بەهای خۆراکیی زەعتەر

بەهای خۆراکیی زەعتەر Thyme دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژە بەرزەکەی ئاسن، مەنگەنیز، زینك، مەگنسیۆم، کالسیۆم، ڤیتامین K، هەروەها ریشاڵ و ڤیتامیەکانی C، A، E، B1، B9 بە ڕێژەیەکی کەمتر، لەگەڵ چەندین ماددەی دژەئۆکسان بەتایبەتی گروپی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids.

سوودە تەندروستییەکانی زەعتەر ئەمانەن: سووککردنی نیشانەکانی هەوکردن بە بەکتریا و ڤایرۆس و کەڕوو، یارمەتیدانی کرداری هەرسکردنی خۆراك، سووککردنی نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن، ڕێگرتن لە هەوێنبوونی خۆراك لەناو گەدەدا، یارمەتیدانی کرداری ئارەقەکردن لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەشدا، سووککردنی نیشانەکانی کۆئەندامی هەناسە لەکاتی هەوکردن و نەخۆشیی ڕەبودا، سووککردنی نیشانەکانی ڕۆماتیزم و هەوکردنی جومگە لە ئازار و سخبوون، سافکردنی پێست و کەمکردنەوەی خورشت لە حاڵەتەکانی ئەکزیما و نەخۆشیی سەدەف، ڕێکخستنی ئاستی شەکری خوێن، خۆپاراستن لەو گۆڕانانەی چاو و بینین کە پەیوەستن بە بەساڵاچوون، چالاککردنی هاتوچۆی خوێن لە مێشکدا، سووککردنی ئازار و نارەحەتییەکانی بێ نوێژی.

قاوە بۆ منداڵان زیانبەخشە

بە پێچەوانەی بۆچوونی خەڵك، خواردنەوەی قاوە لە منداڵ و هەرزەکاردا هەرگیز نابێتە هۆی وەستاندنی گەشە، بەڵام زیانی لابەلای تری هەیە کە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر تەندروستییان. خەوزڕان Insomnia یەکێکە لە گرفتەکان، منداڵ لە تەمەنی ٥-١١ ساڵیدا پێویستی بەلای کەم بە ١١ کاتژمێر نووستن لە ڕۆژێکدا هەیە، هەرزەکاریش پێویستی بە ٩-١٠ کاتژمێر نووستن هەیە، ماددەی کافائین کە بەرێژەیەکی بەرز لە قاوەدایە بۆ ماوەی ٨ کاتژمێر لە لەشدا دەمێنێتەوە، ئەم ماددەیە وروژێنەرە بۆ مێشك و دەبێتە هۆی کەم خەوتن. قاوە ترشێتی هەیە کە کاریگەری خراپ دەکاتە سەر چینی سەرەوەی ددان بە شێوەی پەیداکردنی چاڵ و کلۆربوون، منداڵان زیاتر لە گەورەکان ڕووبەڕووی ئەم کێشەیە دەبنەوە پاش خواردنەوەی قاوە. قاوە لە ڕێگای وروژاندنی خانەکانی مێشکەوە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هەروەها ڕێژەی دەردانی شلە لە گورچیلەکاندا زیاد دەکات، واتە میزکردن زیاتر دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ونکردنی یان کەمبوونەوەی کالسیۆم لە لەشدا، بەمەشەوە ئێسك لاواز دەبێت. جگە لەمە، ڕێژە بەرزەکەی کافائینی قاوە کالسیۆم لە لەشدا کەم دەکاتەوە، بۆ نموونە پاش خواردنەوەی قاوە کە ١٠٠ ملگم کافائین لەخۆبگرێت ئەوا ٦ ملگم کالسیۆم لە لەشدا کەم دەبێتەوە، لە منداڵدا کالسیۆم گرنگی زۆری هەیە بۆ گەشەکردنی ئێسك. زێدە بزۆکی W، نارحەتی، کەمبوونەوەی توانای تەرکیز لەو منداڵانە بەدی دەکرێت کە قاوە دەخۆنەوە لەبەر کاریگەریی کافائین، ڕەنگە ئەم کاریگەرییە بۆ گەورەکان سوودبەخش بێت، بەڵام بۆ منداڵانی قوتابی زیانبەخشە لەوکاتەی کە کاریگەری کافائین بە درێژایی دەوامی قوتابخانە دەمێنێتەوە.

ئایا بەقوتووکردن بەهای خۆراکیی سەوزە و میوە کەم دەبێتەوە؟

قوتووکـردن Canning بریتییە لـە کردارێکی گەرمکردن لە پلـەی بەرزدا کـە کاریگەریی نێگەتیـڤ دەکاتـە سـەر ماددە خۆراکییـە گرنگەکان. سـەوزە و میـوەکان سـەرچاوەی گرنگن بۆ ڤیتامین و کانزا و ریشـاڵ و ماددە دژەئۆکسـانەکان کـە گەلێك جار دابینکردنیـان لـە جۆرەکانی تری خۆراکەوە ئاسـان نییە. ڤیتامین و ماددە دژەئۆکسانەکان لە ماددەکانی تر ناسـکترن بەرانبـەر بە گەرمی بەرز، بۆیە بە کـرداری قوتووکردن رێژەیـان کەم دەبێتـەوە، بۆ نموونە لەکاتـی قوتووکردنـی سـەوزەی تێکەڵاو بڕی ڤیتامین C بە رێژەی ٦٧٪ لەناودەچێت واتە کەم دەبێتەوە، هەروەهـا لەکاتـی قوتووکردنـی شـیرەی تەماتە نزیکـەی ٧٠٪ی رێژەی ترشـی فۆلیك یان ڤیتامین B9 لەناودەچێت. گەرمکردن نابێتە هۆی تێکشـکانی پرۆتین و ریشاڵ و کانزایـەکان بە بـەراورد لەگەڵ ڤیتامین و ماددە دژەئۆکسـانەکان، بۆیە بەهای خۆراکیی پاقلەمەنییە قوتووکراوەکان بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ ئـەم ٣ ماددەیە دەگەڕێتەوە، بە مانایەکی تر، رێـژەی ئەم ماددانە لـە پاقلەمەنییە قوتووکـراوەکان و پاقلەمەنییـە وشـککراوەکان وەکو یەکە.

پرۆتینی رووەکی یان پرۆتینی ئاژەڵی؟

پرۆتینـەکان Proteins لـە یەکەی بچووك پێکهاتوون بە ناوی ترشـە ئەمینییەکان کە زۆر گرنگن بۆ بیناکردنی لەش و گەشـە و پاراسـتنی لەش و چاکبوونەوەی لەش پاش هەر نەخۆشی و نادروسـتییەك وەکو چاکبوونەوەی برین. لە رابردوودا، پرۆتین ئاژەڵی بە پرۆتینی کلاسـی یەکەم و پرۆتینی رووەکی بە پرۆتینی کلاسـی دووەم ناوزەد دەکران، چونکە پرۆتینی ئاژەڵی هەموو ترشە ئەمینییە سـەرەکییەکان لەخۆدەگرێت، بەڵام ئێسـتا ئەم زاراوانە چیتر بەکارناهێنرێن، بەڵکو ماددەی پرۆتینی بەوە هەڵدەسەنگێنرێت کە چەند و کام لە ترشە ئەمینیە سەرەکییەکان Essential لەخۆدەگرێت. تێکەڵکردن و جۆراو جۆرکردنی ئەو خۆراکە رووەکییانەی کە ترشە ئەمینە سـەرەکییەکانیان تێدایە بەتایبەتی سۆیا، پێویسـتی تەواوی لەش بۆ مادەی پرۆتین دابین دەکەن بەبێ بەکارهێنانی پرۆتینی ئاژەڵی، بۆیە لێرەدا دەتوانین بە پێی زاراوە کۆنەکان پرۆتینی رووەکی بە پرۆتینی کلاسی یەکەم هەژمار بکین. سەوزەی رەنگ تاریك و تۆوەکان سـەرچاوەی دەوڵەمەندی پرۆتینن و زۆریش هەرزانتر دەوەسـتن بە بەراورد لەگەڵ پرۆتینی ئاژەڵی وەکو گۆشت یان ماسی. ئەوە ماوە بڵێیـن کە میوە و سـەوزەی خاو جگە لە ڤیتامین D و ڤیتامین B12 هەموو ڤیتامینەکانی تـر و کانزای جۆرا و جۆر لەخۆدەگرن. لە لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە ژاپۆنییەکان چونکە زیاتر خۆراکی رووەکی بەکاردێنن کەمتر دوچاری نەخۆشـیی دڵ دەبنەوە، کەچی فنلەندییەکان لەبەر زیاد خواردنی خۆراکی ئاژەڵی و گۆشت بە رێژەیەکی پتر دوچاری نەخۆشی دڵ دەبنەوە.

جۆری خۆراک بۆنی لەشت دیار دەکات

جـۆری خـۆراك پەیوەندیـی هەیە بە بۆنی لەش Body odor، بـۆ نموونە گۆشـتی سـوور لە هەموو خۆراکەکان پتر هۆکارە بۆ پەیداکردنی بۆنـی لەش، ئینجا خۆراکی دەسـتکرد Processed foods کە لە ئاردی سپی و شەکرە زیادەکان و زەیتی هایدرۆجینکراو پێکهاتوون، پاشان گۆشتی سپی، سیر، پیاز، بەهارات و عەنبە، گەس، فەلافل، مایۆنێز. لە لایەکی ترەوە، خۆراکی رووەکی وەکو سـەوزە گەڵا تاریکەکان، میوەی تازە، بەرهەمەکانی سۆیا، تۆوەکان، باوی، گوێز، کاژو، فستق، زەیتوون لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا بۆنی ناخۆشـی لەش ناهێڵن، چونکە خۆراکی رووەکی بەگشـتی بە لابەری بۆنی لەش Deodorizer ناسـراون، بەتایبەتی کلۆرۆفیل و پێکهاتەکانی تری بەرهەمە رووەکییەکان بۆ نموونە کەرەوز، نەعنـاع Mint، مەعدەنـوس. جگە لە خۆراك، گەلێك هۆکار بەیەکەوە بۆنـی لەش ناخۆش دەکەن وەکو گۆڕان لە پێکهاتنی چەوری پێسـت کە لە چەورە گلاندەکانی پێستەوە دەردەدرێ، هەروەها گۆڕان لە پێکهاتنی کیراتین یان تفری پێست و گۆڕان لە پێکهاتووی ئارەقە و یۆریا. ئەمانە بەیەکەوە رۆڵی سەرەکیان هەیە لە ناخۆشکردنی بۆنی لەش، بێگومان بوونی میکرۆب بەرپرسیارە لەم گۆڕانانە چونکە ئەم پێکهاتووانە واتە چینی کیراتینی پێست و چەوری و ئارەقە شیدەکاتەوە و لە ئەنجامدا بۆنێکی ناخۆش بە پێست دەدات. هەروەها لەکاتی توشبوون بە هەندێك جۆرە نەخۆشـیی هەوکردن بە بەکتریا و نەخۆشیی میتابۆلیزمی واتە شڵەژانی زیندەپاڵ بۆنی لەش ناخۆش دەبێت.

پێویستمان بە تیشكی خۆرە بۆ دابینكردنی ڤیتامین D

لەش بە بەركەوتن بە تیشكی خۆر توانای دروستكردنی ڤیتامین D لە پێستدا هەیە، هەروەها سەرچاوەی سەرەكی بۆ دابینكردنی ڤیتامین D بەر لە خۆراك تیشكی خۆرە. زۆر كەس ئەو پرسیارە دەكەن كە ئایا ماوەی چەند خۆدانە بەر تیشكی خۆر بەسە بۆ دابینكردنی پێویستی رۆژانە لە ڤیتامین D، ماوەی خۆدانە بە تیشكی خۆر بۆ دابینكردنی پێویستی رۆژانە لە ڤیتامین D بە پێی چەند هۆكارێك جیاوازییەكی یەكجار گەورەی هەیە لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر، لەمانە: جۆری پێست، شوێنی جوگرافی نیشتەجێبوون، وەرز یان كاتی ساڵ، كاتی رۆژ (بەیانی، نیوەڕۆ یان ئێوارە)، هەروەها جۆری ئەتمۆسفیر. بۆ نموونە لە رۆژێكی مانگی تەمووزدا كە ئاسمان ساف بێت، بە شێوەیەكی گشتی بۆ دابینكردنی نزیكەی ٢٥ مایكرۆگرام واتە ١٠٠٠ یەكەی جیهانی لە ڤیتامین D پێویستە كە دەموچاو و باسك و دەستەكان بۆ ماوەی ١٠خولەك بدرێنە بەر تیشكی خۆر، كەچی لە مانگی تشرینی دووەمدا بۆ دابینكردنی هەمان بڕی ڤیتامین D پێویستیمان بە نیو كاتژمێر بەركەوتن بە تیشكی خۆر دەبێت. دەبێ ئەوەش لە یاد نەكەین كە ئەو كەسانەی كەمی ئەم ڤیتامینەیان هەیە یان پێویستییان بە بڕی زیاتر هەیە، پێویستە كە كاتێكی زۆرتر خۆیان بدەنە بەر تیشكی خۆر. هەروەها پێویستە ئەمەشمان لەبیر بێت كە بەركەوتن بە تیشكی خۆر بۆ ماوەیەكی زۆر بەبێ بەكارهێنانی هۆیەكانی خۆپاراستن لە تیشكی سەرووی وەنەوشەیی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست و زوو پیربوونی پێست زیاد دەكات.

چۆن خۆت لە هەڵامەت دەپارێزیت؟

هەڵامەت Common cold بە هۆی چەندین ڤایرۆسەوە تووشی مرۆڤ دەبێت، كەشی سارد هەرگیز هۆكاری تووشبوون بە هەڵامەت نییە، ژمارەیەكی زۆری دەرمان لەبەر دەستدان بۆ چارەسەركردن یان سووككردنی نیشانەكانی هەڵامەت، ئەمەش هەر لە ماڵەوە ئەنجام دەدرێت و سەردانی دكتۆر بە هیچ شێوەیەك پێویست ناكات. گرنگترین و كاریگەرترین رێگا بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە هەڵامەت بریتییە لە زوو زوو شووشتنی دەست بە ئاو و سابوون، بەم رێگایە ڤایرۆسەكان لەناودەچن كە بەر دەست كەوتوون لە ئەنجامی بەركەوتنی دەست بە شوێنە ئالوودەبووەكان بە ڤایرۆسی هەڵامەت. هەنگاوێكی تر بریتییە لە دووركەوتنەوە لە بەكارهێنانی كەلوپەلی كەسانی تر، لەگەڵ بەكارهێنانی كەلوپەلی دیسپۆسەبل، بۆ نموونە پەرداخی پلاستیك، هەروەها دووركەوتنەوە لە جگەرەكێشان، پەیڕەوكردنی هەنگاوەكانی سووككردنی سترێس و گوشارە دەروونییەكان. كوتان دژی ڤایرۆسەكانی هەڵامەت زۆر كاریگەر نییە، چونكە ڤایرۆسەكانی هەڵامەت زوو خۆیان دەگۆڕن، ئەوسا كوتانەكە هیچ كاریگەرییەكی بەرانبەر بە ڤایرۆسە نوێیەكان نابێت.

مەشقی فیزیكی زۆر پێویستە بۆ تەندروستیی منداڵ

چالاكیی جەستەیی یان فیزیكی Physical Activity مام ناوەندی بۆ منداڵ گرنگی زۆری هەیە بۆ پاراستنی تەندروستیی جەستەیی و تەندروستیی دروونی. لە ساڵی ٢٠٠٥ دا پسپۆڕانی نەخۆشییەكانی منداڵان بە توندی جەختیان لەوە كردووە كە پێویستە منداڵ لە تەمەنی قوتابخانەدا رۆژانە بە لای كەم ٦٠ خولەك مەشقێكی وەرزش مام ناوەندی Moderate یان توند Vig-orous ئەنجام بدات، ئێستاش ئەم رێنماییە لە لایەن چەندین پسپۆر و سەنتەری پزیشكیدا دوپات دەكرێتەوە. بە پێی زۆربەی لێكۆڵینەوەكان، منداڵ هەر لەپاش تەمەنی ٢ ساڵیدا پێویستە كە رۆژانە یەك كاتژمێر مەشقێكی وەرزشیی مام ناوەندی تا مەشقێكی وەرزشیی توند لە هەموو رۆژەكانی هەفتەدا ئەنجام بدات. جۆرە گونجاوەكانی مەشقی وەرزشی بۆ منداڵان بریتین لە: رۆیشتنی خێرا، پەت پەتێن Jumping rope، تۆپی سەبەتە، تۆپی پێ، لێخوڕینی بایسكل، راكردن. شۆرشی تەكنەلۆژیا وای لە منداڵان كردووە كە زیاتر كاتی خۆیان لە بەرانبەر گەمە ڤیدیۆییەكان و گەمەكانی كۆمپیوتەردا بەسەر بەرن كە هیچ چالاكیی فیزیكی ناوێت، بەمەوە زیانی تەندروستییان پێدەگات. لە لایەنی تیۆرییەوە، وا باشترە كە ئەم ٦٠ خولەكەی مەشقی وەرزشی لە قوتابخانەدا ئەنجام بدرێت، بۆیە پێویستە كە لە قوتابخانەكانی هەرێمی كوردستاندا گرنگییەكی زۆر بە رۆشنبیری فیزییكی و چالاكی وەرزشی بدرێت.

نزیک تووشبوون بە شەکرە

ئەو کەسانەی کە ئاستی شەکری خوێنیان لە ئاستی ئاسایی بەرزترە بەڵام نەگەیشتۆتە ئاستی دەستنیشانکردنی نەخۆشیی شەکرە دەکەونە ناو حاڵەتی قەراغ یان نزیك یان پێش شەکرە Prediabetes . ئەگەرچی زۆربەی ئەو کەسانە بێ نیشانەن، بەڵام ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی دڵ بەرزە. لە حاڵەتی ئاساییدا، لەش هۆرمۆنی ئینسولین لە پەنکریاسدا دەردەدات کە یارمەتی خانەکان دەدات بۆ بەکارهێنانی شەکری گلوکۆز کە لە خۆراکەوە دێت بۆ وزە. لە نەخۆشیی شەکرەدا، یان لەش بڕی کەمتری ئینسولین بەرهەم دێنێت یان ناتوانێت سوودی تەواو لە ئینسولین وەربگرێت، لە هەر دوو حاڵەتدا ئاستی شەکری خوێن بەرز دەبێتەوە و خوێنبەرە بچووکەکان تێکدەدات لە دڵ، چاو، گورچیلە، کۆئەندامی دەمار. لە حاڵەتی پێش شەکرەدا، باڵانسی نێوان شەکری گلوکۆز و هۆرمۆنی ئینسولین تێکدەچێت، لەوانەیە کە پەنکریاس توانای تەواوی بۆ دەردانی ئینسولین لەپاش ژەمێکی خۆراکدا نەبێت بۆ کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکری خوێن، یان خانەکان بەرگری بەرانبەر بە ئینسولین دەنوێنن Insulin resistance، واتە خانەکان ڕێگا نادەن کە ئینسولین شەکر لە خوێنەوە بباتە ناو خانەکانەوە، دەرەنجام ئاستی شەکری خوێن بەرزدەبێتەوە. حاڵەتی پێش شەکرە ئەگەری زۆری تووشبوونی بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەمی لێدەکرێت لەگەڵ هەموو ئاڵۆزییەکانی پەیوەست بە نەخۆشیی شەکرە کە نەخۆشیی دڵ و جەڵتەی مێشکیش دەگرێتەوە، بۆ نموونە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ دەگاتە ٥٠٪ زیاتر لە کەسانی ئاسایی.

زەردوویی لە منداڵی تازەبوودا

منداڵانی تازەبوو دوچاری زەردوویی Jaundice دەبنەوە لەبەر بەرزبوونەوەی ئاستی ماددەی بیلیروبین Blirubin لە خوێندا. پاش تەواوبوونی تەمەنیان، خڕۆکە سوورەکان تێکدەشکێن، لە ئەنجامدا پاش میتابۆلیزمی هۆمیگلۆبینی ناو خڕۆکە سوورەکان ماددەی بیلیروبین پەیدا دەبێت، جگەر یارمەتی ڕزگاربوونی لەش لەم ماددەیە دەدات. جگەری منداڵی تازەبوو پێویستی بە چەند ڕۆژێکە تاکو فرمانەکانی بە تەواوی ڕاپەڕێنێت، ئەمەش دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی ماددەی بیلیروبین و زەردوویی، بەمەش دەووترێت زەردوویی فسیۆلۆژی Physiological jaundice . ئاستی بیلیروبین لە هەموو منداڵێکی تازەبوودا بەرزە، بەڵام تەنیا نزیکەی ٦٠٪ لە منداڵە دروست و تەواوەکان دوچاری زەردوویی دەبن، هۆکارەکانی تری زەردوویی بریتین لە: نەخۆشی شیبوونەوەی خوێن، هەوکردنی جگەر، نەگونجانی گروپی خوێنی باوك و دایك. نیشانەکان بریتین لە: زەردبوونی ڕەنگی پێست و سپێنەی چاو، بۆرژان، تاریکبوونی ڕەنگی میز، گرفت لە شیرخواردن. بەگشتی، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هیچ چارەسەرێك پێویست ناکات و زەردوویی لە ماوەی ٧ ڕۆژ یان کەمێك زیاتر لەخۆیەوە نامێنێت، تەنیا لە حاڵەتە سەختەکان و منداڵی ناکامدا نەبێت کە پێویستییان بە چارەسەر هەیە بە شێوەی چارەسەرکردن بە تیشك -Photother apy یان لە هەندێك حاڵەتدا خوێن گواستنەوە. کەمی کێشی لەش و کەمبوونەوەی شلەی لەش زەردوویی سەختتر دەکەن.