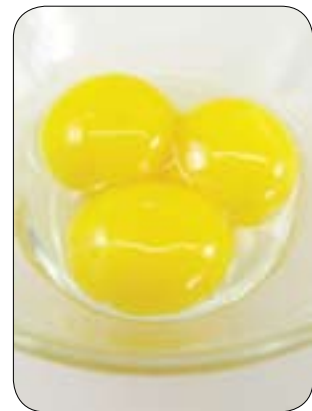




## زەيتى ھايدروژىنكراو زىانبەخشە

ئەمە دەيان ساللە كە كرادارى ھايدروژىنكردن Hydrogenation بۇ زەيتى رووئى ئەنجام دەردىت بە مەبەستى درىژكردنەوى ماوى خۇراگرى. ھايدروژىنكردن واتە گۇرپنى پىنكھاتەى كىمىيىلى ترشە چەورىيەكان بە تىپەراندىنى گازى ھايدروژىن لە ژىر فشارىكى بەرز بەناو زەيتدا، ھەر چەند زەيت زياتر بە ھايدروژىن بىرئىت ھىندە رەقتىر يىت، ئەمەش جگە لە خۇراگرى، پلەى گەرمى تانەووش بەرزتر دەكاتەو، بۇيە بىز ھەويركارى و سۈورکردنەوى خۇراك بەكاردەيت. ئەم كرادارە زەيتى تەندروستىيانە دەگۇرئىت بۇ جۇرئىكى نوپى ترشە چەورى كە بە چەورى نۆپەند Trans fat ناسراو. لە ھەندىك جۇرى كەرى دەستكرد يان مارگەرىن Margarine رىژەى چەورىيە نۆپەندەكان دەگاتە نىزىكى 50% ى كۆى چەورىيەكانى

ئەمە دەيان ساللە كە كرادارى ھايدروژىنكردن Hydrogenation بۇ زەيتى رووئى ئەنجام دەردىت بە مەبەستى درىژكردنەوى ماوى خۇراگرى. ھايدروژىنكردن واتە گۇرپنى پىنكھاتەى كىمىيىلى ترشە چەورىيەكان بە تىپەراندىنى گازى ھايدروژىن لە ژىر فشارىكى بەرز بەناو زەيتدا، ھەر چەند زەيت زياتر بە ھايدروژىن بىرئىت ھىندە رەقتىر يىت، ئەمەش جگە لە خۇراگرى، پلەى گەرمى تانەووش بەرزتر دەكاتەو، بۇيە بىز ھەويركارى و سۈورکردنەوى خۇراك بەكاردەيت. ئەم كرادارە زەيتى تەندروستىيانە دەگۇرئىت بۇ جۇرئىكى نوپى ترشە چەورى كە بە چەورى نۆپەند Trans fat ناسراو. لە ھەندىك جۇرى كەرى دەستكرد يان مارگەرىن Margarine رىژەى چەورىيە نۆپەندەكان دەگاتە نىزىكى 50% ى كۆى چەورىيەكانى



## زەردىنەى ھىلكە كۆلىستىرۆلى تىدايە

زەردىنەى ھىلكە Egg yolk نىزىكى 200 ملگم كۆلىستىرۆل لەخۇدە گرىت، كەواتە لە لايەنى پىشكىيەو خواردنى برى زىادى زەردىنەى ھىلكە ناستى كۆلىستىرۆل بەرز دەكاتەو، بەلام پىسپۇرانى خۇراك جەخت لەو دەكەنەو كە چەورە تىرەكان Saturated fat و چەورە نۆپەندەكان Trans fats زياتر لەو خۇراكانەى كە كۆلىستىرۆلىان تىدايە وەكو ھىلكە ناستى كۆلىستىرۆلى خۇرئىن بەرز دەكەنەو. بۇ پىنگەيشتوان وا باشترە كە برى كۆلىستىرۆل لە خۇراكى رۇژانەدا زياتر نەيىت لە 300 ملگم. ئەوانەى كە نەخۇشى شەكرە يان نەخۇشى دىيان ھەيە نايى رۇژانە پتر لە 200 ملگم كۆلىستىرۆل لە خۇراكەو وەرىگرن، بۇيە لەكاتى خۇاردنى يەك ھىلكە رۇژانە باشترە كە ھىچ خۇراكىكى دىكە نەخۇرئىت كە كۆلىستىرۆلى تىدايىت، بەلام دەكرئ كە بە شىوئەكى رەھا سىنەى ھىلكە بخورئىت كە سەرجاويەكى باشە بۇ پروتىن و ھىچ كۆلىستىرۆلىشى تىدا نىيە، ئەو كەسانەى كە كۆلىستىرۆلى بەرزىان ھەيە، واپاشە كە ھەفتانە زياتر لە سى زەردىنەى ھىلكە نەخۇن، ھەروەھا ئەوانەى كە نەخۇشى دىيان ھەيە، نايى ھەفتانە پتر لە دوو زەردىنەى ھىلكە بخون.



## كەموزەترىنى خۇراكەكان

لەخۇدە گرن لەبەر رىژەى بەرزەكەى ئا و رىشالى نەتواو، لە ھەمويان كەموزەتر برىتتىن لە: كەرەوز، خاس كە لە ھەر 100 گرامدا تەنيا 14 كالورى لەخۇدە گرن، ھەروەھا سىپىناغ كە 24 كالورى لە ھەر 100 گرامدا لەخۇدە گرىت. ميوەكانىش لەبەر رىژەيەكى بەرزى ئا و زەيەكى كەم لەخۇدە گرن، بۇ نمونە قەيسى، شووتى. بەرھەمەكانى ئەلبانى كەم چەورى بەتايەتتى شىرى كەم چەورى Skimmed milk كەمترىن وزە لەخۇدە گرىت.

خۇراكى تەندروستىيانە و كەم وزە گرنگە بۇ كەمكردنەوى رىژەى چەورى لەش و خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە و نەخۇشى دىل و شىرپەنجە. وەكو سەرجاويە پروتىنى تەواو، سىپىنەى ھىلكە كە تەنيا 53 كالورى لە ھەر 100 گرامدا لەخۇدە گرىت، مەحار Oyster كە 60 كالورى لە ھەر 100 گرامدا لەخۇدە گرىت، پاقلى سۇيا كە 141 كالورى لە ھەر 100 گرامدا لەخۇدە گرىت دەكەونە پىشەوى لىستەكەو. سەوزەكان بەگشتى برى كەمى كالورى كەم



## سوود و زيانەكانى قاوهى رەش

خواردنەۋەى زىتر لە 4 كوپى گەورەى قاوهى رەش لە رۇژىندا رىژە بەرزى كافائىن دابىن دەكات كە دەبىتە ھۆى سەرنىشە، ھەستەردن بە نارەھەتى و ناتارامى، خەوزپان، ھەروھە لەوانەشە كە بىتتە ھۆى بەرزبونەۋەى پەستانى خوين بەتايىبەتى كە برى كافائىنى رۇژانە لە 300 ملگم زياتر بىت لە گەل زىادبونى ئەگەرى لەبارچون لە ئافرەتى دووگياندا. خواردنەۋەى زياتر لە 4 كوپى گەورە لە قاوهى رەشى فلتەرنەكراو ماددە دايەتەرپىنەكانى Diterpenes وەكو كافىستول Cafestol كاھوۋل Kahweol لەخۇدەگرىت كە ئاستى كۆلىستىرول و ماددەى ھۇمۇسىستىن بەرزدەكاتەۋە.

قاوهى رەش Black coffee گەلىك ماددەى گىرنگ لەخۇدەگرىت وەكو كافائىن، سۇدىۋم، پۇتاسىۋم، مەگنسىۋم، مەنگەنىز، كالىسىۋم، فلۇرئىد، فۇسفۇر، لەگەل فېتامىنەكانى K، B2، B3، B5، B9. سوودە تەندروستىبەكانى خواردنەۋەى قاوهى رەش برىتىن لە: كەمكردنەۋەى ئەگەرى تووشىبون بە نەخۇشى شەكرە، رۇژانە خواردنەۋەى كوپىك يان پتر لە قاوهى رەش رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە تووشىبون بە نەخۇشى پاركىسۇن، ھەروھە رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنجەى كۆلۇن و رىكە، ھەروھە قاوهى رەش ترشى كافائىك -Ca- feic acid لەخۇدەگرىت كە سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە.

## سوودەكانى ھەئوۋزە

ھەئوۋزە Plums سوودى تەندروستىبە زۆرى ھەيە، رىژەيەكى باشى فېتامىن C لەخۇدەگرىت لەگەل فېتامىن A، فېتامىن B12، پۇتاسىۋم، رىشال Fiber كە ھەمويان زۆر پىۋىستىن بۇ لەش. رىژەيەكى بەرزى رىشال و شەكرى سۆبىتول Sorbitol لەخۇدەگرىت كە رۇلىان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە قەبزى، سوودەكانى دىكەى ھەئوۋزە برىتىن لە: دواخستنى كارىگەرىبەكانى بەسالچون لەسەر مېشك و جەستەدا، خۇپاراستن لە كەمخوينى،

تواناى چالاكى جەستەيى، يارمەتىدانى سوورپى خوين، خۇپاراستن لە جەلتە، سووكردنى نېشانەكانى ھەوكردنى رۇماتىزمىي جومگەكان، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگرى لەش، سووكردنى نارەھەتى پەيوەست بە سووتانەۋەى قورگ، خۇپاراستن لە تووشىبون بە چەندىن جۆرى شىرپەنجە چونكە رىژەيەكى بەرز لە

ماددەى دژەئۇكسانى بىتا كاروتىن لەخۇدەگرىت، بە رىژە بەرزەكەى پۇتاسىۋم ھەئوۋزە پەستانى خوين كۇنترول دەكات و دل لە نەخۇشى دەپارېت.



## جگەرە ھۆكارە بۆ كەمىي قىتامين



نىكوتىن و ماددە ژەھراۋىيەكانى دىكەى ناو جگەرە خانەكانى لەش تىكەدەن و گرفتى گەرەى تەندروستى پەيدا دەكەن لە شىرپەنچە، بەرزبونەۋەى ناستى كۆلىستىرۆل، نەخۆشىي خۆنپەرەكان و نەخۆشىي دل، نەخۆشىي لە كۆئەندامى ھەناسەدا. ئەگەرى كارىگەرىيە خراپەكانى جگەرەكىشان زياتر دەبن بە درېژىي ماۋو قورسىي جگەرەكىشان. جگەرەكىشان كارىگەرىيەكى نىنگەتىف دەكاتە سەر ھەلمۇزىي گەلىك قىتامين و كانزا كە بۆ لەش و تەندروستىيەكى باش زۆر پىۋىستىن. جگەرەكىشان زياتر لە ھەموو قىتامينەكان گرفت بۆ قىتامين C پەيدا دەكات. جگەرەكىشانى زياتر واتە لە دەستدانى برى زياترى قىتامين C لە ناو خۆن و خانەكانى لەشدا، ئەمەش وا لەش دەكات كە پىۋىستى بە برى زياترى قىتامين C بىت بۆ قەرەبوو كەردنەۋەى ئەو زيانانەى كە لە ئەنجامى جگەرەكىشانەۋە بە خانەكانى لەش گەيشتوۋە. بۆ ئەم مەبەستە، جگەرەكىش رۇژانە پىۋىستى بە نىكەى 2000 ملگم قىتامين C ھەبە كە ئاسان نىيە تەنيا لە رىنگاى خۇراكەۋە دابىنى بكات بۆ پىۋىست دەكات كە قىتامين C و قىتامين و كانزاپەكانى دىكەش لە رىنگاى يارمەتيدەرەكانى خۇراكەۋە Vitamin supplements ۋە رىگىرەت، بەلام بە رىنمايى دكتور.

## ھەۋكردنى مندالدان

ھەۋكردنى مندالدان Uterus infection لە ئەنجامى بوونى ھەۋكردن بە بەكتىريا لە بەشەكانى دىكەى رېرەۋى زاۋزى و گەيشتنى بە مندالدان روودەت، يان بە رىنگاى ئامپەرەكانى نەخۆشخانە كە بە بەكتىريا ئالوودە بوون بۆ نمونە نەشتەرگەرى قەيسەرى و كورتاج، ھەرەھا پاش توشبوون بەو نەخۆشپانەى كە لە رىنگاى سىكسەۋە دەگوازىتەۋە. زۆربەى حالەتەكانى ھەۋكردنى مندالدان لە ئەنجامى مانەۋەى پارچەپەكى و ئىلاش يان ھاۋار Placenta لەناو مندالدا روودەن لە پاش مندالبووندا يان لە پاش دەستورەدانى پزىشكى. نىشانەكانى ھەۋكردنى مندالدان برىتەن لە: بەرزبونەۋەى پەلى گەرمىي لەش، ئارەقەردن، لەرز، بىننىي خۆن لە رىنگاى زى لە گەل ئاۋى زەرد، نازار لە بەشى خوارەۋەى سىكدا، خىراپوونى لىدانەكانى دل، ۋەستانى عادە يان بىننىي عادەى ناتەۋا، ھەندىك جارىش بىننىي عادەى قورس، دواكەوتن لە دوو گىانبون، لەبارچوون بۆ پتر لە يەك جار Multiple miscarriages. چارەسەرى زوو بايەخى

زۆرى ھەبە بەر لەۋەى كە ھەۋكردن بۆ لوولەكانى فالوپ يان بۆ ناو خۆن بگوازىتەۋە. ئەگەر ھەۋكردن بۆ خۆن Septicemia بگوازىتەۋە ئەۋا مەترسى مردن دىتە پىشەۋە.





## وشكبوونى دەم لەكاتى نووستندا



وشكبوونى دەم Dry mouth  
لەكاتى نووستندا حالەتتىكى زۆر  
باوۋە چەندىن ھۆكارى لەپالە كە  
باوترىنيان برىتتىن لە: پرخەى زىاد،  
جگەرەكىشان، زىاد بەكارھىتتەنى  
خواردنەو كافاتىننىيە كانى ۋەكو قاوۋە  
ۋ چاى ۋ كاكاو، زىاد خواردنەوۋى  
ئەلكھول، ھەرۋەھا لە ئەنجامى  
زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان،  
ۋەرگرتنى چارەسەرى كىمىيى يان  
دەرمانەكانى دىكەى شىرپەنچە،  
خۇراكى نارېك، كەم خواردنى  
سەۋزە ۋ مېۋە، كەم خواردنەوۋى ناو.  
كەمبوونى لىك يان وشكبوونى دەم  
گەلېك گرتتى لېندەكەۋىتتە ۋەكو  
بۇنى ناخۇشى دەم يان ھەناسە،  
كراۋە يان سۋوتانەوۋى قورگ،  
گرت لە قوتدان ۋ قسەكردندا،  
كولبوونى ناۋپۇشى دەم ۋ زمان،  
كلۇربوونى ددان.

## مەترسىيەكانى بەرزبوونەوۋى شەكرى خوین



مەترسىيە بەرزبوونەوۋى ناستى شەكرى خوین Hyperglycemia لەۋددايە كە پىرۇتتىن ۋ  
چەۋرىيەكان ۋ خانەكان لەناو خویندا بەيەكەۋە دەنووسىن، بەمەش ھاتوچۇ خوین  
كزەبىت ۋ لەۋانەيە كە ھەندىك ماددە بە ناۋپۇشى خوینبەرەكانەۋە بنووسىن  
ۋ بىنە ئەگەرى پەيداۋوونى تۆپەلى خوینى مەيىو Blood clots كە  
لەۋانەيە خوینبەر دابخات ۋ گرتتى گەۋرە تەندروستى پەيدا بكات. بە  
مانايەكى دىكە كارىگەرى شەكرى بەرز لە خویندا ھەموو شانەكان لە  
ھەموو بەشەكانى لەش دەگرتتەۋە. بەرزبوونەوۋى ناستى شەكرى خوین  
پىۋىستى بە دابەزاندنىكى خىرا ھەيە ئەگىنا زىانە تەندروستىيەكان  
بەرەۋ زىادبوون دەچن. ھەتا ئەگەر نەخۇشى شەكرەشت  
نەبىت، دابەزاندنى ناستى شەكرى خوین دەتپارزىت لە  
چەندىن گرتتى گەۋرە تەندروستى ۋەكو: تىكدانى  
بۇرپىيە ۋردەكانى خوین لە تۆرە چاۋدا Retina كە  
ھەندىك جار دەبىتە ھۆى كۆرپوون، تىكچوونى  
مولوولەكانى خوین لە گورچىلەكاندا كە  
زىانى زۇرىان پىدەگەيەبىت، تىكچوونى  
فرمانى دەمارەكان ۋ ھەۋكردنپان، تىكدانى  
ناۋپۇشى خوینبەرەكان ۋ ئەگەرى نىشتىنى  
خوینى مەيىو ۋ توشبوون بە نەخۇشى دل  
ۋ بەرزبوونەوۋى پەستانى خوین يان رەقبوونى  
خوینبەرەكان.

## لاۋازى سىكىسى پىاۋ: يەك حالەت، چەندىن ھۆكار



لاۋازى سىكىسى پىاۋ ED ھۆكارى جەستەيى ۋ دەروونى ھەيە، ھۆكارى  
نزىكەى %85ى حالەتەكان فىزىكىيە بەتابىتە لەپاش تەمەنى  
40 سالىدا كە دەبىتە ھۆى كەمبوونەۋى لىشاۋى خوین بۇ ناۋچەى  
زاۋزى. ھۆكارەكان لە كۆئەندامى دل ۋ سوۋران برىتتىن لە: بەرزبوونەۋى  
پەستانى خوین، بەرزبوونەۋى ناستى كۆلىستىرۇل لە خویندا، رەقبوونى  
خوینبەرەكان، نەخۇشى دل. ھۆكارەكان لە مېشكدا برىتتىن لە: جەلتە  
Stroke، نەخۇشى پاركىنسۇن، نەخۇشى MS، زەبر ۋ برىندارپوون لە  
ناۋچەى ھەۋز يان پەتكە دەماردا، ھەرۋەھا لەپاش چەند نەشتەرگەرىيەك  
ۋەكو: نەشتەرگەرى شىكەنى ھەۋز، نەشتەرگەرى پىرۇستات ۋ شىرپەنچەى رىكە  
يان كۆلۇن. گرتتە ھۆرمۇنىيەكان بەتابىتە بەرزبوونەۋى ناستى ھۆرمۇنى  
پىرۇلاكتىن Prolactin يان دابەزىنى ناستى ھۆرمۇنى تىستوستىرۇن  
Testosterone تەنبا ھۆكارى %5ى حالەتەكان پىكدېن. زىانى  
لاپەلاى دەرمان ۋەكو: دەرمانى خەمۇكى، دژەھىستامىنەكان كە بۇ  
چارەسەرگرتنى ھەستەۋەرى بەكاردېن، دەرمانەكانى كۆنترۇلگرتنى  
پەستانى بەرزىي خوین، دەرمانەكانى چارەسەرگرتنى نەخۇشى  
پاركىنسۇن. ھۆكارە دەروونىيەكان كە زىاتر لە گەنچەكاندا  
بەدى دەكرىن برىتتىن لە: خەمۇكى، پەستى، سترىس يان  
شەكەتى دەروونى، گرت لە پەيۋەندى ھاۋسەرتىدا.