کەسانی رووەکی دوچاری

یەکێك لە گرفتەکان کە لە کەسانی رووەکیدا روودەدات بریتییە لە کەمیی ڤیتامین B12، چونکە خۆراکێکی رووەکی نییە کە رێژەیەکی باش و نەگۆڕی ڤیتامین B12 لەخۆبگرێت کە لەش بتوانێت سوودی لێوەربگرێت تەنیا ئەو جۆرە بەرهەمە رووەکییانە نەبێت کە بە کرداری هەوێنبوون Fermentation یان بە کرداری تر مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت. سەرچاوە سەرەکییەکانی ئەم ڤیتامینە بریتین لە خۆراکی ئاژەڵی وەکو: گۆشت، پەلەوەر، ماسی، هێلکە، شیر، ماست، پەنیر. گەلێك جۆری بەکتریا لەناو گلّدا توانای دروستکردنی ڤیتامین B12 یان هەیە وەکو ئەو بەکتریایەی کە لەناو ریخۆڵەی مرۆڤدا دەژی و ڤیتامین دروست دەکات، لەگەڵ ئەمەشدا هێشتا

سوودە تەندروستییەکانی نیسکی سوور

نیسکی سوور lentils Red لەبەر بەهای خۆراکییە بەرزەکەی بە سوپەرخۆراك Superfood ناسراوە. یەك کوپ نیسکی سوور 230 کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت، هەروەها بڕی پرۆتین لە کوپێك نیسکی سوور دەگاتە 18 گرام لەگەڵ 40 گرام کاربۆهیدرات، هەروەها چەندین کانزای گرنگ لەگەڵ دوو جۆری ڤیتامین B لەخۆدەگرێت. کوپێك نیسکی سوور نزیکەی 15.5 گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت کە دەکاتە 62% ی پێویستی رۆژانە کە بریتییە لە 25 گرام. ریشاڵ بە دوو رێگا گرنگی هەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، یەکەم: ریشاڵ گەدە پڕدەکات و زوو هەستی برسیبوون نایەڵێت و هەستی تێربوون پەیدادەکات، دووەم: ریشاڵ هەڵمژینی کاربۆهیدراتەکان کزدەکات بەمەشەوە نایەڵێت کە ئاستی شەکری خوێن بە خێرایی بەرزبێتەوە. نیسکی سوور یەکێکە لەو خۆراکانەی کە نابێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی خێرای ئاستی شەکری خوێن، لە هەمان کاتیشدا ئاستی وزەی لەش باشتر و هاوسەنگ دەکات، سوودەکانی تری نیسکی سوور بریتین لە: دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل، پاراستنی کۆلۆن لە تووشبوون بە گرژبوون، خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ بەوەی کە نیسك کانزای مەگنسیۆم و فۆلێتی تێدایە کە ئەم رۆڵە گرنگیان هەیە، نیسکی سوور گونجاوە بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە کەمخوێنی چونکە بڕێکی باش لە کانزای ئاسن بۆ لەش دابین دەکات.

هۆکاری راستەقینە بۆ خواردنی میوە

خواردنی میوە رۆژانە رێگایەکی مسۆگەرە بۆ تەندروستییەکی باشتر، بەڵام هێشتا لە لای گەلێك کەس ئاسان نییە و بە رێکی پەیرەوی ناکەن. دانانی میوە لەناو قاپ یان دەفرێکی شووشە یان پلاستیکی شەفاف و لەبەردەستدا هۆکارێکی هاندەرە بۆ خواردنی میوە. میوە سەرچاوەی گرنگی بۆ ماددە پێویست و گرنگە خۆراکییەکان وەکو ڤیتامین و کانزا و ماددە دژەئۆکسانەکان، ئەمە جگە لە ریشاڵ و شەکری میوە و رێژە بەرزەکەی ئاو.

زۆربەی میوەکان رێژەیەکی باشی ریشاڵ Fiber لەخۆدەگرن کە رۆڵی بەرچاوی هەیە لە رێکخستنی جوولەی ریخۆڵەدا. میوە رۆژانە بە چەندین رێگا سوودی زۆر بە لەش دەگەیەنێت. بۆ پەیرەوکردنی خۆراکێکی تەندروستییانە بە مەبەستی کۆنترۆڵکردن یان دابەزاندنی کێشی لەش و هەستکردن بە وزە و چالاکییەکی باشی لەش، بڕێکی باشی میوە بخەرە خۆراکتەوە، ئینجا زوو درك بە سوودەکانی دەکەیت. ئەوە ئاشکرایە کە پێویستە رۆژانە بڕێکی باشی

بڕی وزە لە میوەدا

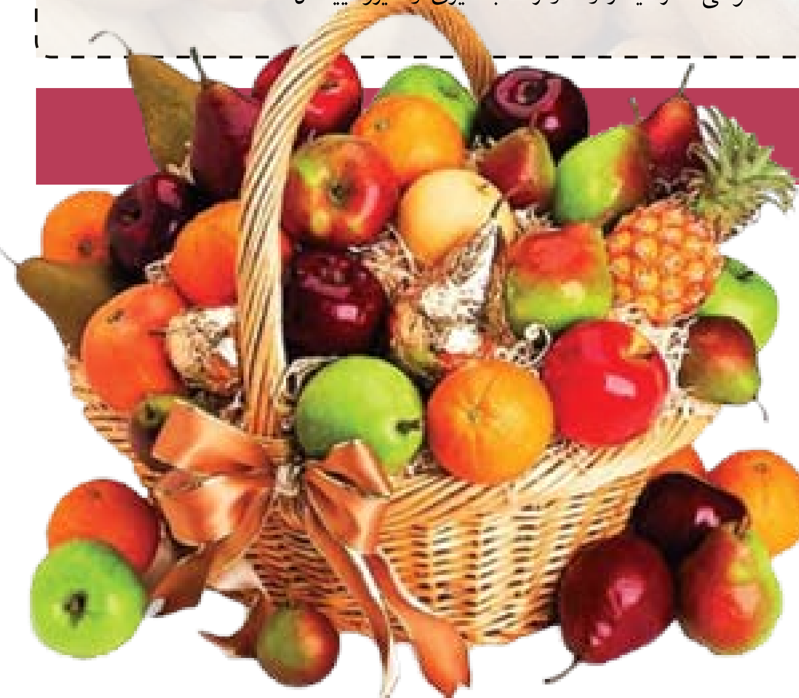
وزە (کالۆری)	100 گرام میوە
49	Apple سێو
36	Apricot قەیسی
126	Avocado ئاڤۆکادۆ
48	Bluberry بلوبێری
40	Blackberry بلاکبێری
88	Banana مۆز
11	Carrots گێزەر
16	Cranberry کرانبێری
52	Cherry گێلاس
300	Dates خورما
80	Fig هەنجیر
30	Grape fruit گرێپ فرووت
64	Grapes ترێ
40	Kiwi کیوی
12	Lemon لیمۆ
42	Tangerine لاڵەنگی
60	Mango مانگۆ
29	cantaloupe گندۆرە
142	Olive زەیتوون
47	Orange پرتەقاڵ
36	Peach خۆخ
47	Pear هەرمێ
76	Persimmon کاکی
50	Pineapple ئەناناس
81	Pomegranate هەنار
42	Plum ئاڵۆ
23	Strawberry فەراولە

کەمی ڤیتامین B١٢ دەبن

خۆراکی رووەکی بە تەنیا نابێتە سەرچاوەیەکی تەواو بۆ ڤیتامین B12. ئەو کەسانەی کە بە سووکی رووەکین، واتە لە خۆراکی ئاژەڵی تەنیا هێلکە و بەرهەمەکانی ئەلبان دەخۆن لەوانەیە کە دوچاری کەمی ڤیتامین B12 نەبنەوە، بەڵام ئەو کەسانەی کە لە لایەنی خۆراکەوە رووەکی تەواون Strict vegan ئەوا پێویستە کە ئەو خۆراکانە بخۆن کە بە ڤیتامین B12دەوڵەمەند کراون لە پیشەسازی خۆراکدا وەکو هەندێك جۆری دانەوێڵە و نان و خەمیرە یان بەرهەمەکانی سۆیا وەکو بێرگەری سۆیا Soya burger. هەروەها دەتوانێت کە ڤیتامین B12بە شێوەی دەنك یان حەبی بن زمان یان بە شێوەی دەرزی لەژێر رێنمایی دکتۆردا وەربگرێت.

بەهای خۆراکی فستقی سودانی

فستقی سودانی Peanutsوزەیەکی بەرز و چەندین کانزا و ڤیتامین و ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە سوودی زۆر بە تەندروستی دەگەیەنن. فستقی سودانی برێکی باش لە ڤیتامین E لەخۆدەگرێت بە رێژەی پتر لە 8 ملگم لە 100 گرامدا، ئەم ڤیتامینە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و رۆڵی هەیە بۆ پاراستنی پەردەی خانەکان و ناوپۆشە لینجەکان و پێست لە کۆلکە سەربەستەکان کە لە ئەنجامی کرداری ئۆکساندا پەیدا دەبن و زیانی گەورە بە خانەکانی لەش دەگەیەنن. فستقی سودانی رێژەیەکی باش لە ڤیتامینەکانی B1، B2، B3، B5، B6، B9 یان فۆلێت لەگەڵ کانزایەکانی کۆپەر، مەنگەنیز، پۆتاسیۆم، کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، زینك، سیلینیۆم لەخۆدەگرێت کە رۆڵی بەرچاویان هەیە بۆ پاراستنی تەندروستی. فستقی سودانی ترشە چەورییە یەکانە ناتێرەکانی وەکو ترشی ئۆلێیك Oleic acid لەخۆدەگرێت کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL دادەبەزێنن و ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا بەرز دەکەنەوە، هەروەها سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین کە گرنگە بۆ گەشە و نوێبوونەوەی خانەکان، جگە لەمانە رێژەیەکی بەرز لە ماددە پۆلیفینۆلیکەکان Poly-phenolics لەخۆدەگرێت کە دژەئۆکسانی بەهێزن و رۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی گەدە بە کەمکردنەوەی دروستبوونی ماددە نایترۆزئەمینەکان Nitr-samines کە ماددەی شێرپەنجەیین، هەروەها ماددەی رێسفێراترۆل Resveratrol رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجە و نەخۆشیی دڵ و نەخۆشی دەمارەکانی پەیوەست بە تەمەن، هەروەها نەخۆشی ئەلزهایمەر و هەوکردنە بەکتیری و ڤایرۆسییەکان.



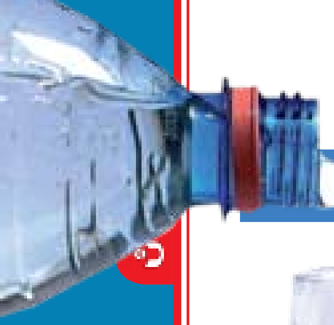
ئاو بخۆیتەوە کە واباشە بەلای کەم لە نێوان 8-6 پەرداخدا بێت، بەڵام لەوانەیە کە گەلێك جار لەبەر هۆکاری جیاواز ئەم برە ئاوە نەخۆیتەوە، بۆیە زیاد خواردنی میوە برێکی باشی ئاو بۆ لەشت دابین دەکات لەوکاتەی کە رێژەی ئاو لە زۆربەی میوەکاندا دەگاتە 80% یان زیاتر. هەروەها خواردنی میوە رۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك و چەندین جۆری شێرپەنجە.

هۆکاری زیادبوونی کێش لە فەرمانبەراندا

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە پتر لە 44% ی فەرمانبەران دوچاری زیادبوونی کێشی لەش Workplace weight gain دەبنەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە زیاتر ئیشی ئۆفیس و نووسین دەکەن و زۆربەی کاتەکان لەسەر کورسی دادەنیشن و ناوە ناوە ژەمێکی بچووکی خۆراك Snacks دەخۆن. جگە لەمانە، هۆکارە یارمەتیدەرەکانی تری زیادبوونی کێش لە شوێنی کاردا بریتین لە: سترێس و شەکەتی کار Job stress. کردنەوەی بۆنەکان لە شوێنی کاردا لەگەڵ خواردنی شیرینی و سارددەمەنییەکان، فشاری هاوڕێیانی کار بۆ خواردن. بۆ خۆپاراستن لە زیادبوونی کێش لە شوێنی کاردا، پەیڕەوی چەند هەنگاوێك بکە، بۆ نموونە هەرگیز بێ خواردنی ژەمێکی باش و تەواوی بەیانی نەچیتە سەر کارەکەت چونکە ئەمە وات لێدەکات کە بەردەوام هەست بە برسیبوون بکەیت و هەموو جۆرە خواردنێك بخۆیت، خواردن یان هەتا ژەمی سەرەکی نیوەڕۆ لەسەر مێزی ئۆفیس مەخۆ بەڵکو واباشترە کە بڕێکیك وەربگریت و ژەمەکەت بخۆیت و ئەو خۆراکانە هەڵبژێریت کە کالۆری و چەوری کەم لەخۆدەگرن، لەکاتی بۆنەکان لە فەرمانگەکەتدا هەوڵ بدە کەمترین بڕی شیرینی بخۆیت و کەمترین بڕی شەربەت یان نوشابە گازدارەکان بخۆیتەوە، ئەگەر هیچ گرفتێکت لە جومگەکاندا نییە و زووری کارت کەوتۆتە قاتەکانی سەرەوە ئەوا هەوڵ بدە کە بە ڕێگای قالدرمەکان سەرکەویت لەجیاتی ئەسانسێر، ناوە ناوە لە شوێنەکەت هەڵسە و جووڵەیەك ئەنجام بدە.

گرنگی ڤیتامین E بۆ پێست

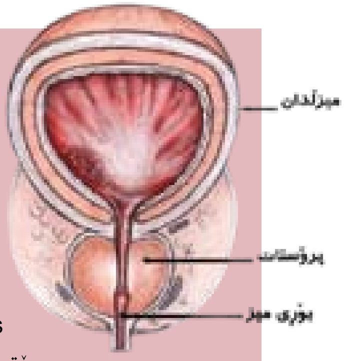
ڤیتامین E یەکێکە لەو ڤیتامینە گرنگانەی کە لە چەوریدا دەتوێتەوە و سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە. چەندین جۆری کرێم و گیراوەی تایبەت بە پێست ڤیتامین E لەخۆدەگرن. سیفەتی دژەئۆکسانی ڤیتامین E هۆکارە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە و زوو پیربوون. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ڤیتامینE ڕۆڵی هەیە بۆ کەمکردنەوەی لۆچبوونی پێست و وشکبوون و تاریکبوونی ڕەنگی پێست بەهۆی کاریگەرییە دەرەکییەکان بەتایبەتی کاریگەریی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی هەتاو لەسەر پێستدا. جگە لەمانە، بەکارهێنانی کرێم یان گیراوەی ڤیتامین E سوودبەخشە بۆ زوو چاکبوونەوە و ونکردنی ئاسەوارەکانی پێست Scars کە لە ئەنجامی برین یان سووتان یان هەوکردندا پەیدا دەبن. زیانە لابەلاکانی بەکارهێنانی ڤیتامین E بۆ چارەسەری خۆجێیی پێست جگە لە سووتانەوەیەکی سووك هیچی تر نین. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین E بریتین لە: کاکڵ و تۆوەکان وەکو باوی، تۆوی گوڵەبەڕۆژە، زەیتی ڕووەکی، کەرەی فستقی سوودانی Peanut butter، سەوزە گەڵا کەسکە تاریکەکان وەکو سپێناغ و سلق. پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامین E بۆ یەکێکی پێگەیشتوو تەنیا 15 میللیگرامە و بۆ ئافرەتی شیردەر 19 ملگم، گەورەترین ژەمی ڕۆژانە کە بە شێوەی دەرمان وەربگیرێت نابێ لە 1000 ملگم پتر بێت.



ڕۆژانە ٨ پەرداخ ئاو بخۆرەوە

ئاو لە سووڕێکی بەردەوامدایە لە لەشدا، ڕێژەکەی لە لەشی پێگەیشتوواندا دەگاتە دەوروبەری 70%. ڕێژەی ئاو لە خوێندا 83%یە، لە مێشکدا 75%، لە ئێسکدا 22%. هەروەها ئاو نزیکەی 75%ی بارستایی ماسوولکەکان پێکدەهێنێت. ئاو وزە لەخۆناگرێت، پلەی گەرمیی لەش ڕێکدەخات، گرنگە بۆ ڕزگاربوونی لەش لە پاشەڕۆ و ماددەی زیانبەخشەکان، تەڕێتیی دەم دەپارێزێت کە زۆر گرنگە بۆ قسەکردن و پاراستنی ناوپۆشی دەم لە هەوکردن، و یارمەتی جوین و قوتدانی خۆراك و کۆئەندامی هەرس دەدات بۆ هەڵمژینی ماددە خۆراکییەکان، هاوکاری گواستنەوەی گازی ئۆکسجین و خۆراك بۆ هەموو خانەکانی لەش دەکات، شێداری دەداتە گازی ئۆکسجین بۆ هەناسەوەرگرتن، یارمەتی گۆڕینی خۆراك بۆ وزە دەدات، ئەندامە چالاك و گرنگەکان وەکو گوشن لە زەبر و هێدمە دەپارێزێت، گرنگی زۆری هەیە بۆ جومگەکاندا لە ئاسانکردنی جووڵە و پاراستنیان لە کاریگەری زەبر و هێدمە، باشترین سافکەرەوەیە بۆ پێست، دەمانپارێزێت لە تووشبوون بە قەبزی، گورچیلەکان دەپارێزێت لە هەوکردن و کۆبوونەوەی قوم، چاوەکان لە وشکبوونەوە دەپارێزێت. زیاد خواردنەوەی ئاو تەندروستییانەیە، هەوڵ بدە کە ڕۆژانە بە لای کەم 8 پەرداخ ئاو بخۆیتەوە دوور لە خواردنەوە شیرینکراوەکانی وەکو نوشابە گازدارەکان و شەربەتی دەستکرد و خواردنەوە وزەبەخشەکان، هەروەها ڕۆژانە بڕێکی باشی سەوزە و میوە بخۆ چونکە ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرن لەگەڵ ماددەی سوودبەخش بۆ تەندروستی.

هەوکردنی پرۆستات



پرۆستات Prostate گلاندێکە لە شێوەی گوێزدایە و کێشی نزیکەی 80 گرامە و کەوتۆتە ژێرەوەی میزڵدان، فرمانی سەرەکی بریتییە لە دروستکردنی شلەی تۆواو. هەوکردنی گلاندی پرۆستات Prostatitis لەوانەیە کە تیژ یان درێژخایەن بێت، هۆکارە یارمەتیدەرەکانی تووشبوون بریتین لە: هەڵگرتنی شتی قورس لەو کاتەی کە میزڵدان پڕە، چونکە دەبێتە ئەگەری گەڕانەوەی میز بۆ ناو پرۆستات، هەندێك پیشە وەکو شوفێری ئۆتۆمبیلی گەورە کە هۆکارە بۆ لەرینەوەی توند و بەردەوام لەسەر پرۆستاتدا، زیاد لێخوڕینی دووچەرخە یان بایسکل، گرژبوونی ماسوولکەی حەوز، بۆ نموونە خاونەبوونەوەی ماسوولکەی زمانەی میزڵدان لەکاتی میزکردندا کە فشارێکی زۆر دەخاتە سەر پرۆستات، هەروەها تەسکبوونەوەی بۆڕیی میز دەبێتە هۆی پەیدابوونی پەستان لەسەر پرۆستات و ڕوودانی هەوکردن. نیشانەکانی هەوکردنی پرۆستاتی تیژ ئەمانەن: تا و لەرز، ئازاری لە گلاندی پرۆستاتدا، ئازار لە بەشی خوارەوەی پشت، زوو میزکردن، ئازار لەکاتی میزکردندا، بوونی خوێن لەگەڵ میزدا، نەمانی توانا بۆ بەتاڵکردنەوەی تەواوی میزڵدان. نیشانەکانی هەوکردنی درێژخایەن بریتین لە: ئازار لە پرۆستات، زوو میزهاتن لەکاتی شەودا Nocturia، ژێرە پشت ئێشە، نارِحەتی لەکاتی میزکردندا، لاوازبوونی لێشاوی میز، بوونی خوێن لەگەڵ میزدا، تایەکی سووك، دووبارەبوونەوەی هەوکردنی میزڵدان. چارەسەرکردن دەستپێدەکات بە بەکارهێنانی دەرمانی دژەی (دژەبەکتریا)، دەرمان بۆ خاوکردنەوەی ملی میزڵدان و ئەو ریشاڵە ماسوولکانەی کە پرۆستات بە میزڵدان دەبەستنەوە، هەروەها دەرمانی دژەئازار و خاوکەرەوەی ماسوولکە.

خۆپاراستن لە گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن

گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن یان کاربۆن مۆنۆکساید Carbon monoxide بێ ڕەنگ و بێ بۆنە، گازێکی مەترسیدارە لەوانەیە ببێتە ئەگەری نەخۆشیی کتوپڕ و مردن. گازی کاربۆن مۆنۆکساید پەیدا دەبێت لە ئەنجامی کارکردنی ئۆتۆمۆبیل، مەکینەی بچووکی گازوایلی، فرنی، سووتانی خەڵووز و تەختە. لەم سەرچاوانە ڕێژەی کاربۆن مۆنۆکساید زیاتر لە شوێنی داخراو یان نیمچە داخراودا زیاد دەبێت و ئەگەری ژاراویبوونی مرۆڤ پەیدا دەکات. نیشانەکانی ژاراویبوون بە گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن بریتین لە: سەرئێشە، سەرسووڕان، بێ هێزی گشتی، هێڵنج، ڕشانەوە، سینگ ئێشە، شێوان. هەڵمژینی بڕێکی زۆری کاربۆن مۆنۆکساید لەوانەیە ببێتە ئەگەری لەهۆشچوون و مردن. ئەم نیشانانە لە نەخۆشی دیکەش بەدی دەکرێن، بۆیە دەستنیشانکردن کارێکی ئاسان نییە، بۆ نموونە لەوانەیە کە کەسێکی نووستوو بە هۆی ژاراویبوون بە کاربۆن مۆنۆکساد بمرێت پێش ئەوەی کە نیشانەکان سەرهەڵبدەن. بۆ خۆپاراستن لە ژاراویبوون پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە: هەرگیز تەباخی گاز یان فرنی یان سۆبەی گاز بۆ گەرمکردنەوە لەناو ژوورەکاندا بەکارمەهێنە، هەرگیز هیچ جۆرێکی خەڵووز یان ڕەژوو لەناو ماڵ یان لە هەر شوێنێکی داخراودا مەگەشێنەوە، هەرگیز گێنەرێتەر یان موەلیدە لەناو ماڵ یان لە گەراج یان لە نزیك دەرگا و پەنجەرەکاندا مەخەرە کار. ساڵانە مەکینەی ئۆتۆمبیلەکەت بەسەر بکەرەوە چونکە لیکێکی Leak بچووك دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی گازی کاربۆن مۆنۆکساید لەناو ئۆتۆمبیلدا، هەرگیز ئۆتۆمبیل هەڵمەکە لە گەراجێك کە دەرگاکەی داخرابێت.