

## خۇراكى تەندروستىيانە بۇ زىادكردنى كىشى لەش

تەگەر پىنوسىتېت بە چەند كىلۇگرامىك كىش ھەيە، پىنوسىتە كە رۇۋانە خۇراكى پىر وزە ھەلبۇزىت، بەلام پىر وزە و تەندروستىيانە نەك خۇراكى خېزا و خواردنە شىرىنەكان و ئەو خۇراكانەى كە بە چەورى و شەكر باركراون و كەمتىر رىژە لە ماددە گىرنگەكانى وەكو فېتامىن و كانزا و رىشال و ماددە دژەئۇكسانەكان لەخۇدەگىرن. نان و دانەوئە سەرچاوى باشن بۇ كاربۇھىدراتە ئالۇزەكان، سىپاگىتى يان مەعكەرۇنە Pasta سەرچاوىەكى تىرى پىر وزەى كاربۇھىدراتىيە، بۇ نمونە قاپىنكى بچووكى سىپاگىتى نىكەى 220 كالورى وزە لەخۇدەگىرت، ئەلبان بەتايىبەتى پەنير سەرچاوىەكى باشە بۇ وزە و كالىسىۇم و چەندىن فېتامىن، مېوې و شەكرراو Dried fruits وەكو مېوژ يان كىشمش Raisins سەرچاوى چىر و تەندروستىيانەى وزەن لەوكتەى كە نېوكوپ كىشمش زىتر لە 200 كالورى وزەى لەخۇدەگىرت، ھەرۇھا بە گوژرەى قەبىسى و ھەنجىرى و شك. زەبىتى زەبىتون بىخەرە زەلاتە يان مەعكەرۇنە يان سەوزە، خۇراك بە زەبىتى كانولا Canola oil نامادە بىكە كە ترشە چەورىيە ناتىرەكان و ئۇمىگا3 لەخۇدەگىرت كە بايەخى تەندروستى زۇريان ھەيە سەرەراى وزىەكى بەرز. مېوې ئافۇكادۇ دولەمەندە بە ترشە چەورىيە ناتىرەكان و فېتامىن K و پۇتاسىۇم و رىشال، يەك دانە ئافۇكادۇ نىكەى 200 كالورى وزە لەخۇدەگىرت، كاكەكانى وەكو گوژر، باوى، كازو، فستق، فستقى سودانى، بندق، ھەرۇھا تۇوى گولەبەرۇژە و كەتان و كولەكى زىستانە چەورىيە ناتىرەكان لەخۇدەگىرن كە بە چەورىيە باشەكان ناسراون، ئەمانە سەرچاوى تەندروستىيانەن بۇ وزە. شىرەى مېوې سىرۇشتى ھەلبۇزە لەجىياتى سۇدا و نوشابە گازدارەكان و خواردنەوزە خەشەكانى وەكو تايگەر و رىد بول، شىرەى مېوې وزىەكى باش و فېتامىن و كانزاى گىرنگ لەخۇدەگىرت.



## سودەكانى ماست بۇ كۇنەندامى ھەرس

ماست Yogurt سودى زۇرى بۇ كۇنەندامى ھەرس ھەيە. زۇرىەى جۇرەكانى ماست مۇلگەى بەكتىراى زىندوو Probiotics لەخۇدەگىرن لەگەل فېتامىن B12 كە گىرنگە بۇ دروستبوونى خۇكە سوردەكانى خوئىن. ماست بەكتىراى سودەبەخش لەخۇدەگىرت كە يارمەتى كىردارى ھەرسكردنى خۇراك دەدەن، ھەرۇھا يارمەتى جولەى خۇراك دەدەن لەناو كۇلۇندا، بۇيە خواردنى ماست رىنگايەكە بۇ خۇپاراستن لە تووشبوون بە قەبىزى. ماست وەكو سەرچاوىەكى كالىسىۇم لەجىياتى شىر گونجاو بۇ كەسانى تووشبوو بە بەرگەنەگىرتنى لاكتۇزى شىر Lactose intolerance چونكە لاكتۇز لەناو ماستدا ھەوئىن بوو و نايىتە ھۇى ھىچ گىرتىك لە كۇنەندامى ھەرسدا. كانزاىەكانى ماست وەكو كالىسىۇم و پۇتاسىۇم يارمەتى دروستكردنى پروتېن دەدەن و بەھاي ھايدروژىن يان ئاستى ترشىتتى يان pH لە لەشدا ھاوسەنگ دەكەنەو كە ئەمەش يارمەتى ھەلمۇزىنى ماددە خۇراكىيە گىرنگەكان لە كۇنەندامى ھەرس دەدات و ھارىكارى خانەكانى خوئىن دەكات بۇ گواستەنەوى ئۇكسىجىن و ماددە خۇراكىيەكان بۇ ھەموو شانە و ئەندامەكانى لەش.

## سودى چاى بۇ دژەئۇكسانەكانى دەگەرپىتەو



لە راستىدا سودى چاى Tea بۇ ماددە دژەئۇكسانەكان دەگەرپىتەو نەك ماددەى كافائىن. پۇلېفىنۇلەكان Pol-phenols گىرنگىرتىنى دژەئۇكسانەكانن لە چايدا كە رۇلېان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە تووشبوون بە چەندىن جۇرى شىرىنەنجە وەكو شىرىنەنجەى سورۇنچىك، گەدە، پىست، ھېلكەدان. ھەرۇھا لە چەندىن لىكۇلېئەوودا ھاتوو كە مادە پۇلېفىنۇلەكان ئاستى كۇلېستىرۇل دادەبەزىنن و ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى دل كەم دەكەنەو و رىنگا لە مەيىنى يان تۇپەلبوونى خوئىن دەگىرن. كوئىنك چاى نىكەى 40 ملگم مادەى كافائىنى Caffeine تىدايە كە بە پىرى كەم ھاندەرە بۇ تەركىز و رىباوونەوى مېشك. چاى سەوزىش زىاتر لە جۇرەكانى تىرى چاى تر دولەمەندە بە مادە پۇلېفىنۇلەكان و فلافونۇئىدەكان Flavonoids بۇيە سودى تەندروستى زىترى ھەيە كە برىتىن لە: دابەزاندنى ئاستى كۇلېستىرۇلى خراب لە خوئىندا كە بەرپىسە لە رەقبوونى خوئىنەرىكان و ئەگەرى نەخۇشى دل يان جەلئەى مېشك، ھىشتەنەوى ئاستى شەكرى خوئىن لەزىر كۇنترۇلدا كە ئەمەش بۇ نەخۇشانى شەكرە سودەبەخشە، چالاكى دژى بەكتىرا و فاپرۇسى ھەلامەت و ئەنفلوئىزا، وەستاندىنى سىكچوون، سووكردنى شەكەتى دەروونى، ھىشتەنەوى پتەوى ئېسك، داخستىنى سەرھەلدىنى سووانى جومگە، نەھىشتىنى پۇنسى ناخۇشى دەم، كەمكردنەوى ھەوكردن و گىرۇبوونى قۇلۇن، پاراستىنى جگەر لە مادەى زىانبەخشى وەكو ئەلكھول، بەھىزكردنى دىوارى بۇرپىەكانى خوئىن، سووكردنى نازار و نىشانەكانى تىرى ھەوكردنى رۇماتىزمى جومگەكان، سووكردنى نىشانەكانى نەخۇشى پاركىنىسۇن.

## قاوه بۆ خۇپاراستن له شيرپه نجهى كۆلۆن



گه لىك كەس حەز لە خواردنەوهى قاوه دەكەن چونكە قاوه سەرەپراى چيژە خۆشه كەى، ئاستى وريابون زياتر دەكات، هەر وهها سوودى تەندروسى هەيه. يەكئىك له سووده گه وره كانى قاوه پاراستنى كۆلۆنه له تووشبون به شيرپه نجه كه له ريزبه ندى دووه مى جۆره كانى شيرپه نجهى كوشندهيه له ئەمريكاي، ئەم كاريگه ريبهش بۆ ماددهى دژهؤكسانه كانى قاوه ده گه رپه تته وه، به پيى ليكۆلينه وه كان رپزهى خۇپاراستن ده گاته 15-25%. ئەمەش روونكراته وه كه هەتا جۆره كانى قاوهى بچ كافيئن Decaffeinated coffee سوودى تەندروسى تيبان هەيه ئەگه ر كەم تيريش بىت. ئەو مادده دژهؤكسانهى كه له قاوه دايه له خواردنى تردا بەدى ناكريت. خواردنەوهى برى زۆرى قاوه واته برى زياترى كافايين، ئەمەش له رووى تەندروسى تيبه وه باش نييه به تايبه تى بۆ ئافره تى دووگيان كه له وانەيه بيبته هۆى له بارچوون.

## به هاى خوراكى شيرهى نهاناس

شيرهى نهاناس Pineapple juice چەندىن فيتامين و ئەنزىمى گرنگ له خۆده گرپت. بۆ بە دەستە پىنانى بەرزترين سوودى تەندروسى، شيرهى نهاناسى تازه هەلبژرە له جياتى شيرهى نهاناسى قوتوويه ندىان پرۆسپيكر او چونكە شەكرى زيادو ماددهى كيميائى بۆ پاراستنى خۆراك Preservatives له خۆده گرن. شيرهى نهاناس ئەنزىمىك به ناوى برۆمىلەين Bromelain له خۆده گرپت كه نيشانه كانى هەركردنى جومگه كم ده كاته وه له ئاوسان و نازار و سخبون، هەر وهها هاريكارى كردارى هەرسكردنى خۆراك ده كات. 230 ميليلىتر شيرهى نهاناس نزيكەى 75% ي پيوتسى رۆژانه له فيتامين C داين دەكات كه دژهؤكسانىكى به هيزتو سستى بەرگرى لهش به هيزتو ده كات و يارمه تى گەشەى خانە و چاكبوونه وى برينه كان دەدات، هەر وهها يارمه تى هەلبژرەنى كاتزاي ناسن له كۆنه ندىامى هەرس دەدات. شيرهى نهاناس رپزه يەكى بەرزى پۆتاسيۆمى تىدايه كه رۆلى هەيه له سووكردنى نازارى ماسولكه و باشتكردى كردارى هەرسكردن و فرمانى گورچيله كاندا، هەر وهها رپزه يەكى باشى فيتامين B1 له خۆده گرپت كه رۆلى هەيه له كردارى ميتابولىزم يان گۆرپنى كاربو هيدراته كان بۆ وزه له گەل فيتامين B6 كه رۆلى هەيه بۆ رنكخستنى ناستى شەكرى خوڤن و به هيزكردنى سىستى بەرگرى لهش.





كائزاي ئەلەمنىيۇم Aluminium بە رېژەى جىاواز لە خۇراكدە  
 ھەبە، ھەرۋەھا لە ناۋى خواردنەۋە، خۇل، قاپ و قاچاغى نامادەكردنى  
 خۇراك. كە رېژەى ئەلەمنىيۇم بەرە بەرە لە لەشدا كۆدەبىتتەۋە ئەوا  
 گرفتى تەندروسىتى پەيدا دەكات. زۇربەى خەلك دوجارى پلەبەك لە  
 ژاراۋىبون بە ئەلەمنىيۇم دەبىتەۋە، ئەم كائزايە بە پلەى يەكەم بۇ مېشك  
 و ماسولكەكان ژاراۋىبە. كۆبونەۋەى ئەلەمنىيۇم لە لەشدا بە پلەى  
 يەكەم كاريگەرى دەكاتە سەر كۆئەندامى دەمار بە شىۋەى تىكچوونى  
 خەو، توربەبون يان زوو ھەلچوون، ناچىگىرېوونى مەزاج، زوو لەبىرچوونەۋە،  
 سەرئىشە، كەمبونەۋەى زىرەكى. ھەرۋەھا كاريگەرى دەكاتە سەر  
 كۆئەندامى ھەرس بە شىۋەى گرفت لە ھەرس و ھەلمزىنى  
 كائزايەكانى كالسىيۇم و فۇسفۇر و فلۇردا، بەمەشەۋە گەشەى  
 ئىسك تىكەدەت و ھانى كردارى پووكانەۋەى ئىسك دەدات.  
 كاريگەرىبەكانى تىرى كۆبونەۋەى ئەلەمنىيۇم لە لەشدا برىتتىن لە:  
 نازارى ماسولكە، گرفت لە قسەكردندا، سك ئىشە، كەمخوونى،  
 تىكچوونى فرمانى جگەر و گورچىلەكان. سەرچاۋەكانى ئەلەمنىيۇم  
 ئەمانەن: دەرمان بەتايبەتتى دەرمانى نەخۇشەبەكانى كۆئەندامى ھەرس  
 بۇ نمونە دەنكىك ھەبى دژى ترشېتى گەدە Antacid تىزىكەى 200 ملگم  
 ئەلەمنىيۇم لەخۇدە گرنت، ناۋىتەكانى دژى نارەقەكردن، نامادەكردن و ھەلگرتنى  
 خۇراك لەناو قاپ و قازانى فافۇن بەتايبەتتى خۇراكى ترش و مزر، پەنېرى پروسىسكراو، كىسبېرگەر  
 Cheeseburger، خۇراكى قوتوۋى ئەلەمنىيۇم، ترشبات.

## ئايا رۇژانە خۇشوشتن زىانبەخشە؟

ئايا راستە كە خۇشوشتنى زىاتر وائە پاكخاۋىننى زىاتر؟ گەلىك كەس پىنى واپە كە كە فى  
 تەۋاۋى سابون و شووشتنى پىست بە ناۋىكى گەرم مىكرۇبەكان لەناو دەبات يان بە رىنگايەكى  
 مىكانىكى تەۋاۋى مىكرۇبەكان لادەبات، بەلام لىكۆلىنەۋە پزىشكىبەكان پىچەۋانەى ئەمەيان  
 روونكردۇتەۋە، بەكارھىنانى سابونى ئاسايى مىكرۇبەكانى سەر پىست لەناۋانبات، بەلكو لە  
 راستىدا مۇلگە زەرەبىنېبەكانى بەكتىراى پىست تىكەدەت و بۇ دەۋروپەرى نىك رايان دەمالىت.  
 خۇشوشتن پىۋىستە، بەلام زىاد خۇشوشتن زىان بە پىست دەگەيەننت، چىنى سەرۋەى پىست  
 Horny layer كە لە خانەى مردوو و چەۋرى پىكھاتوۋە چىنەكانى ژۇرەۋەى پىست كە خانەى  
 زىندوو لەخۇدە گرن دەبارىزىت و پارىزگارى لە تەرپىتى پىست دەكات، لەكاتى ۋەرگرتنى گەرمائىكى  
 گەرم كە بە لىفكە و سابون پىست بە توندى و چەندىن جار دەشۇرىت ئەوا زىان بە چىنى سەرۋەى  
 پىست دەگەيەننت، سابون چەۋرىبەكەى دەتوئىتتەۋە ئىنجا دامالېن بە لىفكە چىنەكە تەنك دەكات،  
 دەرەنجام پىست وشك دەپىت و دەقلىشىت و دوجارى سوتانەۋە دەپىت. پاش ئەمە، وشككردنەۋەى پىستە  
 وشككەكە بە خاۋلى زىاتر ئەزىبەتى پىست دەدات بەتايبەتتى ئەگەر زىر پىت و بە توندى پىستى پىچ  
 وشك بىرئىتەۋە، كىمىيى پىستى ھەر كەسك تايبەتەۋە لە كىمىيى پىستى يەكىكى تر جىاوازە، بۇيە  
 خۇشوشتنى رۇژانە لەۋانەبەكە بۇ ھەندىك كەس زىانبەخش پىت، بەلام بە گشتى ھەول بەدە كە سابونى  
 سووك بەكارىنېت لەگەل ئاۋىك كە زۇر گەرم ئەپىت، ئەگەر لەگەل ئەمەشدا ھىشتا پىست وشك  
 بوو ئەوا دەتوانىت كە ماددەبەكى شىداركەرۋەى پىست Moisturizer بە رىنماى دكتور  
 بەكارىنېت، ھەموومان ھەزمان لە پاكخاۋىنېبە، بەلام پىۋىستە كە ھاۋسەنگى نىوان  
 خاۋىننى پىست و تەندروسىتى پىست پىرېزىن؟



## ئايا ماسۇنى زۆر زىانبەخشە؟

لە لىكۆلىنەۋىيە كىدا ھاتتوۋە كە ماسۇن بىز ماۋىيە كىسى زۆر Long Term Marathons بەتايىبەتسى لە تەمەنى گەۋدەر لە 50 سال دەپتە ھۆى چەند گۆرۈن يان نارېكىيە كى كاتى لە دلدا بە شىۋى بېھىزىيون و ناوسانى لاي راستى دل لە گەل بەرزىونىۋەى ئەنزىمە كانى خوين كە پەيوەستىن بە نەخۇشسىيە كانى دل، ھەروھە ئەمەش روونكراوتەۋە كە ئەو نارېكىيەنى دل بۇ ماۋىيە يەك ھەفتە بەردەۋام دەپ، پاشان لەخۇيانەۋە نامىن. لە لىكۆلىنەۋىيە كى تردا ھاتتوۋە كە راکردن بە خىزىبى زۆر يان بۇ ماۋىيە زۆر دوورو درىزۇ سەرەراى ئەۋەى كە سوۋدى زىاتر لە مەشقى مامناۋەندى بە لەش ناگەيەنېت، لەۋانەبە كە زىانبەخش يېت. ئەمە ھەرگىز لە لايەنى زانستىيەۋە راست نىيە كە مەشقى ۋەرزى توندتر و زىاتر ھەتا ماسۇنى زۆر سوۋدى زىاتر بە تەندروستى بگەيەنېت. پىسپۇرانى دل زۆر جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە بۇ گەياندنى باشترىن سوۋد بە تەندروستى ۋاباشترە كە مەشقى ۋەرزى توند سنووردار بكرىت بۇ 30-50 خولەك لە رۇژىكدا. لەۋانەبە كە باجى ھەر مەشقى ۋەرزى سەخت و بەردەۋام بۇ ماۋىيە كىسى زۆر بگەۋتتە سەر كۆنەندامى دل و سوۋرپان، ئەگەر مەترسىدارىش نەپىست ئەۋا ھەندىك لە سوۋدەكانى تەندروستى مەشقى ۋەرزى مامناۋەندى كەم دەكاتەۋە.



## مەترسىيە تەندروستىيەكانى ئەلكھول



خواردنەۋەى ئەلكھول Alcohol بەتايىبەتسى خواردنەۋەى بېرى زىاد و بەردەۋام گرتى تەندروستى پەيدا دەكات، زۆر جارىش ژيان دەخاتە مەترسىيەۋە. پاش خواردنەۋەى ئەلكھول بەرە بەرە ھەموو چالاكىيەكانى مېشك كەم دەبنەۋە. زىادبوۋى چەۋرى لەش و خواردنەۋە لەسەر گەدەى بەتال ئەگەرى ژاراۋىي بوون بە ئەلكھول Alcohol intoxication زىاد دەكەن. ئەو نەخۇشسىيەنى كە لە ئەنجامى راھاتن يان ئالۋودەبوون بە خواردنەۋە ئەلكھول يەپىدا دەپن برىتېن لە: ھەۋكردنى تىز و درىزۇخايەنى گلاندى پەنكرىاس Pancreatitis كە دەپتە ھۆى نازار و گرت لە كۆنەندامى ھەرسدا، دەۋالى سورىنچك كە گەلىكجىر خوينى لىبەردەپىت، شىرپەنچەى قورقۇراگە، شىرپەنچەى سوۋرېنچك، شىرپەنچەى گەدە و پەنكرىاس، نەخۇشى لە ماسولكەى دل Cardiomyopathy، ھەۋكردنى جگەر، مۇمبونى جگەر Liver cirrhosis واتە لەكاركەۋتنى خانەكانى جگەر لە گەل ناوسانى سك و زەردوۋىي، گرتى سىكسى، نارېكى عادە لە نافرەتا، نارېكى نووستن، ھەروھە خواردنەۋەى ئەلكھول لەكاتى دوۋگيانىدا دەپتە ھۆى ۋاكەۋتنى ژىرى لە مندالدا. لەسەر ھەموو داىك و باۋكىك پىۋىستە كە مندالە ھەراش و ھەرزەكارەكانىان لە كارىگەرىيە خراپەكانى خواردنەۋەى ئەلكھول بە توندى ناگادارىكەنەۋە ھەرگىز رىگا نەدەن كە مندالەكانىان بگەۋنە ژىر كارىگەرى ھاۋدل و ھاۋرىنكنايەنەۋە.

## گۆرپنى جومگەى ئەژنۆ

گۆرپنى جومگەى ئەژنۆ Knee joint replacement برىتېيە لە دانانى قەباغ لەسەر كۆتايى ئېسكە بەشدارەكانى ناو جومگەى ئەژنۆ واتە كۆتايى ئېسكى ران و قاچ، قەباغەكان لە ماددەى سىرامىك لەسەر سىرامىك يان سىرامىك لەسەر پلاستىك يان كانزاي تايبەت لەسەر كانزا دروستكراون و بە ماددەى چىمەنتۆى تايبەتسى ئېسك بە يەكەۋە دىلكىنرېن. ئەو حالەتەنى كە پىۋىستىيان بە گۆرپنى جومگە ھەيە برىتېن لە: ھەۋكردنىكى سەختى رۇمانۆيدى جومگەى ئەژنۆ، ھەۋكردنى سەخت لەبەر داروشان يان سەۋەفانى جومگە كە بە درەمان و دەرزى ناو جومگە و چارەسەرى سروشتى بۇ ماۋىيە 6 مانگ يان پتر كۆنترۆل نەكرىت لە گەل چەند نىشانەبەكى ۋەكو: نازارى جومگە كە خەۋى تېكىدات، نازارىك بە ھىچ چارەسەرىك سوۋك نەپىت، نازارىك كە تەگەرە بختە بەردەم جوۋلە و چالاكى ناسابى رۇژانە، گرىنى شىرپەنچەى يان گرىنى ناشىرپەنچەى لە جومگەى ئەژنۆدا. ئەو حالەت و نەخۇشسىيەنى كە رىكرن لەبەردەم نەشتەرگەرى بەستنى جومگەى دەستكرد ئەمانەن: بوۋى ھەۋكردنى جومگە بە بەكتىريا، قەلەۋى زۆر يان ئەگەر كىشى لەش لە 150 كىلوگرام زىاتر يېت، لاۋازى ماسولكەى چوارگۆشەى Quad-iceps كە كەۋتۆتە بەشى پىشەۋەى ران و رۇلېكى بەرچاۋى ھەيە لە رۇپىشتن و بەكارھىنانى جومگەى ئەژنۆدا، لاۋازى لىشاۋى خوين لە ناۋچەكەدا لەبەر نەخۇشى لە بۆرىيەكانى خويندا، شىرپەنچە كە بلاۋبوۋىتتەۋە و گەبىشتىتە قۇناغىكى پەرسەندەۋ. ئەم نەشتەرگەرىيە ناكامى زۆر باشى ھەيە، نازار لە جومگەدا نامىنېت، توۋشبوۋ بە ناسانى چالاكى رۇژانەى خۇى بەسەردەبات، بەلام پىۋىستە كە پاش 10-15 سال زۆرىيەى جومگە دەستكردەكان بگۆرېن.

