

گرنگى ئەناناس



ئەناناس Pine -
apple جگە لە چىژە
خۇشەكەى، بەھايەكى
خۇراكىي بەرزى ھەيە بەھەى كە
سەرچاۋەيەكى زۇر باشە بۇ قىتامىن
C و كانزاي مەنگەنيز، ھەرۋەھا
ماددەى برۆمىلەين Bromelain
كە بايەخى تەندروستى زۇرى
ھەيە بۇ حالەتەكانى ھەوكردنى
جيوب، نەخۇشىي بەرزبۈنەھەى
ترشى يورىك Gout، ھەرۋەھا ھەوكردنى
جومگەكان لە كەمكردنەھەى نازار و ئاوسان. جگە لەمانە، ئەناناس
ماددەى گرنگى تر لەخۇدەگرىت وەكو ريشال، پۇتاسىيۇم، كالىسيۇم كە
بايەخى تەندروستى زۇريان ھەيە، لەگەل قىتامىن B1 كە زۇر گرنگە بۇ كۆمەلنىك ئەنيزم كە لە بەرھەمەيتانى
وزەدا بەشدارن بۇ چالاكردنى كارلىكە زىندە كىمىيەيەكان. ئەناناس چەندىن سوودى تەندروستى ھەيە،
بۇ نمونە بە رىژە بەرزەكەى مەنگەنيزەھە رۇلى ھەيە بۇ گەشە و بەھىزكردنى ئىسك، كوپىك ئەناناس
نزيكەى ۷۳٪ نى پىويستى رۇژانە لە مەنگەنيز دابىن دەكات. ئەناناس وەكو شيرەى پرتەقال رۇلى
ھەيە لەسووكردنى نىشانەكانى ھەلامەت و كۆكەدا بەتايەتسى كۆتەرلۇكردنى كۆكە و
شلكردنەھەى دەردراوى لينچ، ھەرۋەھا لە گىزەر گرنگترە بۇ تەندروستىي چاۋەكان
بەتايەتسى بۇ پاراستىيان لە گۇرەنەكانى پەيوەست بە تەمەن. ئەناناس بە
تازەيى، بە فرىزكراوى، بە قوتووكراوى يان شيرەى ئەناناس ھەمان
بەھاي خۇراكىيان ھەيە.

پىكھاتە گرنگەكانى بامپە

بامپە Okra بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە، چەندىن ماددەى گرنگ و ماددەى دژەمۇسكان لەخۇدەگرىت كە بايەخى
تەندروستىي زۇريان ھەيە. بامپە بە رىژەى بەرزى ئاۋ كە دەگاتە نزيكەى ۸۸٪ لەگەل برى كەمى وزە پۇتە خۇراكىكى
بەسوود و گونجاۋ بۇ كۆتەرلۇكردنى كىشى لەش. ھەرۋەھا بامپە برىكى باشى لە ريشالى رووكى تىدايە كە رۇلى ھەيە بۇ
خۇپاراستن لە نەخۇشى دل و شەكرە و نەخۇشىيەكانى قۇلۇن و قەلەوى، جگە لە رىژە بەرزەكەى پۇتاسىيۇم كە گرنگە بۇ
كۆتەرلۇكردنى پەستىنى خويىن، لەگەل رىژەيەكى باشى قىتامىن C و A و قىتامىن B9 كە زۇر گرنگە بۇ پاراستىنى
كۆرپە لە سەقەتتەيە زگماكيەكان لە ئافرەتى دوگياندا. ۱۰۰ گرام بامپە ئەم ماددانە لەخۇدەگرىت: وزە ۳۱ كالىورى،
ئاۋ ۸۸٪، كاربۇھىدرات ۷ گرام، پىرۇتەين ۲ گرام، چەورى ۰،۱ گرام، ريشال ۳،۲ گرام، قىتامىن B1 ۰،۲ ملگم، ۰،۶
ملگم B2، ۱ ملگم B3، ۰،۲ ملگم B5، ۰،۲ ملگم B6، ۸۸ مايكروگرام قىتامىن B9 (فۇلەيت)، ۲۱ ملگم
قىتامىن C، ۳۷۵ يەكەى جيەھانى قىتامىن A، ۰،۳ ملگم قىتامىن E، ۵۳ مايكروگرام قىتامىن K، سۇدۇم ۸ ملگم،
پۇتاسىيۇم ۳۰۳ ملگم، كالىسيۇم ۸۱ ملگم، كۆپەر ۰،۰۹ ملگم، ئاسن ۰،۸ ملگم، مەگنسىيۇم ۵۷ ملگم، مەنگەنيز ۰،۹۹
ملگم، فۇسپۇر ۶۳ ملگم، سىلينيۇم ۰،۷ مايكروگرام، زىنك ۰،۶ ملگم، بيتا كارۇتەين ۲۲۵ مايكروگرام، ليوتەين ۵۱۶
مايكروگرام.





وزەى خۇراكىى رۇژانەت كەم بىكەوۋە

زۆربە مان وزەى زىاتر لە پىئوسىت لە خۇراكەوۋە وەردە گرېن بىچ ئەوۋى كە دركى پىبىكەين، بۇيە ئە گەرى زىادبوونى كېشش و قەلەۋى لە زىادبووندايە. لەو كاتەى كە وزە يان كالۇرى زىاتر Extra calories لە پىئوسىت لە رىنگاى خواردن و خوارندنەوۋە وەردە گرېت، لەش برى زىادى وزە بە شىۋەى چەورى خەزن دەكات، ئەمەش بە تىپەربوونى كات دەبىتتە ھۇى زىادبوونى كېشش و قەلەۋى كە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە و نەخۇشىي دل و جەلئەى مېشك و ھەندىك جۇرى شىرپەنجە زىاتر دەكات. بە تىكرايى پىياو رۇژانە پىئوسىت بە تەنيا ۲۵۰۰ كالۇرى وزە ھەيە، ئافرەتېش پىئوسىت بە تەنيا ۲۰۰۰ كالۇرى وزە ھەيە. بۇ يەككى ئاكتىف كە بەردەوام لە جوولەدايە يان پىششەكەى زىاتر پشش بە جوولەى فىزىكى دەبەستىت يان بۇ وەرزىشوانىك وزەى زىاتر پىئوسىت دەكات، ھەرۋەھا بۇ ئەو كەسانەى كە ئاكتىف نىن و جوولەى كەم ئەنجام دەدەن يان كېشيان زىادە يان قەلەۋن، برى كەمترى وزە پىئوسىت دەكات ئە گىنا كېشى لەشيان ھېشتا زىاتر دەبىت. ئەو خواردن و خوارندنەوانەى كە رىژەيەكى بەرزى شەكر يان چەورىيان تىدايە، وزەيەكى بەرز لەخۇدە گرن، بۇيە زوو زوو يان زىاد وەرگرتىيان دەبىتتە ھۇى زىادبوونى برى وزە كە زىترە لە پىئوسىت رۇژانە. ئەگەر كېشت زىادە يان قەلەۋىت، ئەوا تۇ رۇژانە بە لاي كەم برى ۵۰۰ كالۇرى وزەى زىاتر لە پىئوسىت وەردە گرېت، بۇيە كاتى ئەوۋە ھاتوۋە كە بىر لەوۋە بىكەيتەوۋە و بزانىت كە ئەم وزە زىادە لە كام خواردن يان خوارندنەوۋە ھاتوۋە پاشان خۇراكت بىگۇرېت و برى وزەى رۇژانەت كەم بىكەيتەوۋە.



خۇراكە تەندروستىيانەكان

خۇراكە تەندروستىيانەكان Healthy foods ئەو خۇراكانەن كە وزەيەكى كەم و رىژەيەكى بەرزى ماددە گرنىگەكان لە پىرۇتېن و كانزا و فىتامىن و رىشال و ماددە دژەئوكسانەكان لەخۇدە گرن، لىزەدا چەند نمونەيەك لە گروپى جىاواز دەخەينە روو. سەرچاۋە تەندروستىيانەكانى پىرۇتېن: سىنگى مېشك، گۆشتى بىچ چەورى قەلەمۇن و سىنگى قەلەمۇن، گۆشتى سوورى بىچ چەورى، سىپىنەى ھىلكە، ماسىي تونە، ماسىي ھادۇك Haddock، ماسىي سوۋرد فىش Swordfish، ماسىي سالمۇن، پەنبرى كۆتاجى Cottage كەم چەورى. سەرچاۋە تەندروستىيانەكانى كاربۇھىدرات: پەتاتەى كولاۋ، پەتاتەى شىرىن، كولەكە، گەنمەشامى، برنجى قاۋەيى، نىسك، پاقلمەنىيەكان، شوفان، دانەۋىلئە تەواۋ، نان بە گەنمى تەواۋ، ماستى بىچ چەورى، ھەويركارى بە گەنمى تەواۋ. سەۋزەكان: برۇكۆلى، ھلىۋن Asparagus، خاس، گىزەر، لۇبىيا و فاسولىي سەۋز، سىپىناغ، بىبەرى سەۋز، نۇك، تەماتە، كوارگ، پىاز، كەلەرم، بىبەرى جەلەپىنۇ Jalapeno، مېوۋەكان: پرتەقال، لىمۇ، مۇز، ھەنار، توت، گىلاس، ئەناناس، سىۋ، فەرولە، شىۋوتى، قەيسى، ھەنجىر، كىۋى، ئافۇكادۇ، تىرى. چەورىيەكان: ئەفۇكادۇ، تۇۋى گولەبەرۇژە، تۇۋى كولەكەى زىستانى، ماسىي ئاۋى سارد، پەنبرى كەم چەورى، كاكلەكان ۋەكو گۇرۇ و باۋى و فىستق و كازو، زەيتون، زەيتى زەيتون، زەيتى گولەبەرۇژە، زەيتى كانۇلا Canola oil، زەيتى دەنكى كەتان Flaxseed oil.

پېسىبوونى ژىنگە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە زىاد دەكات

پېسىبوونى ژىنگە Pollution پەيودەست بە تىرافىك لەوانىيە كە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە زىاد بەكات، ئەمە ھەتا لە مىندالىشىدا تېپىنى كراۋە. چەند شوئىنى ژيان لە شەقامى قەرەبالغ و شەقامە گىشتىيەكان نىكتىر بىت ھىندە لەوانىيە كە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە زىاتىر بىت. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە پېسىبوونى ھەوا بەتايىبەتى زىادبوونى رىژەى گازى دوۋەم نۆكسىدى نايترۆجىن NO2 لە ھەۋادا لە گەل ئەۋ تەنۆلكانى كە تىرەيان لە ۱۰ مايكرومەتر كە مەترە ئاسستى بەرگىرى ئىنسولېن Resistance Insulin لە لەشدا بەرزدەكەنەۋە، كە بەرگىرى ئىنسولېن بەرز دەبىت تا ئاستىكى دىيارىكراۋ ئەۋ ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرەى جۆرى دوۋەم زىاتىر دەبىت. بىگومان جگە لە پېسىبوونى ژىنگە ھۆكارى تر رۆلىيان ھەبە كىش و قەلەۋى. لە گەل بوونى ئەم ئە گەردەشدا پەپىرەۋكردنى خۇزراى ھاۋسەنگ و ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزىيى بەردەۋام ھەنگاۋى گرنگن بۇ خۇپاراستن لە تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە.

ھەۋكردنى مېزىلدا



گرنگى سۇنار بۇ دەستىشانكردنى نەخۇشى

دەزگای سۇنار Ultrasound بە ھۆى شەپۆلى دەنگ كە فرىكوانسى بەرزى ھەبە ۋىنەى ئەندام و كۆئەندامەكانى لەش بە شىۋازىكى تايىبەت بە كۆمپوتەر پىشان دەكات. بە پىچەۋانەى تىشكى ئىكس، ھىچ تىشكىكى ئايۋنى لە دەزگای سۇنارە دەرنەچىت. سۇنار بۇ ھەر كەسىك شىاۋە ھەتا ئەگەر نەخۇشىيەكى سەختىشى ھەبىت، ھەرۋەھا بۇ ئافرەتى دوۋگىانىش بىع زىانە ھەتا ئەگەر بۇ زىاتىر لە يەك جار ئەنجام بەرئت. سۇنار رۆلىكى گرنگى ھەبە لە دەستىشانكردنى نەخۇشىيەكاندا بەتايىبەتى گرئەكان لە زۆرىەى بەشەكانى لەشدا ۋەكو گرئى مەمك. ھەرۋەھا رۆلى گەۋرەى ھەبە لە دەستىشانكردنى نەخۇشىيەكانى كۆئەندامى ھەرس ۋەكو ئاۋسان و گرئەكان و بەردى زراۋ. لە كۆئەندامى زاۋزى و مېزەۋۇشدا، سۇنار زۆر گرنگە بۇ دەستىشانكردنى بەردى گورچىلە و ھالب و مېزىلدا لە گەل ئاۋسانى گورچىلەكان و ئاۋسانى پىۋستات لە پىۋادا. لە ئافرەتاند سۇنار پىشتى پىدەبەستىرئ لە دەستىشانكردنى گرئ و كىس لە ھىلكەداند، لە گەل دەستىشانكردنى دوۋگىانى لە كاتىكى زوودا، پۇزىشەن و ھالەتى ۋىلاش و مىندالدا كۆرىپە و سەقەتى جەستەبى، رەگەزى كۆرىپە، لىدانەكانى دلى كۆرىپە، قەبارەى كۆرىپە. بۇ دل و بۆرىيەكانى خۇنىش سۇنارى دۆپلەر Doppler ultrasound رۆلى زۆرى ھەبە لە دەستىشانكردنى نەخۇشىيەكاندا. سۇنار رىگايەكى سەلامەت و بىن تازارە بۇ دەستىشانكردن.

بە گىشى پەستىنى نىشانى نىزىمى خويىن بە نىشانى بەك بۇ تەندىر و سىنىيەكى باش ھەژمار دەكرىت، ھەر وھا زىياتر بەندە بە لايەنى زىگماكى و ماناى ئەگەرى كەمتر بۇ توشىبون بە نەخۇشىي دىل دەگەيەنيت. پىوانەي پەستىنى سەر وھ Systolic و اتە لەوكاتەي كە ماسولىكەي دىل لە بەرزترىن ئاستى گرژبۇنە و ھەدايە، پىوانەي پەستىنى خوار و ھەش -Dia-stolic و اتە پەستىنى ناو خويىن بەرەكان لەوكاتەي كە دىل لە بەرزترىن ئاستى خاوبۇنە و ھەدايە لە بەينى ليدانە كاندا. دابەزىنى پەستىنى خويىن بە و ھە پىناسە دەكرىت كە پىوانەي پەستىنى خويىن كەمتر بىت لە ۶۰/۹۰ ملىم جىو، نىشانە كانى ئەمانەن. سەرسووران، ھەستىكرىن بە سووكىبونى سەر يان لەخۇچوون. ئەگەر نەخۇشى بوويىتە ھۇى دابەزىنى پەستىنى خويىن، ئەوا نىشانەي دىكەش لە توشىبوودا دەر دەكەون و ھەكو: كەمبۇنە و ھەي تەركىز، لىلبوونى بىنبن، ھىلنج، ھەستىكرىن بە سەرما، كالبوونى رەنگى پىست، خىرابوون و تەنكبوونى ھەناسە، ھەستىكرىن بە ماندووبوون، تىنبوون، دلتوندى. ھۆكارەكانى دابەزىنى پەستىنى خويىن برىتىن لە: دووگىيانى، زىانى لايەلەي ھەندىك دەرمان، تىكەلكرىن و بەكار ھىنانى ژەمى گەورەي دەرمان بۇ دابەزاندى پەستىنى بەرزى خويىن، خوار دەر و ھەي ئەلكھول. نەخۇشىي گلاندى دەرەقى، كەمبۇنە و ھەي شىلەي لەش لەبەر ھەر ھۆكارىك، دابەزى ئاستى شەكرى خويىن، نەخۇشىي شەكرە، ھەندىك جارىش لەوانەيە كە دابەزىنى پەستىنى خويىن نىشانەيەك بىت بۇ نەخۇشىي دىل، نەخۇشىي دەمارەكان يان گىرفتى ھۆرمۇنى.

ئايا دابەزىنى پەستىنى خويىن ماناى تەندىر و سىنىيەكى باش دەگەيەنيت؟



لە ئافرەتان زىاترە

ھەوكرىنى مېزىلدان Cysti-

tis حالەتتىكى زۇر باو ھەتايىيەتى لە ئافرەتا لەبەر سىروشتى توئىكارى كۆنەندامى مېزىرە، ھەر وھا لەكاتى دووگىيانى و كەمبۇنە و ھەي ئاستى ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن لەپاش و ھەستىنى يەكجارەكى عادە Menopause. لە كەسىكى ناسايى و تەندىر و سىنىيە، مېزىلدان ھىچ جۇرە مىكرۇبىنى تىدا نىيە، كە مىكرۇب لە رىگاي خويىن يان لە رىگاي كونى مېزىرە دەگاتە مېزىلدان ئەوا ھەوكرىن پەيدا دەكات. ھەوكرىنى مېزىلدان ئەگەر بەيچ چارەسەر كرىن جىبەلرەت لەوانەيە كە بۇ گورچىلەكان ھەلېكشىت و شانەكانى دوچارى ھەوكرىن Pyelonephritis بىكات، ئەمەش زىاتر لە مندال و بەسالچواندا روودەدات. ھەوكرىنى مېزىلدان لە ئافرەتى دووگىياندا ئەگەرى مندالبوونى ناكام يان پىش و ھەخت زىاد دەكات. نىشانەكانى ھەوكرىنى مېزىلدان ئەمانەن: زو مېزىكرىن و تەنگاوبوون بۇ مېزىكرىن، سووتانە و يان نازار لەكاتى مېزىكرىندا، لىلبوونى مېزىرە ھەوكرىنى مېزىلدان سەرەتا بە بەكار ھىنانى دەرمان بە چاودىرى دىكتور چارەسەر دەكرىت، لە گەل پەپرەوكرىنى چەند ھەنگاوينكى تر و ھەكو دوور كەوتنە و ھەي جلى ژىرە و ھەي تەسك، شوشتىنى جەلەكانى ژىرە بە پاككەرە و ھەي سووك، دوانەخستىنى مېزىكرىن، زىاد خوار دەرە و ھەي ناو.

