



بەھاي خۇراكى بامپە

بامپە Okra كە بە گەمبۇ Gumbo ناسراۋە، بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە، وزىيەكى كەم لەخۇدە گىرت، بۇ نەمۇنە 100 گرام بامپە تەنبا 30 كالىورى وزە بە لەش دەدات، ھېچ چەۋرى تىدا نىيە، رېژى ئاۋ تىيدا دەگانە %88، ھەرۋەھا دەۋلە مەندە بە رىشال و ڧىتامىن و كانزا، يەككە لە لىستى ئەو خۇراكانەكى بە رېجىم و كۆنترۇلكردنى كېشى لەش گونجاۋن. سوۋدەكانى دىكەى برىتتىن لە: يارمەتيدانى جوۋلەى رىخۇلە و رىگرتن لە قەبىزى، ڧىتامىن A و رېژىيەكى بەرزى لە ماددەى دژەنۇكسانەكانى بيتا كاروتىن و لىپوتىن و زانتىن لە گروۋپى فلاۋونۇيدەكان Flavonoids تىدايە كە سوۋدىان ھەيە بۇ بىيىن و پىست و خۇپاراستن لە شىرپەنچەى سىيەكان و بۇشايى دەم، ھەرۋەھا فۇلېت كە گىرنگى زۆرى ھەيە بۇ پاراستنى كۆرپە لە سەقەتتى زگماكى لە ئافرەتى دوۋگياندا، لە گەل ڧىتامىن C كە سىيەتتى دژەنۇكسانى ھەيە و سستى بەرگى لەش بەھىز دەكات دژى ھەۋكردنە مىكروبييەكان. بامپە چەندىن كانزى گىرنگ و كۆمەلەى ڧىتامىن B لەخۇدە گىرت، لە گەل ڧىتامىن K كە گىرنگە بۇ كردارى مەيىنى خۇن و بەھىز كىردنى ئىسك.

تەماتە بۇ خۇپاراستن لە خەمۇكى

خۇاردنى تەماتە 2-3 جار لە ھەفتەيە كدا رۇلى ھەيە بۇ كەمكردنەۋى ئە گەرى توۋشبوۋن بە خەمۇكى Depression و كەمكردنەۋى نىشانەكانى خەمۇكى. ھەرۋەھا لە لىكۇلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە خۇاردنى تەماتە رۇژانە ئە گەرى سەرھەلدىنى نىشانەكانى خەمۇكى بە رېژى %52 كەم دەكاتەۋە، مىكانىزەمە كەش دە گەپتەۋە بۇ رېژە بەرزەكەى ماددە دژەنۇكسانەكانى تەماتە كە رۇلىان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە گەلنك نەخۇشى بەتابىتتى ماددەى لىكۇپىن Lycopene كە رەنگە سوۋرەكەى بە تەماتە داۋە و سوۋدى تەندروستى دىكەشى ھەيە ۋەكو خۇپاراستن لە: توۋشبوۋن بە نۆرى دل و شىرپەنچەى پىروستات، زوۋپىرېۋون Premature aging، شىرپەنچەى سىيەكان و شىرپەنچەى گەدە و مېزىلدىن و پەنكرباس و مىلى مندالدىن، ئاۋى سېى لە ھاۋىتەى چاۋدا Cataract، ھەرۋەھا داۋەزاندنى ئاستى كۇلىستىرۇلى خۇن.



میوژ Raisins چەندین سوودی تەندروستی ھەبە، چەوری کەم و وزیەکی بەرز و گەلیک ماددەدی گرنگ لەخۆدەگریت. میوژ بە یەکیک لەو خۆراکانە دادەنریت کە ریزەییەکی بەرزى لە ماددە دژەئۆکسانەکان لە جۆری فینۆلەکان Phenols تێدایە کە گرنگ بۆ پاراستنی خانە لە کاریگەرییەکانی کرداری ئۆکسان Oxidation و دواخستنی پیریوون لە جەستە و مێشکدا، ھەرەھا رۆلیان ھەبە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دل و چەندین جۆری شێرپەنجە، ئەمە جگە لە داہەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەخۆتدا. میوژ رۆلی ھەبە بۆ پاراستنی تەندروستی دەم و رینگرتن لە گەشەى بەکتیریا و ھەوکردنی پوک، ھەرەھا ریشالی تواوە لە جۆری ئینیولیەن Inulin لەخۆدەگریت کە گرنگە بۆ تەندروستی کۆلۆن و پاراستنی لە شێرپەنجە.



سوودەکانی میوژ

باشترین خۆراک بۆ پیست

گەلیک خۆراک رۆلیان ھەبە بۆ پاراستنی تەندروستی پیست، بۆ نموونە باوی کە بە فیتامین E بارکراوە کە دژەئۆکسانیکی بەھێزە و پیست تا رادبەکی زۆر لە تیشکی سەرۆوی وەنەوشەیی ھەتاو دەپارێزیت، شوکولاتەى تاریک Dark chocolate کە ریزەییەکی بەرزى کاکاو لەخۆدەگریت و چەندین ماددەى دژەئۆکسانى تێدایە کە رۆلیان ھەبە بۆ کەمکردنەوی سووربوونەوی پیست و پاراستنی لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی خۆر لەسەر پیستدا، گێزەر کە دەولەمەندە بە فیتامین A یارمەتی سافکردنی پیست دەدات و رینگا دەگریت لە زیاد دروستبوونی خانەکان لە چینی سەرەوی پیست، چای سەوز ماددە کاتینچینەکان Catechins لەخۆدەگریت کە سێفەتی دژەئۆکسانیان ھەبە و پیست لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت، تەماتە ماددەى لایکۆپین Lycopene لەخۆدەگریت کە رەنگە سوورەکەى پیئەخشیوہ و پیست لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی سەرۆوی وەنەوشەیی دەپارێزیت.



كانزا قورسەكان لە ئاۋى خواردەنەۋەدا

ئاۋى خواردەنەۋە بە چەندىن رىڭگا بە كانزا قورسەكان Heavy metals ئالۋدە دەيىت كە زۇرىيان لە دەستكردى مرۇقن، ئىمە ھەموومان بەرپرسيىن لە ئالۋدەكردى ئاۋى خواردەنەۋە، لىخورىنى ئۆتۆمبىل نمونەيەكى زىندوۋە. كانزاي قورقوشم Lead مەترسىدارە بۇ تەندروستى بەتايىبەتى بۇ مىندالان، ناۋپۇشى بۇرىيى قورقوشمى لە خانوۋە كۇنەكاندا كە بۇ ئاۋى خواردەنەۋە راكىشراون بەرە بەرە دەخوړت و كانزاي قورقوشم دىتە ناۋ ئاۋى خواردەنەۋە، ھەروھە بە گوړەى شىرە يا بەلوعەى براس Brass يان سفر كە قورقوشم لەخۇدەكرن. كۇپەر Copper كە بە شىۋىيەكى سروشتى لەناۋ خۇلدا ھىيە لە بۇرىيەكانى ئاۋى خواردەنەۋەشدا بەكارديت، بە تىپەربوونى كات كۇپەر دەچىتە ناۋ ئاۋى خواردەنەۋە كە بە رىژەى بەرز دەيىتە ئەگەرى ھىلنج و رشانەۋە، لەوانەشە كە زيان بە گورچىلە و جگەر بگەيەنيت. كانزاي زەرنىخ Arsenic كە زۆر ژھراۋىيە لە چىنە قوللەكانى زەۋىدايە، بە رىڭگا جىاۋازەكانى كشتوكال و پىشەسازى دەگاتە ئاۋى خواردەنەۋە، لە لەشدا ئەم كانزايە پىۋەندى ھىيە بە توشبوون بە چەندىن جۇرى شىرپەنچە ۋەكو شىرپەنچەى سىيەكان، پىست، مېزلدان، جگەر، لە ھەندىك حالتىشدا مەترسى دەخاتە سەر ژيان. كانزاي جىۋە Mercury لە خۇل و تاشە بەردەكانەۋە دەگاتە ھەوا، ھەروھە لەكاتى سووتاندنى رەژو و بەرھەمەكانى پەترۇل و فرىدانى پاترى و سووتاندنى زىلدا ئەم كانزايە دىتە ناۋ ھەوا و دەگاتە زوى و ئاۋى خواردەنەۋە، رىژەى بەرزى جىۋە لە لەشدا دەيىتە ھۆى نارەھەتى دەروونى، تىكچوونى بىنن، لەبىرچوونەۋە. كادميوم Cadmium لەپاش سووتاندنى رەژو و بەرھەمەكانى پەترۇل و زىل دەگاتە ھەوا و ئاۋى خواردەنەۋە، لە لەشدا دەيىتە ھۆى نارەھەتى گەدە، ھىلنج، رشانەۋە، سىكچوون.

سەرئىشە لە كاتى دووگيانىدا

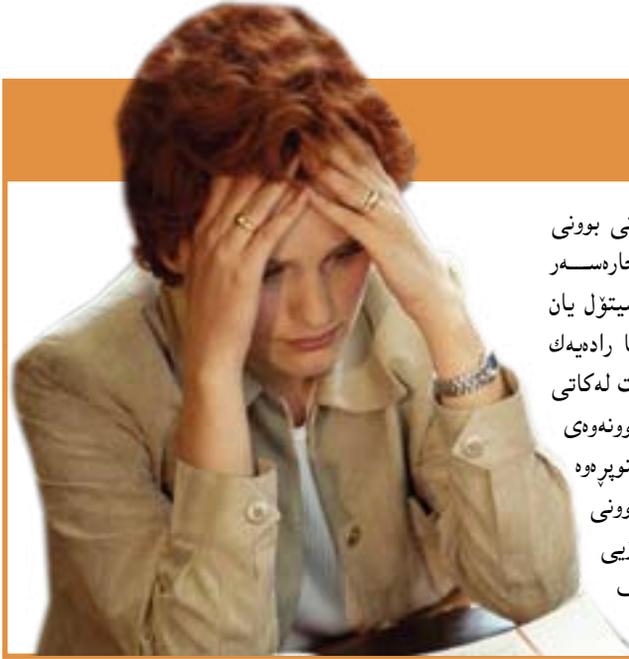
سەرئىشە لەئافرەتدا پەيوەندى زۇرى بە ھۆرمۇنەكانەۋە ھىيە، بۇ نمونە لە گەل عادە، لە گەل دووگيانىدا، ھەروھە لەپاش ۋەستانى يەكجارەكىسى عادەدا. گەلىك ئافرەت لەكاتى دووگيانىدا زياتر لەكاتەكانى دىكە تووشى سەرئىشە دەين. لەوانەيە كە توندىي سەرئىشە لە ھەفتەكانى سەرەتاي دووگيانىدا زيات بكات، بەلام لە 6 مانگى دوايى دووگيانىدا سووك دەيىت يان نامىنيت. سەرئىشە لەكاتى دووگيانى جگە لە نارەھەتى ھىچ زيانىك بە دايك يان كۇرىە ناگەيەنيت. گوړىنى ستايلى ژيان لەوانەيە كە تا رادىيەكى زۆر رۇلى ھەيىت بۇ خۇپاراستن لەم سەرئىشەيە، بۇ نمونە زياتر پشودان و خۇخاۋكردەنەۋە



ھۆكارەكانى شەۋكوپرى

شەۋكوپرى Night Blindness يان نەدىتنى شتەكان بە باشى لە رووناكى كەمدا چەندىن ھۆكارى لەپالە، بۇ نمونە گرفتى زگماكى كە چارەسەرەكەى تا رادەيەك گرانە، ئاۋى سىپى Cataract، كەمىيى قىتامىن A، ھەوكردى تۆرەى چاۋ Retinitis، زيانى لاپەلاى ئەو دەرمانانەى كە بۇ چارەسەركردى ئاۋى شىن Glaucoma بەكاردين. كورتىينى Myopia ھۆكارىكى دىكەيە كە دەيىتە ھۆى گرفت لەكاتى لىخورىنى ئۆتۆمبىل بەتايىبەتى لەكاتى شەۋدا لە گەل گرفت لە فۇكەسكردن يان گرفت لە بىننى تەنە دوورەكان، ھەروھە ھەستكردن بە ماندوۋبوونى چاۋەكان پاش كار. رىڭگاكانى چارەسەركردى شەۋكوپرى پەيوەستن بە ھۆكارەكان، بۇ نمونە گوړىنى جۇرى دەرمانەكان لە حالەتەكانى ئاۋى شىندا، چارەسەركردى ئاۋى سىپى بە نەشتەرگەرى گوړىنى ھاۋىنەى چاۋ، بەكارھىننى قىتامىن A بە شىۋەى دەنك يان كەپسول بە رىنمايى دكتور لە گەل ھاۋسەنگكردى خۇراك، راستكردەنەۋەى كورتىينى بە چاۋىلكە يان بە تىشكى لىزەر.





Relaxation يان مەشقە كانى يۇگا، ھەرۋەھا لە كاتى بوونى گرفتە كانى پەيوەست بە خەو ئەوا پىوست بە چارەسەر دەكات لە لايەن دكتور. بە كارھىنانى دەنكى پاراسيتول يان پاراسيتامول Paracetamol بە ژەمى دروست تا رادەپەك سەلامەتە لە كاتى دوو گيانيدا، سەرئىشەى سەخت لە كاتى دوو گيانيدا لەوانەپە كە نىشانەپەك يىت بۇ بەرزبونەۋەى پەستانى خوین كە پىوستى بە چارەسەرىكى كىتوپرەۋە ھەپە چونكە لەوانەپە كە بەشېك يىت لە ژاراۋىبونى دوو گيانى Pre-eclampsia كە لەوانەپە ئالۇزى مەترسىدار پەيدا بىكات و كارىگەرى نىگەتيف بىكاتە سەر گەشەى كۆرپە.

ھۆكارە زانستىپە كانى ھەلچوون

ۋەكو ۋازھىنان لە جگەرە، لىرەدا ۋەكو كاردانەۋەپەك زۇر جار ھەلچوون روودەدات. زەبر بۇ ناۋچەى سەر يان مېشك كە دەپتە ھۇى گۆران لە گەپەنەرە دەمارىپەكاندا Ne-rotransmitters، ھەرۋەھا زەبرى دەروونى Emotional traumas ۋەكو دلشكاندن يان شكاندنەۋە، مردنى كەسىكى نرىك يان خۆشەۋىست، لەدەستدانى كار و پىشە، توشبون بە نەخۇشپەكى ترسناك ۋەكو شىرپەنچە. ئەگەر ھەستت بەۋە كرد كە زوو ھەلچوون و توورەبونەكەت لە رادەبەدەرە يان ئائاساىپە، ئەوا پىوستە كە زوو سەردانى دكتور بىكەيت بۇ دۆزىنەۋە و چارەسەركردنى ھۆكارەكەى.

ھەلچوون يان زوو تورەبون يان نەمانى ئارامى Impatience بەرگەگرتن لە چەند حالەتتىكى ديارىكراودا بە ئاساىى لە قەلەم دەدرىت، بەلام كە لە رادە بەردەر بوو يان زوو دووبارەپتەۋە ئەۋكاتە ھۆكارى تاپىتە ھەپە، بۇ نمونە زىانى لابلەلاى گەلىك دەرمان بەتاپىتەتى ئەو دەرمانانەى كە بۇ كۆنترۇلكردنى خەمۆكى و شىزۇفرىنيا و پەركەم بەكاردەھىنرىن، توشبون بە ئۆتىزم Autism يان پەركەم (ف). لە كاتى چاكبونەۋە يان دووركەوتنەۋە لە ھەندىك جۆرى راھاتن Addiction

