ئایا گۆشتی سوور قەڵەوت دەکات؟

زیاد خواردنی هەر خۆراكێك لەوانەیە كە ببێتە هۆی زیادبوونی كێشـــی لەش یان قەڵەوی، واتە كە بڕێكی زیادی وزە لە خۆراكەوە وەردەگیرێت كە زیاتر بێت لەو بڕە وزەیەی كە بە جووڵە سەرف دەكرێت. خۆراكە ئاژەڵییەكان كە ڕێژەیەكی بـــەرزی چەوری لەخۆدەگرن زیاتر دەبنە ئەگەری زیادبوونی كێشـــی لەش. گۆشتی ســـوور Red Meat یان گۆشـــتی ئاژەڵ سەرچاوەیەكی گرنگە بۆ پرۆتین و كانزای ئاسن و كۆمەڵەی ڤیتامین B بەتایبەتی ڤیتامین B12، هەروەها زینك و سیلینیۆم. خواردنی بڕی زیاد و بەردەوام لە گۆشـــتی سوور جگە لە زیادبوونی كێش لەبەر ڕێژە بەرزەكەی چەوری، دەبێتە ئەگەری چەندین گرفتی تەندروســـتی وەكو: نەخۆشی دڵ، ڕەقبوونـــی خوێنبـــەرەكان، هەندێك جۆری شـــێرپەنجە، كولبوونی گەدە، نەخۆشـــی ئەلزهایمەر. دەتوانیت تەنیا گۆشتی بێ چـــەوری هەڵبژێریت، بۆ كەمكردنەوەی وزە واباشترە كـــە لەنـــاو زەیتدا سوورنەكرێتەوە.

لیمۆ یان شیرەی لیمۆ؟

بەگشتی بۆ دابینكردنی هەموو ماددە خۆراكییە گرنگەكان كە پێویستن بۆ تەندروستی وا باشترە كە سەوزە و میوەكان وەكو خۆیان یان هەتا بە توێكڵەوە بخورێن نەك سەرچاوەیەكی گرنگە بۆ ڤیتامین Lemon بكرێنە شیرە. لیمۆ كە دژەئۆكسانێكی بەهێزە و ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ بەهێزكردنی C و Collagen سیستمی بەرگری لەش و دروستبوونی ماددەی كۆلاجین شانە بەستەرەكان. لیمۆیەكی مامناوەندی نزیكەی 17 كالۆری وزە و 31 لەخۆدەگرێت، كەچی شیرەی یەك دانە لیمۆ نزیكەی 11 C ملگم ڤیتامین لەخۆدەگرێت، كەواتە بە گوشین یان C كالۆری وزە و 19 ملگم ڤیتامین ون C وەرگرتنی شیرە لە یەك دانە لیمۆدا نزیكەی 12 ملگم ڤیتامین تەنیا لە C دەبێت. بۆ دابینكردنی پێویستی تەواوی ڕۆژانە لە ڤیتامین لیمۆ، دەبێ بەلای كەم 3 لیمۆی تەواو بخۆیت یان 5-4 دانە لیمۆ بكەیتە شیرە، كەچی شیرەی یەك دانە پرتەقاڵ نزیكەی 39 كالۆری و لەخۆدەگرێت. لە لایەكی ترەوە، توێكڵی لیمۆش C 43 ملگم ڤیتامین تێدایە كە دەگاتە نزیكەی 8 C بڕێك ڤیتامین Lemon Peel ملگم لە هەر كەوچكێكی گەورەی توێكڵی وردكراودا، بۆیە دەبینین كە سوود لە توێكڵی لیمۆ وەردەگیرێت بۆ ئامادەكردنی گەلێك خۆراك.

چەوری لە گۆشتی مریشکدا

مریشك یەکێکە لەو خۆراکانەی کە گونجاوە بۆ کۆنترۆڵکردنی کالۆری وەرگیراوی رۆژانـــە و پاشـــان کۆنترۆڵکردنی کێشـــی لەش بەوەی کـــە مریشـــك سـەرچاوەیەکی کەم چەوری باشـە بـۆ پرۆتین، بۆ نمو و نـە گۆشـتی مریشـکی بێ پێسـت لە بەرانبـەر هەر 26 گرام پرۆتینـدا تەنیا 1 گرام چـەوری لەخۆدەگرێت.
پێستی مریشك رێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرێت کە دەگاتە 75% ی کۆی چەوری مریشك. چەوری گۆشتی مریشك وەکو چەوری ماسـی تەندروستییانە نییە چونکە لە جۆری چەورییە تێرەکانە Saturated fat، بەڵام واباشـە کە رێژەی چەوری گۆشـتی مریشك کەم بکەینەوە بە لابردنی پێست و سوورنەکردنەوەی لەناو زەیتدا. چەوری سینگی مریشك بێ پێسـت کەمترین رێژەی چەوری لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە 100 گرام سینگ بێ پێست تەنیا 3 گرام چەوری لەخۆدەگرێت لەگەڵ 22 گرام پرۆتین و 116 کالۆری وزە. بەگشتی بۆ کەمکردنەوەی تێکڕای چەوری لە گۆشتی مریشکدا، واباشە کە بە کوڵاندن یان برژاندن لە فڕنی ئامادەبکرێت، ئینجا پێش خواردن پێستەکەی لاببرێت.

گرنگی کالسیۆم بۆ منداڵ و هەرزەکار

کالسـیۆم Calcium زۆر پێویستە بۆ گەشەی ئێسك. زۆربەی منداڵ و هەرزەکارەکان بڕی پێویسـتی رۆژانەی کالسـیۆم لە خۆراکـەوە وەرناگرن. لە راسـتیدا ئامارەکان جەخـت لەوە دەکەنەوە کە تەنیا یەك لە هەر 10 کچ و یەك لە هەر 10 کوڕ لە تەمەنی 13-9 سـاڵیدا بڕی تەواو لە پێویستی کالسیۆمی رۆژانە لە خۆراکەوە وەردەگرن. منداڵ و هـەرزەکارەکان دەتوانن کە زۆربەی پێویسـتی رۆژانەی کـالسـیۆم لـە 3 کوپ یـان 3 پەرداغ شـیری کەم چـەوری یان بێ چەوری دابیـن بکەن کە دەکاتە نزیکەی 900 ملگم کالسـیۆم، بەڵام هەرزەکارەکان پێویستییان بە بڕی زیاتر هەیە تاکو کۆی کالسـیۆمی رۆژانەیان بگاتە 1300 ملگم کە پێویسـتە بۆ بەرزترین ئاستی گەشەی ئێسك. ئەوە تێبینی دەکرێت کە زۆربەی دایك و باوکان درك بەمە ناکەن کە پێویسـتی رۆژانەی هەرزەکار بە کالسیۆم دوو هێندەی پێویسـتی منداڵ و هەراشەکانی ژێر تەمەنی 9 ساڵییە.

تەمەن	پێویستی رۆژانەی کالسیۆم
٠-٦ مانگ	٢١٠ملگم
٧-١٢ مانگ	٢٧٠ ملگم
١-٣ ساڵ	٥٠٠ ملگم
٤-٨ ساڵ	٨٠٠ ملگم
٩-١٨ ساڵ	١٣٠٠ ملگم

مێکوتە مەترسیدار نییە

مێکوتە Chickepox یان ڤاریسێللا Varicella هەوکردنێکی ڤایرۆسییە کە دەبێتە هۆی بڵۆقی سوور لەسەر پێستدا لەگەڵ خورشت. مێکوتە زۆر بە خێرایی دەگوازرێتەوە بۆ ئەو کەسانەی کە لە رابردوودا تووشی نەخۆشییەکە نەبوون یان دژی نەخۆشییەکە نەکوتراون. نەخۆشی مێکوتە بەگشتی بۆ ماوەی 10-7 رۆژ بەردەوام دەبێت. جگە لە بڵۆقی پێست، نیشانەکانی تری مێکوتە کە 2-1 رۆژ بەر لە دەرکەوتنی بڵۆقەکان سەرهەڵدەدەن بریتین لە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، سەرئێشە، هەستکردن بە بێهێزی و هیلاکی لەش. پاش تووشبوون بە ڤایرۆسی مێکوتە، تووشبوو نەخۆشییەکە پێش دەرکەوتنی بڵۆقەکانی پێست بە 48 کاتژمێر بۆ کەسانی تر دەگوازرێتەوە تا ئەو کاتەی کە بڵۆقەکان قەتماخ دەگرن و چاکدەبنەوە. مێکوتە بەگشتی نەخۆشییەکی سووکە، بەڵام لە هەندێك کەسدا ئاڵۆزی پەیدا دەکات بە شێوەی هەوکردنی بەکتریایی پێست و شانە نەرمەکان و ئێسك و جومگە یان هەوکردنی شانەی سییەکان. مێکوتە لە منداڵێکی لەشساغ کە نەخۆشی دیکەی نەبێت، پێویست بەهیچ چارەسەرێك ناکات و مێکوتە کۆرسی خۆی بە بێ گرفت تەواو دەکات. بۆ هەندێك کەس دەرمانی دژەهیستامین بۆ کەمکردنەوەی خورشت تەرخان دەکرێت. کوتان یان ڤاکسینی مێکوتە ئاکتیف و سەلامەتە، بەڵام لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری چەند زیانێکی لابەلای وەکو سووربوونەوە سووتانەوە و ئاوسان لە شوێنی دەرزی کوتان.

وریا بە لە راهاتن لەسەر ئەلکهول

گەلێك کەس سەرەتا بە یەك قوتووی بیرە دەستیان بە خواردنەوەی ئەلکهول کردووە کە بەگشتی رێژەی ئەلکهول تیایدا دەگاتە 5%، پاشان ئەلکهول بۆ خواردنەوەی بڕی زیاتر و جۆری دیکە رایکێشاون کە رێژەی ئەلکهولیان دەگاتە 40% یان زیاتر وەکو ویسکی، ڤۆدکا، جن، راکی..تاد. جگە لەمەش، بڕی خواردنەوە زیاتر دەبێت و دەرەنجام تووشبوو دەیکاتە بەرنامەیەکی رۆژانەی و بێ ئەلکهول ناتوانێت کە ژیانی ئاسایی بەسەربەرێت، بە مانایەکی دیکە دوچاری راهاتن Addiction لەسەر ئەلکهول دەبێت. ئینجا کێشە تەندروستییەکانی پەیوەست بە زیاد خواردنەوەی ئەلکهول دەستپێدەکەن کە مەترسی دەخەنە سەر ژیان و بریتین لە: ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە و سوورێنچك، مۆمبوونی جگەر Cirrhosis، جەڵتەی مێشك، شێرپەنجەی جگەر و کیسی زراو، نەخۆشیی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ، شێرپەنجەی بۆشایی دەم و قوڕگ، هەوکردنی گەدە، هەوکردنی پەنکریاس، هەوکردنی دەمارەکان Neuropa-thy، ئەگەری کارەساتەکان بەتایبەتی کارەساتەکانی هاتوچۆ.

مەترسییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension نەخۆشییەکی درێژخایەنە، تا ئێستا چارەسەرێکی یەکجارەکی بۆ نەدۆزراوەتەوە. ئەم نەخۆشییە بە بکوژی بێدەنگ ناسراوە چونکە ئەگەر بە باشی کۆنترۆل نەکرێت ئەوا لەوانەیە کە لە پڕێکەوە بە بێ هیچ ئەلارمێك ئاڵۆزی پەیدا بکات و ژیان بە توندی بخاتە مەترسییەوە. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن فشاری زیاد دەخاتە سەر دیواری خوێنبەرەکان، دەرەنجام زیان بە خوێنبەرەکان و ئەندامەکانی لەش دەگات.

هەرچەند پەستانی خوێن بەرزتر بێت و درێژە بکێشێت، هێندە زیانی پتر پەیدا دەکات.

ئاڵۆزییەکانی پەستانی بەرزی کۆنترۆڵنەکراو بریتین لە: رەقبوونی خوێنبەرەکان Ath-erosclerosis کە دەبێتە هۆی نۆرەی دڵ ئەگەر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا رووبدات، هەروەها دەبێتە هۆی جەڵتەی مێشك ئەگەر لە خوێنبەرەکانی مێشکدا رووبدات، لاوازبوون و فراوانبوون یان بۆقکردنی بۆڕییەکانی خوێن Aneurysm کە لەوانەیە بتەقێت و مەترسی بخاتە سەر ژیان، پەککەوتنی دڵ Heart fail-ure، تێکچوونی فرمانی گورچیلەکان لەبەر لاوازبوون و تەسکبوونەوەی بۆڕییە خوێنەکانی گورچیلە، ئەستووربوون و تەسکبوونەوەی بۆڕییە خوێنەکانی چاو کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری لەدەستدانی بینین، کەمبوونەوەی توانای بیرکردنەوە و بیرهاتنەوە و فێربوون.

ڤیتامین C و کێشی لەش

ڤیتامینC دژەئۆکسانێکی بەهێزە و رۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە، بەرگری لەش بەهێز دەکات، هانی کرداری چاکبوونەوەی برین دەدات، یارمەتی دروستیی شانە بەستەرەکانی لەش دەدات، هاریکاری هەڵمژینی کانزای ئاسن دەدات لە کۆئەندامی هەرسدا، هەروەها رۆڵی هەیە لە کرداری زیندەپاڵی پرۆتیندا. ئاستی یان بڕی ڤیتامینC لە خوێندا کاریگەرییەکی راستەوخۆی هەیە لەسەر توانای لەش بۆ سووتاندنی چەوری یان گۆڕینی چەوری بۆ وزە. بڕی ڤیتامینC لە لەشدا لەکاتی مەشقی وەرزشی و لەکاتی حەوانەوەشدا کاریگەری هەیە لەسەر کرداری ئۆکسانی چەوریدا Fat oxidation. لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی ئەریزۆنا جەخت لەوە دەکەنەوە کە وەرگرتنی بڕی تەواوی ڤیتامینC لە رێگای میوە مزرەکانەوە رۆڵی هەیە لە هاندانی دابەزاندنی کێشی لەش، بۆ نموونە بڕی تەواوی ڤیتامینC ئۆکسانی چەوری بە رێژەی 30% زیاتر دەکات لەکاتی ئەنجامدانی مەشقێکی وەرزشی سووکدا. لە لایەکی تردا، کە مـی ڤیتامینC لە خۆراکدا هۆکارە بۆ رێگرتن لە هەنگاوەکانی دابەزاندنی کێشی لەش، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا ناکرێ کە ڤیتامینC وەکو چارەسەر بۆ قەڵەوی هەژمار بکرێت. مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە پێویستی بە 60-80 ملگم ڤیتامینC هەیە.

چەند هەنگاوێک بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە

جگە لە پرۆفایلی زگماکی کە هیچی لەگەڵ ناکرێت بۆ رێگرتن لە تووشبوون بە شێرپەنجە Cancer، بە گرتنە بەری چەند هەنگاوێك دەکرێ تا رادەیەکی باش خۆت لە تووشبوون بە گەلێك جۆری شێرپەنجە بپارێزیت، بۆ نموونە: وازهێنان لە جگەرەکێشان، خواردنی بڕێکی باشی سەوزە و میوە بۆ دابینکردنی بڕی تەواو لە ڤیتامین و کانزا و مادده دژەئۆکسانەکان، کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی پرۆسێسکراو Processed meats، خۆت بپارێزە لە زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی کە بە رێژەی 14-20% پێوەندی بە شێرپەنجەوە هەیە، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی بەلای کەم هەفتانە 5 کاتژمێر، رێژەی چەوری بەرز و زیاد برژاندنی گۆشت یان پێستی مریشك بە گڵپەی ئاگری کراوە یان راستەوخۆ دەبێتە هۆی پەیدابوونی هەندێك ئاوێتەی زیانبەخش کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن.