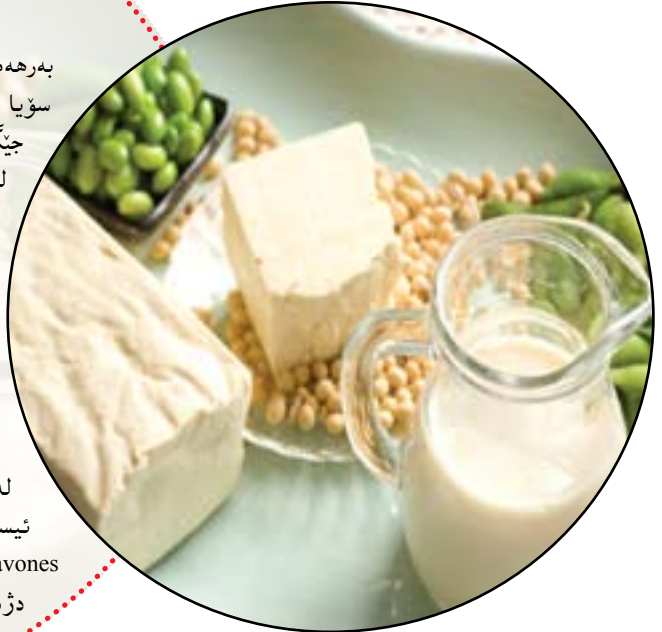


سوودەكانى پىرۇتىنى سۇيا

بەرھەمەكانى پاقلىقى سۇيا Soya beans بەتايىبەتى تۆفۇ Tofu يان پەنىرى سۇيا ۋەكو سەرچاۋىيەكى ھەرزانى پىرۇتىنى سوودىيان لىۋەردە گىرېت، ھەرۋەھا ۋەكو جىگرەۋەدى گۆشت بەتايىبەتى لە لايەن كەسانى روۋەكى پىشتى پىندەبەستىرېت لەۋكاتەتى كە ھەر 100 گرام پەنىرى سۇيا نىزىكەى 17 گرام پىرۇتىنى لەخۇدە گىرېت. سوودەكانى سۇيا برىتتىن لە: دابەزاندنى ناستى كۆلىستىرۇلى خراب، سووكرىدىنى نىشانەكانى پەيوەست بە ۋەستانى يەكجارەكى عادەى مانگانەى ئافرەت، كەمكرىدەۋەى ئەگەرى توۋشبوون بە چەندىن جۆرى شىپىرەنچە، پاراستىنى پتەۋىيى ئىسك، ھەرۋەھا سەرچاۋىيەكى زۇر باشە بۇ كالىسىۋم و فېتامىن E، خۇپاراستن لە توۋشبوون بە نەخۇشەيەكانى كۆئەندانى دل و سوورپان، كەمكرىدەۋەى ئەگەرى توۋشبوون بە شىپىرەنچەى مەمك بەۋەى كە سۇيا چەند ماددەيەكى ۋەكو گېنىستىن Genistein و دىدېزىن Daidzein لەخۇدە گىرېت كە لە لەشدا ھاۋسەنگى لەگەل كارىگەرىيەكانى ھۆرمۇنى نىستىرۇجىن دروستدەكەن. بەرھەمەكانى سۇيا ماددە ئايىزۇ فلاۋونەكان Isoflavones لەخۇدە گىرېت كە سىفەتى راستەوخۇ و ناراستەوخۇى دژەنۇكسانىيان ھەيە و گۆرپانەكانى پەيوەست بە تەمەن و پىرېوون دوادەخەن.



كەمتر بخۇ زياتر دەژىت

لىكۆلىنەۋەكان جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە كەمكرىدەۋەى ۋەزى خۇراكى لە رىنگاى كەمتر خوارىن سوودى زۇرى بۇ تەندروسىتى ھەيە بەتايىبەتى لە رىنگاى رىكخستىنى سىستىمى ھۆرمۇنەكان كە كۆنترۇلكردنى ئارەزوۋى خوارىن و كىردارى بەتەمەنداچوون، ھەرۋەھا كۆنترۇلكردنى كىشى لەش و خۇپاراستن لە بەرزبوونەۋەى ناستى كۆلىستىرۇل و خۇپاراستن لە نەخۇشەيە درىژخايەنەكان كە لە كوالىتى ژيان و سالەكانى تەمەن كەم دەكەنەۋە ۋەكو نەخۇشەيە خۇنپەرەكانى دل و شەكرە و بەرزبوونەۋەى پەستانى خۇن. ھەتا زىاد خوارىنى خۇراكى باش زىانى تەندروسىتى لىدەكەۋىتەۋە، بۇ نمۇنە زىاد خوارىنى چەۋرىيى ئاژەلى كە بە چەۋرىيى خراب ناسراۋە دەيىتە ھۇى بەرزبوونەۋەى كۆلىستىرۇل و زىادبوونى كىشى لەش، لە لايەكى دىكەۋە زىاد خوارىنى زىبىتى زەپتوۋنىش كە بە باشتىن زىبىت لە قەلەم دەدرىت لە روۋى بەھاي خۇراكى و بايەخى تەندروسىتىيەۋە دەيىتە ئەگەرى زىادبوونى كىشى لەش، چۈنكە 1 گرام چەۋرىيى ئاژەلى يان زىبىتى زەپتون 9 كالورى ۋە لەخۇدە گىرېت، واتە ھەمان برى ۋە بە لەش دەبەخشىن. زىادبوونى كىشى لەش و قەلەۋى ھۆكارىكى راستەقىنەيە كە تەندروسىتى بە توندى دەخاتە مەترىسەۋە و لە درىژى تەمەن كەم دەكاتەۋە كە بە نىزىكەى 9 سال دەخەملىتېرېت. ھول بەد كە بەرە بەرە ژەمە خۇراكىيەكانت بچووك بەكەيتەۋە بە مەرىچىك لەسەر حىسابى ماددە خۇراكىيە گىرېتەكان نەيىت كە رۇژانە بە برى دىبارىكراۋ پىۋىستىن و ناكىرئ لەژىر ھىچ بارودۇخىكدا دەست بەردارىيان بىن ۋەكو فېتامىن و كانزا و رىشال و ماددە دژەنۇكسانەكان Antioxidants.





شىرەى ميوە و بەرزبونەۋەى ئاستى شەكرى خويۇن

گرام كاربۇھىدرات لەخۇدە گرىت كە 24 گرامى لە شەكر پىكھاتوۋە. شىرەى ميوە زۇر خىراتر لە خودى ميوەكە ئاستى شەكرى خويۇن بەرزدەكاتەۋە، چونكە شىرەى ميوە شەكرى زۇر و رىژىيەكى كەمى رىشال لەخۇدە گرىت، بۇ نمونە كويۇن شىرەى سىۋ تەنيا 0.5 گرام رىشالى تىدايە كەچى يەك سىۋ بە تويۇكلەۋە 3.6 گرام رىشال لەخۇدە گرىت، ھەرۋەھا كويۇن شىرەى پرتەقال 0.5 گرام رىشالى تىدايە كەچى يەك پرتەقال 4.4 گرام رىشال لەخۇدە گرىت.

لە راستىدا خوارنەۋەى شىرەى ميوە Fruit juice دەپتە ئەگەرى بەرزبونەۋەى ئاستى شەكرى خويۇن. شىرەى ميوە رىژىيەكى بەرزى كاربۇھىدرات بە شىۋەى شەكرى ميوە Fructose لەخۇدە گرىت. ۋەكو رىسايەكى گىشتى 6 گرام كاربۇھىدرات بەسە بۇ بەرزكردنەۋەى ئاستى شەكرى خويۇن. كويۇن شىرەى سروشتى پرتەقال نىزىكەى 25 گرام كاربۇھىدرات لەخۇدە گرىت كە 20 گرامى لە شەكر پىكھاتوۋە، ھەرۋەھا كويۇن شىرەى سروشتى سىۋ نىزىكەى 28

رۇژانە چەند شەكر دەخويۇت؟

كاردانەۋەت بۇ شەكر باشترىن تىستە تا بزىنيت چەند شەكر بخويۇت. لە ھەندىك كەسدا خواردى شەكر وروژىنەرە بۇ ھەلبەزىن و دابەزىنى مەزاج، سەرەتا بە ھەستكردن بە وزە و چالاكى و پاشان بە ھەستكردن بە بىھىزىي لەش و دلتوندى كۇتايى دىت، لە ھەندىك كەسى دىكەدا شەكر دەپتە ھۇى بۇرژان، ھەندىك كەسى دىكەپىش پاش خواردى شەكر ھەست بە ھىچ كارىگەرىيەكى فىزىكى يان دەرونى ناكەن. زىانە تەندروسىتتەكانى زياد خواردى شەكر برىتتىن لە: زيادبوونى كىشى لەش و قەلەۋى، ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى شەكرە و بەرزبونەۋەى پەستانى خويۇن و نەخۇشى دىل، زياد بزۇكبوونى مندال Hyperactivity. بەگىشتى كەمكردنەۋەى شەكر ھەنگاۋىكى تەندروسىتتەكانى، بەلام بۇ ھەندىك كەس زىاتر پىۋىستە كە شەكر يەكجار سنووردار بكنە ۋەكو: كەسانىك كە مەزاجيان ناجىگىرە، توشبووان بە ھەوكردى رۇماتىزىمى جومگەكان و رەبو، ئەوانى كىشى لەشيان زيادە يان قەلەۋن، بوونى نەخۇشى دىل لە خىزاند، دووبارەبوونەۋەى ھەوكردى كەرووى زى لە نافرەتدا. ئەو راستىيە زانستىيە بزانه كە شەكر بۇ تەندروسىتى زىانەخىشە، زىانەكانىش بەرە بەرە لە ماۋەى چەند سالىكدا كەلەكە دەبن ئىنجا گىرتى تەندروسىتى سەرھەلەدەت. باشترىن رىگا بۇ دامركاندى ھەزى شىرىنى برىتتە لە خواردى ئەو خۇراكانەى كە جگە لە شەكر ماددەى سوودەخىشى دىكە لە قىتامىن و كانزا و رىشال و ماددەى دژەۋكسان لەخۇدە گرن ۋەكو ميوەى تازە يان وشككراۋ.



سوود و زيانەكانى ئاۋى ئوكسىجىنكراۋ



ئوكسىجىنكراۋ زۆرىيە گازى ئوكسىجىن لە ئاۋدەكە جىئادىيەتتە، ئەۋەى ماۋە بىرىكى كەمە، لە ھەمان كاتىشدا بىرىكى يەكجىر كەم لە كۆنەندامى ھەرس ھەلدەمژىت كە بايەخىكى ئەۋتۈى تەندورستى نىيە، بەلام بە ھەلمژىنى تەنبا يەك لىتر ھەوا بە رىنگاى سىيەكان زىتر لە 146 ملگم گازى ئوكسىجىن دەگاتە لەش. كەۋاتە ۋاباشترە و تەندورستىيەتەرە كە رىژەى زىاترى گازى ئوكسىجىن لەرنگاى فېرېۋونى تەننىكەكانى ھەناسەى قولۇۋە بۇ لەش دابىن بەكىن نەك بە رىنگاى دېكە، ئەمەش لەياد نەكەين كە ھالەتتەك ھەبە بە ئاۋى ژاراۋىبون بە ئوكسىجىن Ox-gen toxicity كە برىتتېيە لە زىادىۋونى ئاستى گازى ئوكسىجىن لە چوئىندا، ئەمەش ھالەتتەكى مەترسىدارە و لەۋاشە كە كوشنەىت.

ئاۋى ئوكسىجىنكراۋ Oxygenated water ۋاتە ئاۋى خواردەنەۋە كە بە گازى ئوكسىجىن لەژىر پەستاندا تىزكراۋە لە لاين گەلىك كەس پەسەند دەكرىت گۋايە لياقەى بەدەنى و فرمانى شانەكانى باشتەر دەكات، بەلام لە راستىدا لەش بە شىۋىيەكى سىۋىتى و سەردىكى گازى ئوكسىجىن لە رىنگاى سىيەكانەۋە دابىن دەكات نەك لە رىنگاى كۆنەندامى ھەرسەۋە. بىرى ئوكسىجىنى تۋاۋە لە ئاۋى خواردەنەۋى ئاساىى يان ئاۋى پىرۇۋە ئاۋىيەكان Tap water لە پەلى گەرمىى ژوردا دەگاتە نىكەى 8 ملگم لە لىترىكدا، كەچى رىژەى ئوكسىجىن لە ئاۋى ئوكسىجىنكراۋدا دەگاتە نىكەى 40 ملگم لە لىترىكدا ۋاتە 5 نەۋىندە زىاتر لە ئاۋى ئاساىى. لەكاتى كىردنەۋى بىلىكى ئاۋى

راھاتن لەسەر خواردەنەۋى تايگەر



تايگەر Tiger ۋاتە (پلېنگ) باۋترىنى خواردەنەۋە وزبەخشەكانە Energy drinks كە چەندىن ماددە لەخۇدەگىرن كە ئاستى وزە لە لەشدا بەھىز دەكەن بەتايىبەتى كافاين Caffeine. سەلامەتى خواردەنەۋە وزبەخشەكان بەندە بە جۇرى ماددە پىنكەتەكان و چەندىتى بەكارھىننابان. كافاين بەكىكە لەۋ ماددانەى كە دەپتە ھۆى خويۇگرتن Dependence و رىژەكى لە قوتۋونكى رىد بولدا دەگاتە زىاتر لە 80 ملگم. لە ھەندىك قوتۋى دىكەدا ئەم رىژەى دەگاتە نىكەى 294 ملگم. خواردەنەۋە وزبەخشەكان تىكەلاۋىكن لە كافاينى دەستكرد، شەكر يان ماددەى شىرېنكار Sweeteners، كۆمەلى قىتامىن B، ماددەى تاۋرىن Taurine، گىنسىنگ Ginseng، كارنېتىن Carnitine، گوارانا Guarana كە رىژەىكى بەرزى كافاينى سىۋىتى لەخۇدەگىرت. زىانە لاپەلاكانى خواردەنەۋە وزبەخشەكان ئەمانەن: نارچەتى، خەۋزىران، ھىلنچ، زومىزكردن، ماددەى يۇھىمىن Yohimbine كە لە ھەندىك جۇرى خواردەنەۋە وزبەخشەكان ھەبە دەپتە ھۆى دابەزىنىكى سەختى پەستانى خويۇن، نارچىكى لە لىدانەكانى دلدا Arrhythmia، كەمبۋونەۋى چرى ئىسك. پىۋىستە كە مندال و نافرەتى دۋىگان لەبەر زىانى لاپەلاى زىاتر بە تۋندى خويۇن بە دۋىرېگىن لە خواردەنەۋە وزبەخشەكان. زۆرىيە ئەۋانەى كە رۇۋانە تايگەر يان رىدېۋل دەخۇنەۋە دۋچارى خويۇگرتن دەبن، بۇيە ناۋە نساۋە برى زىاتر دەخۇنەۋە و ناتۋان كە بە ئاسانى ۋازى لىبىتن چۈنكە بە ۋازھىنان كەسەكە دۋچارى نارچەتى زۆر دەپت لەگەل سەرتىشە و بۇرزان و ھىلنچ يان رشانەۋە و نازارى ماسۋولكە.

خورشت لەكاتى سوورى مانگانەدا

خورشت لەكاتى سوورى مانگانەدا بۇ دوو ھۆكارى سەردەكى دەگەرپتەۋە: يەكەم، زىاد گەشەكردنى كەروۋ لە زىدا لەكاتى عادەدا، چۈنكە لەم كاتەدا رادەى يان پىۋانەى ترشىتى و تفتىتى pH ناۋى زىاتر بەرەۋ تفتى Alkaline دەروات كە دەپتە دەروۋبەرىكى گونجاۋ بۇ زىاد گەشەكردنى ئەۋ كەروۋانەى كە بە شىۋىيەكى سىۋىتى بە ژمارەپەكى كەم لەناۋ زىدا جىگىرن. دوۋم، كاردانەۋى خۇجىبى بەرانبەر بە ھەندىك جۇرى سانتى Sanitary pads كە لە رۇژەكانى عادەدا بەكاردىت بەتايىبەتى ماددە پلاستىكىيەكان و ماددە كىمىيى و دەستكردەكانى سەر سانتى، ئەۋ جۇرانەى سانتى كە لە لۆكە دروست نەكرابن رىنگا بە ھاتۋچۇى ھەۋا نادەن بۇيە زىاتر دەبنە ئەگەرى ھەستەۋەرى و زىادىۋونى ئەگەرى ھەۋكردن بە كەروۋى كاندىدا Thrush، بۇيە زۆر جار بەكارھىننابى سانتى ھۆكارە بۇ خورشتىكى درىژخايەن لە لىۋەكانى زىدا. بە گىشتى، پارچە قوماشېكى لۆكەبى سىۋىتى پاك كە رىنگا بە ئالگوپۇرى ھەۋا دەدات گەلىك باشتەر لە بەكارھىننابى سانتى، ھەروەھا ماۋەى خويۇرپۇرى سوورى مانگانە كورت دەكاتەۋە و نازارەكانى عادەش سووكتەر دەكات.



گرنگى سۇنار لەكاتى دووگيانىدا

دلى كۆرپە، قەبارەى كۆرپە بە پىي مانگەكانى دووگيانى واتە قەبارەى كاسەى سەر و ئىسكى ران، دياركردنى شوئىنى كۆرپە يان چۆنىيەتى كەوتنى لەناو مندالداندا، دەستىشانكردنى جمك، دياركردنى رەگەزى كۆرپە لە 3 مانگى ناوهراسىتى دووگيانى و بەسەرەو، پىوانەكردنى شلەى ئەمىئىنى دەورى كۆرپە، دياركردنى شوئىنى وئلاش، دەستىشانكردنى سەقەتى جەستەبى كۆرپە. چەندىن جار دووبارەكردنەوى پشكىنىنى سۇنار لەكاتى دووگيانىدا هېچ زىيانىك بە داىك يان بە كۆرپە ناگەبەئىت.

سۇنار رىنگايەكى سەلامەت و بىي نازارە بۇ دەستىشانكردن، سۇنار بەتايىبەتى لەكاتى دووگيانىدا گرنگە بۇ چاودىزىكردنى گەشەى كۆرپە لەناو مندالداندا، لەگەل وئلاش يان هاوار PI-centa. ئەم پشكىنىنە تەنيا 30 خولەك دەخايەئىت و زۆر پىويستە كە ئافرەتى دووگيان هەر لە 3 مانگى سەرەتاي دووگيانىدا پشكىنىنى سۇنار ئەنجام بەدات بە مەبەستى دياركردنى تەمەنى كۆرپە، ژمارەى كۆرپە، شوئىنى يان پۇزىشنى وئلاش. سۇنار لەكاتى دووگيانىدا ئەم شتاتەمان نىشان دەدات: لىدانەكانى

كەى دووگيانى پەيدا دەبىت؟

هەموومان ئەو دەزانىن كە دووگيانى لە ئەنجامى بەيە گكەبىشتى سىپىرمىك و هېلكۆكەبەك پەيدا دەبىت، بەلام ئايا ئەمە چەند پاش جوتوبون روودەدات؟ لەو ماوہ كاتىبەى كە پىويستە بۇ يەك لىدانى دل، لەش نزيكەى 1000 خانەى سىپىرم دروست دەكات، لەگەل ئەمەشدا پىويستە كە ژمارەى سىپىرم لە هەر مىللىليترىكى تۆوادا لە 20 مىليۇن زياتر بىت بۇ روودانى دووگيانى. لە 250 مىليۇن سىپىرم كە بەدواى هېلكۆكەدا دەگەرىن تەنيا نزيكەى 100دانه تواناي نزيكوبونەويان لە هېلكۆكە هەبە. سىپىرمەكان لە دەروەى لەشدا تەنيا بۇ ماوہى چەند خولەكىك تا چەند كاتزىمىرئىك بە زىندووى دەمىننەو، بەلام كە دەگەنە ناولوولەكانى فالوپ يان لوولەكانى مندالدان ئەوا بۇ ماوہىكى باش بە زىندووى دەمىننەو. كە هېلكۆكەبەك لە هېلكەدانەو دىتە ناولوولەى فالوپ ماددەبەك يان بۆئىك دەردەدات كە سىپىرمەكان بە توندى بۇ لاي خۇى رادەكىشىت، پاشان كە سىپىرمىك دەگاتە هېلكۆكە ئەوا ئەزىمىك دەردەدات كە يارمەتى جونو ژوورەوى دەدات ئىنجا دوو خانەكە دەبىنە يەكەبەكى يەك خانەبى بە نارى زاىگۆت Zygote كە ئەمەش بە دەورى خۇى رىنگا بە هېچ سىپىرمىكى دىكە نادات كە بىتە ناوى. خىراترىن سىپىرم لە زى 30 خولەكى پىويستە تاكو بگاتە يەكئىك لە لوولەكانى فالوپ، بە مانايەكى دىكە خىراترىن دووگيانى لەوانەبە كە پاش جوتوبون بە نىو كاتزىمىر روويدات، لەوانەشە كە دووگيانى 5 رۆژ پاش جوتوبون يان كەمىك زياتر ئىنجا روويدات چونكە سىپىرمى تەواو دەتوانىت بۇ ماوہى چەند رۆژئىك يان زياتر بە زىندووى بىمىننەو بەتايىبەتى كە دەوروبەرەكەى لە نارادا بىت، ناولوولەكانى فالوپىش دەوروبەرىكى باشە بۇ سىپىرمەكان، بۇبە هەتا ئەگەر هېشتا هېلكۆكە لە هېلكەدانەو نەهاتىبىتە ناولوولەى فالوپەو ئەوا سىپىرمە زىندووكەكان بۇ چەند رۆژئىك چاودەرىنى هېلكۆكە دەكەن.