

گرنگى خۇراكى پىرۇتىنى كەم وزە

روودەكى Vegan دەكات كە بە ناسانى خۇراكى كەم وزە و پىرۇتىنى بەرزىان دەست نەكەوېت. خۇراكى پىرۇتىن بەرز High protein food بەو پىناسە دەكرىت كە پىتر 20% ى پىوېستى رۇژانەى پىرۇتىن بۇ كەسىكى پىنگەشىستوو دابىن بكات. ئەو خۇراكانەى كە پىرۇتىنى زۇر و كالورى كەم لەخۇدەگىرن برىتىن لە: خۇراكى دەريا Seafood وەكو ماسىى تونا، بۇ نمونە ھەر 100 گرام نىكەى 26 گرام پىرۇتىن و 116 كالورى وزە لەخۇدەگرىت، ماسى شىلفىش Shel- ish كە ھەر 100 گرام نىكەى 15 گرام پىرۇتىن لەخۇدەگرىت. پەنىرى كۆتاج Cottage cheese كە ھەر كوپىك پەنىرى بىچ چەورى نىكەى 15 گرام پىرۇتىن و 104 كالورى وزە لەخۇدەگرىت، سىپىنەى ھىلكە كە ھەر كوپىك نىكەى 117 كالورى وزە و 26 گرام پىرۇتىن لەخۇدەگرىت، مرىشك، پاقلى سۇيا Soy كە ھەر 100 گرام نىكەى 12 گرام پىرۇتىن و 120 كالورى وزە لەخۇدەگرىت. كە سانى



بەكىك لە سىفەتە باش و تەندروسىتىيانەكانى خۇراك ئەوېە كە خۇراكەكە وزەپەكى كەم Low calorie و رىژەپەكى بەرزى پىرۇتىن لەخۇبىگرىت. زۇرپەى خۇراكە دەولەمەندەكان بە پىرۇتىن لە بەرھەمى ناژەلپىپەو سەرچاوە دەگىرن، ئەمەش وا لە كە سانى

بە سوودەكان

مىوېى مانگو Mango ماددەى گرنگ لەخۇدەگرىت، رىژەپەكى كەمى كاربوهىدرات لەخۇدەگرىت واتە وزەى كەمى تىداپە، بەكىكە لەو خۇراكانەى كە لە رىجىمى خۇراكايداپە بۇ دابەزاندىنى كىشى لەش. مانگو رۇلى ھەپە لە بەھىزكردىنى كىردارى بىنن چونكە رىژەپەكى بەرزى فىتامىن A لەخۇدەگرىت كە پىوېستە بۇ كىردارى بىنن بەتاپەتەى لە تارىكىدا، بۇ نمونە ھەر 100 گرام نىكەى 765 ملگم لە فىتامىن A تىداپە. مانگو پىكھاتووە لە 81% وزە 100 كالورى، 0.8 گرام پىرۇتىن، كاربوهىدرات 28 گرام، رىشال 3 گرام، شەكر 24 گرام، چەورى 0.4 گرام، ناسن 0.2 ملگم، كالىسىۇم 17 ملگم، بىتا كاروتىن 725 مايكروگرام (فىتامىن A)، فىتامىن E 1.8 ملگم، فىتامىن C 45 ملگم، فىتامىن B1، فىتامىن B2، B5، B6، فۇلىت (B9)، فىتامىن K، مەگنسىۇم، فۇسفۇر، پۇتاسىۇم، سۇدپۇم، كۆپەر، سىلىنىۇم، زىنك، لەگەل چەندىن ماددەى دژەنۇكسان وەكو فىنۇلىكەكان Phenolics. سوودە تەندروسىتىپەكانى مانگو

سوودەكانى سىو بۇ كۆنەندامى ھەرس

سىو خۇراكىكى زۇر گونجاو بۇ نىوان ژەمە سەرەكپەكان، ھەرۇھا فىتامىن A، B9، C و چەندىن كانزا بەتاپەتەى پۇتاسىۇم و مەگنسىۇم لەخۇدەگرىت، سىوئىكى گەورە نىكەى 5 گرام رىشال لەخۇدەگرىت. سىو سوودى زۇر بە كۆنەندامى ھەرس دەگەپەنىت بە شىوې رىگرتن لە قەبىزى، پەيداكردىنى ھەستى تىزىوون بەتاپەتەى كە سىو بە تونىكەو دەخورىت. سىو رىشالى نەتواوە Insoluble fiber لەخۇدەگرىت كە لە ناو رىخۇلەدا ناو ھەلدەمژىت و قەبارە پەيدا دەكات كە يارمەتى جوولەى پاشەرۇ لە رىخۇلە دەدات، بەمەشەو رىخۇلە لە نەخۇشى دايقەرتىكىلۇز Diverticulosis دەپارىزىت كە برىتىپە لە پەيدا بوونى چەندىن تورهگە لە دىوارى رىخۇلەدا و نىشانەكاي برىتىن لە: سك ئىشە، ھىلنچ، رشانو، گۇران لە جوولەى رىخۇلە، ھەندىك جارىش خوئىنەرىوون و برىنى بچوك لە ناو پۇشى كۆلۇندا روودەدات. رىشالى تواوە Soluble fiber بە ناو پىكتىن Pectin لەخۇدەگرىت كە لە ناودا دەتوتتەو دەپتتە ماددەپەكى وەكو جىل لەناو رىخۇلەدا كە كىردارى ھەرسكردىن كزەدەكات، ھەرۇھا ناستى كۆلىستىرۇل و شەكرى خوئىن دادەپەنىت. رىشالى تواوە ھەلمۇرىنى شەكر لە رىخۇلەدا داو دەخات، نەمەش رىگاپەكى كاراپە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكر، ھەرۇھا پىكتىنى سىو يارمەتى بەكتىراى سوودەخۇشى رىخۇلە دەدات. ھەر دوو جوړى رىشال ھەستى تىزىوون پەيدا دەكەن چونكە ناو ھەلدەمژن و قەبارە لەناو گەدەدا پەيدا دەكەن و درنگ گەدە جىدىلن.



رېژەى شەكر له ميوه‌دا

شەكر به گرام	۱۰۰ گرام ميوه
۱۱,۸ گم	Apple سېو
۸,۰ گم	Apricot قەيسى
۷,۰ گم	Avocado ئەفوكادو
۱۱ گم	Blueberry بلوبېرى
۸ گم	Blackberry بلاكېبېرى
۲۰,۴ گم	Banana موز
۲,۲ گم	Carrots گېژەر
۴,۰ گم	Cranberry كرانيبېرى
۱۳,۰ گم	Cherry گېئاس
۷۳,۰ گم	Date خورما
۱۹,۰ گم	Fig ھەنجېر
۶,۶ گم	Grapefruit گرېپ فرووت
۱۵,۵ گم	Grapes تىرى
۸,۸ گم	Kiwi Fruit ميوه‌ى كيوى
۳,۰ گم	Lemon لېمۆ
۹,۵ گم	Mandarin لالەنگى
۱۵,۰ گم	Mango ميوه‌ى مانگو
۸,۰ گم	Watermelon شووتى
۶,۳ گم	Cantaloupe كاله
۳,۰ گم	Olive زەيتوون
۱۰,۶ گم	Orange پرتەقال
۸,۰ گم	Papaya ميوه‌ى پاپايا
۷,۹ گم	Peach خۇخ
۱۱,۵ گم	Pear ھەرمىچ
۱۸,۶ گم	Persimmon ميوه‌ى كاكى
۱۲,۰ گم	Pineapple ئەناناس
۱۷,۰ گم	Pomegranate ھەنار
۹,۶ گم	Plum ئالو
۵,۱ گم	Strawberry فەراولە



بايه‌خى تەندروستى كلوروفيل

كلوروفيل Chlorophyll ماددەىەكى كېمىيەى سروشتىيە له سەوزە كەسكەكان و گيا و قەوزەدا، كلوروفيل رەنگە سەوزەكەى گەلا و لاسكەكانى رووهك پىكدېئىت و رۆلى ھەيه له كردارى رۇشەنە پىكھاتەن Photosynthesis واتە له شانەكانى رووهكدا تىشك دەگۆرپت بۆ وزەيهكى كېمىيەى، كلوروفيل بۆ مروفېش بايه‌خى تەندروستى ھەيه. سوودە تەندروستىيەكانى كلوروفيل برىتەن له: يارمەتيدانى لەش بۆ رزگاربوون له ماددە زيانبەخشەكان له خوئندا، رىكخستى جوولەى رىخۇلە و خۇپاراستن له قەبزی، خۇشکردنى بۆنى ھەناسە، بەھىزکردنى سستى بەرگرىي لەش، دابىنکردنى ناستىكى باش له ماددە دژمۆكسانەكان كە بايه‌خى زۆريان ھەيه له پاراستنى تەندروستىيدا. كلوروفيل له ھەموو رووهك و سەوزە كەسكەكاندا ھەيه، ھەندىك گەلا رېژەى بەرزترى كلوروفيل لەخۇدەگرن، سەرچاوه دەولەمەندەكانى كلوروفيل برىتەن له: برۆكولى، سەوزە گەلا تارىكەكان وەكو سېئىناغ و سەلق و كەرووز، قەوزەكان. كلوروفىلى شل -Liquid chlor-phyll وەكو جىگروەى كلوروفىلى سروشتى بە شۆبەك مامەلەى لەگەلدا كراوه كە له ئاودا دەتوتتەوه لەبەردەستدايه، بەلام وەكو جۆره سروشتىيەكەى ناو سەوزە و رووهك سوودى تەندروستى نابەخشىت.

ى ميوه‌ى مانگو ئاشنا به

برىتەن له: خۇپاراستن له تووشبوون بە چەندىن جۆرى شېرەنجە بەتابەتى شېرەنجەى مەمك و كۆلۇن و پرۆستات و خوئىن، يارمەتيدانى فرمانەكانى مېشك له بەھىزکردنى ياد و تەركىزدا، زىادکردنى رادەى تفتى -Alk- linity لەش كە ئەمەش سوودى تەندروستى زۆرى ھەيه، دابەزاندى ناستى كۆلىستىرۆلى خوئىن، يارمەتيدانى كردارى ھەرسکردنى خۆراك، ھارىكارىکردنى دروستىبوونى خړۆكە سوورەكانى خوئىن، پاراستنى دل لە نەخۇشى، سافکردنەوى پىست، سووكکردنى نىشانەكانى ھەوكردنى گورچىلە و نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى ھەناسە، خۇپاراستن له قەبزی، دابەزاندى پلەى گەرمىي لەش لەكاتى بەرزبوونەوى يان تووشبوون بە تا.



جگهره كيشان پيويستي

دوكلې جگهره پر له نيكوتين و ماددهي ژهر اوي كه دپنه نه گهري تينكداني خانه كان كه نهمش هوكاره بؤ نه خو شيبې شپړپه نجه، بهر زبونونه وي ناستي كوليستيرول، نه خو شيبې خوئنبه ركان و نه خو شيبې دل، نه خو شيبې له كوئندامي هناسه دا، زياد بوني نه گهري لاواز بوني نيسك .تاد. جگهره كيشان كاريگه ريبه كي ننگه تيف ده كاته سهر هلمزيني گه ليك فيتامين و كانزا كه زور گرننگن بؤ تندرستي. جگهره كيشان زياتر له هممو فيتامينه كان گرفت بؤ فيتامين C پيدا ده كات. جگهره كيشاني زياتر واته ونكردني بري زياتري فيتامين C له ناو خوئين و خانه كاني له شدا، نهمش وا له لاش

نیشانه كاني هه و كردني ريخوله كویره

بلاويته وه، بهر زبونونه ويه كي كمې پلې گهرمي له ش، له وانه يه كه هيلنج يان رشانوه له گدل سهره لډاني سك نيشه دا رويدات، ههروها له وانه يه كه توشبوو دوچارې سكچوونيكې ساده يټ. هه و كردني ريخوله كویره يه كيكه لهو حاله تانه ي كه بؤ چاره سه و كردني پيويستي به نه شته رگه ربي كتوپر هم به. نه گه له بهر هه هوكارنك يټ نه شته رگه ربي بؤ لابردي ريخوله كویره هه و كردو و اوبخريت يان له كاتيكې گونجاو دا نه نجام ندرت شهوا له وانه يه كه ريخوله كویره بته قيت و مەترسي بخاته سهر ژياني توشبوو.

ريخوله كویره Appendix نه نداميكه له شپوهي په نجه دايه، به كو تايي ريخوله نه ستوروه نوساوه، گه ليك جار دوچارې هه و كردن ده يټ. هه و كردني تيژي ريخوله كویره زياتر له ته مهنې نيوان 10-30 ساليدا روود ده ات، به لام له وانه يه كه له هه ر ته مهنې كندا روويدات. هو كاري راسته قينه ي توشبوون تا نيسا به ته و اوي نه زاتروه. نيشانه كاني هه و كردني تيژي ريخوله كویره Acute appendicitis برتيني له: نازار له به شبي راست و خواره وي سكا كه له وانه يه بؤ خواره

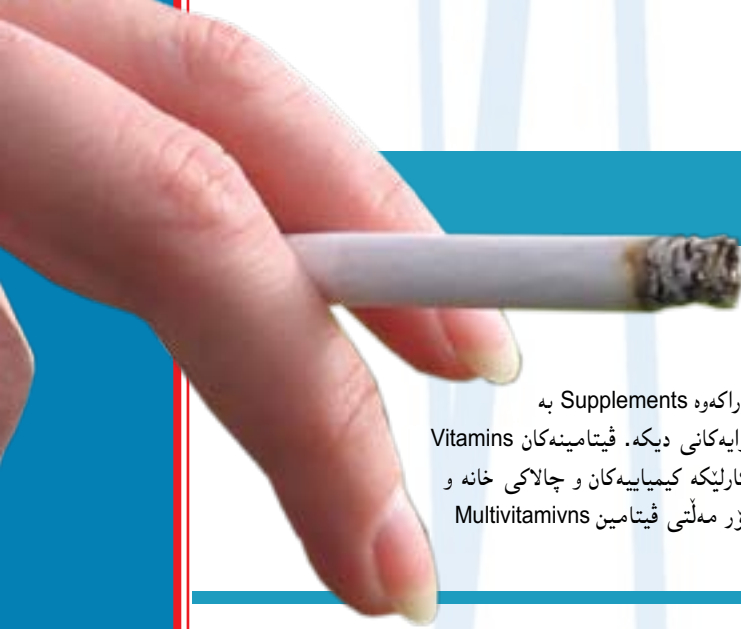


ههسته و هري به فيتامين C

ههسته و هري بهر انبه به فيتامين C كه به ترشي نه سكوزريك Ascorbic acid ناسراوه به تايه تسي پاش به كار هيناني كه پسلول يان گيراوه كه فيتامينه كان له خوده گرن يان هه تا پاش خوردي ميوه مزه ركان له راستيدا بؤ ماددهي تر ده گه رپته وه، بؤ نمونه مادده زياده كاني Add-tives ناو كه پسلول و گيراوه كان. ههروها له وانه يه كه رووداني ههستيباري پاش خوردي پرته قال يان ميوه مزه ركاني ديكه كه رڙيه كي بهرزي فيتامين C له خوده گرن زياتر بگه رپته وه ترشي ميوه يان ترشي سيتريك Citric acid. له گه ليك كه سدا ههستيباري بهر انبه به ترشي سيتريك له گدل ههستيباري بهر انبه به فيتامين C به ناساني له يه كترې جيانا كرينه وه. ترشي سيتريك چيژي مزه ركان دبه خشيت، شهو جوره ي ميوه كه رڙيه كي بهرزي له ترشي سيتريك له خوده گرن برتيني له: گرپ فروت، پرته قال، ليمو، لايم Lime. له گه ليك سه رچاوه ي پزيشكي هم حالته به بهر گه نه گرتني Intolerance ترشي سيتريك دادنن نهك ههسته و هري كه چهنه نيشانه يه كي ساده له كوئندامي هه رسدا پيدا ده كات. به گشتي دوور كه و تهنه له به كار هيناني فيتامين C و ترشي سيتريك به شپوهي دهرمان باشترين رنگايه بؤ خوپاراستن له ههسته و هري يان بهر گه نه گرتني ترشي ميوه.



بە قىتامين زياتر دەكات



دەكات كە پىيوستى بە برى زياترى قىتامين C يىت بۇ قەربووركردنەۋى ئەۋ زىنانەنى كە لە ئەنجامى جگەرەكىشانەۋە بە خانەكانى لەش گەبشتوۋە. بۇ ئەم مەبەستە، جگەرەكىش رۇژانە پىيوستى بە نىزىكەى 2000 ملگم قىتامين C ھەبە كە ئاسان نىبە تەنيا لە رىنگاى خۇراكەۋە دابىنى بكات بۇيە پىيوست دەكات كە قىتامين C لە رىنگاى يارمەتيدەرەكانى خۇراكەۋە Supplements بە شىۋى ھەب، كەپسول، گىراۋە، يان دەرزى ۋە رىگىرت. ھەرۋەھا بە گوپرەى قىتامين و كانزايەكانى دىكە. قىتامىنەكان Vitamins پىنكەتۋى كىمىيى ئۇرگانى ورد و ئالۇزن، گرنكى زۇربان ھەبە بۇ زۇربەى ھەرە زۇرى كارلىكە كىمىيىبەكان و چالاکى خانە و شانە و ئەندام و كۆتەندامەكان، بۇيە پىيوستە كە جگەرەكىشەكان ناۋە ناۋە لەزىر چاۋدېرى دكتور مەلتى قىتامىن Multivitamins بۇ ماۋىيەكى دىيارىكراۋ بەكارىنن.

كىسى ھىلكەدان

كىسى ھىلكەدان لە روۋى قەبارەۋە گەۋرە يىت يان بتەقت، بۇ نمونە فشارى كىسى گەۋرە لەسەر رىخۇلە و مېزىلدا دەبىتە ھۇى زوۋ مېزىكردن و نارحەتى رىخۇلە. لەۋانەبە كە كىسى ھىلكەدان فشار بخاتە سەر لوولەى فالوپ و بىتتە ئەگەرى نازارنىكى توند. نىشانەكانى دىكە برىتەن لە: نازار لە بەشى خوارەۋى سىدا، ھىلنچ، نازار يان نارحەتى لە مەمىدا. لە زۇربەى ھالەتەكاندا پىيوست بە ھىچ دەرمانىك ناكات بۇ نەھىشتى كىسى ھىلكەدان تەنيا بەۋاداجوون و پشكىنى سۇنار كە بچووكبونەۋى كىس دەستپىدەكات، ئەگەر كىسى ھىلكەدان بچووك نەبىتەۋە و قەبارەكەى لە 5-10 سىم زياتر يىت يان دوچارى ئالۇزى ۋەكو نازارى توند يان خۇنئەربوون يىت ئەۋا پىيوست بە نەشتەرگەى دەكات بە پىنۇرى سك Laparoscopy يان بە نەشتەرگەرى ئاساى.

كىسى ھىلكەدان Ovarian cyst برىتتە لە دروستبوونى كىسەبەك يان زياتر كە پرە لە شىلە لەسەر يان لەناۋ ھىلكەدانا. زۇربەى كىسەكانى ھىلكەدان بىچ نازارن و بە شىۋەبەكى ئاساى پەيدا دەبن و بەشىكىن لە كردارى سروشى سوۋرى مانگانە يان نامادەۋونى ھىلكۇكە Ovulation. ئەم ھالەتە بە تەۋاۋى جىۋاۋە لە گەل پەيداۋونى فرەكىسى POS پەيوەست بە ھۇرمۇن و جۇرى دىكەى كىسى پەيوەست بە شىرپەنچە. ئەگەرچى زۇربەى ئەم كىسانە بە بىچ چارەسەر لە ماۋەى چەند ھەفتەبەك تا چەند مانگىك لەخۇيانەۋە نامىنن، بەلام ھەندىك جار دەبە ئەگەرى چەند ئالۇزىبەك و پىيوست بە چارەسەرنىكى خىرا دەكات. لەۋانەبە كە كىسى ھىلكەدان بىچ نىشانە يىت و تەنيا لەكاتى پشكىنىكى سۇنارى رۇتىنى دەستىشان بىكرت، لەۋانەشە كە چەند نىشانەبەك لەخۇبىكرت بەتايىبەتى ئەگەر



ئىكۆى دل چىمان نىشان دەدات؟

دوۋ گوپچەكەلەدا، پشكىنى ئىكۆى دل تەنيا 30-60 خولەك دەخايەننن، نامادەباشىبەكانى ئەخۇش پىش ئەنجامدانى پشكىن برىتەن لە: دوۋرەكەۋتەنەۋە لە خواردن و خواردنەۋە بەلاى كەم بۇ ماۋەى 3 كاتزىمىر بەر لە پشكىنن، لەبەركردنى جلى سست يان گوشا، پاكىركردنەۋەى چەند شوپىنىكى سىنگ و نىزىك شانەكان بە گىراۋەبەكى ئەلكەۋلى تايىبەت بۇ نامادەكردنى پىست بۇ ئەلىكترۇنەكانى دەزگاي ئىكۆ، ئەگەر ھەر دەرمانىك بۇ ھەر مەبەستىك ۋەردەگرىت پىيوست بە ناگاداركدنەۋەى دكتور دەكات.

پشكىنى نەخشەى ئىكۆى دل Echocardiogram برىتتە لە بەكارھىنننن لەرەلەر يان فرىكوناسى بەرزى شەپۆلى دەنگ يان ئەلتراساۋند بۇ پشكىنى دل، ھەرۋەھا پشكىنىكى سەلامەت و بىچ نازار، ھىچ زىانى لابلەى نىبە و چەندىن نەخۇشى دل دەستىشان دەكات. تىستى ئىكۆى دل گرنگە بۇ: دىياركدنى قەبارە و شىۋەى دل واتە پىۋانەى قەبارەى سىكۆلە و گوپچەكەلەكانى دل لەگەل ئەستورى ماسولەكى دل، دىياركدنى تواناى پەمپىكردنى دل Pum-ing efficiency كە ئايا ھەموو بەشەكانى دل بە يەكسانى بە ھەمان توانا خوئىن پالەننن، دەستىشانكردنى دروستى و نادروستى زمانەكانى دل Heart valves لە شىۋە و جوۋەى زمانەكان و بوونى رادەى تەسكبوونەۋە يان فراۋانبوونى زمانەكان، دەستىشانكردنى كۆپونەۋەى شىلە لە دەۋرى دلدا، دەستىشانكردنى بوونى خوئىن مەيىۋى يان گرى لەناۋ دلدا، ھەرۋەھا بوونى كون لە دىۋارى ئىۋان دوۋ سىكۆلە يان دىۋارى ئىۋان

