

## خۇراک بۇ نەخۇشانى كىسى زراو



پاقلە مەنەنسىيە كان، خۇراكى تىز، ئەلبانى فول چەورى، كاكە كان Nuts، خواردنەو ە كافائىنسىيە كان، بەلام دەتوانن زىاتر ئەم خۇراكانە بخۇن: سەوزە و مېو، گۇشتى بىچ چەورى، ماسى برزاو، پەلەو دەرى بىچ پىست، برنج، پەتاتەى كولاو، زەلاتە، سوبى سەوزە.

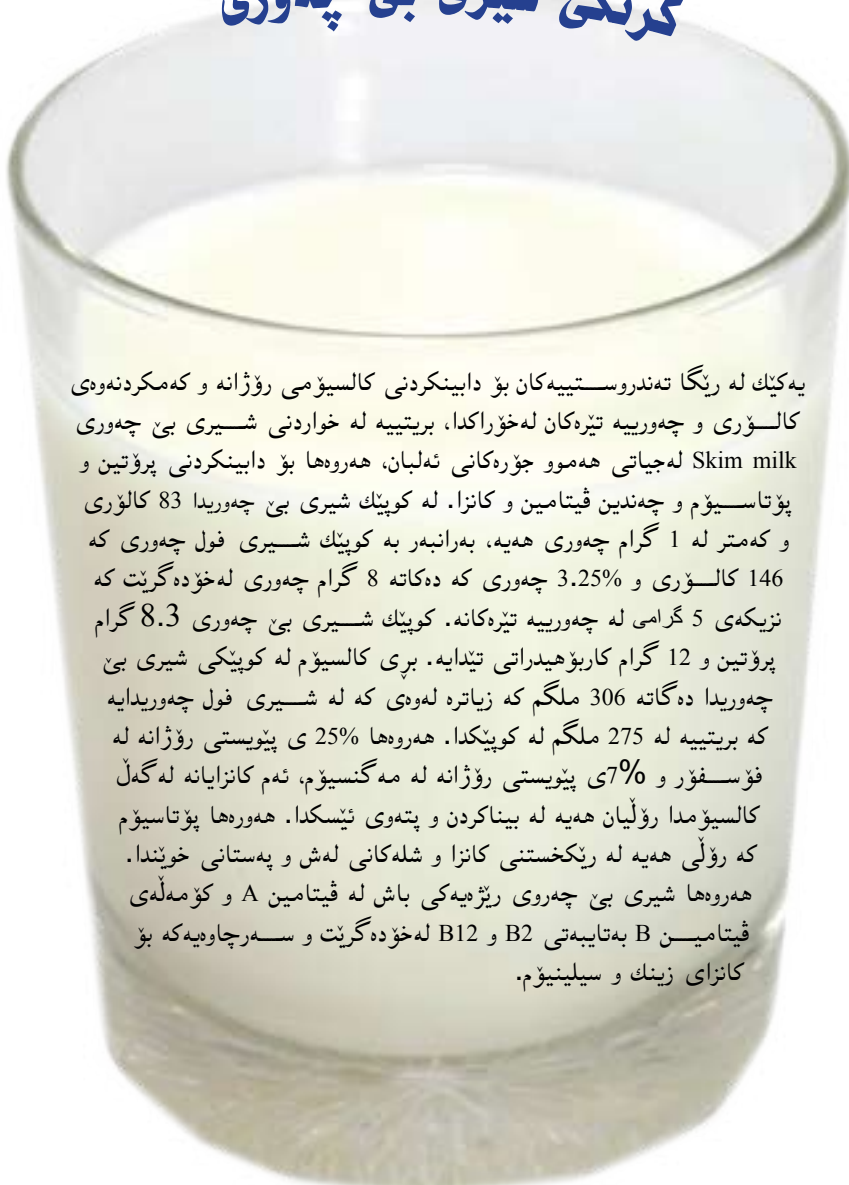
كىسى زراو Gallbladder نەندامىكە كەوتۇتە ژېرەوى جگەر و شەلى زراوى تىدا خەزن دەكرىت و بە جۇگەيەكى تايبەت دەپزىتە ناو رىخۇلە بۇ ەرسكردى خۇراكى چەور. ئەگەر رىزەى كۆلىستىرۇل لەناو زراودا بەرزىتەو ئەوا رەنگە بىتە ەوى دروستبونى بەردى زراو كە نازار پەيدا دەكات. ئەو كەسانەى كە برى چەورى زۇر لە خۇراكاندابه زىاتر ئەگەرى توشببونىان بە بەردى زراو لىدەكرىت، تاكە رىنگا بۇ چارەسەركردنى بەردى زراو بە نەشتەرگەرى لاپردنى كىسى زراو ئەنجام دەدرىت. پاش لاپردنى كىسى زراو، پىويستە كە خۇراكى نەخۇش بۇ ماوہى چەند ەفتەيەك تا چەند مانگىك كەم چەور بىت چونكە تواناى ەرسكردى چەورى كەم دەپتەو ە لوكانەى كە برىكى كەمى شەلى زراو دەكاتە ناو رىخۇلە، بەمەشەو ە ەلمۇزىنى چەورى لە رىخۇلەدا گران دەپىت. توشببون بە ەوكردى كىسى زراو يان بەردى زراو پىويستە كە دوركەوئەو ەو خۇراكانەى كە نىشانەكانىان زىاتر دەكەن وەكو: خۇراكى خىرا، ئەلكەول.



## لە ۱۰۰ گرام بەزاليادا

بەزاليا Green peas بەهايەكى خۇراكى بەرزى ەيە، رىزەيەكى باش لە فىتامىن و كانزا و پرۇتىن و رىشالى رووەكى لەخۇدە گرىت و رۇلى ەمىە بۇ: پاراستنى پتەوى ئىسك، كەمكردەو ەى ئەگەرى رەقبونى خۇنپەرەكان و توشبون بە نەخۇشى دل، سووكردى ماندووبوون و ەيلاكى بەدەنى، خۇپاراستن لە كەمخۇرئى، بەمىزكردى بەرگرى لەش، خۇپاراستن لە چەندىن جۇرى شىرپەنچە. 100 گرام بەزاليا يىنكەتوو ە: لە: وزە 81 كالورى، كاربوھىدرات 14.45 گرام، پرۇتىن 5.42 گرام، چەورى 0.4 گرام، رىشال 5.1 گرام، فىتامىن B1 0.22 ملگم، فىتامىن B2 0.13 ملگم، فىتامىن B3 0.1 ملگم، فىتامىن B6 0.16 ملگم، فىتامىن B9 يان فۇلئىت 65 مايكرۇگرام، فىتامىن A 765 يەكەى جىهانى، فىتامىن C 40 ملگم، فىتامىن E 0.13 ملگم، فىتامىن K 24.8 مايكرۇگرام، سۇدۇم 5 ملگم، پۇتاسىوم 244 ملگم، كالسىوم 25 ملگم، كۇپەر 0.17 ملگم، ناسن 1.4 ملگم، مەگنسىوم 33 ملگم، مەنگەنىز 0.4 ملگم، سىلنىوم 1.8 مايكرۇگرام، زىنك 1.24 ملگم، بىتا كارۇتىن 449 مايكرۇگرام، لىوتىن 2477 مايكرۇگرام.

## گرنگى شىرى بى چەورى



يەكىك لە رىنگا تەندروستىيەكان بۇ داىبنكردى كالسىومى رۇزانە و كەمكردەو ەى كالورى و چەورىە تىرەكان لەخۇراكا، برىتىيە لە خواردنى شىرى بىچ چەورى Skim milk لەجىاتى ەموو جۇرەكانى ئەلبان، ەروەها بۇ داىبنكردى پرۇتىن و پۇتاسىوم و چەندىن فىتامىن و كانزا. لە كوپىك شىرى بىچ چەوردا 83 كالورى و كەمتر لە 1 گرام چەورى ەيە، بەرانبەر بە كوپىك شىرى فول چەورى كە 146 كالورى و 3.25% چەورى كە دەكاتە 8 گرام چەورى لەخۇدە گرىت كە نىكەى 5 گرامى لە چەورىە تىرەكانە. كوپىك شىرى بىچ چەورى 8.3 گرام پرۇتىن و 12 گرام كاربوھىدراتى تىدايە. برى كالسىوم لە كوپىكى شىرى بىچ چەوردا دەكاتە 306 ملگم كە زىاترە ەو ەى كە لە شىرى فول چەوردايە كە برىتىيە لە 275 ملگم لە كوپىكا. ەروەها 25% ى پىويستى رۇزانە لە فۇسفۇر و 7% ى پىويستى رۇزانە لە مەگنسىوم، ئەم كانزاىانە لەگەل كالسىومدا رۇلىان ەيە لە بىناكردىن و پتەوى ئىسكدا. ەروەها پۇتاسىوم كە رۇلى ەيە لە رىكخستنى كانزا و شەلكانى لەش و پەستانى خۇندا. ەروەها شىرى بىچ چەورى رىزەيەكى باش لە فىتامىن A و كۇمەلەى فىتامىن B بەتايبەتى B2 و B12 لەخۇدە گرىت و سەرچاويەكە بۇ كانزاى زىنك و سىلنىوم.



## چەند شەكر رايە ئە بۇ نەخۇشانى شەكرە؟

شەكر جۈزىكى كاربۇھىدراتە لەگەل نىشاستە و رىشال. خۇراكى كاربۇھىدراتى دەپتە ھۆى بەرزىونە ھۆى ناستى شەكرى خۇن، لەبەر ئەمە پتۇستە لەسەر تووشىبوان بە نەخۇشى شەكرە كە برى كاربۇھىدراتى گىلىنى Total carbohydrate لە خۇراكى رۇژانەدا سنووردار بىكەن بۇ 45-60 گرام لە ھەر ژەمىكى خۇراكدادا. شىر شەكرىكى سىروشتى بە ناوى لاكتۇز لەخۇدەگىرت، بۇ نەخۇشانى شەكرە و اباشە كە رۇژانە لە دوو كوپ شىرى كەم چەور زىاتر نەخۇنە ھە و اتە 24 گرام لاكتۇز، يەككىيان نىبەرۇ و ئەوى ترىان ئىوارە، لەوكاتەى كە ھەر كوپىك نىكەى 12 گرام شەكر لەخۇدەگىرت. مىوكان رىژەمەكى بەرزى شەكرى سىروشتى لەخۇدەگىرن بۇ نەمۇنە مۇزىكى بچووك 12 گرام و سىۋىكى بچووك 15 گرام شەكر لەخۇدەگىرت، رۇژانە لەگەل ھەر ژەمىكى سەرەكىدا پارچەمەكى بچووكى مىو رىنمابى دەگىرت بۇ نەخۇشانى شەكرە. خۇراكە نىشاستەمەبەكە شەكر لەخۇدەگىرن، رۇژانە -3 4 كوپ رىنمابى دەگىرت جا نىسك، برنج، ئارد يان گەنمەشامى كە كۆى شەكر زىاتر نەبىت لە 14 گرام لەو كاتەى كە كوپىك نىسكى كولا و 4 گرام و كوپىك گەنمەشامى 7 گرام و كوپىك برنج 1 گرام و پارچە ناننىك 2 گرام شەكر لەخۇدەگىرن.

چەوئەندەر Beets يان سلقەسور لە ھەموو سەوزەكان زىاتر شەكرى تىدايە، بۇيە ماددەيەكى خامى گىرنگە بۇ بەرھەمەينانى شەكرى ئاسايى. چەوئەندەر دەولەمەندە بە رىشال، كۆمەلەى فېتامىن B، فېتامىن C، مەنگەنيز، پۇتاسىيۇم، فۇسفۇر، كۆپەر، مەگنسىيۇم، ئاسن، ھەرۇھا بېتالىنەكان Betalains و بېتاسايانين Bet-cyanin لەخۇدەگىرت كە ماددەى دژەنۇكسانن و رەنگە سورەكەى چەوئەندەر پىككىن، سوودى تەندروستى زۇريان ھەيە بەتايبەتى بۇ رىگرتن لە تووشىبوان بە چەندىن جۇرى شىرپەنچە. كارۇتېنۇيدەكانى وەكو لىوتىن و زىازانسىن كە رۇلى بەرچاويان ھەيە بۇ پاراستنى تەندروستى چا. سوودە تەندروستىيەكانى چەوئەندەر برىتېن لە: سىفەتى دژەنۇكسان كە بايەخى زۇرى ھەيە، پاراستنى تەندروستى چا، چالاكى دژى ھەوكردن، بەھىزكردىنى سىستىمى بەرگىرى لەش، پاراستنى تەندروستىيە كۆنەندامى دل و سوورپان، يارمەتىدانى لەش بۇ رزگاربوون لە ماددە زىانبەخشەكان، دابەزاندنى ناستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL و بەرزكردە ھەى ناستى كۆلىستىرۇلى باش HDL لە خۇنددا، بەم شىۋىيە رىگا دەگىرت لە رەقبونى خۇننەرەكان و تووشىبوان بە نەخۇشى دل.

## بەھاي خۇراكى چەوئەندەر



## ئەلكھول لايەنى خۇراكىت تىكدەدات

ماددەى خۇراكى گىرنگ كە ئەمەش بە دەورى خۇى ناستەنگ بۇ ھەلمۇنى خۇراك دروست دەكات، بۇ نەمۇنە كەمى فۇلېت يان فېتامىن B9 دەپتە ھۆى كەمبەونە ھۆى ھەلمۇنى ناو و گلوكۇز و سۇدۇم و خۇدى فۇلېت. ھەتا ئەگەر ماددە خۇراكىيەكانىش بە تەواوى ھەرس بىر كىرن و ھەلمۇرنى ئەوا ھىشتا ئەلكھول كارىگەرى خراب دەكاتە سەر كواستەنە و خەزىكردن و دەردانىان لە لەشدا، لەگەل كەمبەونە ھۆى تەواناى جگەر بۇ خەزىكردىنى فېتامىنەكان بەتايبەتى فېتامىن A. لەمەش زىتر، ئەلكھول دەپتە ئەگەرى ھەوكردىنى پەنكرىياس و كەمى فېتامىن B1 كە كارىگەرىيەكى خراب دەكاتە سەر كۆنەندامى دەمار.

بەگىشتى زىاد خواردەنە ھۆى ئەلكھول Alcohol دەپتە ھۆى خراپىونى لايەنى خۇراكى و كەمى وزە و كەمى ماددە خۇراكىيە گىرنگەكان كە لەش پىۋىستى زۇرى پىيان ھەيە. ھەرۇھا ئەلكھول كارىگەرى نىگەتېف دەكاتە سەر ھەرسكردن و خەزىكردن و ھەلمۇن و بەكارھىنانى مەدە خۇراكىيەكان لە لەشدا. ئەلكھول رىگەر لەبەردەم تىكشكانى خۇراك بۇ مۆلىكىۋولى بچووكتر كە بۇ ھەلمۇن ئاسان بن بە ھۆى كە دەردانى ئەنزىمەكان لە پەنكرىياس كەم دەكاتە ھە. ئەلكھول بە كارىگەرى خراپى لەسەر خانە ناوېۋشەكانى گەدە و رىخۇلە دەپتە ھۆى گىرت لە ھەلمۇنى خۇراكى ھەرسكراد و كواستەنە ھۆى ناو خۇن، ھەرۇھا دەپتە ھۆى كەمبەونى ھەندىك

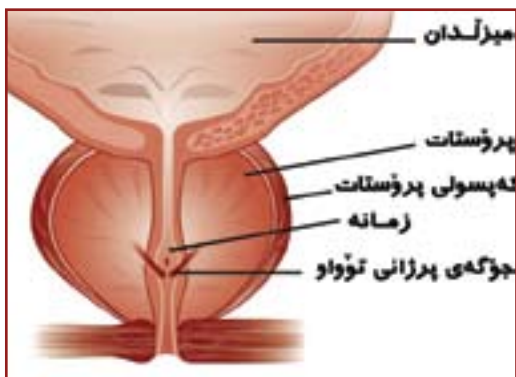
## ھەۋەردىنى پەنكرىياس

پەنكرىياس ئەندامىكى گىرنگە، كەۋتۈتە پىشت گەدە ۋە بەشى يەكەمى دوازە گىرگى، دوو فرمانى سەرەكى ھەيە: دەردانى ئەنزىم بۇ ھەرسكردنى پىرۇتتىن ۋە كاربۇھىسدرات ۋە چەۋرى، ھەروھە دەردانى ھۆرمۇنى ئىنسىولىن. ھەۋەردىنى پەنكرىياس Pancreatitis ۋاتە سووتانەۋەى خانەكانى پەنكرىياس بە خۇدى ئەنزىمەكانى پەنكرىياس. ھۆكارەكانى ھەۋەردىنى پەنكرىياس ئەمانەن: زىادخواردنەۋەى ئەلكھول لەگەل بونى مەيلى زىگماكى، بەردى زراۋى بچووك كە بىتتە ھۆى فشار لەسەر جۇگەى پەنكرىياس، بەرزبونى ئاستى چەۋرى گىلسرىدە سىيانىيەكان، بەرزبونى ئاستى كالىسىۋم لە خۇن، ھەۋەردىنى فابىرۇسىيەكان ۋەكو گۇپپە Mumps ۋە ھەۋەردىنى فابىرۇسى جگەر، زىانى لاپەلاى چەند دەرمانىك ۋەكو ستىرۇئىدەكان، سەلفا، تىتتاسايكلىن. نىشانەكان برىتتىن لە: نازار لە بەشى سەرەۋەى سىكا كە لەۋانەيە بۇ ناۋچەى سىنگ ۋە پىشت بلاۋىتتەۋە، نازارەكە بە خواردن يان خواردنەۋەى ئەلكھول توندتر دەيىت، ھىلنچ، رشانەۋە، بەرزبونەۋەى پەلى گەرمى لەش، ئاوسان يان توندبونى سىك، لەۋانەشە سىچوون يان كەمبونەۋەى ئارەزۋى خواردن ۋە كەمبونەۋەى كىشى لەش. ئالۇزىيەكانى ھەۋەردىنى تىژ ۋە درىژ خايەنى پەنكرىياس برىتتىن لە: ھەۋەردىن بە بەكتىيا كە لەۋانەيە بىتتە ھۆى پەككەۋتىنى پەنكرىياس، دروستىبونى كىس لە پەنكرىياسدا كە لەۋانەيە بىتتە ئەگەرى ھەۋەردىن يان خۇننەيەرىبون، بەدخۇراكى، لە كۇتايىدا ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى شەكرە لەبەر تىكچو ۋە نى فرمانى پەنكرىياس.



## بۇچى پەلى گەرمى لەش بەرزدەيىتەۋە؟

پەلى گەرمى لەش لە زۆرىيە خەلكدا بە تىكرابى لە دەۋرى 37 پەلى سەيدا (98.6 پەلى فەھرەنھائىت) چىگىرە، ئەمەش گەلىك جار بەرزى ۋە نزمىيەكى كەم بەخۇۋە دەيىنەت بە گۇپپە كەس، كاتەكانى رۇژ ۋە شەۋ، كەش ۋە ھەۋا. پەلى گەرمى لەش لە بەشىكى مىشك بە ناۋى ھاپۇتالامەس Hyp-thalamus كۇنترۇل دەكرىت كە ۋەكو تىرمۇستات كاردەكات بۇ ھىشتنەۋەى پەلى گەرمى لەش لە ناستىكى دىارىكرادا بە چەندىن مىكانىزم ۋەكو لەرز Shivering، تەسكىبونەۋەى بۇرىيەكانى قولى خۇن ۋە فراۋانبونى بۇرىيەكانى خۇننى نىك پىست، ئارەقەكرىن. پەلى گەرمى لەش لەۋ كاتەدا بەرزدەيىتەۋە كە سىستىمى بەرگىرى لەش بە بۇرىيەرىكى پەلى گەرمى دەركى Pyrogen دەۋرۇرۇت ۋە كاردانەۋە پەيدا دەكات. ئەۋ بۇرىيەرانەى كە دەبىنە ھۆى بەرزبونەۋەى پەلى گەرمى لەش ھانى لەش دەدەن بۇ بەرھەمەيىننى ژمارەيەكى زىاترى بۇرىيەرى



## بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنجەى پىرۇستات

ئەگەرچى تا ئىستا بە تەۋاۋى روون نىيە كە بۇچى ھەندىك پىۋا دوچارى شىرپەنجەى پىرۇستات Prostate Cancer دەبن، بەلام چانسەكانى توشىبون زانراون، بۇيە دەكرى كە تا رادىيەكى باش خۇپاراستن لە توشىبون بە شىرپەنجەى پىرۇستات ئەنجام بىرەت. ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن لە توشىبون بە شىرپەنجەى پىرۇستات برىتتىن لە: دووركەۋتتەۋە لە جگەرەكىشان، زىاد خواردنى سەۋزە ۋە مېۋە، خواردنى ماسى بەلاى كەم ھەفتانە 2 جار لە جۇرى سالمۇن يان سادىن يان تونە Tuna، خواردنەۋەى چاى سەۋز، خۇراكى كەم چەۋرى لەگەل بەرھەمەكانى پاقلى سۇيا، كەمكردنەۋەى ئەلبان ۋە خۇراكى ئازەلى، دووركەۋتتەۋە لە خۇراكە دەستكردەكان كە بە رەنگ ۋە چىژ ۋە بۇنى كىمابى ۋە ماددە پارىزكارەكان باركراون، دووركەۋتتەۋە لە ئەلكھول، كۇنترۇلكردى كىشى لەش ۋە خۇپاراستن لە قەلەۋى، ئەنجامدانى مەشى ۋەرزى رۇژانە يان لە زۆرىيە رۇژەكانى ھەفتەدا.



پلەي گەرمي، دەرنجام سەنتەري ھەستکردن بە پلەي گەرمي  
لە مېشکدا مامەلە لە گەل بەرزبۆنەوي پلەي گەرمي لەش  
دەکات. بزۆنەرهکاني بەرزکردنەوي پلەي گەرمي  
لەش بریتين لە: بەکتريا، فايروسەکان، کەرپووەکان  
Fungi، ژھەرەکان Toxins، ھەندیک  
دەرمان وەکو زياني  
لا بەلا.

## گرفته کانی خەو

ناخۆش Nightmare، نارحەتی قاچەکان لە کاتی خەودا،  
پرەخە، ھەناسەراوکی لە کاتی نووستندا Sleep apnea.  
گرفته کانی خەو کاریگەرییان ھەبە لەسەر کوالیتی ژيان و  
تەندروستی کەسیدا، ھەرھەا تەندروستی کۆمەل دەخەنە  
مەترسییەو. گرفته کانی خەو لە گەل بەتەمەنداچووندا  
زیاتر دەبن، ھەرھەا کاریگەری نیگەیتیف دەکەنە سەر کار  
و پەشە و پەيوەندی خێرانی. خەوزرانی درێژخایەن ھۆکارە  
بۆ گەلێک گرفته کانی دەروونی، ھەرھەا دەبیتە ئەگەری:  
لەبیرچوونەو، گرفت لە فېرېوون، گرفت لە  
ژمیریاری ماتماتیکی.

خەو تەنیا ھەسانەو و دوورکەوتنەو نیبە لە ماندووبوون  
و ھیلاکی و رویتینی روژانە، بەلکو گرنگی زۆری ھەبە  
بۆ تەندروستی دەروونی و فیزیکی. خەوی تەواو یارمەتی  
لەش دەدات بۆ چاکبوونەو لە نەخۆشی و برینەکان. لە  
لایەکی دیکەو، خەوی ناتەواو بە تێپەربوونی کات دەبیتە  
ئەگەری قەلەوی، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ،  
خەمۆکی. گرفته کانی خەو Sleep disorders بریتين  
لە: خەوزرانی، رویشتن لە کاتی نووستندا -Slee  
walking، تەپکردنی جیگا Bed-  
wetting، کابوس یان خەونی

