ڤیتامینەکانی پرتەقاڵ

پرتەقاڵ Oranges بە ڕێژە بەرزەکەی ڤیتامین C ناسراوە، بەڵام چەند ڤیتامینێکی تر و ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە ڤیتامین A، ڤیتامین E لەگەڵ کۆمەڵەی ڤیتامین B. ڤیتامین A گرنگی هەیە بۆ بینین و تەندروستی پێست. ڤیتامین C کە لە ئاودا دەتوێتەوە، سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، ئەگەری بەیەکەوەنووسانی خەپڵەکانی خوێن کەمدەکاتەوە، دڵ لە چەند نەخۆشییەك دەپارێزێت، بۆڕییەکانی خوێن و ماسوولکەکان بەهێز دەکات، یارمەتی چاکبوونەوەی برین دەدات، سیستمی بەرگری لەش بەهێزدەکات، یارمەتی دروستبوونی کۆلاجین دەدات. کۆمەڵەی ڤیتامین B ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە کرداری بەدەستهێنانی وزەدا، ئەو جۆرانەی کە لە پرتەقالدان بریتین لە: ڤیتامین B1، ڤیتامین B2 کە یارمەتی بەدەستهێنانی وزە لە کاربۆهیدرات دەدات، ڤیتامین B3 کە ئاستی کۆلیستیرۆل ڕێکدەخات، ڤیتامین B5 کە هاوکاری بەدەستهێنانی وزە لە چەوری دەدات و فرمانی گلاندی ئەدرینال باشتر دەکات، ڤیتامین B6 کە مەزاج ڕێکدەخات و هاوسەنگی هۆرمۆنەکان لە مێشکدا ڕادەگرێت، ڤیتامین B9 یان فۆلێت کە یارمەتی کرداری دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن دەدات. ڤیتامین E سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، یارمەتی مامەڵەکردنی لەش لەگەڵ شەکری گلوکۆز دەدات، دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت، لەش لە هەندێك جۆری شێرپەنجە دەپارێزێت، ئازار و نارِحەتییەکانی عادە کەمدەکاتەوە، چاو دەپارێزێت لە تووشبوون بە ئاوی سپی، لەگەڵ پاراستنی پێست لە کاریگەرییەکانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی، لەگەڵ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە و گرفتی دەمارەکان.

زیاد خواردنی پەنیر هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆل و پەستانی خوێن

دەکرێ پەنیر Cheese بەشێك بێت لە خۆراکێکی تەندورستییانە، بەڵام ئەوە گرنگە کە بڕی چەند و چەند جار بخورێت. زۆربەی جۆرەکانی پەنیر چەوری بە ڕێژەی 20- 40% لە هەر 100 گرامدا لەخۆدەگرن. هەر خۆراکێك کە ڕێژەی چەوری زێتر لە 20% لەخۆبگرێت بە خۆراکێکی چەوری بەرز Hig fat هەژمار دەکرێت. چەوری پەنیر لە چەورییە تێرەکانە کە لە لەشدا ئاستی کۆلیستیرۆل بەرزدەکەنەوە. هەندێك جۆری پەنیر جگە لە ڕێژە بەرزەکەی چەوری، ڕێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن. بڕی زیادی خوێ لە هەر خۆراکێکدا پەیوەندی بەهێزی هەیە بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. ئەگەر هەوڵ دەدەیت کە تەندروستییانە سەبارەت بە خواردنی پەنیر بڕیار بدەیت، پێویست ناکات کە واز لە خواردنی بێنیت، بەڵکو بڕیار لەسەر ئەوە بدە کە چەند پەنیر و چەند کەڕەت و کام جۆری پەنیر دەخۆیت، بۆ نموونە هەوڵ بدە کە بڕی کەم و دەرەنگ دەرەنگ پەنیر بخۆیت، یان هەوڵ بدە کە پەنیری کەم چەوری هەڵبژێریت کە ڕێژەی چەورییەکەی لە نێوان 10-16% یان کەمتر بێت، یان شیر لەجیاتی پەنیر بخۆ، چونکە شیری کەم چەوری کە ڕێژەکەی دەگاتە نزیکەی 1% یان شیری بێ چەوری کە ڕێژەکەی دەگاتە تەنیا 0.15- 0.5% وەکو پەنیر هەموو پێکهاتە خۆراکییە گرنگەکان لە کالسیۆم و پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرێت.

پێکهاتەکانی هامبرگر

هامبرگر Hamburger کە بە شێوەیەکی سەرەکی لە گۆشتی سوور Red meat پێکهاتووە، سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ پرۆتین، کانزای ئاسن، کۆمەڵەی ڤیتامین B، زینك، هەروەها کانزای سیلینیۆم، بەڵام ڕێژەیەکی بەرز لە چەورییە تێرەکان و کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە هەر 100 گرام گۆشتی سوور نزیکەی 70 ملگم کۆلیستیرۆلی تێدایە. بەگشتی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە وەکو نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، پێویستە کە دوورکەونەوە لە خواردنی هامبرگر و ئەو خۆراکانەی کە گۆشتی سوور و چەوری ئاژەڵی لەخۆدەگرن. پێکهاتەکانی یەك دانە هامبرگری مامناوەندی بریتین لە: وزە 295 کالۆری، چەوری گشتی 14 گرام بە شێوەی 7 گرام چەوری تێر و 5.4 گرام چەورییە ناتێرەکان و 1.6 ملگم چەورییە نێوەندەکان، 47 ملگم کۆلیستیرۆل، سۆدیۆم 414 ملگم، پۆتاسیۆم 226 ملگم، کاربۆهیدرات 24 گرام، شەکر 4.2 گرام، ریشاڵ 0.9 گرام، پرۆتین 17 گرام، لەگەڵ کالسیۆم بە ڕێژەی 10%ی پێویستی ڕۆژانە، ئاسن

گرنگیی زەڵاتە بۆ رۆژووان

زەڵاتە Salad سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین و کانزا و دژەئۆکسان و ریشاڵ، هەروەها زەڵاتە بە رێژە بەرزەکەی ئاو بەرگەگرتنی تێنووبوون لە لای رۆژووان زیاتر دەکات بەتایبەتی کە لە پارشێودا بخورێت. جگە لەمانە، زەڵاتە کالۆری کەم لەخۆدەگرێت، بۆیە دەبێتە بەشێکی گرنگی خۆراکێکی تەندروستییانە لە ژەمی ئیفتار یان لە ژەمی پارشێودا. زەڵاتەیەك کە بڕێکی باش و جۆراوجۆر لە میوە و سەوزەکان لەخۆبگرێت ئەوا رێژەیەکی باش لە ڤیتامین و کانزا و ماددە دژەئۆکسانەکان دابین دەکات. با هەر جارێك زەڵاتەکان جیاواز بن، بۆنموونە جگە لە زەڵاتەی ئاسایی، میوە و کاکڵەکانی وەکو گوێز و باوی یان کازو لەگەڵ پاقلەمەنییەکانی وەکو نۆك و بەزالیای لەگەڵدا تێکەڵ بکە بۆ دابینکردنی زۆربەی ماددە خۆراکییە پێویستەکان کە بە هەماهەنگی سوودی تەواو دەبەخشن. گەڵا سەوزەکان کالۆری کەم و ریشاڵی زۆر لەخۆدەگرن، بۆنموونە خەیار، تەماتە، کەڵەرم، خاس، سپێناغ، گێزەر، توور، برۆکۆلی، قەرنابیت. زەلاتە دەوڵەمەند بکە بە میوەکانی وەکو ئەڤۆکادۆ، کشمش، سێو، لیمۆ، هەروەها بە پەنیر، هێلکەی کولاو، ماسیی تونا، گۆشتی بێ چەوری یان سینگی مریشك بە مەرجێك لەناو زەیتدا سوورنەکرابێتەوە. بۆ زیادکردنی چێژ یەك کەوچك زەیتی زەیتوون لەگەڵ یەك کەوچك یان پتر لە سرکەی ترێ یان خورما یان هەر جۆرێکی سرکە Vinegar بەکاربێنە. رەنگی جۆراوجۆر لە خۆراکی جۆراوجۆر بخەرە ناو زەڵاتەکەت بە پێی بەروبوومەکانی وەرز و خۆراکەکانی ناو سەلاجەکەت.

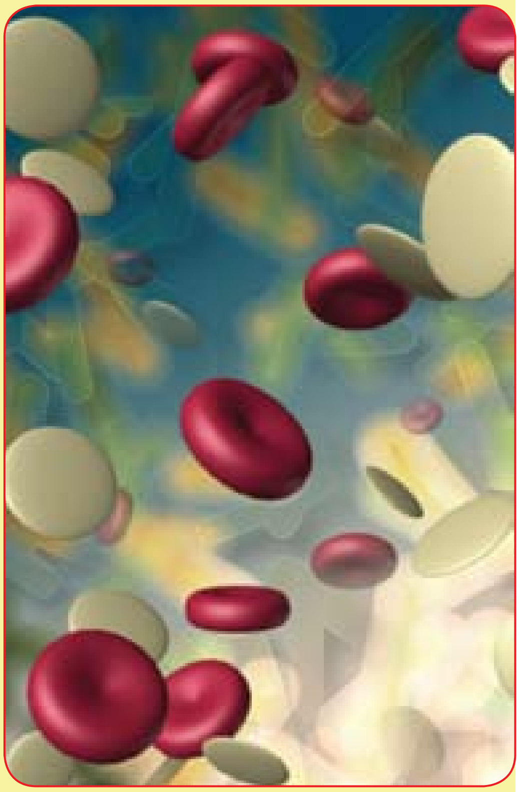
بە رێژەی 16%ی پێویستی رۆژانە، ڤیتامین B6 بە رێژەی 10%ی پێویستی رۆژانە، ڤیتامین B12 بە رێژەی 23%ی پێویستی رۆژانە، مەگنسیۆم بە رێژەی 5%ی پێویستی رۆژانە.

دۆشاوی خورما بۆ ئافرەتی دووگیان

دۆشاوی خورما Date syrup رۆڵی زۆری هەیە بۆ ئافرەتی دووگیان لە بەهێزکردنی دیواری منداڵدان و کەمکردنەوەی ئەگەری خوێنبەربوون و سووککردنی ئازار لەکاتی منداڵبووندا. هەورەها لەکاتی شیردانی سروشتیدا رۆڵی هەیە بۆ باشترکردنی کوالیتی شیر و بەهێزکردنی سیستمی بەرگریی لەشی منداڵ. پێکهاتەکانی دۆشاوی خورما گرنگن بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی پاش منداڵبوون Post partum de-pression. دۆشاوی خورما بە رێژە بەرزەکەی کانزای ئاسنەوە، گرنگی زۆری هەیە بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە کەمخوێنی و زووماندووبوون، هەروەها بە تێکەڵکردنی لەگەڵ شیردا سوودی هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی کولبوونی گەدە، کۆکە، سووتانەوە یان کرانەوەی قورگ، هەوکردنی بۆڕی هەناسە. دۆشاوی خورما پۆتاسیۆم بە رێژەیەکی زیاتر لە مۆز لەخۆدەگرێت کە گرنگی هەیە بۆ فرمانی ماسوولکەکان بە ماسوولکەی دڵیشەوە. سوودە تەندروستییەکانی تری دۆشاوی خورما بریتین لە: هاندانی گەشەی بەکتریای سوودبەخش لە ریخۆڵەدا، یارمەتیدانی بینین و رێگرتن لە شەوکوێری، دابینکردنی وزەیەکی باش بەتایبەتی بۆ ئیشی قورس و مەشقی وەرزشی و کەسانی وەرزشوان لەوکاتەی کە یەك کەوچکی گەورە نزیکەی 64 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت.

بۆ خۆپاراستن لە دەوالی قاچەکان

دەوالی قاچــەکان Varicose Veins واتە فراوانبوون و بەرجەستەبوونی خوێنهێنەرەکانی قاچ لەبەر زیادبوونی فشار لەناویاندا. بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە دەوالی قاچەکان پەیرەوی ئــەم هەنگاوانە بکە: ئەنجامدانی مەشــقی وەرزشـــی بە شـــێوەیەکی ڕێك و بەردەوام، ئەمە نەك تەنیا ســووڕی خوێن لە قاچەکان باشــتر دەکات، بەڵکــو یارمەتی کۆنترۆڵکردنی کێش دەدات یان لەش لە زیادبوونی کێش و قەڵەوی دەپارێزێت کە ئەگەری دەوالی قاچەکان زیاتر دەکەن. دوورکەوتنەوە لە ڕاگرتنی قاچەکان لە پۆزیشــنێکی دیاریکراو بۆ ماوەکی زۆر، بۆ نموونە دانیشــتن یان چەماندنەوەی قاچەکان یان وەســتان بــۆ ماوەیەکی زۆر، هەوڵ بدە کــە ناوە نــاوە قاچەکانت بەرزکەیتــەوە، ئەمەش بۆ ڕێگرتن لە پەنگانەوەی خوێن و کەمکردنەوەی پەستان لەســەر خوێنهێنەرەکانی قاچــدا. ڕێگایەکی تر بۆ کەمکردنەوەی پەنگانەوەی خوێن لەناو خوێنهێنەرەکانی قاچدا بریتییە لە لەبەرکردنی گۆرەوی تایبەت Com-pression stockings کە فشار دەخاتە سەر شانەکان و خوێنهێنەرەکانی قاچ.



سەرچاوەی تووشبوون بە مشەخۆرەکان

مشــەخۆر Parasite ئۆرگانیزمێکە لەسەر یان لەناو لەشــدا دەژیت و خۆراکەکەشی هەر لە لەشەوە دابین دەکات. مشــەخۆر توانای ژیانی هەیە لەسەر رووی پێســت، لەناو ئەندامەکانی لەش، لەناو خوێن، لەناو ریخۆڵەدا. کرمەکان Worms وەکو کرمی دەزوولەیی، کرمی شــریتیTape worm، کرمی ئەنکلســتۆما، کرمی ئەســکارس، کرمــی ورد، ئەمیبا Ameba، گیاردیــا Giardia، مشــەخۆری گەرپــی Sca-bies، چەنــد جۆرێکی مێشــوولە نموونەی چەند مشەخۆرێکن. ســەرچاوەی یان ڕێگاکانی تووشبوون بە مشەخۆرە جیاوازەکان زۆر لەیەك دەچن، بۆ نموونە: بەرکەوتن بە کەســێکی هەڵگری مشەخۆر، خواردن یان بەرکەوتن بە گۆشتی خاو، ئالوودەبوونی خۆراك، ئاو یان ســەوزە و میوە بە مشــەخۆر یان بە گەرای مشــەخۆر، بەخێوکردنی ئاژەڵیماڵیی، مێشــوولە، هەڵمژینی گەرای مشەخۆر بۆ کۆئەندامی هەناسە، خواردنگەکان بەتایبەتی لــە زەلاتەی ئالوودەبوو یان کە بە باشــی نەشــۆرابێت، کامپەکان، سەفەرکردن، ئاودەســتی گشتی، دووبارە تووشبوون پاش تووشبوون لە رابردوودا.

لاوازبوونی ئێسک .. پەتایەکی شاراوە

ئێسکی ئاسایی پێکهاتووە لە پرۆتین، کۆلاجین، کالسیۆم کە بەیەکەوە پتەوی و رەقی ئێسك دەپارێزن. چڕی ئێسك بەشێوەیەکی سروشتی لەپاش تەمەنی 35 ساڵی بەرە بەرە کەم دەبێتەوە، ئینجا لە ئافرەتدا پاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی عادە کردارەکە خێراتر دەبێت. پووکانەوەی ئێسك Osteoporosis یان تەنکبوونی ئێسك نەخۆشییەکی هێمن و شاراوەیە، بریتییە لە کەمبوونەوەی چڕی ئێسك کە دەبێتە هۆی لاوازبوون و زوو شکانی ئێسك بە زەبرێکی سادەشەوە. تەنکبوونی ئێسك لەوانەیە کە دوچاری هەر کەسێك بێت، بەڵام زیاتر لە ئافرەتدا بەدی دەکرێت. نزیکەی نیوەی ئافرەتان و چواریەکی پیاوان لەپاش تەمەنی 50 ساڵی تووشی دەبن. تووشبوو هیچ نیشانەیەکی نابێت تەنیا لەکاتی شکانی ئێسکدا نەبێت کە هۆکارەکی بۆ تەنکبوونی ئێسك بگەڕێتەوە. پشکنینی چڕی کانزای ئێسك Bone mineral density باشترین رێگایە بۆ دڵنیابوون لە تەندروستی ئێسك و دەستنیشانکردنی تەنکبوونی ئێسك، ئەگەرچی پشکنینی تریش لەبەردەستدان بۆ ئەم مەبەستە. ئەو هۆکارانەی ئەگەری پووکانەوەی ئێسك زیاتر دەکەن بریتین لە: مەیلی زگماکی و خێزانی بۆ نەخۆشییەکە، کەمیی مەشقی وەرزشی، کەمی کالسیۆم و ڤیتامین D، جگەرەکێشان، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، مێژووی تووشبوون بە هەوکردنی رۆماتۆیدی جومگەکان، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان، کەسانی باڵا کورت و لاواز. ئەگەرچی شکان لەبەر پووکانەوەی ئێسك لەوانەیە کە لە هەر شوێنێکی لەشدا رووبدات، بەڵام شکانەکان زیاتر لە بڕبڕەکانی پشت، نێك، پەراسوو، مەچەك روودەدەن.

چەند تێستێکی پێویست بۆ پیاوان

ئەمە راستییەکی پزیشکی چەسپاوە کە زوو دەستنیشانکردنی هەر نەخۆشییەك گرنگیی زۆری هەیە لە چارەسەرکردن بە ئەنجامی باشەوە، هەر لەبەر ئەمەشە کە چەند تێست یان پشکنینێکی پزیشکی بە پێی رێکارێکی تایبەت پێویستن بە هەموو کەسێك، بەڵام لێرەدا 6 تێستی گرنگ بۆ پیاوان دەخەینە روو. یەکەم: پێوانەی پەستانی خوێن Blood pressure ساڵانە پێویستە پاش تەمەنی 30 ساڵی کە واباشە هەرگیز لە 120 لەسەر 80 میللیمەتر جیوە بەرزتر نەبێت. دووەم: پشکنینی کۆلیستیرۆل و گلیسریدە سیانییەکان لەگەڵ رێژەی گلیسریدە سیانییەکان لەسەر کۆلیستیرۆلی باش HDL، رێژەی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەسەر کۆلیستیرۆلی باش هەر 5 ساڵ جارێك تا تەمەنی 45 ساڵی، پاشان ساڵانە جارێك. سێیەم: پشکنینی پرۆتینی CRP لە خوێندا C-reactive Protein ساڵانە پاش تەمەنی 40 ساڵی پێویستە کە ئاستی هەوکردن دیاردەکات بۆ دەستنیشانکردنی بوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و پرۆستات و گرفت لە جگەردا. چوارەم: پشکنین بۆ دڵنیابوون لە دروستیی گلاندی دەرەقی هەر لەپاش تەمەنی 20 ساڵیدا هەر 5 ساڵ جارێك تا تەمەنی 60 ساڵی پاشان ساڵانە، سستبوونی گلاندی دەرەقی دەبێتە هۆی قەبزی، خەمۆکی، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل. پێنجەم: پشکنینی پێنۆڕی کۆلۆن Colonoscopy لە تەمەنی 50 ساڵی پاشان هەر 5 ساڵ جارێك بۆ بەلاوەنانی ئەگەری شێرپەنجەی کۆلۆن. شەشەم: پشکنینی ئەنتیجینی تایبەت بە پرۆستات PSA پاش تەمەنی 40 ساڵی پاشان هەر 5 ساڵ جارێك بۆ ماوەی 15 ساڵ، ئەم تێستە گرنگە بۆ تەندروستی پرۆستات.