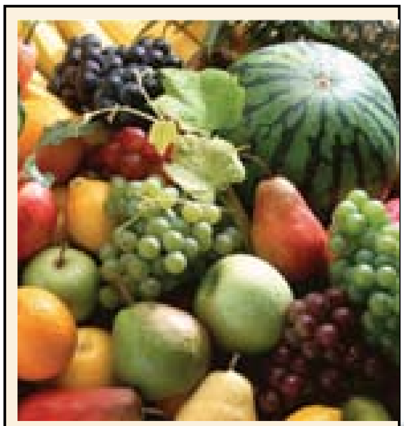
ئەم خۆراكانە مەخەرە سەلاجەكەتەوە

لیستێكی خۆراك هەیە كە باشترە یان بۆ هەندێكیان پێویستە كە تەنیا لە پلەی گەرمیی ژووردا هەڵبگیرێن و خستنە ناو سەلاجە لە بەهاكانیان كەم دەكاتەوە یان دەبێتە هۆی گۆڕان لە بۆن و چێژ و پێكهاتەكانیاندا. ئەم خۆراكانە بریتین لە: پەتاتە كە لەناو سەلاجەدا چێژی دەگۆڕێت بۆیە دەكرێ لە ژووردا لەناو كیسێكی كاغەزیدا تا ماوەی 3 هەفتە هەڵبگیرێت، نان یان سەموون لە ناو سەلاجەدا وشك دەبێت بەڵام دەكرێت لەناو فریزەردا هەڵبگیرێت، پیاز یان سیر بۆنی ناو سەلاجە بۆ ماوەیەكی زۆر ناخۆش دەكات بۆیە دەكرێت بۆ ماوەیەكی باش لە پلەی گەرمیی ژووردا خەزن بكرێن، قاوە لەناو سەلاجەدا گۆڕانی بەرچاوی بەسەردا دێت. هەروەها بە گوێرەی تەماتە و كولەكەی زستانە Winter Squashes و سپاگێتی و ساسی تیژ Hot sauce كە دەكرێ بۆ ماوەیەكی باش لە پلەی گەرمی ژووردا هەڵبگیرێن. راستە بۆ ئەم خۆراكانە باشترە كە لە پلەی گەرمی ژووردا بۆ ماوەیەكی دیاریكراو هەڵبگیرێن، بەڵام بە مەرجێك شوێنی هەڵگرتنەكە گەرم و شێدار نەبێت، هەروەها دوور بێت لە تیشكی راستەوخۆی خۆر، هەوڵ بدە كە هەر خۆراكێك بە تەنیا هەڵبگریت و هەرگیز تێكەڵیان نەكەیت.

ئایا نەخۆشانی شەكرە دەتوانن میوە بخۆن؟

بەڵێ، بە دڵنیاییەوە تووشبووان بە هەر دوو جۆری نەخۆشیی شەكرە دەتوانن كە میوە بخۆن، بەڵام بە گوێرەی توانای نەخۆش بۆ كۆنترۆڵكردنی ئاستی شەكری خوێن. رێسا بنەڕەتییەكان بۆ خواردنی میوە لە لایەن تووشبووان بە نەخۆشی شەكرەی جۆری یەكەم یان جۆری دووەم بریتین لە هەمان ئەو رێسایانەی كە بۆ یەكێكی لەشساغ پێویستن بە مەبەستی جێگیربوونی ئاستی شەكری خوێنیان، ئەم رێسایانەش بریتین لە:- یەكەم: باش نییە كە هیچ جۆرە میوەیەك بە بڕی زۆر بخۆیت ئەگەر مەبەستت كۆنترۆلكردنی ئاستی شەكری خوێن بێت، بۆ نموونە مەبەست لە بڕی گەورە یەك دانە میوەیەكی گەورەش دەگرێتەوە. دووەم: میوەی وشككراو و شیرەی میوە رێژەیەكی بەرزی شەكر لەخۆدەگرن بۆیە واباشە كە نەخرێنە ناو خۆراكی تووشبووان بە نەخۆشیی شەكرە. سێیەم: توێكڵی یان پێستی میوەكان ریشاڵ و ماددەی گرنگ لەخۆدەگرن بۆیە پێویستە كە میوەكان بە تازەیی و بە توێكڵەوە بخورێن نەك بكرێنە شیرە، چونكە توێكڵی میوەكان گرنگە كە رێكخستنی ئاستی شەكری خوێن مەبەستە. بەگشتی، 10 گرام شەكر لە ژەمێكی میوە دەكەوێتە نێو سنووری سەلامەتەوە، لەمە زیاتر باش نییە، بۆ نموونە نیوەی سێوێكی بچووك یان 100 گرام قەیسی، یان 100 گرام كیوی..تاد.



رێژەی ریشاڵ لە میوەدا

١٠٠ گرام میوە	ریشاڵ (گرام)
سێو Apple	2.1
قەیسی Apricot	2.3
ئاڤۆكادۆ Avocado	0.2
بلوبێری Bluberry	8.4
بلاكبێری Blackberry	8.7
مۆز Banana	2.7
گێزەر Carrots	3.3
كرانبێری Cranberry	4.2
گێلاس Cherry	1.2
خورما Dates	7.5
هەنجیر Fig	2.0
گرێپ فرووت Grape fruit	1.4
ترێ Grapes	2.2
كیوی Kiwi	2.1
لیمۆ Lemon	1.8
لاڵەنگی Tangerine	1.9
مانگۆ Mango	1.0
كاڵەك cantaloupe	0.6
زەیتوون Olive	4.4
پرتەقاڵ Orange	1.8
خۆخ Peach	1.4
هەرمێ Pears	2.1
كاكی Persimmon	0.5
ئەناناس Pineapple	1.2
هەنار Pomegranate	3.4
ئاڵو Plum	2.2
فەراولە Strawberry	2.2

بەهای خۆراکی شیرەی گێلاس

شیرەی سروشتی گێلاس Cherry juice ئەگەرچی کالۆری زۆر لەخۆدەگرێت، بەڵام بەهایەکی خۆراکی بەرزیی هەیە. کوپێك شیرەی گێلاس نزیکەی 130 کالۆری وزە بە لەش دەدات، 32 گرام کاربۆهیدرات و 1 گرام پرۆتینی تێدایە، هەروەها 8%ی پێویستیی رۆژانە لە پۆتاسیۆم، 6%ی پێویستیی رۆژانە لە ڤیتامین A، 4%ی پێویستی رۆژانە لە کانزای ئاسن و 2%ی پێویستی رۆژانە لە کانزای کالسیۆم دابین دەکات. شیرەی گێلاس سەرچاوەیەکی باشە بۆ فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە دژەئۆکسانی بەهێزن و سوودی تەندروستیی زۆریان هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ و کۆلیستیرۆلی بەرز و شێرپەنجە، لەگەڵ بڕێکی باشی ڤیتامین C و فۆلێت یان ڤیتامین B9 و کانزایەکانی کۆپەر، ئاسن، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز. کوپێك شیرەی گێلاس نزیکەی 28 گرام شەکر لەخۆدەگرێت، بۆیە زیاد خواردنەوەی گونجاو نییە بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت کێشی لەشیان کۆنترۆل بکەن. شیرەی گێلاس وەکو هەموو جۆرەکانی دیکەی شیرەی میوە ریشاڵی لەدەستداوە کە بایەخی تەندروستیی زۆری هەیە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە شیرەی گێلاس سوودی زۆری هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشیی بەگەکان (Gout) کە بریتییە لە ئاوسان و ئازار لە جومگەی پەنجەی گەورەی پێ لەبەر زیادبوونی ترشی یوریك Uric Acid لە خوێن و نیشتنی لە جومگەدا.

پێکهاتە گرنگەکانی برنج

برنجی سپی White rice بە شێوەیەکی سەرەکی لە کاربۆهیدرات بە شێوەی نیشاستە پێکهاتووە بۆیە سەرچاوەیەکی باشە بۆ وزە، هەروەها هەرسکردنی سووکە و لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز. برنج خۆراکی سەرەکیی زۆربەی ژەمەکانە لە سەرتاسەری جیهاندا. زۆر خواردنی برنج کە ببێتە هۆی وەرگرتنی کالۆری زیاتر لە پێویستی رۆژانە لەوانەیە کە کێشی لەشت زیاد بکات. تێکەڵکردنی برنج لەگەڵ کەرە و گۆشت و پاقلەمەنییەکاندا دەبێتە ئەگەری دابینکردنی بڕێکی زیاتری وزە. برنجی بۆر یان برنجی قاوەیی Brown rice تەنیا یەك توێکڵی لادەبرێت و سوودی گەلێك زیاترە لە برنجی سپی لە رووی رێژەی ریشاڵ و مادە دژەئۆکسانەکان و کانزای سیلینیۆم و مەنگەنیز و مەگنسیۆم، هەروەها کۆمەڵەی ڤیتامین B و رێژەی ئاسن. جگە لەمەش، لەکاتی خواردنی برنجی سپی بەتایبەتی برنجی بەتام و چێژ وەکو برنجی بەسمەتی، مرۆڤ درەنگ هەست بە تێربوون دەکات واتە بڕێکی زیاتر برنج دەخوات.

١٠٠گرام برنج	پێکهاتەکان
وزە	371.4 کالۆری
کاربۆهیدرات (نیشاستە)	81.84 گرام
پرۆتین	8.56 گرام
چەوری	0.35 گرام
ریشاڵ	0.90 گرام
کالسیۆم	2.77 ملگم
ئاسن	0.85 ملگم
ڤیتامین B1	0.20 ملگم
ڤیتامین B2	0.90 ملگم
ڤیتامین B3	3.36 ملگم
کۆلیستیرۆل	0.00 ملگم

چۆن سەوزە و میوە دەشۆیتەوە؟

گرنگی شووشـــتنەوەی دروستی ســـەوزە و میوە هیچی لە گرنگی بەهـــا خۆراکییەکەیان کەمتر نییە. ئەو نەخۆشـــییانەی کە لە ئەنجامی ســـەوزە و میوەی نەشـــووراوە پەیدا دەبن گەلێك جار پترە لە تەنیا ســـکچوون، ماددە کیمیاییەکانی وەکو پەین Fertilizer و بکـــوژی مێروو Pesticides و میکرۆب لەســـەر رووی ســـەوزە و میـــوە تازەکاندا بوونیان هەیە. ئەگەر بە باشـــی ئاســـەواری ئەم ماددانە لەسەر سەوزە و میوەدا لانەبرێن ئەوا دەبنە ئەگەری نەخۆشی، کە گەلێك جار ترسناکتریش دەبێت بەتایبەتی لەو کەســـانەدا کە بەرگریی لەشیان کزە. هەرگیز وابیرمەکەوە کە ســـەوزە یان میوە بەتایبەتی بەبێ شووشتن بۆ خواردن سەلامەتن. هەنگاوە دروســـتەکانی شووشـــتن بریتین لە:- یەکەم: دەستەکانت بە ئاوی گەرم و ســـابوونی دژەبەکتریا بە باشـــی بشۆ بەتایبەتی بەری دەســـت و کەلێنی پەنجەکان و بن نینۆکەکان بەلای کەم بۆ ماوەی 20 چرکە، پاشـــان دەســـتەکانت بە دەستماڵێکی کاغەزی یان کلینســـێکی پاك وشك کەرەوە. دووەم: سەوزە و میوە بە ئاوێك بشـــۆرەوە کە پلـــەی گەرمییەکەی لە پلەی گەرمیی ســـەوزە و میوەکە نزیك بێت، سەوزە و میوەی سارد بە ئاوی سارد و سەوزە و

میوەی گەرم بە ئاوی گەرم بشۆرەوە، بۆ نموونە شووشـــتنی میوەیەکی ســـارد بە ئاوێکی گەرم ئەگەری گەیشـــتنی بەکتریا بۆ ناو میوەکە زیاد دەکات. ســـێیەم: لەکاتی پاککردنەوەی رووی ســـەوزە و میوە بە دەســـت، ئاوی کولاو و ســـاردکراوە بەکاربێنە، پاشـــان دەتوانیت کە لەناو دەفرێکی پڕ لە ئاوی کولاو ساردکراوەدا بۆ ماوەی چەند خولەکێك نوقومیان بکەیت تا کاتی شووشـــتنی کۆتایی. چوارەم: پێستی یان توێکڵی ئەستوور بە فلچەی تایبەت بە شووشتنی ســـەوزە و میوە لەژێر ئاوی بەلوعەدا بشۆ، پرتەقاڵ و گرێـــپ فـــرووت و ئەڤۆکادۆ توێکڵی ئەســـتووریان هەیە بۆیە شووشـــتنیان بە فلچە گرنگی هەیە بۆ پاکبوونەوەی تەواو، هەتا ئەگەر توێکڵەکەشیان نەخۆیت بەڵام لەکاتی بەکارهێنانی چەقۆ و خواردنـــدا میکرۆب و ماددەی ژەهراوی دەکەونە ناو میوەکە. هەر چەند رووی یان توێکڵی ســـەوزە یان میوە زبرتر بێت هێندە زیاتر و پوختەتر شووشتنی دەوێت.

گرنگی هەڵمەتی کوتان دژی سورێژە و سورێژەی ئەڵمانی

هەڵمەتی کوتانی سووریژە لە 2 ی ئەم مانگە دەستپێکردووە و بۆ ماوەی 15 رۆژ لە سەرتاســـەری هەرێمدا بەردەوام دەبێت. ئەم هەڵمەتە 2 جۆری ڤاکسین دەگرێتەوە:- یەکەم: کوتان بە ڤاکسینی سووریژەی تاك یان تەنیا ســـووریژە Measles vaccine بـــۆ ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە نێوان 6 مانگ و 1 ســـاڵدایە. دووەم: کوتانی ســـووریژەی تێکەڵاو MMR کە پێکهاتووە لە ڤاکســـینی سووریژە و سووریژەی ئەڵمانی یان رۆبێللا Rubella لەگەڵ ڤاکســـینی کوێرپە Mumps، ئەم کوتانە منداڵانی تەمەن 5-1 ساڵ دەگرێتەوە، هەر دوو ڤاکسین بە شێوەی دەرزی لە ژێر پێستی قۆڵ دەدرێن. کوتانی سووریژە بەرگرییەکی باش دژی تووشبوون پەیدا دەکات و بەگشـــتی ســـەلامەتە، نزیکەی 15%-5ی منداڵان لەپاش کوتاندا دوچاری تا دەبنەوە. ســـووریژە Measles نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە زۆر بە خێرایی بە دەردراوی دەم و لووت یان کۆکە و پژمین دەگوازرێتەوە، نیشـــانەکانی بریتین لە: سووربوونەوەی چاوەکان و هەستەوەری بەرانبەر بە تیشك، کۆکە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئازاری ماسولکە، پەڵەی ســـوور Rash کە لە 5-3 رۆژی تووشبووندا سەرهەڵدەدەن سەرەتا لە پێستی ناوچەی ســـەر پاشان بۆ بەشەکانی دیکەی لەش بڵاودەبنەوە و لەوانەیە کە بۆ ماوەی 7-4 رۆژ بمێننەوە، ســـووتانەوەی قورگ و زیادبوونی دەردراوی لووت، دەرکەوتنی پنتی ســـپی لەناو دەمدا. مەترسی نەخۆشی سووریژەی ئەڵمانی یان رۆبێللا لەوەدایە کە لەکاتی دووگیانیدا دەبێتە ئەگەری سەقەتی زگماکی لە کۆرپەدا، بۆیە کوتان بە ڤاکسینی ئەم نەخۆشییە گرنگییەکی زۆری هەیە بەتایبەتی بۆ کچەکان.

کاریگەری بەنزین لەسەر تەندروستیدا

بەنزین Benzene ماددەیەکی کیمیایی بێ ڕەنگ یان زەردێکی کاڵە، بۆنێکی تایبەتی هەیە و بە بەرکەوتن بە هەوا دەبێتە هەڵم و لە هەوا قورسترە، هەروەها بە خێرایی گڕدەگرێت. بەنزین جگە لە نەوتی خاو و گازۆلین، لە دوکەڵی جگەرەشدا هەیە، هەروەها چەندین ماددەی کیمیایی دیکە بەنزین لەخۆدەگرن وەکو: هەندێك جۆری پلاستیك، نایلۆن، لاستیك، بۆیە، ماددەی پاککەرەوە Detergents، بکوژی مێروو. هەوای دەرەوەی ماڵ ڕێژەیەکی نزمی بەنزین لەخۆدەگرێت کە لە دوکەڵی جگەرە و ئۆتۆمۆبیل و بەنزینخانە و کارگەکان سەرچاوە دەگرێت. هەوای ناو ماڵ ڕێژەیەکی بەرزتری بەنزین لە هەوای دەرەوە لەخۆدەگرێت کە لە بۆیە، سمغی مۆبیلیات و جۆرەکانی تری سمغ، پاککەرەوەکان سەرچاوە دەگرێت. هۆکاری سەرەکیی بەرکەوتن بە بەنزین دوکەڵی جگەرەیە، هەروەها ئەو کەسانەی کە لە بەنزینخانەکاندا کار دەکەن زیاتر ڕووبەڕووی بەنزین دەبنەوە. بەنزین کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر مۆخی ئێسك و لە چالاکییەکەی کەم دەکاتەوە، سستمی بەرگریی لەش تێکدەدات بە لەناوبردنی خڕۆکە سپییەکانی خوێن. نیشانەکانی ڕاستەوخۆ لەپاش هەڵمژینی بڕێکی زۆری بەنزین لە ماوەی چەند خولەکێك تا چەند کاتژمێرێکدا بریتین لە: بۆرژان، سەرسووڕان، دڵەکوتێ، سەرئێشە، دەست لەرزین Tremor، شێوان، لەهۆشچوون کە لەوانەیە بگاتە مردن ئەگەر درێژە بکێشێت. قووتدانی بەنزین دەبێتە هۆی: ڕشانەوە، سووتانەوە و نارەحەتی گەدە، سەرسووڕان، خەوهاتن، پەرکەم، دڵەکوتێ، لە حاڵەتی دژواریشدا ئەگەری مردن دێتە پێشەوە.

قەڵەوی گرفت بۆ لایەنی سێکسی پەیدادەکات

قەڵەوی Obesity واتە گرفت لە لایەنی سێکسی،
لە ڕاستیدا کەسانی قەڵەو 25 جار پتر لە کەسانی ئاسایی دوچاری گرفتی سێکسی دەبنەوە، هەروەها ئافرەتە قەڵەوەکان زیاتر لە پیاوە قەڵەوەکان دوچاری گرفتە سێکسییەکان دەبنەوە. خودی قەڵەوی و ئەو پەستییەی کە لە ئەنجامی قەڵەویدا پەیدا دەبێت گرفتی سێکسی پەیدا دەکەن. قەڵەوی دەبێتە ئەگەری تێکدانی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان کە ئەمەش دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی، هەروەها گرفت و نیگەرانی لە ئەنجامدانی سێکس Performance، نیگەرانی لە گەیشتن بە ئۆرگازم Orgasm، کەمبوونەوە و دواکەوتنی چێژوەرگرتن لە سێکس، گرفت و نارەحەتی لە پۆزیشنی جووتبووندا وەکو زوو ماندووبوون و هەناسەڕاوکێ چونکە قەبارەی گەورەی لەشی کەسانی قەڵەو گرفتی میکانیکی پەیدا دەکات لەکاتی جووتبووندا بۆیە سێکس لە بەینی دوو کەسی قەڵەودا زۆر قورس و گرانە ئەگەر مەحاڵ نەبێت، ترس لە دابین نەکردنی پێویستییە سێکسییەکان، ترس و نیگەرانی لە ئەنجامدانی سێکس بە سەرکەوتوویی بۆیە هەندێك جار قەڵەوەکان بۆ ماوەیەکی باش لە سێکس دووردەکەونەوە. قەڵەوی لە جوانی لەش کەم دەکاتەوە بەتایبەتی لە ئافرەتدا، ئەمەش گەلێك جار دەبێتە هۆی دواکەوتن لە شووکردن کە ئەمەش کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر لایەنی سێکسی. هەستکردن بە نیگەرانی لە ڕەتکردنەوە و پەسەند نەکردن لە لایەن هەردوو هاوسەردا بەتایبەتیش ئافرەت وایان لێدەکات کە هەمیشە لە پەیوەندی سێکسیدا بە گومان بن، بۆ نموونە ئافرەتی قەڵەو جلوبەرگی سەرنجڕاکێش دەپۆشێت بۆ شاردنەوەی قەڵەوییەکەی، لەشی لە تاریکیدا دەشارێتەوە یان جلەکانی فڕێ نادات و چراکان خامۆش دەکات لەکاتی سێکسکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا.

کۆلیستیرۆڵی بەرز لە منداڵ و هەرزەکاردا

کۆلیستیرۆل Cholesterol ماددەیەکی مۆمییە، جگەر 75% ی کۆلیستیرۆلی خوێن بەرهەم دەهێنێت، تەنیا 25% ی کۆلیستیرۆلی خوێن لە خۆراکەوە سەرچاوە دەگرێت. لە ئاستی ئاساییدا، کۆلیستیرۆل ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە چالاکییەکانی خانەکانی لەشدا، بەڵام کە ڕێژەکەی لە خوێندا زیاد دەبێت گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات. خودی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن هیچ نیشانەیەك پەیدا ناکات، بەڵام تێکدان لە قوڵایی لەشدا پەیدا دەکات. بە تێپەڕبوونی کات، کۆلیستیرۆلی بەرز لە ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا دەنیشێت و دوچاری ڕەقبوونیان دەکات Atherosclerosis کە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی خوێنبەر یان گیرانی تەواوی خوێنبەر کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری جەڵتەی مێشك یان نۆرەیەکی دڵ. پشکنین و دەستنیشانکردنی کۆلیستیرۆلی بەرز کارێکی ئاسانە، بەڵام پێویستە کە بۆ ماوەی نزیکەی 12 کاتژمێر پێش پشکنین جگە لە ئاو هیچ نەخورێت، ئەنجامەکە ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL و کۆلیستیرۆلی خراپ LDL و گلیسریدە سیانییەکان TG پیشان دەدات. بە پێی ڕاپۆرتەکانی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ، کۆلیستیرۆلی بەرز لە منداڵ و هەرزەکاراندا لە ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا جێگیر دەبێت و لە تەمەنێکی گەورەتر یان لە دوارۆژدا دەبێتە هۆی تووشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەر و نەخۆشیی دڵ، بۆیە پێویستە کە ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل لە منداڵ و هەرزەکاراندا بە ڕێگا پزیشکییەکان دابەزێنرێن، وا باشترە کە ئاستی کۆلیستیرۆلی گشتی لە خوێندا لە تەمەنی 2- 19 ساڵیدا کەمتر بێت لە 170 ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێندا.