بەهای خۆراکیی کوارگ

کــوارگ Mushroom بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، پێکهاتەکانی 100 گرام کوارگ بریتین لە: 38 کالۆری وزە، کاربۆهیدراتی گشتی 7 گرام، شەکر 1.5 گرام، ریشاڵ 3.8 گرام، پرۆتین 1.5 گرام، ســۆدیۆم 9 ملگم، پۆتاسیۆم 506 ملگم، کۆپەر بە ڕێژەی 20%ی پێویســتی ڕۆژانە، لەگەڵ ڕێژەی جیاواز لە: کالســیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، زینك، ســیلینیۆم، هەروەهــا ڤیتامینەکانی B1، B2، B3، B5، B6، B9. ســوودە تەندروستییەکانی کوارگ ئەمانەن: یارمەتیدانی بەدەســتهێنانی وزە لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری، خۆپاراســتن لە نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن و پرۆستات و شــێرپەنجەی مەمك لە ئافرەتدا، سووککردنی نیشانەکانی ڕەبو و هەوکردنی جومگەکان لە ئازار و ئاوسان و ســخبوون، هاندانی فرمانی گلاندی ئەدرینال بەتایبەتی لەکاتی سترێسدا، جێگیرکردنی شەکری خوێن لە ئاستێکی باشــدا، بەهێزکردنی بەرگری لەش بەرانبــەر بە هەوکردن ڤایرۆســییەکانی وەکو هەڵامەت و ئەنفلوەنزا، خۆپاراســتن لە نەخۆشــی ئەلزهایمــەر. هەمــوو جۆرەکانی کوارگ ســەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ســیلینیۆم کە دژەئۆکسانە و شــان بە شــانی ڤیتامین E ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشــبوون بە چەندین جۆری شــێرپەنجە، ڕێژە بەرزەکەی کۆپەر لە کوارگدا ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، هەروەها پۆتاسیۆم کە گرنگە بۆ کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن.

خۆراکت هاوسەنگ بکە

چۆن برسیبوونی ناوەخت کۆنترۆڵ دەکەیت؟

گەلێــك کەس گرفتی زوو برســیبوونیان هەیــە، ئەمەش وایان لێدەکات کە بەردەوام شــتێك بخۆن بێ ئەوەی کە لەش پێویستی بە خۆراك بێت و بەدەر لەکاتی ژەمە ســەرەکییەکان. بە مانایەکی دیکە، خواردن پتر لەوەی کە پێوســتە، ئەمەش ناتەندروستییانەیە و دەبێتــە ئەگــەری زیادبوونی کێش و قەڵــەوی و گرفتەکانی پەیوەســت. واباشــە کە زیاتر لە بڕی کالۆری پێویستی ڕۆژانە لــە خۆراکی جۆراوجۆرەوە وەرنەگیرێت، ئەگینا جگە لە قەڵەوی، گرفتی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلیش دێتە پێشەوە. یەکێك لە ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی هەستی برسیبوونی ناوەخت بریتییە لە بالانســی ژەمەکان کە هەموو گروپە بنەڕەتییەکانی خۆراك و ریشاڵ و ڤیتامین و کانزا گرنگەکان لەخۆبگرێت. خواردن لەسەرخۆ بــە پێچەوانەی خواردن بە خێرایی هەنگاوێکی ترە بۆ بەلاوەنانی هەســتی زوو برســیبوون. هەنگاوەکانی دیکە بۆ کۆنترۆڵکردنی زوو سەرهەڵدانەوەی هەســتی برسیبوون بریتین لە: دوورکەوتنەوە لە پاسکردنی ژەمە سەرەکییەکان کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانەوەی برســیبوون، نووســتنی تەواو بۆ ماوەی 7- 8 کاتژمێر ڕۆژانە، خواردنەوەی بڕێکی باشــی ئاو ڕۆڵی هەیــە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستی برسیبوون، هەروەها ڕۆژانە خواردنی بڕێکی باشی سەوزە و میوە کە ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرن.

خراپترین شلەمەنی بۆ ددان

ئەو شتانەی کە پێویستن بۆ ڕوودانی کلۆربوونی ددان Tooth decay بریتین لە: شەکر، ترش، بەکتریای ناو دەم، کات. تا ئاستی شەکر و ترشێتی Acidity زیاتر بێت، هەروەها تا ژمارەی بەکتریای ناو دەم لەبەر کەمی پاکوخاوێنی دەم و ددان زیاتر بێت و کاتی زیاتر بەسەردا تێپەڕێت، هێندە ئەگەری کلۆربوونی ددان زیاتر دەبێت. بەکتریای ستریپتۆکۆکەس میوتانس Strep. mutans بە شێوەیەکی سروشتی لەناو دەمدا هەیە، خۆراك بەتایبەتی کاربۆهیدرات و بەتایبەتیش نیشاستە لەناو دەمدا تێکدەشکێت بۆ شەکر، هەروەها ترش لە نوشابە گازدارەکان و ترشی سیتریك (ترشی لیمۆ) دەگاتە ناو دەم. بەکتریای ناو دەم شەکر بەکاردێنێت و ترشی لاکتیك دەردەداتە ناو دەم، ترشی لاکتیك Lactic acid لە چینی مینای ددان‌دا کریستالەکانی فۆسفاتی کالسیۆم هەڵدەکەنێت، بەمەشەوە چاڵی بچووك لەسەر ددان‌دا پەیدا دەکات کە لەوانەیە پڕببنەوە یانیش قووڵتر بن و ددان دوچاری کلۆربوون بکەن. خراپترینی شلەمەنییەکان بریتین لە: شیرەی پرتەقالی دەستکرد کە لە پەرداخێکدا ترشێتی 3.8 و شەکر 28 گرام هەیە، پەرداخێك شیرەی لیمۆی دەستکرد ترشێتی 2.6 و شەکر 29.3 گرام، قوتوویەکی 250 میللیلیتری ڕێد بوڵ ترشێتی 3.3 و شەکر 30 گرام، پەرداخێك سپرایت ترشێتی 3.4 و شەکر 29.2 گرام، یەك پەرداخ ماونتیین دیو ترشێتی 3.3 و شەکر 35 گرام، پەرداخێك بیبسی ترشێتی 2.5 و شەکر 32 گرام، پەرداخێك کۆکا کۆلا ترشێتی 2.4 و شەکر 29.3 گرام، پەرداخێك سۆدای پرتەقال ترشێتی 2.9 و شەکر 38 گرام، بیبسی دایێت ترشێتی 3.0 و شەکر سفر گرام لەخۆدەگرێت.

بۆ دابینکردنی خۆراکی هاوسەنگ Balanced diet پێویست بە جۆراوجۆرکردنی خۆراکەکان دەکات لەگەڵ ڕەچاوکردنی ڕێژەی تەواوی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری بەبێ زیادکردنی بڕی کالۆری ڕۆژانە. خۆراکی باڵانس خۆی دەبینێتەوە لە بڕی زیاد لە سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، دانەوێڵەی تەواو، ئەلبان یان سپیاتی کەم چەوری یان بێ چەوری، ماسی و گۆشتی بێ چەوری، هێلکە، کاکڵەکان، پاقلەمەنییەکان، لەگەڵ دوورکەوتنەوە لە شەکرە زیادەکان و کەمکردنەوەی خوێ و چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکان و کۆلیستیرۆل. واباشە کە ڕێژەی چەوری لە خۆراکی ڕۆژانەدا زێتر نەبێت لە 20- 35% و ڕێژەی چەورییە تێرەکان زێتر نەبێت لە 5%، بۆ نموونە لە خۆراکێکی 2000 کالۆری ڕۆژانە ڕێژەی زەیت زیاتر نەبێت لە 24 گرام واتە 6 کەوچکی گەورە. هەروەها ڕێژەی پرۆتین لە خۆراکی ڕۆژانەدا بگاتە 10- 35%ی خۆراکی ڕۆژانە و کاربۆهیدرات 45- 65%. بە شێوەیەکی ئاسانتر، پێویستە کە خۆراکی ڕۆژانە 5 گروپی جیاوازی خۆراك لەخۆبگرێت کە بریتین لە: یەکەم: شیرەمەنییەکان. دووەم: ئەو خۆراکانەی کە شەکر و چەوری لەخۆدەگرن. سێیەم: گۆشت، ماسی، هێلکە، پاقلەمەنییەکان. چوارەم: خۆراکی نیشاستەیی. پێنجەم: سەوزە و میوە.

دۆشاوی هەنار بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل

دۆشاوی هەنار Pomegranate syrup لە ڕووی بەهای خۆراکییەوە نزیکە لە هەناری فرێش بەتایبەتی لە لەخۆگرتنی ڕێژە گونجاوەکەی ماددە دژەئۆکسانەکان و کۆمەڵەی ڤیتامین B. دژەئۆکسانەکانی دۆشاوی هەنار بەتایبەتی ڤیتامین C گرنگی زۆریان هەیە بۆ بەهێزکردنی سیستمی بەرگری لەش و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە. دۆشاوی هەنار بە ڕێژە بەرزەکەی دژەئۆکسانەکان لە جۆری پۆلیفینۆلەکان Polyphenols ڕۆڵی هەیە لە دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپدا کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ زیاد دەکات. هەروەها دۆشاوی هەنار سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامینەکانی B بەتایبەتی ڤیتامین B6 ،B5 ،B3 ،B1 کە گرنگن لە کرداری بەرهەمهێنانی وزە لە لەشدا، هەروەها پاراستنی پێست و کۆئەندامی هەرس، هاندانی گەشەیەکی دروست، یارمەتیدانی سیستمی ئەنزیمەکان بۆ پاراستنی تەندروستی ماسولکە و کۆئەندامی دەمار و کۆئەندامی دڵ و سووڕان.

مێشی ناوماڵ ٦٥ نەخۆشی دەگوازێتەوە!

مێشی ناوماڵ House fly هەڵگرە بۆ نەخۆشییە گوازراوەکان، مێش میکرۆب لەسەر قاچ و مووە وردەکانی لەشیدا هەڵدەگرێت پاش نیشتنی لەسەر شوێنی پیس، تەنیا چەند چرکەیەکی پێویستە کە میکرۆب بە شێوەیەکی میکانیکی بگوازێتەوە سەر خواردن یان هەر شوێنێکی تر، هەروەها مێش بە ڕێگای لیك و پیسایی نەخۆشی دەگوازێتەوە. مێشی پێگەیشتوو لیك بەکاردێنێت بۆ نەرمکردنەوەی خۆراکی ڕەق، لەم کاتەشدا هەزاران میکرۆب دەگاتە سەر خۆراکەکە. مێشی ناوماڵ بە لای کەم توانای گواستنەوەی 65 نەخۆشی بۆ مرۆڤ هەیە کە باوترینیان بریتین لە: گرانەتا (تای تایفۆئید)، دیزانتری و جۆرەکانی تری سکچوون، نەخۆشیی کۆلێرا، ئیفلیجی منداڵان، نەخۆشی سیل، سالمۆنێللا Salmonella، کرمە مشەخۆرەکان وەکو کرمی ئەسکارس و کرمی دەزوولەیی، تای پاراتایفۆید Paratyphoid fever، هەوکردنەکانی چاو وەکو تراکۆما Trachoma، کەروێشکە تا Tularemia، نەخۆشی لیپرۆسی Leprosy. بۆ خۆپاراستن لەو نەخۆشییانەی کە بە مێشی ناوماڵ دەگوازرێنەوە، پاکوخاوێنی بە هەنگاوی یەکەم دێت، مامەڵەی تەواو و دروست لەگەڵ زبڵ و خاشاکدا، بەکارهێنانی تۆڕی تایبەت بە پەنجەرەکان و بە کونەکانی هەواگۆڕی بۆ ڕێگرتن لە هاتنەژوورەوەی مێش، بەکارهێنانی ئامێری ناکیمیایی بۆ قەڵاچۆکردنی مێش وەکو ئامێری تیشکی سەرووی وەنەوشەیی، قەڵاچکردنی کیمیایی مێش بە ماددەی تایبەتی بکوژی مێروو وەکو پایریسرینەکان Pyrethrins.

کام ڤیتامین بۆ منداڵ گرنگە؟

منداڵ کە لە قۆناغی گەشەکردندایە، ئەگەر خۆراکی جۆراوجۆر نەخوات ئەوا ڕێژەی پێویستی ڤیتامینەکان بۆ لەش دابین نابن کە گرنگن بۆ گەشە. گەلێك سەرچاوەی پزیشکی جەخت لەوە دەکەنەوە کە پێویستە منداڵانی تەمەن 6 مانگ تا 5 ساڵی دڵۆپی ڤیتامین بە چاودێری دکتۆر وەربگرن کە ڤیتامینەکانی C ،A و D لەخۆدەگرن. زیاد وەرگرتنی دڵۆپی ڤیتامینەکان زیانبەخشە بۆ منداڵ بەتایبەتی ڤیتامین A. ڤیتامین D زۆر گرنگە بۆ گەشەی منداڵ، دابینکردنی بڕی تەواو تەنیا لە ڕێگای خۆراکەوە زەحمەتە چونکە تەنیا لە ماسیی چەور و هێلکەدا بە ڕێژەیەکی باش هەیە، باشترین سەرچاوە بۆ ڤیتامین D تیشکی خۆری بەیانی یان ئێوارانی هاوینە بە مەرجێك نەبێتە هۆی سووتانی پێست. ڤیتامین A زۆر پێویستە بۆ منداڵان، سیستمی بەرگری لەش بەهێزدەکات، یارمەتی بینین لە ڕووناکی کەم و لە تاریکی دەدات، پێست دەپارێزێت، سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین A بریتیتن لە: شیرەمەنی، گێزەر، پەتاتەی شیرین، مانگۆ، سەوزە گەڵا تاریکەکان بەتایبەتی سپێناغ و کەلەرم و برۆکۆلی. ڤیتامین C گرنگە لەوەی کە سیستمی بەرگری بەهێزدەکات و یارمەتی هەڵمژینی کانزای ئاسن دەدات، سەرچاوە خۆراکییەکانی بریتین لە: میوە مزرەکان بەتایبەتی لیمۆ و پرتەقاڵ، کیوی، فەراولە، برۆکۆلی، تەماتە، بیبەر.

مانگی رەمەزان باشترین دەرفەتە بۆ وازهێنان لە جگەرە

مانگی پیرۆزی رەمەزان دەرفەتێکی زۆر لەبارە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان، لەوکاتەی کە بە درێژایی نزیکەی 15 کاتژمێری رۆژووەکەت دووریت لە جگەرەکێشـــان. بریارێکـــی یەکجارەکی بدە کە چیتر جگەرە نەکێشـــیت، ســـەرەتا چەند جارێك پاش رۆژووشکاندن کە ئارەزووت دەچێتە جگەرە هەوڵ بدە کە دان بەخۆتدا بگریت و نەیکێشیت، پاشان بەرە بەرە دەبینیت کە ئارەزووی جگەرەکێشان کەمتر دەبێتەوە و لە کۆتاییدا ئارەزووەکە بە تەواوی نامێنێت. دەتوانیت راســـتەوخۆ پاش رۆژووشکاندن دەست بە رۆیشتن بکەیت بۆ ماوەیەك. هەرگیز بە جگەرە رۆژوو مەشـــکێنە کە لەوانەیە ئارەزووی خواردنت بوەستێنێت، دوورکەوە لەو خواردن و خواردنەوانەی کە فێربوویت جگەرەت لەگەڵیاندا دەکێشا، پاش رۆژوو شـــکاندن برێکی زۆری شـــلە بخۆرەوە، بجووڵێوە و مەشقی رۆیشتن یان مەشقی وەرزشی دیکە ئەنجام بدە، بەمەوە هزر و بیرت لە جگەرە دوور دەکەوێتەوە. پاش فتار سەردانی ئەو شوێنانە بکە کە جگەرەکێشـــان لەوێدا قەدەغەیە وەکو مزگەوت یان مۆڵ و سوپەرمارکێتەکان، ئەمە راستە کە لەپاش وازهێنان لە جگەرە هەست بە جۆرێك ناڕەحەتی دەروونی، بەڵام لەبیرت نەچێت کە ئەمە بەشێکی گرنگە لە چاکبوونەوە لە راهاتن لەسەر نیکۆتین و دڵنیابە لەوەی کە نیشانە ناخۆشەکانی وازهێنان لە جگەرە لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا بە تەواوی نامێنن، هەرگیز هەوڵ نەدەیت کە لەجیاتی جگەرە پەنا بەریتە بەر خواردنی خۆراکی چەور و شـــیرین. بە راســـتی زیانەکانی جگـــەرە هێندە زۆرن کە وازهێنان هـــەر چەند زووتر بێت هێندە زووتر تەندروســـتیت دەکرێتەوە.

بالووکە دەگوازرێتەوە

بالووکە Warts بریتییە لە هەوکردنی پێست بە ڤایرۆسی پاپیللۆما HPV کە پتر لە 100 جۆری هەیە و دەبنـــە ئەگەری چەندین جۆری بالووکە وەکو بالوکەی ئاســـایی Common warts، بالووکەی بـــەری پێیەکان Planter warts، بالووکەی تەخت Flat warts، بالووکەی کۆئەندامی زاوزێ Genital warts، بالووکەی مۆزاییك Mosaic warts. بالوکە لەوانەیە کە دوچاری هەر کەســێك بێت، بەڵام زیاتر لە منداڵان بەدی دەکرێت بەتایبەتی لە تەمەنی 12- 16 ســاڵیدا. بالووکە بە رێژەی 65% بەبێ چارەسەرکردن لەخۆیەوە لە ماوەی نزیکەی 2 ساڵدا چاکدەبێتەوە. ئـــەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشـــبوون بە بالووکە زیاد دەکەن ئەمانـــەن: برینداربوونی پێســـت، هەوکردنی پێست کە بووبێتە هۆی قڵیشانی پێست، زیاد تەڕکردنی پێست، زیاد ئارەقەکردنی لەپی دەســـت و پێیـــەکان، مەلەکردن لە مەلەوانگە گشـــتییەکان، خوی قرتاندنی نینۆك بە ددان، بەرکەوتن بە کەسانی تووشبوو، خوراندن یان دەستکاریکردن یان تاشـــینی بالووکە کە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوە بۆ شوێنی تری لەش. رێگاکانی چارەسەرکردنی بالوکە: بەکارهێنانی مەرهەمی تایبەت، بەکارهێنانی نایترۆجین شـــل Cryotherapy کە ماوەی 4 مانگی دەوێـــت، بەکارهێنانی لێزەر، هەروەها کوتان دژی ڤایرۆســی بالووکە بـــۆ کچانی هەرزەکار لەبەردەستدایە.

کام پشکنین پێویستە بۆ دڵنیابوون لە کۆنترۆلکردنی نەخۆشیی شەکرە؟

پشـــکنینی هیمۆگلۆبینی گلوکۆزبوو Glycohemoglobin یان HbA1c گرنگە بۆ زانینی رادەی کۆنترۆلکردنی نەخۆشیی شەکرە. جگە لە پشکنینی ئاستی شەکری خوێن، پشکنینی HbA1c رادەی کۆنترۆلکردنی ئاســـتی شـــەکری خوێن لە ماوەی 6- 12 هەفتەی رابردوو پیشان دەدات. ئەگەر نەخۆشـــیی شـــەکرە کۆنترۆڵ نەکرێت واتە کە ئاستی شەکری خوێن زۆر بەرزدەبێتەوە، ئەو کاتە شـــەکری خوێن لەگەڵ هیمۆگلۆبیندا یەکدەگرێت. ئاســـتی ئاسایی پشکنینی HbA1c بریتییە لە 4- 5.6%، رێژەی HbA1c پتر لە 5.7- 6.4% واتە بوونی ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشیی شەکرە، هەروەها رێژەی 6.5% یان زیاتر واتە تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە. بۆ ئەوەی دڵنیابین لەوەی کە نەخۆشیی شـــەکرە کۆنترۆڵکراوە، پێویستە کە ئاستی پشکنینی HbA1c کەمتر بێت لە7%، هەر چەند ئەم رێژەیە بەرزتر بێت هێندە ئەگەری روودانی ئاڵۆزییەکانی شەکرە زیاتر دەبێت. پێویستە لەسەر تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە کە هەر 3 مانگ جارێك پشکنینی HbA1c ئەنجام بدەن، لەسەر ئەو تووشبووانەش کە شەکرەیان لەژێر کۆنترۆڵدایە پێویستە کە ســـاڵانە بەلای کەم 2 جار ئەم پشکنینە ئەنجام بدەن. لە نەخۆشانی شەکرە کە کەمخوێنن یان ئاستی کۆلیستیرۆڵیان بەرزە ئەنجامەکانی ئەم پشـــکنینە هەڵە پیشـــان دەدەن، هەروەها لە کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی گورچیلە یان نەخۆشیی جگەر.