



بەھاي خوراكى خەيار

گەلىك خۇراك و خواردنەمە كالىورى بەتال -Empty calo ries لەخۆدەگرن، واتە كالىورى لە شەكرە زىادەكان و چەورىيە رەقەكان. ئەمانە تەننسا وزە بۇ خۇراك زىاد دەكەن بە بىن هيچ ماددەيەكى خۇراكى گرنىگ لە فېتامين و كاتزا و ريشال و ماددە دژەئۇكسانەكان، بۇيە ئەم وزەيە بە كالىورى بەتال ناوژە دەكرېت. زانباريى زياتر لەسەر چەورىيە رەقەكان و شەكرە زىادەكان وامان ليدەكات كە زياتر سەبارەت بە كالىورى بەتال بزائين و خواردن و خواردنەمە تەندروسستيانە هەلبۇزۇين. چەورىيە رەقەكان Solid fats وەكو كەرە، بەزى گۆشتى سوور، رۇنى ھایدروژينكراو لە پەلەى گەرمىي ژووردا لە دۇخى رەقىدا دەبن. شەكرە زىادەكان Added sugars واتە چەند جۇرنكى شەكر يان شەربەت



فېتامين بۇ كەمكردنەمەى ئارەزووى خواردن

ھەندىك فېتامين لەوانەيە كە ئارەزووى خواردن كەم بكنەنەمە، ئاستى مېتابولېزم تاويدەن، ھەرەھا يارمەتېي كەمبونەمەى رېژەى چەورىي لەش بەن. ئەگەر تۆ بە شىوېيەكى سروسشتى بە فېتامين كۆنترۇلى ئارەزووى خواردن بكەيت، ئەوا نەك تەننسا پرى وەرگىراوى وزە لە خۇراكتەمە كەم دەبىتەمە، بەلكو پېنوسىتى رۇژانە لەم فېتامينە گرنىگانە داين دەكەيت كە پېنوسىتىن بۇ راپەراندنى فرمانە رۇژانەكانى لەش. بۇ نمونە، فېتامين C كە سەررەپاى ئەمەى دژەئۇكسانىكى بەھىزە، لەوانەيە كە رۇلى ھەيىت بۇ كەمكردنەمەى ئارەزووى خواردن و كەمكردنەمەى ھەستىي زوو برسېبون و كۆنترۇلكردنى راھاتن لەسەر خواردنى شىرىنىدا، ئەم فېتامينە رۇلىكى دىكەى ھەيە لە بەھىزكردنى سىستىمى بەرگرى لەشدا بەرانبەر بە ھەوكردنە بەكتريايى و فايرۇسىيەكاندا، سەرچاوەكانى فېتامن C برىتىن لە مېوە مزرەكانى وەكو لېمۇ و پرتەقال، كېوى، برۇكولى، قەرنابىت، بېبەرى سەوز، فەرولە. كۆمەلەى فېتامين B رۇلى گرنىگان ھەيە لە كەمكردنەمەى ئارەزووى خواردن و كۆنترۇلكردنى كىشى لەش. فېتامين B2 و B3 گرنىگن بۇ مېتابولېزم و تەندروسىتىي گلاندى دەرەقى و باشترکردنى تواناى بەرگەرتنى شەكرى گلوكۇز. ھەرەھا فېتامين B6 رۇلى ھەيە لە دروستكردنى ھۆرمۇنەكانى گلاندى دەرەقى و مېتابولېزمدا. جگە لەم فېتامينانە، ترشە چەورى ئۆمىگا 3 رۇلى ھەيە بۇ كۆنترۇلكردنى ئارەزووى خواردن، سەرچاوە خۇراكىيەكانى برىتىن لە: ماسىي تونا و سالمۇن، زەيتى كەتان و Flaxseed، سەوزە گەلا تارىكەكان.

برېكىكى لە فېتامىن C و ترشى كافايىك Caffeic Acid تېدايە، ئەمانە پېست ساف دەكەن و ئاوسانى پېستىش كەم دەكەنەو. لەبەر ئەوئى كە خەيار رېژىيەكى بەرزى ئا و برېكىكى يەكجىر كەم وزە تېدايە، بۇتە خۇراكىكى سەرەكى لە بەرنامە رېژىمى خۇراكىدا بۇ رېگرتن لە زىادبۇونى كېش و كۇنترولكردنى قەلەوى. خەيار بە پېكھاتە گرنىگەكانى وەكو فېتامىن B9، بېتاكاروتېن يان فېتامىن A، پۇتاسىيۇم، مەگنېسىيۇم، رېشال، دەكەوتتە ئا لېستى ئەو خۇراكانەو كە رۇلېان ھەيە بۇ كۇنترولكردنى پەستانى بەرزى خوئىن، پېست و دەنكەكان وەكو ئاوكى خەيار ماددەى گرنىگ لەخۇدەگرن.

بەھاي خۇراكى خەيار Cucumbers دەگەرېتتەو بۇ رېژە بەرزەكەى كانزاي سېلىكۇن كە گرنىگى ھەيە بۇ پاراستنى شانە بەستەرەكانى لەش وەكو ماسوولكە و ژى ئىسك و كرېراگەكان، ھەرۇھا گرنىگە بۇ پاراستنى تەندروستىيى نېئۇكەكان. خەيار ماددەى دژەتۇكسانى تېدايە وەكو فلافونۇئىدەكان Flavonoids بۇ نمونە كورسېتېن و كامپېفېرۇل، ھەرۇھا جۇرېكى تايبەتى دژەتۇكسانەكان لە كۇمەلەى پۇلېفېنۇلەكان Polyphenols بەناوى لېگنەكان Lignans كە بايەخى تەندروستى زۇرېان ھەيە لە كەمكردنەوئى نېشانەكانى ھەوكردنسى جومگەكان. ئەگەرچى رېژىيەكى زۇرى خەيار لە ئا و پېكھاتوئە، بەلام



زەيتە رووھىيەكان

زەيتە رووھىيەكان Vegetable oils جۇرېكى چەورېن كە لە دۇخى شىلېدان لە پەلەى گەرمىيى ژوردا. زەيتە شىلەكان لە چەندىن رووھىيەكەو وەردەگېرېن. زەيتە رووھىيەكان ئاگەونە ئا و گروپەكانى خۇراكەو، بەلام ماددەى گرنىگ و پېئويست بۇ گروپەكانى خۇراك دابىن دەكەن. ئەو زەيتە رووھىيەكانى كە بۇ خواردن بەكاردېن ئەمانەن: زەيتى گولەبەپۇژە Sunflower، زەيتى سۇيا Soybean، زەيتى زەيتوون Olive، زەيتى كەتان Flaxseed، زەيتى گويۇزى ھىندى Coconut، زەيتى خورما Dates، زەيتى گەنمەشەنى Corn، زەيتى كانۇلا Canola، زەيتى سافلاوەر Safflower، تۇوى لۇكە Cotton-seed. ھەندىك زەيتى رووھىيەكى دىكە كە زىاتر بۇ خۇشكردىن چىژى خۇراك بەكاردەھىنرېن وەكو مايۇنر، زەلاتە، كەرە، يان بۇ برۇاندنى مېشك و ماسى برېتېن لە: زەيتى ئافۇكادۇ، زەيتى كونجى، زەيتى كاكەكان Nuts بەتايبەتى زەيتى گويۇز و كونجى. زۇرېى زەيتە رووھىيەكان لە ترشە چەورېيە يەكانە ناتىرەكان و ترشە چەورېيە فرە ناتىرەكان و رېژىيەكى نزمى چەورېيە تىرەكان پېكھاتوون. ھەموو زەيتە رووھىيەكان ھېچ كۇلېستېرۇل لەخۇناگرن، بەلام زەيتى گويۇزى ھىندى و زەيتى خورما و زەيتى دەنكى خورما Palm kernel oil رېژىيەكى بەرزى چەورېيە تىرەكان لەخۇدەگرن كە وەكو رەقەكان بە چەورېى خراب ھەژمار دەكرېن.

كە دەرخىنە ئا ھەندىك خۇراكەو لە پېشەسازى خۇراكا. چەند نمونەيەك كە كالىورى بەتال يان چەورى رەق و شەكرى زىاد لەخۇدەگرن ئەمانەن: كېك، ھەويركارى، سۇدا، خواردنەو گازدارەكان، پەنېر، پېتزا، قەنادىيەكان، خواردنەو وزبەخشەكان Energy drinks، ئايس كرېم، سۇوسەج، ھۇت دۇگ، باكۇن Bacon. ھەندىك خۇراك سەرەپراى ئەوئى كە كالىورى بەتال لەخۇدەگرن، ھەندىك ماددەى خۇراكى گرنىگىش لەخۇدەگرن بۇ نمونە شىرى فول كرېم، پەنېر، دانەوئىلەى شىرنىكراو. برى كەمى كالىورى بەتال تا رادەيەكى باش بېن كېشەيە، بەلام زۇرېيە خەلك پتر لەوئى كە تەندروستىيەنەيە ئەم خۇراكانە بەكاردېنن.



نەگەر مەشقى وەرزىشى ناكەيت، خۇراكتا بگۆرە!

ماسولكەكان تواناي خەزىنكردنى -300 600 گرام گلايكوجىنيان ھەيە، ھەرۋەھا جگەر -110 80 گرام. لەكاتى ئەنجام نەدانى مەشقى وەرزىشى و سەرفتە كردنى وزى يەدەكى ماسولكە، ئەوا تەنيا وزى يەدەكى جگەر (واتە -110 80 گرام كلايكوجىن) بەس دەيىت بۇ دايىنكردنى پىئوسىتى رۇژانە لە كاربۇھيدرات لەگەل خواردنى ھەندىك سەوزە و ميوە، لەو كاتەى كە گلايكوجىن Glycogen كاربۇھيدراتى چەورى ھەيە لەو كاتەى كە شەكرى گلوكۇز جوولانەوشدا ھىشتا لەش تواناي سوتاندنى چەورى ھەيە لەو كاتەى كە مەكرى گلوگۇز سوتەمەنى سەرەكپىيە بۇ مېشك و كۆئەندامى دەمار، ترشە چەورپىيە كانىش سوتەمەنى سەرەكپىن بۇ بەشەكانى تىرى لەش لەكاتى پشووئاندا، بۇيە لەكاتى كە مەكرىنەوہى وزى وەرگىراو لە خۇراكى رۇژانەدا لەش ھەندىك ترشە چەورى لە بەزىان چەورى لەشەوہ بۇ وزە بەكاردەھىتت. ئەگەر لەشت رۇژانە 2300 كالورى وزە بەكاربىتت، بەلام تۆتەنيا 2000 كالورى لە خۇراكەوہ وەرگىت بە گۆرپىنى جۆر و برى خۇراك، ئەوا لەشت ھەندىك چەورى دەسووتىتت ھەتا ئەگەر ھىچ جۆرپىكى مەشقى وەرزىشى ئەنجام نەدەيت، بەلام نابى ئەمەش لەبىر بكرىت كە ھەتا يەك خولەك جوولانەوہ باشتەرە لە نەجوولانەوہ.

بىھىزى لەكاتى دوغيانىدا

لەگەل گۆرانە سروشتىيەكانى پەيوەست بە دوغيانى و لەكاتى جياوازدا ئافرەت ھەست بە ماندووبون و ھىلاكى و بىھىزى Weakness دەكات. چەندىن رىنگا ھەيە بۇ مامەلەكردن لەگەل بىھىزى لەكاتى دوغيانىدا، بۇ نمونە تەرخانكردنى كاتىكى باش بۇ پشووئان، دانىشتن لەكاتى ھەستكردن بە بىھىزى و بەرزكردنەوہى قاچەكان بۇ ماوہىكى كسورت، رۇژانە وەرگرتنى برى تەواوى ئاو و ئەلىكترولايەتسەكان Electrolytes، برى ئاو كە رۇژانە بگاتە نىزىكەى 2 لىتر ھەنگاويكى گرىنگە بۇ سسووكردنى بىھىزى پەيوەست بە دوغيانى، پەيرەكردنى خۇراكىكى ھاوسەنگ بە درىزىي مانگەكانى دوغيانى كە برىكى باشى ميوە لەخۇبگرىت، ھەندىك جارىش كە حالەتەكە توند بىت و ئافرەتى دوغيان نارەجەت بكات ئەوا دەكرى كە قىتامىن بە شىوہى دەزى Prenatal vitamins بە چاودىزى دكتور بەكاربىھىزىت. لەگەل بوونى گرفت لە نووستندا، پىئوسىستە بە شىوہى دەزى دوغيان ھەول بەلات بەلاى كەم شەوانە 7 كاتزىمىر بخەوتت، ھەرۋەھا پىئوسىستە كە نووستندا، پىئوسىستە بە شىوہى دەزى دوغيان ھەول بەلات بەلاى كەم شەوانە 7 بىت بۇ ماوہى 8 يان 9 كاتزىمىر باشتەرە.

ئايا لەبىرکردنى ھەيىكى مەنە دەپتە ھۆى دووگيانبوون؟

يەككە لە رىنگا سەركەوتوۋەكانى مەنە يان رىنگرتن لە دووگيانبوون بىرىتىيە لە بەكارھىنانى دەنكى مەنە Birth control pill، لىزەدا باسى ئەو جۇرانەى ھەب دەكەين كە ھەر دوو ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن و پىروچىستىرۇن لەخۇدەگرن كە لە رۇژى پىنچەمى سوورى مانگانە دەستىدەكەرت بۇ ماۋەى 21 شەو، بە گوپىرى كاتى لەبىرکردنى ۋەرگرتنى ھەبى مەنە و ژمارەى ھەبە فەرامۇشكراۋەكان لەوانەبە كە ئافرەت دووگيان بىت. راپۇرتەكان دەلەين كە لەبىرکردنى 7 ھەب يان زىتەرى يەك لە دوای يەك ئەگەرى دووگيانبوون زۇر بەرزەدەكانەو، ئەمەش زىاتەر لەكاتى دەستىپىكىردنى پاكىتىكى نوپى ھەبى مەنە يان لەكاتى لەبىرکردنى چەند ھەيىكى كۇتايىدا روودەدات. ئەگەر 2-1 ھەب لە سەرھەتاي بەكارھىناندا لەبىرىكەيت، پىۋىستە كە بە زووتەرىن كات لەگەل ۋەبىرھاتنەوۋەدا ھەب ۋەربىگرت و پاشان بەپىنى خىشتە بەردەوام بىت، لىزەدا پىۋىست بە مەنە كەردن بە رىنگاى تر بۇ ماۋەى 7 رۇژ دەكات. ئەگەر 2-1 ھەب لە رۇژى سىيەمەو لەبىرىكەيت لە خىشتەى پاكىتىكى 21 دانەبى، ئەوا پىۋىستە كە بە زووتەرىن كات لەگەل ۋەبىرھاتنەوۋەدا ھەب لەكاتى ئاساسى خۇيدا ۋەربىگرت و بەردەوام بىت، لىزەدا پىۋىست بە مەنە كەردنى 7 رۇژە ناكات. ئەگەر 3 ھەب يان زىاتەر لە 2 ھەفتەى سەرھەتاي بەكارھىناندا لەبىرىكەيت، بە زووتەرىن كات لەگەل ۋەبىرھاتنەوۋەدا ھەب ۋەربىگەر و بەردەوام بە، پاشان پىۋىستە كە بۇ ماۋەى 7 رۇژ مەنە بىكەرت. ئەگەر 3 ھەب يان پتر لە ھەفتەى سىيەمى بەكارھىناندا لەبىرىكەيت، ئەوا پاكىتى ھەب فرى بەدە و دەست بىكە بە بەكارھىنانى پاكىتىكى نوپى لەگەل 7 رۇژ مەنە كەردن بە رىنگاى تر.



ئەستوربوونى قاچەكان

ئەستوربوون يان ئاوسانى گۆزىنگ و پىيەكان Peripheral Edema واتە كۆبۇنەوۋەى شىلە لە قاچەكاندا، ئەمەش گىفتىكى باۋە لە نىۋ بەسالاچوۋەكاندا. لەوانەبە ئەستوربوون ھەردوۋ قاچەكان بىگىرتەوۋە لەگەل بەلەك تا دەگاتە رانەكانىش. لەبەر كارىگەرى ھىزى كىشكەردنى زەوى ئاوسان زىاتەر لەم شۇنئانەدا روودەدات. گىنگىرىن ھۆكارەكانى ئەستوربوونى قاچەكان بىرىتىن لە. ۋەستان بۇ ماۋەبەكى زۇر، دانىشتن لەناۋ تۆتۆمبىل يان فرۆكە بۇ ماۋەبەكى زۇر، لەكاتى دووگياندا كە لەوانەبە نىشسانەبەك پىت بۇ ژاراۋىبوونى دووگيانى، كىشى زىاد و قەلەۋى، پىروون، بەدخۇراكى و رىژىسى ھەلە، سسوتان و خۇربەردن، پىۋەدانى مېترو، دوۋالى قاچەكان، ھەركەردن، نەشتەرگەرى بۇ پىن يان بەلەك، زەب، زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان. لەوانەشە كە ئاوسانى قاچەكان نىشانەبەك پىت بۇ پەككەوتتى دىل، بەرزدەنەوۋەى قاچەكان لەكاتى پالەكەوتتندا بەرزتر لە ئاستى دىل، ۋەرزىكەردن بە قاچەكان بۇ ھاندانى بىرىتىيە لە. بەرزدەنەوۋەى قاچەكان لەكاتى پالەكەوتتى گۆرۋەى تايىبەت بەم مەبەستە، كەمكەردنەوۋەى خۇى لە خۇراكا. ھەر ئەستوربوونىكى قاچەكان ئەگەر چەند نىشانانەبەكى ۋەكو سىنگ ئىشە، كەمبۇنەوۋەى مېز، تا، يان ھەناسەتەنگى لەگەلدابو، دەپ توشبوو بە زووتەرىن كات بىگەنرئىتە نەخۇشخانە.