

ڧىتامىنەكانى خورما

خورما Dates بەھايەكى بەرزى خۇراكى ھەيە، رېژىيەكى بەرز لە ماددە پۇلىڧىنۇلەكان Polyphenols لەخۇدەگىرېت كە دژەئۇكسانى بەھيژن، ھەرۇھا سەرچاۋەيەكى دەۋلەمەندە بۇ رېشالى رۈۋەكى كە سوۋدى تەندروستىيى تاييەتى ھەيە ۋەكو دابەزاندنى ئاستى كۇلىستىرۇلى خراپ و رىنگرتن لە توشوبون بە قەبىزى. خورما ھەر سى شەكرى فركتۇز و گلوكۇز و سوكرۇز لەخۇدەگىرېت كە لەش بە ئاسانى سوۋدىان لى ۋەردەگىرېت، بۇيە خورما بە سەرچاۋەيەكى دەۋلەمەندى وزە دادەنرېت. كويېك خورما ئەم ڧىتامىنانە بەم رېژانە لەخۇدەگىرېت: 15 يەكەى جېھانى ڧىتامىن A، 0.07 ملگم ڧىتامىن B1، 0.09 ملگم ڧىتامىن B2، 1.87 ملگم ڧىتامىن B3، 0.86 ملگم ڧىتامىن B5، 0.24 ملگم ڧىتامىن B6، 28 مايكروگرام ڧىتامىن B9، 0.6 ملگم ڧىتامىن C، 0.07 ملگم ڧىتامىن E، 4 مايكروگرام ڧىتامىن K، لەگەل ھەندىك ڧىتامىنى دىكە بە رېژىيە كەم، ئەم ڧىتامىنانە گىرنگى تەندروستىيى زۇربان ھەيە لە دروستوبونى ھىمۇگلوبىن و خرۇكە سوور و سېيەكانى خۇيەنەۋە بگرە تا دەگاتە جىگىرگىرندى ئاستى شەكرى خۇيەن.



گىرنگى مەگنسىۋم لە خۇراكا



كانزاي مەگنسىۋم Magnesium يارمەتى فرمانى دەمار و ماسوولكەكان دەدات، رېتىمى لېدانەكانى دىل زىكەدەخات، رۇلى ھەيە لە پتەۋىي ئىسكادا، ھارىكارىي لەش دەكات بۇ بەدەستەيئاننى وزە لە خۇراكە پىرۇتېنېيەكاندا. نېۋە ئەۋ برە مەگنسىۋمى كە لە لەشدايە لە ئىسكەكاندا خەزن دەكرېت، نېۋەكەى دىكەيش لە خانە و شانە و ئەندامەكاندايە. سەرچاۋە خۇراكيەكانى مەگنسىۋم ئەمانەن: دانەۋىلەي تەۋا، تۆۋەكان، سەۋزە گەلا تارىكەكان، شوفان Oatmeal پەتاتە، لۇببىا، فاسوليا، مۇز، مېۋە ئەفۇكادۇ، شىير، ماست، شوكلاتە. بەگشتى كەمبۈنى مەگنسىۋم لە لەشدا ئەگەرى توشوبون بە نەخۇشى لە كۇئەندامى دىل و سووراندا زىاد دەكات، بەھەرھال كەمبى مەگنسىۋم لە خۇراكا دەپتتە ئەگەرى چەند نىشانەيەك ۋەكو: ھەستەردن بە ھىلاكى و ماندووبون، كەمبۈنەۋەى ئارەۋۋى خواردن، سىرپون و تەزىنى پەلەكان، ئازار لە ماسوولكەكان، تىكچون لە رېتىمى لېدانەكانى دىلدا، ھىلنچ، ھەندىك جارېش رشانەۋە، ئەۋ ھۇكارانەى كە ھاندەن بۇ توشوبون بە كەمى مەگنسىۋم لە لەشدا بىرېتىن لە: نەخۇشى شەكرە، راھاتن لەسەر خواردنەۋەى ئەلكھول، زىانى لابلەلى ھەندىك دەرمان، ھەرۇھا لەپاش ئەنجامدانى نەشتەرگەرىي رىخۇلە.

بەھاي خۇراكى جەرچىر

جەرچىر Watercress لەبەر رېژىيە بەرزى ماددە دژەئۇكسانەكان بەھايەكى خۇراكى باشى ھەيە، وزەيەكى كەم لەخۇدەگىرېت، سەرچاۋەيەكى باشە بۇ ڧىتامىن C كە رۇلى بەرچاۋى ھەيە لە بەھيژگىرندى سىستىمى بەرگىر لەش، ھەرۇھا ماددەى گلوكونازتورتىن Gluconasturtiin لەخۇدەگىرېت كە چىژە بېبەرىيەكەى بە جەرچىر بەخشىۋە و رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە توشوبون بە گەلېك جۇرى شىرپەنچە. جەرچىر سوۋدەخشە بۇ خۇپاراستن لە توشوبون بە پوۋكانەۋەى ئىسك Osteoporosis، كەمخويى، كۇتتۇرۇلگىرندى كىشى لەش و دابەزاندنى كۇلىستىرۇل، شىرپەنچەى كۇلۇن و پىرۇستات، نەخۇشىيەكانى كۇئەندامى دىل و سووران، ھەرۇھا بۇ پاراستنى پتەۋىي ئىسك. پىكھاتە گىرنگەكانى جەرچىر لە ھەر 100 گرامدا بىرېتىن لە: وزە 11 كالورى، 2.3 گرام پىرۇتېن، 1.2 گرام كاربۇھىدرات، 0.1 گرام چەۋرى، 0.5 گرام رېشال، 1 ملگم ڧىتامىن B2، 9 مايكروگرام ڧىتامىن B9، 0.2 ملگم ڧىتامىن B3، 0.3 ملگم ڧىتامىن B5، 0.1 ملگم ڧىتامىن B6، 3191 يەكەى جېھانى ڧىتامىن A، 43 ملگم ڧىتامىن C، 1 ملگم ڧىتامىن E، 250 مايكروگرام ڧىتامىن K، 41 ملگم سۇدۇم، 330 ملگم پۇتاسىۋم، 120 ملگم كالىسىۋم، 0.2 ملگم ناسن، 21 ملگم مەگنسىۋم، 0.2 ملگم مەنگەنېز، 60 ملگم فۇسفۇر، 0.9 ملگم سېلىنىۋم، 0.1 ملگم زىنك.



نىشاستە خراپەكان

لەش بۇ دايىنكردىنى وزە پىيوستى بە نىشاستە يە كە جۇرىكى كاربۇھىدراتە، بەلام بۇ تەندروستى ئەو گۈنگە كە جۇرى دروستى كاربۇھىدرات ھەلبۇزىت. ھەندىك جۇرى نىشاستە جگە لە وزە ماددەى گۈنگ لەخۇدەگۈن لە رىشال و فېتامىن و كانزايەكان، بەلام ھەندىك جۇرى تر گەدە پردەكەن بەبى دايىنكردىنى ھىچ ماددەى خۇراكى گۈنگ، واتە تەنبا وزە بەتال Empty calories بە لەش دەبەخشن. كاربۇھىدراتەكان لە ھەموو جۇرىكى دىكەى خۇراك زياتر كارىگەرى دەكەنە سەر ناستى شەكرى خۇرىن. نىشاستەى خراپ Bad starches برىتىن لە كاربۇھىدراتى سافكراو Refined يان پۇسىسكراو Processed، زىاد خواردىنى ئەم جۇرى نىشاستە دەبىتە ئەگەرى قەلەوى، چۈنكە زوو ھەرس دەكرىت بۇ شەكرى سادە و زوو ھەلدەمۇزىتتە ناو خۇرىن و ناستى شەكرى خۇرىن بە خۇراپى بەرزەكەتەو كە بە خۇراپى دادەبەزىتەو. خۇراكە سافكراوكان وەكو برنجى سېى، نانى سېى، مەكەرۇنە يان ھەر جۇرىكى ھەويركارى كە بە ناردى سېى يان سفر دروست بكرىت، ئەمانە بە كرادارى سېپىكردىن و لابردى تونىكل لە دانەوئەلى تەواو تېپەر دەبن، ئەو بەشەسى كە بەرزىترىن رېژەى ماددە گۈنگەكان لە رىشال، فېتامىن، كانزا، ماددە دۇمۇكسانەكان لەخۇدەگۈرېت. خۇراكە شىرىنەكان وەكو كىك و قەنادى و شىرىنەكان گروپىكى ترن لە نىشاستە خراپەكان كە زياتر كالورى بەتال و كەمترىن ماددەى گۈنگ لەخۇدەگۈن، چۈنكە زياتر لە ناردى سېى و برى زۇرى شەكر دروست دەكرىن، بۇيە زىاد خواردىنان دەبىتە ھۆى قەلەوى و گرفت لە ددان.

ئەو خۇراكانەى دەولەمەندىن بە فېتامىن B

كۆمەلەى فېتامىن B ھەر يەكەى بە تەنبا يان بە يەكەو چەندىن فرمانى گۈنگىان ھەيە بۇ ھەر خانەيەكى لەش بەتايەتەى دايىنكردىنى وزە لە كاربۇھىدرات و پۇتېن و چەوربەو. ھەندىك خۇراك رېژەى بەرز لە چەندىن جۇرى فېتامىن B لەخۇدەگۈن، بۇ نەمونە ئەو خۇراكانەى دەولەمەندىن بە فېتامىن B1 ئەمانەن: سەوزە گەلا تارىكەكان، دانەوئەلى تەواو، نىسك، كاكەكان بەتايەتەى بارى. خۇراكە دەولەمەندەكان بە فېتامىن B2 برىتىن لە: ماست، پەنېر، ھېلىو، سەوزە گەلا تارىكەكان، مرىشك، ماسى، ھىلكە. خۇراكە دەولەمەندەكان بە فېتامىن B3: گۇشتى قەلەموون، مرىشك، ماسى سالمۇن و تونا، پاقلمەنىيەكان، دانەوئەلى تەواو. خۇراكە دەولەمەندەكان بە فېتامىن B9 يان فۇلىت: سەوزە گەلا تارىكەكان بەتايەتەى سېپىنغ، مېوئە تازە، دانەوئەلى. خۇراكە دەولەمەندەكان بە بايوئېن Biotin و فېتامىن B5: ماست، پاقلمەنىيەكان، نىسك، پەتاتەى شىرىن، برۇكۇلى، كوارگ، جگەر، ھىلكە، ماسى سالمۇن، مېوئە ئەفۇكادۇ، پەنېر، دانەوئەلى. خۇراكە دەولەمەندەكان بە فېتامىن B6: گۇشتى پەلەور، مۇز، سەوزە گەلا تارىكەكان، پەتاتە. خۇراكە دەولەمەندەكان بە فېتامىن B12: ماسى، بەرھەمەكانى پاقلمە سۇيا، گۇشتى سورر.



ئايا زەيتى گولەبەرۇژە تەندروستىيانەيە؟

زەيتى گولەبەرۇژە Sunflower oil بە پىنى جۇرى جىاوازى ترشە چەوربەكان 3 جۇرى ھەيە، بۇ نەمونە رېژەى ترشە چەوربە ناتىرە يەكانىيەكان و فرە ناتىرەكان و چەوربە تىرەكان. ھەموو جۇرەكان رېژەيەكى نزمى چەوربە تىرەكان لەخۇدەگۈن، بۇيە زەيتى گولەبەرۇژە تەندروستىيانەيە. جۇرەكانى زەيتى گولەبەرۇژە برىتىن لە: لاينۇلىك Linoleic، ھاي ئۇلىك High oleic، نوسەن NuSun، ھەر 3 جۇرى زەيتى گولەبەرۇژە چەندىن پىكھاتەى گۈنگ و ماددەى دۇمۇكسان لەخۇدەگۈن وەكو فېتامىن E، بىتەين Be-، taine، ترشى فېنولىك Phenolic acid، كۇلىن Choline، ئارجىنىن Argin-، لىگنانەكان Lignans. ئەم ماددانە بە ھەماھەنگى رۇلبان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە شىرىنەنجە و نەخۇشى كۇئەندامى دل و سووران و بەھىزكردىنى تواناى بېرھاتتەو. زەيتى گولەبەرۇژە گۈنگى ھەيە بۇ داھەزاندنى ناستى كۇلىستېرۇلى خراپ LDL، بەلام پىيوستە ئەمەش لە ياد نەكرىت كە زىاد بەكارھىنانى زەيتى گولەبەرۇژە بۇ چىشت يان بۇ زەلانە دەبىتە ئەگەرى زىادبوونى كىشى لەش يان قەلەوى چۈنكە 1 گرام زەيتى گولەبەرۇژە 9 كالورى وزە لەخۇدەگۈرېت.

ئايا مىندالەكتە لە خوت دەچى؟

مىندالەكتە ئەگەر لە روخسارەدە ھېچى لە تۆ نەچىت ئەوا لە لايەنى كەسىتتېيەدە شىتېكى ھەر لە تۆ دەچىت. مەسىلەى زىگماكى گەلىك زىاترە لە رەنگى چاۋ و رەنگى قۇ، جىنەكان ھەتا قالىى كەسىتتېش دىاردەكەن. جىنەكانى مىندال تېكەلىكەن لە جىنەكانى دايىك و باوك، بەلام رەنگى قاۋىيى چاۋ زىاتر بەسەر رەنگەكانى دىكەى چاۋدا زالە. سىفاتەكان زىاتر پىشت دەبەسستەن بە ھەماھەنگى چەند جىنەك بەيەكەۋە ئەك يەك جىن، بىۋ نەۋنە رەنگى قاۋىيى قۇرى باوك زالە بەسەر رەنگى زەردى قۇرى دايك، بۇيە رەنگى قۇرى مىندالەكان زىاتر قاۋىيى دەپىت، كەچى ھەلۋەرنى ئىزىنەيى قۇ - Male كۆرەكان دەگوزرئەۋە، رەنگى پىستىش بە ھەمان شىۋە يان ۋەكو پىستى باوك يان ۋەكو پىستى دايك دەپىت. لە لىكۆلىنەۋىيەكدا ھاتتوۋە كە ئەگەر مىندالەكان ۋەكو پىستى ئاۋىشەى توورەپوۋن. تاد بە خىزان دەگوزرئەۋە ئەك لە ئەنجامى لاسايىكردنەۋەدا. بەھرحال، ئەگەر كەم ئەگەر زۆر ھەردەم پەيۋەندى لە ئىۋان جىنەكان و دەۋرەپەرەۋە ھەيە، بەھرى مۇسىقى باشستىن نەۋنەيە. ئەۋ سىفاتانەى كە مەيلى زىگماكى بەھىزىسان ھەيە يان بە توندى لە رىنگاى جىنەكان لە باوكەۋە بۇ مىندال دەگوزرئەۋە برىتتىن لە: درىۋىيى بالا، رىۋىيى چەۋرىيى لەش (قەلەۋى و لاۋازى)، پەنجەمۇر، خەمۇكى، ھەندىك جۇرى پەركەم، نەخۇشى شەكرە جۇرى دوۋەم. ئەۋ سىفاتانەى كە مەيلى زىگماكى مامناۋەندىيان ھەيە برىتتىن لە: بەرزبۋنەۋى پەستانى خۇن، رادەى زىرەكى IQ، گرتى زىگماكى لە لىۋ و شەۋىلاكدا، مەزاج، شەرمكردن، تواناى بىرھاتتەۋە، ھەزەكانى خۇراك، نەخۇشى شەكرە جۇرى يەكەم.

ئەۋ ھۆكارانەى ئەگەرى نەخۇشى دىل و خوينبەرەكان زىاد دەكەن

نەخۇشى لە كۆتەندامى دىل و سوۋراندە ھۆكارى يەكەمى مردنە لە جىھاندا. بەرزبۋنەۋەى پەستانى خۇن ھۆكارىكى زەقە بۇ نۆردى دىل و جەلتەى مىشك و نەخۇشى لە خوينبەرەكاندا، ھەتا ئاستى بەرزى پەستانى خۇن زىاتر بىت ھىندە ئەگەرى ئالۇزىيەكان زىاتر دەپىت. ھۆكارە رىسكەكانى دىكەى توۋشپوۋن بە نەخۇشى دىل و خوينبەرەكان برىتتىن لە: قەلەۋى، جىگەرەكىشان، خۇراكى ناتەندروستىيانە، زىاد خواردنەۋەى ئەلكەۋل، رەگەزى ئىر، كەمى جوۋلە و مەشىقى ۋەرزشى، نەخۇشى شەكرە، ئاستى بەرزى كۆلىستىرۇل، ئاستى بەرزى چەۋرى گلىسىرىدە سىيانەكان، نەخۇشى گورچىلە كە فرمانەكەى تېكېدات، مەيلى خىزانى بۇ توۋشپوۋن بەتايىبەتى توۋشپوۋنى باوك يان برى گەۋرە بە نەخۇشى دىل بەر لە تەمەنى 55 سالى يان توۋشپوۋنى دايك يان خوشكى گەۋرە بە نەخۇشى دىل بەر لە تەمەنى 65 سالى، ۋەستانى يەكجەرەكى عادە Menopause بەر لە تەمەنى 45 سالى، بەسالچوۋن. نەخۇشى شەكرە و بەرزبۋنەۋەى پەستانى خۇن بەيەكەۋە ئەگەرى توۋشپوۋن بە نەخۇشى دىل و خوينبەرەكان بە توندى زىاد دەكەن.



نياسين بۇ دابەزاندنى كۆلىستىرۈل

ژەمى گونجاوى نياسين Niacin كە ناسراوۋە بە فېتامين B3 بۇ باشتىركردنى پىرۇفائىلى كۆلىستىرۈل لە يەككەمەۋە بۇ يەككىكى تر جياۋازى ھەيە، گەلنىك جار بە پىي ئاستى كۆلىستىرۈل ژەمەكە رىكەدەخرىت، واتە ژەمىكى ستانداردى فېتامين B3 نىيە بۇ دابەزاندنى كۆلىستىرۈل. بەھەرھال، پىيىستى رۇژانە لە فېتامين B3 برىتتىيە لە تەنيا 20 ملگم بە پىي رىنمايەكانى ئىدارى خۇراك و دەرمانى ئەمريكى FDA، بەلام بۇ دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۈل ژەمى -1500 3000 ملگم لە رۇژىكدا پىيىست دەكات. زيانە لابلەكانى ژەمى گەۋرە زياتر لە 1000 ملگم فېتامين B3 لە رۇژىكدا برىتتىن لە: نارحەتى گەدە، سىك ئىشە، ھىلنج، رشانەۋە، سىكچوون، سەرئىشە، سەرسوۋران، زىادىۋونى لىدانەكانى دل، سۋوربۋونەۋە دەمچاۋ، خورشت، ھەرۋەھا ژەمى گەرەتر بۇ ماۋىيەكى زۇر دەبىتتە ئەگەرى ژاراۋىۋونى جگەر و تىكچوونى فرمانەكانى. ئەگەرچى لىكۆلىنەۋەكان جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە دەكرى بە فېتامين B3 ئاستى كۆلىستىرۈلۈ باش HDL تا رىژە -15% 35% بەرزىكرىتتەۋە، بەلام دىسان ھەرگىز نايىت كە بە بى رىنمايە دىكتور فېتامين B3 بۇ ئەم مەبەستە بەكاربەئىرت.



چۈن ئارەزۋى خواردنت كەم دەكەيتتەۋە؟

كۆنترۇلكردنى كىشى لەش بايەخىكى زۇرى ھەيە، يەككىك لە رىگا سروسشتىيەكان برىتتىيە لە كۆنترۇلكردنى يان كەمكردنەۋە ئارەزۋى خواردنت Appetite، بۇ نمونە رۇژانە 8 پەرداخ ئاۋى سارد بخۆرەۋە بەم شىۋەيە: پەرداخىك راستەۋخۇ پىش ھەر ژەمىكى خواردنت، پاش لەخەۋەلسان، پىش نووستن، لە بەينى ژەمە سەرەككىيەكانى خواردنتا. ئاۋ جگە لە پاراستنى لەش لە وشكبوونەۋە، ھەستى برسېۋونىش كەم دەكاتتەۋە. ئەۋ خۇراكانە ھەلپىژرە كە رىژەيەكى بەرزى رىشالىان تىدايە بەتايىبەتى رىشالى تۋاۋە ۋەكو سىۋو، برۇكۆلى، دانەۋىلەمى تەۋاۋ، پاقلى سۇيا، تۆۋەكان. رىشال لەناۋ گەدەدا ئاۋ ھەلدەمژىت و قەبارەى گەۋرە دەبىت، بەمەشەۋە جىگايەكى زۇر لە گەدە دەگرىت و ھەستى تىرېۋون خىراتر دەكات. بىبەرى تىژ يان ساسى بىبەر بخەرە سەر سفركەت، چونكە ماددەى كاپسىكەم Capsicum رۇلى ھەيە لە كەمكردنەۋە ئارەزۋى خواردنتا. قاپ و قاچاغى بچووك بۇ خواردنت بەكارىننە بە مەبەستى كەمكردنەۋە تىكراى وزە بەتايىبەتىش كاربۇھىدرات و چەۋرى. كاتى تەۋاۋ بۇ ژەمەكانى خۇراك تەرخان بىكە و لەسەرخۇ بخۇ، بەم جۇرە زووتر يان بە قەبارەيەكى كەمترى خۇراك ھەست بە تىرېۋون دەكەيت بە پىچەۋانەى خواردنت بە خىرايى، چونكە كات لەبەر دەستدا دەبىت بۇ گەدە تاكو نامەى پىرېۋون يان تىرېۋون بۇ مېشك بىنرېت.

