هەنگوین مەدەنە منداڵی کەمتر لە یەک ساڵی تەمەن

هەنگوین Honey بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، بەڵام هەرگیز نابێت کە هەتا بە بڕی کەمیش بدرێتە منداڵانی کەمتر لە یەك ساڵی تەمەن چونکە لەوانەیە کە سپۆری بەکتریا لەخۆبگرن، تەنیا لە حاڵەتێکدا نەبێت کە بە پشکنین دەربکەوێت کە ئەم هەنگوینە هیچ سپۆرێکی بەکتریا لەخۆناگرێت. بە شێوەیەکی گشتی هەنگوینی خاو یان پاستوریزەنەکراو Unpasteurized و هەنگوینی پاستوریزەکراویش Pasteurized سپۆری بەکتریای جۆرێکی کلۆستریدیەم Clostridium لەخۆدەگرن، ئەو بەکتریایەی کە زیاتر لەناو تۆز و پیسیدا بەدی دەکرێت. ئەگەرچی کرداری پاستوریزەکردن Pasteurization کە بریتییە لە گەرمکردنی خۆراك تا رادەیەکی باش چەندین بەکتریای زیانبەخش لەناودەبات، بەڵام هێشتا جێگای متمانە نییە بۆ ناچالاککردنی یان هەتا فلتەرکردنی سپۆرەکانی بەکتریای ناو هەنگوین. لەکاتی خواردنی هەنگویندا ئەم سپۆرانە بۆ منداڵی هەراش و گەورەکان کە کۆئەندامی هەرسیان پێگەیشتووە نابێتە هۆی هیچ گرفتێك، بەڵام لە منداڵی کەمتر لە یەك ساڵی تەمەندا کە کۆئەندامی هەرس بە تەواوی پێنەگەشتووە سپۆرەکان گەشە دەکەن و ماددەیەکی ژەهراوی دەردەدەن کە دەبێتە هۆی نەخۆشی بۆتیولیزم Botulism کە نیشانەکانی بریتین لە: قەبزی، بێهێزبوونی ماسولکەکان، گرفت لە خواردن و هەناسەدا، بۆیە زێتر لە 70%ی حاڵەتەکان پێویستیان بە چاودێریی نزیك لە نەخۆشخانە و خستنە ژێرئامێری هەناسەوە دەبێت، هەروەها رێژەی مردن بەم نەخۆشییە دەگاتە نزیکەی 2%.

ئایا زیاد خواردنی

بەڵێ، زیاد خواردنی گێزەر Carrots یەکێکە لە هۆکارەکانی زەردبوونی رەنگی پێست بە هۆی ماددە کارۆتینۆیدەکان Ca-otenoids کە رەنگی زەرد و نارنجی تۆخ بە گێزەر دەدەن. بەگشتی کارۆتینۆیدەکان سوودبەخشن بۆ تەندروستی و پێست لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی خۆر دەپارێزن، بۆ نموونە لایکۆپێن Lycopene کە یەکێکە لە بەهێزترینی کارۆتینۆیدەکان رۆڵی بەرچاوی هەیە لە کەمکردنەوەی هەستیاریی پێست بەرامبەر بە تیشکی خۆر و خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە.رەنگبوونی بەری دەستەکان جا زەرد یان نارنجی Carotenemia دەگەڕێتەوە بۆ ماددەی

سوود و زیانەکانی بنێشت

بەگشتی جوینی بنێشت Chewing gum سەلامەتە بۆ تەندروستی. بنێشت بە شەکرێکی کەم کالۆری شیرین دەکرێت، واتە ئەگەر بڕێکی زیادی بنێشت نەجویت نابێتە هۆی زیادی کالۆری، دانەیەك بنێشت نزیکەی 15 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، ئەو جۆرانەی بنێشت کە لە جیاتی شەکر ماددەی شیرینکاریان تێدایە وزەی کەمتر لەخۆدەگرن، بۆ نموونە زایلیتۆل Xyletol کە بە شێوەیەکی سروشتی لە گەلێك میوەدایە، بە قەد سێیەکی شەکر وزەی تێدایە. پاش جوینی بنێشت، چێژی شیرین تەنیا بۆ ماوەی 20-15 خولەك لەناو دەمدا دەمێنێتەوە، ئینجا هانی دەردانی لیك دەدات بەتایبەتی ئەو بنێشتانەی کە زایلیتۆل لەخۆدەگرن، ئەمەش ددان و پوك بە رێژەی 35% دەپارێزێت لە کۆبوونەوەی ترشی بەرهەمهاتوو بە بەکتریا کە هەوکردن یان کلۆربوونی ددان پەیدا دەکات. ئەگەرچی جوینی بنێشت بۆ ددان و پوك سوودبەخشە و لەوانەیە کە ئارەزووی خواردن کەم بکاتەوە، بەڵام گەلێك جار زیاد جوینی بنێشت دەبێتە هۆی گرفت لە جومگەی نێوان شەویلاکی خوارەوە و ئێسکی تەنیشتی کاسەی سەر TMJ بە شێوەی ئازار یان ناڕەحەتی بەتایبەتی لەکاتی جوینی خۆراکدا، ئەو کەسانەی کە گرفتیان هەیە لەم جومگەیەدا واباشترە کە دوورکەونەوە لە بنێشت. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە پێکهاتەکانی هەندێك جۆری بنێشت نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن زیاتر دەکەن.

گێزەر زیانی هەیە؟

بیتا کارۆتیـــن Beta carotene کە جگە لە گێزەر، لە کولەکەی زســـتانە Pumpkin و سەوزە ڕەنگ زەرد و نارنجییەکاندا هەیە. بەگشـــتی ئەم ڕەنگبوونەی پێست هیچ مەترسییەکی نییە و پاش کەمکردنەوەی خواردنی گێزەر لەخۆیەوە نامێنێت، بەڵام پێویســـتە کە لە زەردووی Jaundice جیابکرێتەوە کە جگە لە پێست سپێنەی چاویـــش دەگرێتەوە کەچـــی گۆڕانی ڕەنگ کە پەیوەســـتە بە زیادخواردنی گێزەر هەرگیز ســـپێنەی چاوەکان ناگرێتەوە. لەگەڵ ئەمەشـــدا، پێویستە کە خۆراکی ڕۆژانەت بە شێوەیەکی مامناوەندی گێزەر لەگەڵ سەوزە و میوە ڕەنگاوڕەنگەکانی تر لەخۆبگرێت چونکە بەهای خۆراکی و بایەخی تەندروستیی زۆریان هەیە.

بەهای خۆراکی فاسولیای وشک

فاسولیای وشك Dry beans سەرچاوەیەکی تەندروستییانەیە بۆ پرۆتین و کاربۆهیدرات.
فاسولیا وزەیەکی کەم لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە نیو کوپ فاسولیا 120-100 کالۆری وزەی تێدایە، هەورەهـــا نزیکەی 8-6 گرام پرۆتین و 25 گرام کاربۆهیدرات لەخۆدەگرێت. فاســـولیای وشـــك جگە لەوەی کە دەوڵەمەندە بە پرۆتین، بڕێکی باش فۆلێت یان ڤیتامین B9 و ڕێژەیەکی بەرزی ریشـــاڵی تواوە لەخۆدەگرێت لەگەڵ چەندین کانزای گرنگ وەکو ئاسن، پۆتاسیۆم، زینك، فۆسفۆر، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، کۆپەر، کالیســـیۆم کە بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. سوودە تەندروستییەکانی فاسولیای وشك بریتین لە: کۆنترۆلکردنی پەســـتانی خوێن، جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن، خۆپاراستن لە کەمخوێنی، سووککردنی نیشانەکانی ڕۆماتیزم و نەخۆشیی جومگەکان، کەمکردنەوەی سەختیی نەخۆشییەکانی سینگ و پشت ئێشە، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا، خۆپاراستن لە تووشبوون بە شـــێرپەنجەی کۆڵۆن، پاراستنی کۆرپە لە سەقەتی زگماکی لە کاتی دووگیانیدا.

نیشانەکانی ڕاهاتن لەسەر دەرمان

هەموو دەرمانێك لە یەك ماددەی كیمیایی یان پتر پێكهاتووە، لەشی هەر كەسێك بە جیاواز لە یەكێكیی تر كاردانەوە بەرامبەر بە دەرمانەكان دەنوێنێت. ئەگەر چەندێتی و چۆنییەتی وەرگرتنی دەرمان بە گوێرەی ڕێنماییەكانی دكتۆر نەبێت لەوانەیە كە ببێتە هۆی بەدمامەڵە یان بەدبەكارهێنان Abuse یان ڕاهاتن Addiction. هەرگیز مەرج نییە كە ڕاهاتن تەنیا بە بەكارهێنانی ماددە هۆشبەبەركان ڕووبدات، بەڵكو چەندین دەرمان ئەگەر بە خراپی و بێ دكتۆر بەكاربێن ئەم گرفتە پەیدا دەكەن، بۆ نموونە دەرمانە ئازار شكێنەكان، دەرمانە ئارامبەخشەكان Sed-tives، دەرمانی دژی خەمۆكی. نیشانەكانی ڕاهاتن لەسەر دەرمان بریتین لە: هەڵچوون، گۆڕانی مەزاج، سووربوونەوەی چاوەكان، گرژی دەموچاو یان ڕوخسارێكی بێزار، زیاد ئارەقەكردن، سووربوونەوە یان گەرمبوونی پێست، خەوزڕان، زیادبوونی دەردراوی لووت، گۆڕان لە كەسێتیدا، كەمبوونەوەی كێشی لەش. لە هەرزەكاردا نیشانەكانی ڕاهاتن بریتین لە: فەرامۆشكردن و ئامادەنەبوون لە قوتابخانە، گرنگی نەدان بە جلوبەرگ و پاكوخاوێنی، شاردنەوەی ڕاستییەكان، گۆڕینی هاوڕێكان.

مەشقێكی بەردەوامی وەرزش

مەشقی وەرزشی یان مەشقی جەستەیی یان فیزیكی Physical e-ercise كلیلە بۆ ژیانێكی تەندروستییانە و سوودەكانی یەكجار زۆرن، بۆ نموونە دابینكردنی بڕێكی باش لە گازی ئۆكسجین كە گرنگترین توخمی ژیانە بۆ هەموو خانەكانی لەش، كۆنترۆڵكردنی كێشی لەش، بەهێزكردنی دڵ و سییەكان، باشتربوونی باری دەروونی و سووككردنی خەمۆكی یان پەستی، باشكردنی پرۆفایلی چەورییەكانی خوێن بە شێوەی دابەزاندنی ئاستی كۆلیستیرۆلی خراپ و بەرزكردنەوەی ئاستی كۆلیستیرۆلی باش، بەهێزكردنی ئێسك و تۆنی ماسولكەكان، باشكردنی كوالیتی نووستن. مەشقی بەدەنی ڕۆژانە یان بەردەوام یان بە لای كەم هەفتانە 5 جار ئینجا ئەم ئامانجە دەپێكێت، چونكە لێكۆڵینەوەكان جەخت لەوە دەكەنەوە كە مەشقی بەدەنی ئەمڕۆ هەرگیز نابێتە جێگرەوە بۆ مەشقی بەدەنی فەرامۆشكراوی دوێنێ، هەروەها ناشبێتە جێگرەوە بۆ بەیانی كە مەشق نەكەیت، بە مانایەكی تر سوودە تەندروستییەكان لەگەڵ بەردەوامبوونی مەشقی بەدەنی بەردەوام دەبن جا هەر مەشقێكی سەلامەتی وەكو ڕۆیشتن، هەروەلە، پاسكیل یان مەلە.

هەستەوەری بە بۆیەی قژ

بۆیەی قــژ Hair dye ماددەیەکی کیمیایی بە ناوی PPD لەخۆدەگرێت کە هۆکارە بۆ روودانی هەستەوەری لە هەندێك کەســدا. هەستەوەری بە بۆیەی قژ سەرەتا بە شــێوەی خورشتێکی توند دەســتپێدەکات لەگەڵ سووتانەوە، پاشان ســووربوونەوەی پێستی سەر یان ســووربوونەوەی دەوری گوێ و چاوەکان یان هەر بەشێکی پێست کە بەر بۆیەی قژ بکەوێت، گەلێك جاریش هەســتەوەرییەکە دەبێتە هۆی ئاوســانی پێســت و فڕێدانی تفر. گەلێك جاریش جگە لەم نیشــانانە تووشبوو دوچاری سەرئێشە دەبێتەوە، لە چەندین لێکۆڵینەوەشدا هاتووە کە لەوانەیە ماددەی PPD ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد بکات.

ئەو کەسانەی کە هەستەوەرییان بە بۆیەی قژ هەیە یــان ئەگەری هەســتەوەرییان لێدەکرێت، دەتوانن کە بۆیەی خەنەی رووەکی Plant-based henna dye بەکاربێنن بە مەرجێك هیچ ماددەیەکی کیمیایی تێکەڵ نەکرابێت. پێویســتە ئەمەش لەبیرنەکرێــت کە بۆیەی قژ هەرگیز شیاو نییە بۆ رەنگکردنی برۆ یان برژانگەکان چونکە لەوانەیە کە ببێتە هۆی کوێربوون، بۆ ئەم مەبەســتە باشترە کە تەنیا مەسکارا و قەڵەمی تایبەت بەکاربهێنرێن.

ئایا ریجیم خەمۆکی پەیدا دەکات؟

خۆراکی چەور و شــیرین چەند گۆڕانێکی کیمیایی لە شانەکانی مێشکدا پەیدا دەکەن، بۆیە لەکاتی ریجیمدا گەلێك کەس دوچاری حاڵەتێکی نزیك لە نیشانەکانی پەیوەست بە وازهێنان لە راهاتن لەسەر دەرمان دەبنەوە. گۆڕان لە کیمیای مێشك یان کۆئەندامی دەمار Neurochemistry کــە لەگەڵ ریجیمدا روودەدات دەبێتە هۆی خەمۆکی و زیاد هەســتییاربوون بەرامبەر بە هەر بارودۆخێك کە سترێس و شەکەتی پەیدا بکات. ماددەی دۆپامین Dopamine یەکێکە لەو ماددە کیمیاییانەی مێشك کە کەم و زیادی بڕەکەی کاریگەری بەرچاو دەکاتە ســەر هەڵسوکەوت و باری دەروونی. ئەنزیمی کرێــب CREB رۆڵی هەیە لە ئاکتیڤکردنی ئەو جینانەی کــە رۆڵیان هەیە لە دەردانی ماددەی دۆپامین و فرمانەکانی مێشــك لەگەڵ کرداری دروستکردنی بیرەوەرییەکاندا. بە خۆراکی چەور رێژەی ئەم ئەنزیمە و هۆرمۆنی کۆرتیکۆســتیرۆن Corticosterone لە مێشکدا بەرز دەبێتەوە، ئەو هۆرمۆنەی کە پەیوەندی بە سترێســەوە هەیە، ئەوەی شایانی باسە ئەوەیە کە ئەم گۆڕانانە بەر لە قەڵەوی روودەدەن. لە پوختەی لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خۆراکی دەوڵەمەند بە شەکر و چەورییە تێرەکان نەك هەر دەبێتە هۆی قەڵەوی، بەڵکو کیمیای مێشکیش دەگۆڕێــت و وا لەمــرۆڤ دەکات کە زیاتر بخوات.