

خۇراكى روھىكى و كلۇربوونى ددان

ئەگەرچى ئەو كەسانەى كە پەيپەروى خۇراكى روھىكى دەكەن Vegetarians يان بە تەواوى روھكەن Vegans كەمتر دوچارى كلۇربوونى ددانەكان دەپن، بەلام ئەگەرى دارووشانى چىنى مینای ددانەكانیان بە ترشى Acid erosion زیاتەر لیدەكریت. زوو زوو خواردن يان زیاد خواردن مىوہى مزر يان شىرہى مىوہى مزر ئەگەرى كلۇربوونى ددان زیاتەر دەكات. شەكرى مىوہى ھۆكارى سەرەكییە لەگەل ترشیتىبى مىوہى مزر. شىرہى مىوہى Fruit juice، بەتایبەتى شىرہى مىوہى مزرەكان ھۆكارە بۆ كلۇربوونى ددان، لە لىكۆلینەوہیەكدا ھاتوہە كە خواردن مىوہى مزر و شىرہى مىوہى مزر بە ھەمان ئەندازە دەبنە ھۆى دارووشاندنى چىنى مینای ددان و دەرەنجام دروستبوونى چال و كلۇربوون. ئەمەش سەلمىتراوہ كە ئەو كەسانەى رۇژانە پتر لە ۲ جار مىوہى مزر دەخۇن ئەگەرى دارووشانى ددانیان ۳۷ ھىندە زیاتەر لیدەكریت بە بەروارد لەگەل ئەو كەسانەى كە كەمتر مىوہى مزر دەخۇن. ھەرۋەھا زیاد بەكارھىتەنى سركەى سىو و خواردنەوہى سپۆرت درىنك Sport drinks پتر لە يەك جار لە ھەفتەيەكدا يان خواردنەوہ گازدارەكان رۇژانە ئەگەرى كلۇربوونى ددان زیاد دەكەن.

كام مىوہ كاربۆھىدرات

مىوہ شەكر لەخۇدەگریت كە كاربۆھىدراتىكى سادەيە لەگەل رىشال كە كاربۆھىدراتىكى ئالۇزە Complex carbs. كاربۆھىدراتى ئالۇز كاتىكى زۇرتى دەوت بۆ ھەرسكردن و كارىگەرىيەكى پۇزەتقىيان ھەيە لەسەر ئاستى شەكرى خويىن. ئەو

جۆرانەى
مىوہ كە

باشترین خۇراك بۆ
تەندروستى دىل

دەكرى بە چەندىن جۆرى خۇراك دىل تا رادەيەكى باش لە نەخۇشى پپارتریت، باشترینى خۇراكەكان بۆ تەندروستى دىل برىتین لە: ھەموو سەوزە و مىوہ تازەكان كە زیاتەر تازە و ئۇرگانىك بن بەتایبەتى گەلا تارىكەكان، برۆكولى، لۇبیا و فاسولىيە سەوز، قەرنابىت، تەماتە، گىزەر، مىوہ مزرەكان، سىو، تەوت. ھەرۋەھا پاقلەمەنىيە وشكەكان وەكو فاسولىيا يان لۇبیا، بەزالىيا، نىسك. كاربۆھىدراتە ئالۇزەكان وەكو دانەوئىلەى تەواو بۆ نمونە گەنمى تەواو Whole wheat، برنجى قاوہى، جۇ، شوفان Oats. سەرچاوەكانى پرتىن وەكو بەرھەمەكانى سۆيا، بەرھەمەكانى بىچ چەورى شىر، سپىنەى ھىلكە، لەگەل پياز، سىر، گىيا وشكەكراوہكان، سركە، كاكل و تۆوہكان Nuts & Seeds، زەيتون، ئافۇكادۆ، گۆشتى سىي پەلەوہ بى چەورى و بىچ پىست، بەرھەمەكانى كەم چەورى ئەلبان، نانى سىي، برنجى سىي، مەكەرۇنەى سىي، شىرہى مىوہ.



سى ئالۆز لە خۇدەگرىت؟

رېژىيەكى بەرزى كاربۇھىدراتى ئالۆز و رېژىيەكى كەسى شەكر لە خۇدەگرىن، وزىيەكى كەمترىش لە خۇدەگرىن، بۇ نمونە يەك كىسوى Kiwifruit مامناوئەندى نىيەكى ۱۰ گرام كاربۇھىدرات بە شىئەي ۲ گرام رىشال و ۷ گرام شەكر، لە گەل رېژىيەكى بەرزى پۇتاسىيۇم و فېتامىن C لە خۇدەگرىت. لىمۇ رېژىيەكى كەمىي شەكر لە خۇدەگرىت، بۇ نمونە لىمۇيەكى مامناوئەندى تەنيا ۲ گرام شەكر لە خۇدەگرىت بەرانبەر بە ۲ گرام رىشال، لە گەل ۱ كالىورى وزە، ۷۵ ملگم پۇتاسىيۇم و رېژىيەكى بەرزى فېتامىن C. ھەرمى سەرچاۋەيى باشترە بۇ رىشال بە بەراورد لە گەل مېۋەكانى تر، بۇ نمونە يەك ھەرمىي مامناوئەندى ۶ گرام رىشال لە كۆي ۲۶ گرام كاربۇھىدرات لە خۇدەگرىت لە گەل ۱۰۰ كالىورى وزە و ۱۹۰ ملگم پۇتاسىيۇم، ھەرۋەھا فەرولە شەكر، رىشال، پۇتاسىيۇم، پىرۇتىن، لە خۇدەگرىت.

تەماتەدا
پۇتاسىيۇم C

فېتامىن C كە ناوہ زانستىيەكەى ترشى ئەسكۇرىيەكە Ascorbic acid گىرنگى زۇرى ھەيە بۇ مېتابولىزمى پىرۇتىن، دروستبۇنى كۇلاجىن Collagen، چاكبۇنەۋەى برىن، بەھىزكردى سىستى بەرگىي لەش، ھەلمزىنى ئاسن لە كۇئەندامى ھەرسدا. پىيۇستى رۇژانەى فېتامىن C بۇ پىياۋ برىتتىيە لە ۹۰ ملگم و بۇ ئافىرەت ۷۵ ملگم. تەماتە يەككە لە سەرچاۋەكانى فېتامىن C. يەك دانە تەماتەيەكى قەبارە مامناوئەندى خاۋ ۱۶ ملگم فېتامىن C لە خۇدەگرىت واتە ۲۷٪ پىيۇستى رۇژانە. تەماتە جگە لە فېتامىن C چەندىن ماددەى گىرنگى تر لە خۇدەگرىت ۋەكۇ: رىشال، پىرۇتىن، فېتامىنەكانى A، B1، B2، B3، B6، B9 ناسكە بەرانبەر بە گەرمى، بۇيە بە كۇلاندى تەماتە رېژەكەى كەم دەپىتەۋە، بۇ نمونە بە كۇلاندىن بۇ ماۋەى ۳۰ خولەك رىئەزى فېتامىن C تا ۳۰٪ كەم دەپىتەۋە ئەگەرچى رېژەى ماددە دۇئۇكسانەكانى تەماتە زىاتر دەپىتە كە رۇلىيان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى دىل و شىرپەنجە.

خۇراكى گونجاۋ لەكاتى عادەدا

پەپرەكردنى خۇراكىكى تەندىرۋستىيانە يەككە لە رىنگا ئاكتىشەكان بۇ كەمكردنەۋە و سووككردنى ئازار و نارەھەتتىيەكانى عادە. پاقلەمەنىيەكان كە رېژىيەكى بەرزى رىشال لە خۇدەگرىن، كۇئەندامى ھەرس رىكەدەخەن و ئازارەكان سووك دەكەن، ھەرۋەھا فېتامىنەكانى B لە خۇدەگرىن كە رۇلىيان ھەيە لە كەمكردنەۋەى ئازار و شەكەتى پەيۋەست بە عادە. سەۋزە گەلا تارىكەكان دەلەمەندىن بە كالىسيۇم، مەگنسىيۇم، پۇتاسىيۇم كە رۇلىيان ھەيە لە كەمكردنەۋەى گىرۇبۇن و ئازارەكانى سىكدا، ھەرۋەھا نارەھەتتىيە دەروونىش ھىۋر دەكەنەۋە، لە گەل فېتامىن K كە ئەگەرى زىادبۇنى قەبارەى خۇيىنى عادە كەم دەكاتەۋە. ئەناناس لەبەر رېژە بەرزەكەى مەنگەنىز ئازار سووك دەكات و ئەگەرى خۇيىنەربۇونى قورس كەم دەكاتەۋە، لە گەل ئەنزىمى برۇمىلەين Bromelain كە رۇلى ھەيە لە خاۋكردنەۋەى ماسوولكەكان و سووككردنى ئازارەكانى عادە. ھەرۋەھا چاى كە ۋەكۇ سەرچاۋەيەكى مەنگەنىز ئازارەكەى عادە سووك دەكات. چاى زەنجەبىل Ginger tea سوودى ھەيە بۇ سووككردنى ئازارەكانى سىك و پەستى و نارەھەتى دەروونىي پەيۋەست بە عادە. خۇراكەكانى تر كە بۇ رۇژەكانى عادە رىنمايى دەكرىن برىتتىن لە: ماسىت، گويۇ، ماسىي سالىۋن، دانەۋىلەى تەۋاۋ لە گەل خواردەنەۋەى بىرى زىادى ئاۋ.



و تەركيز، فېتامين B3 يارمەتتې دەمارەكان و كۆتەندامى ھەرس دەدات و شەكرى خويىن رېككەدەخات، فېتامين B9 يان ترشى فۇلك ناستى وزە لە لەشدا بەرز دەكاتەوہ. خۇراکہ دەلەمەندەكان بە فېتامين B بریتين لە: باوى، ماسى، برۇكولى، دانەوئەلەى تەواو، شير، پەنير، گۆشت، توتوتى مۆر.

دابه زاندى كيشى لەش بە خېراى زيانبەخشە

ئەگەر ئامانجەكەش بېيىن ئەوا لەسەر حىسابى تەندروستى و تەنيا بۇ ماويەكى ديارىكرار دەيتت. رېنگاكان بریتين لە: ريجىمى ھەلە يان خۇبرسىكرن Starvation diets كە دەيتتە ھۆى كەمىي گشت ماددە گرنىگ و پېويستەكان لە پىرۆتتېن و كانزا و فېتامين و ماددە دژەنۇكسانەكان، بەكارھېتانی دېيەھا دەرمانى تايبەت بە ريجىم Diet pills يان دەرمان بۇ كەمكردنەوہى ئارەزوى خواردى يان سسوتاندى چەورى، كەمكردنەوہى توندى وزى خۇراكىسى رۇژانە VLCD واتە ۸۰۰-۱۲۰۰ كالورى بەيى چاودېزى دكتۆر، بەكارھېتانی كرىم و نامېرى جياواز كە گوايە بۇ دابه زاندى كيش جېگرەون بۇ ريجىم و مەشقى وەرزى.

دابه زاندى كيشى لەش بە خېراى بارگرانىيەكى فېزىكى دەخاتە سەر لەش و لەوانىيە كە بېتتە ئەگەرى چەندىن كيشەى تەندروستى وەكو: دروستبوى بەردى زراو بە رېژەى ۱۲-۲۵٪ ي حالەتەكان، وشكىبونەوہ يان كەمبونەوہى شەلەى لەش، بەدخۇراكى بەتايبەتى لەبەر كەم خواردى پىرۆتتېنەكان، تېكچونى ھاوسەنگى ئەلىكتىرۆلايتەكان وەكو پۇتاسيۆم و بايكاربونىت كە زۇر جار تەندروستى دەخاتە مەترسىيەوہ، سەرتىشە، نارەحەتى دەرونى، زوو ماندووبوون، سەرسووران، رووتانەوہى قۇ، پووكانەوہى ماسوولكەكان. گەلىك كەس بۇ ئەم مەبەستە رېنگاى جۇراوچۇر دەگرەنە بەر كە زۇرەى ھەرە زۇريان زانستىيانە نېن،



بالغبونى پېشوخەت

بالغبونى پېشوخەت Premature puberty بە ريسكىكى تەندروستى ھەژمار دەكرىت لە تەمەنى پېگەيشتندا بە شىوہى تووشبون بە چەند شىرپەنجەيەكى وابەستە بە ھۆرمۇنەكان، بەرزبونەوہى پەستانى خويىن، ناستى نزمى كۆلىستېرۆلى باش لە خويىندا، بەرزبونەوہى ناستى شەكرى خويىن و چەورى گليسېرىدە سىيانىيەكان، كۆبونەوہى برى زىادى چەورى لە دەورى كەمەر و وركدا، زىادبونى ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشى دىل. ھۆكارەكانسى زووجونە ناو تەمەنى بالغبون دەگەرېتتەوہ بۇ: زىادبونى كيش و قەلەوى لە مندالاندا، زىاد خواردى ئەو خۇراكانەى كە پىرۆتتېنى ئاژەللى لەخۇدەگرن بۇ نمونە لە لېكۆلىنەوہەكاندا ھاتوہە كە رۇژانە خواردى تەنيا يەك گرام پىرۆتتېنى ئاژەللى ئەگەرى بالغبونى پېشوخەت لە كچاندا بە رېژەى ۱۷٪ زىاد دەكات كە بەر لە تەمەنى ۱۲ سالېدا دەستېپىكات كە لەوانىيە ھۆكارەكە بگەرېتتەوہ بۇ بونى چەند ماددەيەكى تايبەت لەناو گۆشتدا كە ھاوسەنگى ھۆرمۇنەكان لە لەشى ئافرەتدا تېككەدەن. ئەمەش روونكراوہتەوہ كە گۆشت دەيتتە ھۆى بەرزبونەوہى ناستى فاكترەكانى گەشە كە لە ئىنسولين دەچن IGF-1، ئەم فاكترەرانەش ئەگەرى تووشبون بە شىرپەنجە زىاد دەكەن.