخۆشی شەکرە Diabetes mellitus نەخۆشییەکی درێژخایەنە و دەرمان بە بەردەوامی وەردەگیرێت، حاڵەتەکە پێویست بە وەرگرتنی ڤیتامینی جۆراوجۆر یان ماڵتی ڤیتامین Multivitamins دەکات. هەندێك جۆری ڤیتامین یەکجار گرنگ و پێویستن بۆ نەخۆشانی شەکرە چونکە ڕۆڵی گرنگیان هەیە بۆ ڕێکخستنی ئاستی هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشدا. ئەو ڤیتامینانەی کە بۆ نەخۆشی شەکرە پێویستن و بە

# خەمۆکی ئافرەت و ئەگەری خۆکوشتن

خەمۆکی Depression لە ئافرەتدا دوو هێندەی پیاو باوە، لە هەر 4 ئافرەت یەکێك ئەگەری تووشبوونی بە خەمۆکی لێدەکرێت. خەمۆکی تێکچوونێکی بەرچاوی مەزاجە و دەبێتە هۆی هەستکردن بە غەم Sadness، نائومێدی Hopelessness، بەزەیی هاتنەوە بە خۆ Helplessness، هەستکردن بە بێ بەهایی Worthlessness. خەمۆکی لەوانەیە کە سووك، مامناوەندی بێت بە شێوەی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و گرفت لە خەو و هەستکردن بە ماندووبوون، لەوانەشە کە سەخت و قووڵ بێت. نیشانەکانی خەمۆکی ئافرەت بریتین لە: دڵتوندی بەردەوام، نارەحەتی دەروونی یان مەزاجی بەتاڵ Empty mood، نەمانی حەز و ئارەزوو یان چێژ وەرنەگرتن لە چالاکییە جیاوازەکان، زیاد گریان، هەستکردن بە تاوان guilt، ڕەشبینی Pissimism، زیاد نووستن یان کەم نووستن، کەمبوون یان زیادبوونی کێشی لەش، کەمبوونەوەی وزە و زوو ماندووبوون، بیرکردنەوە لە مردن یان خۆکوشتن Suicide، کزبوونی تەرکیز، کزبوونی بیرهاتنەوەی شتەکان، دوودڵی لە بڕیارداندا، هەستکردن بە چەندین نیشانەی جەستەیی کە بە دەرمان سووك نابن وەکو سەرئێشە و ئازار و نارەحەتی لە کۆئەندامی هەرسدا. هۆکارە یاریدەدەرکانی تووشبوونی ئافرەت بە خەمۆکی ئەمانەن: بوونی مەیلی خێزانی، لەدەستدانی دایك یان باوك بەر لە تەمەنی 10 ساڵی، کەمی سەپۆرتی کۆمەڵایەتی، توندوتیژی جەستەیی یان سێکسی لە تەمەنی منداڵیدا. جیاوازی خەمۆکی ئافرەت لەگەڵ خەمۆکی پیاو لەوەدایە کە لە ئافرەتدا لە تەمەنێکی زووتر سەرهەڵدەدات، زیاتر دەمێنێتەوە، زیاتر ئەگەری دووبارەبوونەوەی لێدەکرێت، پەیوەندی بە وەرزەکانەوە هەیە، زیاتر ئەگەری هەوڵی خۆکوشتنی لێدەکرێت بەڵام کەمتر لە پیاوان ئەنجام دەدرێت، زیاتر پەیوەندی بە ترس و تۆقین و پەستییەوە هەیە، کاریگەری بەرچاو دەکاتە سەر ئارەزووی خواردن، ئەگەری ئالودەبوون بە ئەلکهول یان دەرمان کەمترە.

# نیشانەکانی پەیوەست بە نۆرەی دڵ



نۆرەی دڵ Heart Attack لەو کاتەدا ڕوودەدات کە خوێنبەرێکی تاجی دڵ بە تۆپەڵە خوێنێکی بچووکی مەییو بە تەواوی دەگیرێت دەرەنجام بەشێکی ماسولکەی دڵ دەمرێت MI، تۆپەڵی خوێن لەناو خوێنبەردا لە ئەنجامی تەقینی چینی نیشتووی کۆلیستیرۆل لەسەر ناوپۆشی خوێنبەردا پەیدا دەبێت، واتە پاش ئەوەی کە خوێنبەر دوچاری ڕەقبوون Atherosclerosis دەبێت. ئەگەرچی سینگ ئێشە یان هەستکردن بە قورسایی لەسەر ناوچەی سینگدا یەکەم نیشانە و باوترین نیشانەی سەرهەڵدانی نۆرەی دڵە، بەڵام قوربانیانی نۆرەی دڵ لەوانەیە کەدوچاری چەندین نیشانەی تر ببنەوە وەکو: هەستکردن بە گوشین یان پڕبوون لەناو سینگدا، ئازار لە شەویلاکی خوارەوە، ئازار لە ددانەکان، سەرئێشە، هەستکردن بە نارەحەتی لە ناوەڕاستی سکدا، هەناسەتەنگی، هێڵنج یان ڕشانەوە، ئارەقەکردن، دڵەکزێ یان بەدهەرسی Indigestion، ئازار لە قۆڵەکاندا بەتایبەتی قۆڵی چەپ، ئازار لە بەشی سەرەوەی پشتدا، بێهێزی گشتی یان هەستکردن بە هیلاکی و نەخۆشی. بە تێکڕایی، نزیکەی 25% ی حاڵەتەکانی نۆرەی دڵ بێدەنگن یان هیچ نیشانەیەکیان نییە بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەدا. ئەوە زۆر گرنگە کە هەر یەکێك لەکاتی هەستکردنی بە یەکێك یان پتر لەم نیشانانە بە زووترین کات سەردانی دکتۆر بکات، هەرگیز مەرجیش نییە کە هەر سینگ ئێشەیەك یان هەر بێهێزییەکی لەش یان هەر یەکێك لەو نیشانانەی کە باسکران تەنیا مانای تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بگەیەنن، بەهەرحاڵ زوو دەستنیشانکردن و زوو چارەسەرکردنی هەر حاڵەت و نەخۆشییەك گەرەنتییە بۆ زووتر چاکبوونەوە و و بەلاوەنانی مەترسی و ئاڵۆزییەکان.

# ـــــەکانی نەخۆشی شەکرە

ڤیتامینەکانی شەکرە ناسراون بریتین لە: ڤیتامین B12، B6، C، D. بڕی تـەواوی ڤیتامین C لە لەشـدا ئاستی شەکری سـۆربیتۆل لە خوێندا دادەبەزێنێت، لەو کاتەی کە زیادبوونی ئاستی ئەم جۆرە شـەکرە لە خوێندا ئەگەری ئاڵۆزییەکان لە نەخۆشانی شەکرەدا زیاتر دەکات. ئەوە ڕاستییەکی زانستی چەسپاوە کە ئاستی بەرزی شەکری خوێن هـۆکارە بۆ ڕوودانی ئاڵۆزی لـە دەمارەکاندا بە شـێوەی هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر Neropathy، ئەمـەش زانـراوە کـە ڤیتامن B6 و ڤیتامیـن B12 ڕۆڵیـان هەیە بۆ پاراسـتنی دەمارەکان.

# چەوری زیاتری لەش، گرفتی تەندروستی زیاتر

هەر چەند ڕێژەی چەوری لە لەشـدا زیاتر بێت هێندە ئەگەری تووشبوون بە چەندین نەخۆشیی زیاتر دەبێت وەکو نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم، نۆرەی دڵ، جەڵتە Stroke، هەناسەڕاوکێ لەکاتی نووستندا Sleep apnea، نەخۆشیی ئەلزهایمەر Alzheimer's disease، نەخۆشیی گورچیلە، پەککەوتنی جگەر، پەل بڕینەوە، کوێربوون، زوو مردن لە ئەنجامی لیسـتێك لە گرفتی تەندروستی. ئەگەر بڕێکی زیادی شەکر بخۆیت کە پتر بێت لەو بڕە وزەیەی کە بە جوولە سەرفی دەکەیت، ئەوا لەش ئەو بڕە وزە زیادەیە بە چەندین کارلێکی زیندەکیمیایی دەگۆڕێت بۆ چەوری، لەشـی مرۆڤ لەبارە و ئامادەباشـی زۆری هەیە بۆ جێگرتنەوەی بڕێکی زۆری چەوری. لەش خۆراك دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز، ماسولکەکان زۆربەی ئەم شەکرە وەکو سووتەمەنی بەکاردێنن، لەگەڵ مەشقی وەرزشیدا ماسـوولکە بڕی زیاتری شەکر دەسووتێنێت، لەگەڵ کەمی جوولە و کەمتر بەکارخستنی ماسـوولکەدا لەش چەوری کۆدەکاتەوە. تۆپەڵی زەرد یان شەکری بەکارنەهاتوو لەناو خوێنبەرەکاندا دەسووڕێتەوە و دەگاتە شانە و ئەندامەکان و لەوێدا دەنیشێت. خوێنبەری دوورتر لە دڵ باریکترن بۆیە زیاتر ئەگەری نیشتنی چەوری لە ژێر چینی ناوپۆشەکەیان دەکرێت واتە ڕەقبوونی خوێنبەر. ئەمە ڕوونکراوەتەوە کە هەتا بڕی 2 کیلۆگرام چەوریی زیاد لە لەشدا لە ئەگەری گرفتە تەندروستییەکان بەدەر نییە و هەتا ڕێژەی چەوری لە لەشدا هەڵکشێت مەترسی زیاتر دەخاتە سەر تەندروستی.

# دڵەکزێ لەپاش مەشقی وەرزشی

مەشـقی وەرزشـی Exercise لە گەلێك کەسـدا دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی دڵەکزێ Heartburn. هەروەها لە کەسانی تووشبوو بە دڵەکزێ، لەوانەیە کە مەشقی وەرزشی بارەکە سەختتر بکات، بەڵام حاڵەتەکە ناگاتە ئەو ڕادەیەی کە تووشبوو واز لە مەشقەکە بێنێت. مەشقی وەرزشی ڕۆژانە بۆ ماوەی 30 خولەك بە بەردەوامی لە زۆربەی ڕۆژەکانی هەفتەدا بە تێپەڕبوونی کات نارەحەتی و نیشـانەکانی دڵەکزێ کەم دەکاتەوە. مەشقی وەرزشی شەکەتی دەروونی یان سترێس سووک دەکات کە هۆکارێکە بۆ زیاد دەردانی ترشـەڵۆکی گەدە و دڵەکزێ، هەروەها کێشـی لەش کۆنترۆڵ دەکات لەوکاتەی کە کەرش یان چەوری دەوری ورگ Belly fat و کەمەر هۆکارێکی ترە بۆ پەیداکردنی دڵەکزێ. بۆ کەمکردنەوەی دڵەکزێی پەیوەسـت بە مەشقی وەرزشی پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە: ڕاستەوخۆ پاش ژەمی خواردن بە گەدەی پڕەوە مەشقی وەرزشـی ئەنجام مەدە بەڵکو واباشترە کە پاش 2 کاتژمێر ئینجا مەشق بکەیت، با ژەمی پێش مەشقی وەرزشی ژەمێکی سـووك بێت. ئەو خۆراکانە کەم بخۆ کە ئەگەری دڵەکزێ زیاتر دەکەن وەکو تەماتە، میوە مزرەکان یان شـیرەی میوە مزرەکان، پیاز، تیژی و بەهارات، شـوکولاتە، نەعناع، چای، کۆلا یان سۆدا، سرکە، ئەلکهول. بڕێکی باشـی ئاو بخۆرەوە بۆ یارمەتیدانی هەرس و ڕێگرتن لە کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا. لەکاتی مەشقی وەرزشـیدا بڕێکی زۆری ئاو بخۆرەوە، ئەگەر سـپۆرت درینك دەخۆیتەوە ئەوا پێویستە کە لەگەڵ ئاو تێکەڵی بکەیت بۆ کەمکردنەوەی خەستییەکەی چونکە کاربۆهیراتی ناو سپۆرت درینك دڵەکزێ زیاتر دەکات. پاش مەشقی وەرزشی پەرداخێك شیری کەم چەوری بخۆرەوە.