

بەھاي خۇراک



توتى رەش Blackberries دەۋلەمەندە بە
 ڧىتامىن، كانزا، رىشال، ماددە دژەنۇكسانەكان كە
 بايەخى تەندروستىي بەرزىان ھەيە. توتى رەش بىرىكى كەمى وزە
 لەخۇدە گىرت، بۇ نمونە ھەر 100 گرام نىزىكەى 43 كالورى بە
 لەش دەبەخشىت. رىژە بەرزەكەى رىشال كە دەگاتە 5.3 گرام لە ھەر
 100 گرام توتى رەشدا بەھايەكى خۇراكى بەرزى بەم مېوېە داوہ
 بەتايبەتى كە ماددەى زابىلىتول Xylitol لەخۇدە گىرت كە جىگرەوېەكى
 كەم وزەى شەكرە و لەسەرخۇ لە كۇئەندامى ھەرسدا دەلدەمژرئت بەمەشەوہ
 نايىتە ئەگەرى بەرزىوونەوېەكى خۇراى ناستى شەكرى خۇي. توتى رەش ئاوتتە
 فلاھۇنۇيدەكانى وەكو تانىن Tanin و ترشى گالىك Gallic acid و كاتىچىن Ca-
 echn و كامفېرول Kaemferol لەخۇدە گىرت كە ماددەى دژەنۇكسانى چالكان و رۇلىان



كازو يان كاچو Cachews يەككە لەو كاكلائەى Nuts كە بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە. كازو
 دەۋلەمەندە بە وزە، رىشال، كانزا و ڧىتامىن و ماددە دژەنۇكسانەكان. 100 گرام كازو نىزىكەى 553 كالورى
 بە لەش دەبەخشىت، كازو رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە تووشبون بە شىرەنچە بەتايبەتى شىرەنچە كۇلۇن،
 ترشە چەوربەكانى كازو رۇلىان ھەيە بۇ داۋەزاندى ناستى كۇلىستېرۇلى خراب و بەرزىوونەوېەكى ناستى
 كۇلىستېرۇلى باش لە خۇنىدا لەگەل داۋەزاندى ناستى چەورى گلىسرىدە سىيانىبەكان بەتايبەتى لە نەخۇشانى
 شەكرەدا، پاراستنى خۇننەردەكانى دل لە تووشبون بە رەقبون، خۇپاراستن لە تووشبون بە جەلتەى مېشك
 Stroke. كازو كانزاۋەكانى مەنگەنيز، پۇتاسىيۇم، كۇپەر، ناسن، مەگنسىيۇم، زىنك، سىلىنىيۇم لەخۇدە گىرت كە
 بايەخى تەندروستىي زۇرپان ھەيە. ھەرۋەھا كازو ڧىتامىن B1، B2، B5، B6 بە رىژەى جىواز لەخۇدە گىرت
 كە گىرنگى زۇرپان ھەيە لە بەدەستېئاننى وزە لە خۇراك. سۈودە تەندروستىيەكانى دېكەى كازو بىرتىن لە:
 پاراستنى تەندروستىي ئىسك و جومگەكان، خۇپاراستن لە تووشبون بە بەردى زراو، خۇپاراستن لە كەمخوتى،
 پاراستنى تەندروستىي بۇرپەكانى خۇي، پاراستنى چاۋەكان لە كارىگەرىيە خراپەكانى تىشكى سەرووى
 وەنەوشەى و كارىگەرىيە نىگەتېقەكانى پەيوەست بە تەمەن.

ئايا بەكولاندىن بەھاي خۇراكى سەوزە كەم دەبىتەوہ؟

بە كولاندى سەوزەكان ھىشتا كەمىك لە ماددە خۇراكىيە گىرنگەكان ون دەبن ھەتا ئەگەر لەناو دەفرىكى بە قەپاغ
 داپۇشراوېش بىكولنننن، بە مانايەكى دېكە ناتواننننن كە رىنگا لە ونكردىنى ماددە خۇراكىيەكان بىگىرئت كە سەوزەى
 تازە دەكولنننننن، بەلام داپۇشسىنى دەفرى كولاندىن تا رادەبەك ئەگەر كەمىش بىت رىژەى ونىونى ماددە گىرنگەكان
 كەم دەكاتەوہ. ھەرۋەھا كەمتر كولاندى سەوزەكان بەتايبەتى سەوزە ناسكەكان رىنگايەكى دېكەبە بۇ پاراستنى بىكەتە
 گىرنگەكان، لەمەش گىرنگىر ئەوېە كە سۈبى سەوزەكان فرئ نەدرئت، چۈنكە چەندىن كانزا و ڧىتامىن بەتايبەتى
 ئەوانەى كە بە گەرەمكردىن نىگەشكاون لەخۇدە گىرت كە بە كرادارى كولاندىن سەوزە جىدئىلن و دەچنە
 ناو سۈپەكە، لە لاىەكى ترەو، بەردەوام سوركردەنەوېە سەوزەكان لە زەيت يان لە
 رۇندا دەبىتە ھۇى ئەوېە كە رىژەى وزە يان كالورى زىاتر بىت و ئەگەرى
 زىادبۇونى كىش و قەلەوى بىتتە پىشەوہ. پاش كولاندىن بە فېرۇنەدانى
 سۈبى سەوزە، نامادەكردىن بە ھەلم Steaming رىنگايەكى تىرى
 تەندروستىيانەيە بۇ ھىشتەنەوېە بەرزىترىن بەھاي خۇراكى سەوزەكان و
 كەمبۇونەوېە رىژەى لەدەستدانى ماددە خۇراكىيە گىرنگەكان.



راستىيە خۇراكىيەكانى زەغفەران

زەغفەران Saffron جگە لە بەھا
 خۇراكىيەكەى، چىزىكى تايبەت و چرى ھەيە،
 رەنگە زەردە زىرپىيە زەقەكەى بۇ ماددەى
 ئەلفا كرۇسىن Alfa-crocin دەگەرئتەوہ
 كە ئاوتتەيەكى كارۇتىنۇيدىيە و سىفەتى
 دژەنۇكسان و دژەشىرپەنچەى ھەيە. زەغفەران
 ماددەبىيەكى چەور بە ناوى سافرانال Safranal
 لەخۇدە گىرت كە ئەوېش سىفەتى دژەنۇكسانى
 ھەيە و سۈودبەخشە بۇ سووكردىنى
 خەمۇكى و بەرەنگاربۇونەوېە
 خانە شىرپەنچەيەكان.
 جگە لەمانە زەغفەران
 ئاوتتەى كىمىيىى
 دژەنۇكسانى تىرى تىدايە
 وەكو: لاىكۇپىن Lyc-
 pen، زىازانتىن، ئەلفا كارۇتىن
 carotene Alpha-، بىتا كارۇتىن
 Beta-carotene كە رۇلى بەرچاويان ھەيە لە
 بەرەنگاربۇونەوېە ھەركردەكان و خۇپاراستن
 لە شىرپەنچە. زەغفەران سەرچاۋەيەكى باشە
 بۇ كانزاۋەكانى كۇپەر، مەنگەنيز، كالىسىيۇم،
 مەگنسىيۇم، زىنك، لەگەل كانزاى ناسن كە
 زۇر گىرنگە بۇ دروستبۇونى خۇرۇكە سورەكانى
 خۇي، ھەرۋەھا پۇتاسىيۇم كە بەشىكى گىرنگى
 خانە و شىلەكانى لەش پىكئىتت و يارمەتى
 كۇنترۇلكردىنى لىدانەكانى دل و پەستانى خۇي
 دەدات. زەغفەران كانزاى سىلىنىيۇم Selen-
 um و ڧىتامىن C لەخۇدە گىرت كە سىفەتى
 دژەنۇكسانىيان ھەيە لەگەل ڧىتامىنەكانى A،
 B2، B3، B9 يان ترشى فۇلىك.



رېژى قىتامين C له ميوهدا



۱۰۰ گرام ميوه قىتامين C ملگم

قىتامين C ملگم	۱۰۰ گرام ميوه
15	سىو Apple
5	قەيسى Apricot
17	ئەفۇكادۇ Avocado
10	توتى مۇر Blueberry
150	توتى رەش Blackberry
10	مۇز Banana
2	گىزەر Carrots
15	كرانىبېرى Cranberry
10	گىلاس Cherry
0	خورما Date
3	ھەنجىر Fig
40	كرىپ فروت Grapefruit
3	ترى Grapes
70	كىوى Kiwi Fruit
40	لېمۇ Lemon
40	لايم Lime
30	لالەنگى Tangerine
53	مانگۇ Mango
6	شوتى Melon
32	كالەك Cantaloupe
0	زەيتون Olive
49	پرتەقال Orange
46	پاپايا Papaya
7	خۇخ Peach
4	ھەرمى Pear
16	كاكى Persimmon
25	ئەناناس Pineapple
7	ھەنار Pomegranate
5	ئالۇ Plum
60	فەرالە Strawberry

توتى رەش

ھەيە بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنچە و نەخۇشى دەمارەکان و ھەوکردنەکان، ھەرودە گۇرپانەکانى پەبوسەست بە کردارى پېرېوونىش دوادەخەن، ئەمە جگە لە قىتامين C بە رېژى 21 گرام لە ھەر 100 گرامدا كە دژەنۇكسانىكى سروشتى بەھىزە و سىستى بەرگىرە لەش بەھىز دەكات. توتى رەش قىتامين A، E و قىتامين K تېدايە، ھەرودە بېتاکاروتېن و لېوتېن Luten كە سىفەتى دژەنۇكسانيان ھەيە، لە گەل رېژىيەكى مامناوئەندى لە كۆمەلەى قىتامين B بەتايەتى قىتامين B2، B3، B5، B6، B9 كە رۆلى بەرچاويان ھەيە لە مېتابولىزىمى پىرۇتېن و کاربۇھىدرات و چەورېدا. توتى رەش كانزاي گىرنگ لەخۇدەگرېت وەكو: پۇتاسىيۇم، مەنگەنيز، مەگنسىيۇم، لە گەل رېژىيەكى باش لە كانزاي كۆپەر كە پىيۇستە بۇ کردارى مېتابولىزىمى ئېسك و دروستبوونى خۇكە سوور و خۇكە سېپپەکانى خوين.

قەرنابىت رېگرە لە تووشبوون بە شىرپەنچە مەمك

قەرنابىت Cauliflower بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە چونكە كۆمەلەك ماددەى دژەنۇكسان لەخۇدەگرېت، بۇ نمونە ماددەى ئەلىسىن Allicin كە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى دىل و جەلئەى مېشك كەم دەكاتەو. قەرنابىت رېژىيەكى بەرزى كانزاي سېلىنيۇم و قىتامين C لەخۇدەگرېت، ئەو دوو ماددەيە بە ھەماھەنگى لە گەل يەكتردا رۆلپان ھەيە بۇ بەھىزکردنى سىستى بەرگىرە لەش بەتايەتى بەرگىرە دژى ھەوکردن بە بەكتىريا و فايرۇسەکان. قەرنابىت بە رېژە بەرزەكەى رېشالى توادە ناستى كۆلىستېرۆلى خوين تا رادەيەكى باش دادەبەزىنېت و كۆلۇنىش لە تووشبوون بە شىرپەنچە دەپارېژىت، ھەرودە ترشى فۇلىك يان قىتامين B9 لەخۇدەگرېت كە گىرنگە بۇ گەشەى خانەکان، لە ئافرەتى دووگىيانىشدا رۆلپكى گەورەى ھەيە بۇ پاراستنى كۆرپە لە تووشبوون بە سەقەتى زگماكى. ھۇكارى رەنگى جىاوازی قەرنابىت دەگەرېتەو بۇ جىاوازی لە رېژە و جۇرى ماددە دژەنۇكسانەکان بەتايەتى فلافونۇئېدەکان Flavonoids و كاروتېنۇئېدەکان Carot-noids دەنا لە رووى پېكھاتەکان و بەھاي خۇراكيەو قەرنابىتى مۇر و سېپى جىاوازیيەكى ئەوتۇپيان نېيە. لە دوا لېكۆلېنەوودا ھاتسوو كە ماددە دژەنۇكسانەکانى قەرنابىت بەتايەتى ماددەى ئېندۆل 3 كارېننۆل Indole-3-carbinol كە كارىگەرى دەكاتە سەر مېتابولىزىمى ھۆرمۆنى ئېستروژېن لە ئافرەتدا، رۆلپكى بەرچاوى ھەيە بۇ رېگرتن لە تووشبوون بە شىرپەنچە مەمك.



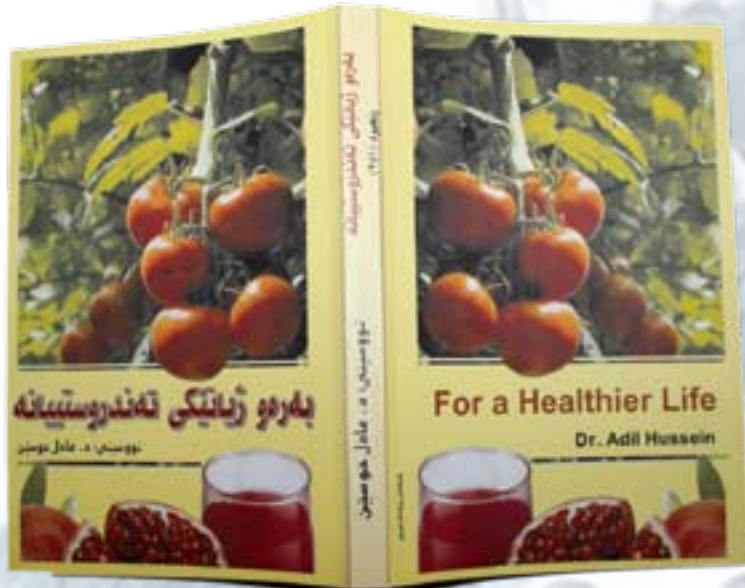
چۈن بەرەنگار بولۇنمىدى ئەنفلۇئەزا دەپتەۋە؟



ئەنفلۇئەزا Flu نەخۇشسىيەكى فايروۋسى گوازراۋىيە كە لەوانەيە بىيئە تە گەرى كەوتن لە نەخۇشخانەدا يان ھەتا مردن، نىشانەكانى برىتىن لە: تا، كۆكە و پۇمىن، كرانەۋى قورگ، زىدابۋى دەردراۋى لوت و گىرانى لوت، نازار لە ھەموو بەشەكانى لەشدا، سەرتشە، لەرز Chills، ھەستكردن بە ماندووبۋون. دەتوانىت كە بە سىج ھەنگاۋى سادە و سەركى خۇت لە تووشبوون بە ئەنفلۇئەزا بىپارزىت و بە توندى بەرەنگارى بىيئە، يەكەم: بەكارھىنانى فاكسىن يان كوتان دۇزى ئەنفلۇئەزا Flu vaccine ۋەكو يەكەم و گرنگترىن ھەنگاۋ بۇ خۇپاراستن لە فايروۋسەكانى ئەنفلۇئەزا، ئەم كوتانە بۇ ھەموو كەسىك لە تەمەنى 6 مانگ و بەسەرەۋە گونجاۋە و بەپىي ۋەرز فاكسىنى نوى دروست دەكرىت، ئەم فاكسىنە زىاتر پىۋىستە بۇ مندال و پىر و ئافرىتى دووگيان لە گەل تووشبوۋان بە رەبو و نەخۇشسى شەكرە و نەخۇشسى دل، ھەرۋەھا بۇ كارمەندانى تەندروستى. دوۋەم: پاكۋاۋىنى ۋەكو بەكارھىنانى دەستەسەر لەكاتى كۆكە و پۇمىندا، زوو زوو شوشتى دەستەكان بە ئاۋ و سابون، دووركەوتنەۋە لە بەركەوتنى دەستەكان بە چاۋ و لوت و دەم، دووركەوتنەۋە لە بەركەوتنى نىزىك بە كەسانى تووشبوۋ، لەكاتى تووشبوۋندا پشۋو لە مالدا بۇ ماۋى 24 كاترمىر بەلاى كەم پىۋىستە لە گەل سىنورداركردى بەركەوتن بە كەسانى ترادا. سىيەم: بەكارھىنانى دەرمانى دۇزە فايروۋس Antiviral drugs بە شىۋى ھەب يان گىراۋە بە رىنمايى دكتور، ئەم دەرمانانە زىاتر لە 2 رۇزى يەكەمى تووشبوۋندا كارىگەرى باشترىان دەپت.

بەرەۋ زىانىكى تەندروستىيانە

تەندروستى سامانىكى گەرەبە، بە خۇ دەۋلەمەندكردن بە زانىبارى تەندروستى دەتوانىت كە خۇت لە زۇربە نەخۇشسىيە درىزخايەن و مەترسىدارەكان تا رادىيەكى زۇر بىپارزىت، لەكاتەكى كە ئىستا سەردەمى زانستى پزىشكى خۇپاراستنە پتر لە چارەسەركردن. سەرەتاي پىشەكى كىيى ((بەرەۋ زىانىكى تەندروستىيانە (For a Healthier life)) بەم دىرانە سەرەۋە دەستپىدەكات، لە راستىدا مىللەتەكەمان پىۋىستى زۇرى بە بەرۇكردەۋى ئاستى رۇشنىبىرى تەندروستى ھەبە بە زمانىك كە بە ئاسانى لىنى تىگات، بە نووسىنىكى كورت و پوختە كە بە خۇپىندەۋى ھەست بە بىزارى نەكات. نووسەر د. عادل حوسىن لە 342 لاپەردە ئەم كىيەيدا بە زمانىكى زۇر سادە باس لە وردەكارى و گرنگى ھەموو لايەتەكانى پەبەست بە تەندروستى دەكات لە پەبەندى خۇراك بە تەندروستىيەۋە، مەشقى ۋەرزىشى، كۇتتۇلكردى كىشى لەش و خۇپاراستن لە قەلەۋى، چۇنىيەتى سووكردى گوشارە دەرونىيەكان لە گەل رىگانى دووركەوتنەۋە لە ھەموو ئەو شتانەكى كە ھەپشە لە تەندروستىيان دەكەن. ئومىدەۋارىن كە ئەم كىيە بۇ ھەموۋان سوۋدبەخش بىت.



سەرىن Pillow گرنگى زۇرى ھەبە لە كوالىتى نووستندا، بەرزى، رەقى و نەرمى سەرىن بايەخى زۇريان ھەبە بۇ بەخشىنى رەختى بە سەر و مل. نووستن لەسەر سەرىنىكى نە گونجاۋ ھۇكارە بۇ نازار و گرفت لە مل، پشەت، پەلەكانى سەرەۋە، ھەرۋەھا گەلىك جار دەپتە ھۇى ھەستكردن بە نارحەتى و بىيەزى لەش لەكاتى بىداربوۋنەۋەدا. گەلىك جۇرى سەرىن بە ماددى جۇراۋجۇر لە بازارەكاندا ھەبە، ئامانج لە ھەلبۇاردنى جۇرى سەرىن ئەۋبە كە سەپۇرتى تەۋاو بۇ مل و سەر دابىن بكات لەكاتى نووستندا. سەرىنىك كە

زیانہ کانی زیادبوونی کومہ لہی ڦیتامین B

کومہ لہی ڦیتامین B تیکه لاونکه له ڦیتامینه کانی B9، B7، B6، B5، B3، B2، B1 و B12. نهم ڦیتامینه رولگی گرنگیان بؤ تندرستی ههیه، که میی نهم ڦیتامینه کاریگه ری زور خرابی ههیه، له ههمان کاتیشدا زیادبوونیان له لهشدا گرفتی تندرستی پیدا دهکات. زیادبوونی ڦیتامین B1 له لهشدا دهیته هوی دلکوتهی، خهوزران، نارحه تی دهرونی، بهرزبوونهوی پهستانی خوین، پهله ی پیست. زیادبوونی ریژهی ڦیتامین B2 له لهشدا دهیته هوی هیلنج، رشانهوه، ههستکردن به ماندووبوون، کهمخوینی، دابه زینی پهستانی خوین. ناکامه کانی زیادبوونی ریژهی ڦیتامین B3 و B4 بریتین له: بهرزبوونهوی ناستی شه کری خوین، هیلنج، رشانهوه، سه ریئشه، نارقه کردن، زهردویی Jaundice، پهله ی سور له سه ریئشه. زیادبوونی ناستی ڦیتامین B5 دهیته نه گه ری نازاری جومگه، ناوسانی لهش Edema. ههستکردن به هیلاکی جهسته بی، کهمبوونهوی شله ی لهش، خه مویکی، زیادبوونی ناستی چهوری گلیسریده سیانییه کان. زیادبوونی ریژهی ڦیتامین B6 دهیته هوی ته زین یان سه ربوونی دهست و قاجه کان. خه مویکی، هیلاکی به دهنی، گؤران له مزاجدا، کهمبوونهوی نارزه وی خواردن، هیلنج، سه ریئشه، دابه زینی ناستی شه کری خوین. زیادبوونی ریژهی ڦیتامین B7 دهیته نه گه ری ناسکبوون و شکانی نینوکه کان، پهله ی پیست، زیاد هله لورینی قژ، خه مویکی، کهمخوینی. ناکامه کانی زیادبوونی ناستی ڦیتامین B9 یان فولیت Folate بریتین له: ناوسانی سک، گرفت له گورچیلهدا، کهمبوونهوی نارزه وی خواردن، هیلنج، بهرزبوونهوی ناستی کولیستیرولی خوین. زیادبوونی ریژهی ڦیتامین B12 دهیته هوی ههستکردن به ته زین له ناچه ی دهموچاو و قوله کاندا، نوره ی پهستی و دلکوتهی، کهمخوینی، گرفت له گلاندی دهره قیدا.



ژارابوون به کلور

هه ناسه تهنگی له بهر کؤبوونهوی شله له سییه کاندا، ههستکردن به سوتانهوه له لووت و قورگ و چاوه کاندا، زیاد فرمیسککردن، تیچچوونی بینین، هیلنج و رشانهوه، سوتانهوه و سوربوونهوی پیست له گه ل نازار و پهیدا بوونی بلوق Blisters. گرفته تندرستییه کانی بهرکه وتن به کلور به شیوهیه کی درئز خایه ن بریتین له: هه وکردنی شانیه سییه کان، هه وکردنی درئز خایه نی بووری هه ناسه Bronchitis.

لابهر Bleach و له پیشه سازی کاغز و قوماش و لاستیک و بکوژی میروودا Pesticides به کاردیست. کلوری ناو ماده ده رنگ لابه ره کانی ناو مال که له گه ل ماده ده پاککه ره وه کانی تر تیکه ل ده کریت دهیته هوی پهیدا بوونی گازی کلور که هه لمزینی زیان به تندرستی ده گه یه نیست. نهو نیشانه هی که راسته وخو پاش بهرکه وتن به ریژه یه کی چری کلور دهرده که ون نه مانه ن: کؤکه، ههستکردن به توندبوونی سینگ و قورسبوونی هه ناسه وهرگرتن یان

توخمی کلور یان کلورین Chl-rine له پیشه سازی و چه ندین ماده ده له مال ه کاندا هه یه، هه ندیک جار کلور به شیوه ی گازیکی ژه هراوی به دی ده کریت که به پهستان و سارد کردنه وه ده چیته دؤخی شلییه وه که نهویش زور به ناسانی دووباره ده چیته وه دؤخی گازی که رنگه که ی سه وزینکی زهر دباوه و بوئینکی تیژی هه یه. کلور سوودی لیوه رده گیری ت بؤ له ناوبردنی میکروب له ناو ناوی خوار دنه وه و ناوی مه له وانگه کاندا، هه ره وه ها وه کو رنگ

له تووک و په ری په لهور Feather pillows دروستکرایت نایته نه گه ری ههسته وه ری و شیوه ی مل و سه ر وهرده گری ت، هه ره وه ها بهرگریشی که مته ره له ماده کانی دیکه که سه ری نیان لی دروستده کریت. سه ری نی فوم Foam Pillow شیوه ی سه ر و مل وهرده گری ت، نهم سه ری نه بوئینکی تایبه تی هه یه که بؤ کهسانی تووشبوو به ههسته وه ری گونجاو نییه. سه ری نی مل Cervical pillows که بؤ سووکردنی نازاری مل دیزاین کراوه رولگی هه یه له هیشتنه وه ی شیوه ی ناسایی سه ر و ملدا. له کاتی نووستندا پیوسته که بربره کانی مل و بربره کانی پشت له پوزیشینکی سه روهستی و حالته ی خاوبوونه وه دا بن. وا باشه که روویه ری سه ری نی X40 60 سانتیمه تر و بهرزییه که شی له له نیوان 10-15 سانتیمه تر دا بی ت بؤ نه وه کی له گه ل شانیه کاندا هاوسه نگ بی ت و له کاتی نووستندا ریگری ت له خزینی سه ر بؤ لای راست یان چه پ.

سه ری نی و نازاری مل