باشترین زەیت بۆ ئاش لێنان

تەندروستییانەترین زەیت بۆ ئاش لێنان ئەو جۆرەیە کە بە پلەی یەکەم لە ترشە چەورییە ناتێرەیەکانەکان Monounsaturated پێکهاتبێت. چەوری بەشێکی گرنگە لە خۆراکی رۆژانەماندا، چەوری یارمەتی هەڵمژینی گەلێك ڤیتامین و ماددەی گرنگ دەدات. زەیتی کانۆلا Canola oil یەکێکە لە تەندروستییانەترین زەیت، زەیتی فستقی سودانی Peanut oil جۆرێکی ترە کە رێژەیەکی بەرز لە چەورییە ناتێرە یەکانەکان Monounsaturated لەخۆدەگرێت. زۆربەی زەیتی کاکڵەکان تەندروستییانەن وەکو زەیتی گوێز، پاقلەی سودانی. زەیتی زەیتوون باشترینی زەیتە تەندروستییەکانە چونکە زۆر پاکە و تێکەڵاوێك لە چەورییە ناتێرە یەکانەکان و فرە ناتێرەکان Polyunsaturated لەخۆدەگرێت، هەروەها بە کەمترین دەستکاری بە گوشینی زەیتوون بەرهەم دەهێنرێت. واباشترە کە زەیتی فستقی سودانی بۆ پلەی گەرمی زۆر بەرز بەکاربێت، زەیتی زەیتوون و کانۆلا بۆ پلەی گەرمیی مامناوەندی و بەرز، هەروەها زەیتی گوڵەبەرۆژە بۆ پلەی گەرمی مامناوەندی و کێك و هەویرکاری فرنی گونجاوە. نابێ ئەمەش لەیاد بکرێت کە زەیتە باشەکان وزەی زۆر لەخۆدەگرن بۆ پێویستە کە بە بڕی کەم بخرێنە خۆراکەوە بەتایبەتی لەکاتی سوورکردنەوەی خۆراکدا.

خۆراکی ناتەندروستییانە

خۆراکی ناتەندروستییانە Unhealthy food ئەو خۆراکەیە کە رێژەیەکی کەمیی ماددە خۆراکییە گرنگەکانی وەکو ڤیتامین و کانزا و ریشاڵ و ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت بەرانبەر بە رێژەیەکی بەرزی چەورییە تێرەکان و خوێ یان شەکر، یان ماددەی مۆنۆ سۆدیۆم گلوتامێیت MSG، هەروەها چەورییە ناوەندییەکان Trans fats، زەیتە هایدرۆجینکراوەکان کە ئەگەری قەڵەوی و بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل زیاد دەکەن. ئەم جۆرە خۆراکانە ئەگەری تووشبوون بە گەلێك نەخۆشیی درێژخایەن زیاد دەکەن وەکو نەخۆشیی شەکرە، قەڵەوی، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. نموونەی ئەم خۆراکانە وەکو: خۆراکی خێرا، خواردنەوە شەکردارەکان یان شیرینکراوەکان وەکو شیرەی میوەی دەستکرد. سۆدا Soda نموونەیەکی تری خۆراکە ناتەندروستییەکانە بەوەی کە رێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرێت لەگەڵ کەمترین رێژەی ماددە گرنگەکان، بۆ نموونە قوتوویێك سۆدا نزیکەی ٤٠ گرام شەکری تێدایە کە ٢ هێندە پترە لە بڕی رێگەپێدراوی رۆژانە بۆ کەسێکی پێگەیشتوو، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم زیاد دەکات.

ئەو خۆراکانەی هەستەوەری پەیدادەکەن

هەستەوەریی خۆراك Food allergy کاردانــەوەی سستمی بەرگری لەشە بەرانبەر بە ماددەیەکی دیاریکراوی ناو هەندێك خـۆراك، بۆ نموونە تەنیــا لەناو گەنمدا ٣٢ مــاددە هەیە کە لەوانەیــە ببنە ئەگەری هەستەوەری کە باوترینیان ماددەی گلوتینە Glu-tin. لەش وەکو هەوڵێك بۆ بەرگریکردن دژەتەن دژی ئەم ماددەیە دروست دەکات کە ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشـانەکانی هەسـتەوەری لە ماوەی چەند خولەکێك تا چەند کاتژمێرێــك یان هەتا پاش ڕۆژێك لە گەیشــتنی ماددەکە بە لەش. نیشـانەکانی هەســتەوەری بریتین لە: خورشت و ئاوسانی لێوەکان یان دەم و زمان، خورشــت لە پێستدا، ئاوســانی قوڕگ، نووسانی دەنگ، هێڵنج یان ڕشــانەوە، سك ئێشە و هەندێك جاریش سکچوون. جگە لە باینجان، ئەو خۆراکانەی کە زیاتر هەســتەوەری لە هەندێك کەســدا پەیدا دەکەن ئەمانەن: ماسی، خەردەل، شیر، هێلکە، بەهارات، پاقلە، خۆراکە قوتووبەندەکان. ئەو حاڵەت و نەخۆشــییانەی کە ڕێگا خۆش دەکەن بۆ تووشبوون بە هەستەوەری خۆراك بریتین لە: نەخۆشی شەکرە، مەنگۆلیزم، باڵاکورتی.

خۆراک بۆ تەندروستیی چاو

دەتوانیت بە خۆراك چاوەکانت بپارێزیت لە تووشــبوون بە ئاوی ســپی Cataract، ئاوی ڕەش Glaucoma، هەروەها لە گۆڕانەکانی پەیوەســت بە پیربوون کە لەوانەیە ببنە هۆی لەدەســتدانی هەمیشــەیی بینین. پەتاتەی شیرین وەکو ســەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی بیتا کارۆتین کە لە لەشــدا دەگۆڕێ بۆ ڤیتامین A ڕۆڵی هەیە بۆ پاراســتنی چاو لە شــەوکوێری و کزبوونی چاو کە پەیوەستە بە پیربوون، هەروەها چاو لە هەوکردن دەپارێزێت. هەروەها گێزەر، کولەکەی زەرد، ســەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو ســپێناغ و ســلّق ســەرچاوەی ترن بۆ بیتا کارۆتین، جگەر و شیر و هێلکەش ســەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ڤیتامین A. ڤیتامین C کە دژەئۆکســانێکی بەهێزە ڕۆڵی هەیە بۆ پاراســتنی چاو لە ئاوی ســپی، خۆراکە دەوڵەمەندەکان بەم ڤیتامینە بریتین لە: فەراولــە، بڕۆکۆلی، بیبەر، کاڵەك، میوە مزرەکانی وەکو لیمۆ و پرتەقاڵ و کیوی. ترشــە چەوری ئۆمیگا ٣ چاو لە وشــکبوون دەپارێزێت، سەرچاوە خۆراکییەکانی ئەمانەن: ماســیی ســالەمۆن، ئەڤۆکادۆ، زەیتوون، تۆوی کەتان. هەروەها ڤیتامین D ڕۆڵی هەیە بۆ ڕێگرتن یان دواخستنی گۆڕانەکانی پەیوەســت بە پیربوون، بۆ نموونە ماســیی ساردین، شیر سەرچاوەی باشن بۆ ئەم ڤیتامینە. چای سەوز سەرچاوەیە بۆ چەندین ماددەی دژەئۆکسان کە ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە ئاوی سپی و ئەو کزبوونەی چاو کە پەیوەستە بە پیربوون.

زیرەی منداڵ چی دەگەیەنێت؟

زیرەی منداڵ Baby colic بەوە پێناسە دەکرێت کە بریتییە لە گریانی منداڵ بۆ ماوەی پتر لە ٣ کاتژمێر لە رۆژێکدا، هەفتانە بەلای کەم ٣ رۆژ، بۆ ماوەی بەلای کەم ٣ هەفتە. چەندین هۆکار لەپاڵ گریانی منداڵی تازەبووندان، باوترینیان سك ئێشەیە Colic کە بە زیرەی منداڵ ناسراوە و ٣٠٪ی منداڵان تووشی دەبن. منداڵی تووشبوو بە زیرە شیر ناخوات، ئەژنۆکانی رادەکێشێت، گریان و کڕبوون بە نۆرە بۆ چەند کاتژمێرێك بەردەوام دەبێت ئینجا منداڵ دەچێتە خەوەوە. نۆرەکانی گریان زیاتر لەکاتی ئێوارە دەستپێدەکەن، بەڵام لەوانەیە کە لە هەر کاتێکی تردا سەرهەڵبدەن. بەگشتی گریانی منداڵ بەرە بەرە، بەرەو کەمیی دەچێت و لە تەمەنی ٣- ٤ مانگیدا لەخۆیەوە نامێنێت. منداڵ لە نێوان نۆرەکانی گریاندا زۆر ئاساییە لە هەموو روویەکەوە، هەروەها زیرە هیچ کاریگەرییەك ناکاتە سەر تەندروستیی منداڵ. هۆکاری تەواوی زیرەی منداڵ تا ئێستا نەزانراوە، بەڵام بەپێی لێکۆڵینەوەکان لەوانەیە کە هۆکارەکە بگەڕێتەوە بۆ گۆڕان لە ئاستی ئەو هۆرمۆنانەی کە کۆنترۆڵی جوولەی ماسوولکەکانی ریخۆڵە دەکەن، یان تێکچوونی هاوسەنگیی بەکتریایەکانی ریخۆڵە. جگەرەکێشان لەکاتی دووگیانیدا، دووکەڵی جگەرە لەناو ماڵدا، بەرگەنەگرتنی شیری مانگا لە هەندێك منداڵدا هۆکاری هاندەرن بۆ زیرەی منداڵ.

ئاڵۆزییەکانی دووگیانی لەئافرەتی هەرزەکاردا

دووگیانی لە کچی هەرزەکاردا Teenage pregnancy واتە لە ژێرەوەی ١٩ساڵیدا ئاڵۆزیی زۆری لێدەکەوێتەوە کە گەلێك جار بە مردنی دایك، مردنی کۆرپە یان مردنی هەردووکیان کۆتایی دێت. دووگیانیی هەرزەکار مەسەلەیەکی ئاڵۆزە و چەندین لایەنی جیاواز دەگرێتەخۆ و پێویستی بە چاودێریی پزیشکیی چڕ و زیاترەوە هەیە بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی. دووگیانیی هەرزەکار ئەگەری نەخۆشی و مردن بۆ هەردوو دایك و کۆرپە زیاتر دەکات، هەروەها ئەگەری ئەوە زیاترە کە توندوتیژی بەرامبەر بکرێت، ئەمەش هۆکاری دووەمی مردنی کچی دووگیانی هەرزەکارە. چەند ئافرەت لە ١٩ساڵ بچووکتر بێت هێندە لایەنی نێگەتیڤی زێتر دەبێت لەکاتی دووگیانیدا بەتایبەتی ئەگەری مردنی منداڵەکەی لە ساڵی یەکەمی تەمەنیدا. ئاڵۆزییەکانی تر بریتین لە: ئەگەری زیادبوونی ژمارەی منداڵ و کەمیی ماوەی نێوان ٢ دووگیانی کە لە باری ئاساییدا واباشترە لە ٢ ساڵ کەمتر نەبێت، لاوازبوونی باری ئابووری، دوورکەوتنەوە لە قوتابخانە و تەواونەکردنی خوێندن، جێگیربوونی وێڵاشی کۆرپە لە بەشی خوارەوەی منداڵدان Placenta previa کە ئاڵۆزی بۆ دووگیانی پەیدا دەکات، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی پەیوەست بە دووگیانی، منداڵبوونی پێشوەخت، کەمخوێنی توند، ژاراویبوونی دووگیانی، کەمیی کێشی منداڵ لەکاتی لەدایکبووندا، کەم و کوڕی لە گەشەی منداڵ و زیادبوونی ئەگەری هەوکردنەکان.

هەوکردنی گەدە Gastritis حاڵەتێکی سووکە و چارەسەریشی ئاسانە. ناوپۆشی گەدە لە خانەی تایبەت پێکهاتووە کە ترشەڵۆك و ئەنزیم دەردەدەن بۆ هەرسکردنی خۆراك. ناوپۆشی گەدە بە چینێکی لینج داپۆشراوە کە لە کاریگەریی ترشەڵۆك دەیپارێزێت. میکانیزمی هەوکردنی گەدە لەوەدایە کە تێکچوونی ئەم چینە لینجە دەبێتە هۆی کەمتر دەردانی ئەنزیم و ترشەڵۆك و ماددەی لینج، ئەمەش دەبێتە ئەگەری داڕووشانی ناوپۆشی گەدە و سووتانەوە یان هەوکردن. هۆکارەکانی هەوکردنی گەدە بریتین لە: بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان بۆ ماوەیەکی زۆر وەکو دەنکی ڤۆلتارین و برۆفین و ئیندۆسید، زیاد خواردنەوەی

هۆکاری یەکەمی مردن

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان بە هۆکاری یەکەمی مردن لە جیهاندا هەژمار دەکرێت، بەتایبەتی نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ واتە رەقبوونی خوێنبەر Artereosclerosis کە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی یان گیرانی یەك خوێنبەر یان پتر، ئینجا جەڵتەی مێشك، نەخۆشی خوێنبەرەکان، پەککەوتنی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی خوێنهێنەرەکان، نەخۆشی خوێنبەری سییەکان، تای رۆماتیزمی کە ببێتە هۆی نەخۆشی لە زمانەکانی دڵ، لە کۆتاییدا دابەزینی پەستانی خوێن. پاش نەخۆشییەکانی دڵ و سووڕان، ئینجا ریزبەندی هۆکارەکانی تری مردن بریتین لە: شێرپەنجە، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە، نەخۆشیی کۆئەندامی دەمار، نەخۆشیی کۆئەندامی هەرس، نەخۆشیی گورچیلە، هەوکردنەکان، نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشییەکانی ئێسك و ماسوولکە، خۆکوشتن، لە کۆتاییدا کارەساتی هاتووچۆ. ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد دەکەن بریتین لە: ئاستی کۆلیستیرۆلی بەرز لە خوێندا، جگەرەکێشان، پەستانی بەرزیی خوێن، کەمی چالاکیی بەدەنی، نەخۆشیی شەکرە، تەمەنی ٤٥ ساڵ و بەسەرەوە، مێژووی خێزانی بۆ نەخۆشیی دڵ لە تەمەنێکی زوو.

هەوکردنی گەدە

ئەلکهول، جگەرەکێشان، زیاد خواردنەوەی چای یان قاوە، هەوکردن بە بەکتریای هێلیکۆبەکتیر H.pylori کە دەبێتە هۆی کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ، گەڕانەوەی درێژخایەنی شلەی زەرداو بۆ ناو گەدە Bile reflux، رشانەوەی درێژخایەن، سترێس، جۆرێکی کەمخوێنی کە لەبەر کەمی ڤیتامین B12 پەیدا دەبێت. لە هەندێك کەسدا لەوانەیە کە هەوکردنی گەدە بێ نیشانە بێت، لەوانەشە ئەم نیشانانە لەخۆبگرێت: ئازار لە بەشی سەرەوە و چەپی سك کە لەوانەیە تیژ و بەردەوام بێت، هەستکردن بە سووتانەوەی گەدە، هەستکردن بە تێربوون و پڕبوونی گەدە، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، کەمبوونەوەی کێشی لەش.