



دانه‌وېلەي تەواو بخۋا!

دانه‌وېلەي تەواو Whole grains لە خۇراكدى گزىنگى تەندروستىيى زۇرى ھەيە. بۇ ئەھۋى خۇراكتى ھاۋسەنگ و تەندروستىيانە بېت، دانه‌وېلەي تەواو بخەره خۇراكتەۋە، چونكى جگە لە فېتامىن و كانزا، رېشال لە خۇدە گزىن كە ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشىي دىل و شېرپەنجە و نەخۇشىي شەكرە كەم دەكەنەۋە، ھەرۋەھا رېژدى بەرزى رېشال ھەستى تېرېوون بۇ ماۋەيەكى درېژ دەھېلېتەۋە. دانه‌وېلەكان بەگشتى لە ۲ گروپ پېكھاتون: دانه‌وېلەي تەواو و دانه‌وېلەي سافىكراۋ يان سېپىكراۋ Refined. لە روى بەھاي خۇراكيەۋە دانه‌وېلەي تەواو گەلىك باشترە لە دانه‌وېلەي سافىكراۋ. مەرج نېيە كە ئەگەر نانېك رەنگەكەي قاۋەيى يان ئەسەمەر بوۋ واتە لە گەنمى تەواۋە Whole wheat دروستكراۋە، ھەرۋەھا ئەگەر رەنگەكەشى سېپى بوۋ ماناى ئەۋە نېيە كە لە ئاردى سېپى سافىكراۋەۋە دروستكراۋە، تەنبا ئەۋە نانەي كە ۱۰۰٪ لە گەنمى تەواۋ دروستكراۋە دەكەۋىتتە ناۋ دانه‌وېلەي تەواۋەۋە. ساۋار، جۇ، تۆستى Toast گەنمى تەواۋ، گەنمەشامى، شوفان Oats، چەند نمونەيەكى ترن بۇ دانه‌وېلەي تەواۋ.

گەلىك كەس لە گەل بۇنەكاندا بەتايىبەتى لە شەۋى سەرى سالدا گوى بە پارېژى خۇراكيان نادەن، بۇ نمونە توۋشبووان بە نەخۇشىي شەكرە، بەرزبوۋنەۋەي پەستانى خۇيىن، نەخۇشىي خۇيىنەكەنى دىل، بەرزبوۋنەۋەي ئاستى كۆلىستېرۆلى خۇيىن، ھەستەۋەيى خۇراڪ. نادەن. ئەۋ كەسانەي كە پارېژى خۇراكيان ھەيە، پىۋىستە كە لە ھەر بار و دۇخىك و لە ھەر بۇنەيەكدا پايەندى پارېژى خۇراكى تايىبەتى خۇيان بن، پىۋىستە ئەمەش بزىرېست كە لەۋانەيە شكاندى بەشىكى بچوۋكى پارېژى خۇراڪ بېتتە ئەگەرى ئالۇزىيەكى تەندروستىيى. بۇ نمونە، ئەگەر نەخۇشىي شەكرە ۋە رېگرېن، ئامانج لە پارېژى خۇراكى بۇ نەخۇشانى شەكرە برېتېيە لە داينىكردنى برى تەۋاۋى وزە و ماددە خۇراكيە گزىنگ و پىۋىستەكان لە گەل ھېشتەۋەي ئاستى شەكرى خۇيىن لە نىك ئاستى ئاسايددا. كارېۋ ھىدراۋەكان Carbohydrate كە ئاستى شەكرى خۇيىن بەرزدەكەنەۋە برېتېن لە نېشاستە و دانه‌وېلەكان، شېرىنى و ھەررېكارىيەكان، ھەرۋەھا

مىۋەكان كە ۋاباشترە بە برى كەم بخۇرېن بە مەبەستى جېگېرېوونى ئاستى شەكرى خۇيىن. زياد خۇاردنى خۇراكە كارېۋ ھىدراۋەتېيەكان لە كاتېكى كەمدا دەيىتتە ئەگەرى بەرزبوۋنەۋەيەكى خۇراكى ئاستى شەكرى خۇيىن كە ھۇكارى سەرەكېيە بۇ ھەموۋ ئالۇزىيەكانى نەخۇشىي شەكرە.

لە شەۋى سەرى سالىشدا پايەندى پارېژى خۇراكت بە



ئايا سرگەي سېۋو ك

گەلىك كەس رۇژانە برېكى زيادى سرگەي سېۋو Apple Vinegar دەخەنە خۇراكەۋە گوايە كېشى لەشيان دادەبەزىنېست، ئەمەش لە بازارەكاندا رەۋاجى زۇرى بۇ سرگەي سېۋو پەيداكردوۋە گوايە جگە لە دابەزاندنى كېش زۇر ھالەت و نەخۇشى چارەسەر دەكات لە نەخۇشىيەكانى پىستەۋە بگرە تا دەگاتە شېرپەنجە، زۇرىش جەخت لە وشەي (سروشتى) دەكرېتەۋە و چەندىن پاساۋى جىۋازى بۇ دەھېنرېتەۋە كە نەخۇشى چارەسەر دەكات. گەلىك بازىرگان و كۇمپانىيا بە فرۇشتىنى سرگەي سېۋو مېۋنەھا دۇلارىان قازانچ كرددوۋە، ھەرۋەھا گەلىك كەسېش بە بەكارھىنانى سرگەي سېۋو سەرەپراي زىانى ماددى، زىانى تەندروستىشيان پېگەيشتوۋە.



خۇراكى خراب بۇ تەندروستى دل

خۇراكى خراب بۇ تەندروستىيى دەل ھەممۇ ئەو خۇراكانە دەگرېتتەو دەگەن، ئەگەرى رەقبوونى خۇنئەبەرەكان زىاد دەگەن، يان دەبنە ھۆى زىادبوونى كېشى لەش و قەلەوى كە ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشىيى دل و چەندىن نەخۇشىيى تر زىاد دەكات، ھەرۇھا ئەو خۇراكانەى كە دەبنە ھۆى بەرزبوونەوى ناستى كۆلىستىرۇلى خراب و چەورى گلىسىرىدە سىيانىيەكان، يان دەبنە ھۆى بەرزبوونەوى پەستانى خۇنئە كە وەكو ئالۇزىيەك ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى دل زىاتر دەكات. ئەو خۇراكانەى كە ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشىيى شەكرە زىاد دەگەن، بۇ تەندروستىيى دلېش خرابن چۈنكە يەككە لە ئالۇزىيەكانى نەخۇشىيى شەكرە نەخۇشىيى خۇنئەبەرەكانى دلە. ھەممۇ ئەو خۇراكانەى كە چەورىيە ھايدىرۇجىنكراوكان كە بە چەورىيە نېۋەندەكان Trans fats ناسراون لەخۇدەگرن وەكو خۇراكى خۇرا و كەرى دەستكرد يان مارگەرىن Margarine دەبنە ئەگەرى بەرزبوونەوى ناستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL كە ھۇكارە بۇ رەقبوونى خۇنئەبەرەكانى دل. خۇراكە خرابەكان بۇ تەندروستىيى دل برىتىن لە: خۇبى زىاد، شەكر و شىرىنىيى زىاد، ئاردى سېي و ھەويركارى بە ئاردى سېي، ھەممۇ جۇرەكانى گۆشتى سوور، گۆشتى قاز، گۆشتى تارىكى پەلەوەر، خۇراكى سووركاراۋە لەناو چەورىدا، مايۇنئىز، رۇنى رەق، پەنىر، زەردىئەى ھىلكە، ئايس كرېم، ئەلبانىسى فول كرېم يان چەورى تەواو، خواردنەوە كاربۇنكراوكان، سۇدا، كىنك.



رۇژانە لە ۲۰ گرام زىاتر شەكر مەخۇ!

شەكر وزەبەكى زۇر و خۇرا لەخۇدەگرېت، بۇ نمونە كەوچكىكى چاى شەكر ۱۵ كالورى وزەى تىدايە، بۇيە زىاد خواردنى شەكر و شىرىنى دەبىتتە ھۆى زىادبوونى كېشى لەش و قەلەوى كە ئەمەش بە دەورى خۇى ئەگەرى توشبوون بە بەرزبوونەوى پەستانى خۇنئە، خەمۇكى، نەخۇشىيى شەكرە، ھەندىك جۇرى شىزېرەنچە، جەلتەى مېشك زىاد دەكات. يەككىكى تر لە زىانە لاپەلايەكانى زىاد خواردنى شەكر برىتىيە لە پەيدابوونى بەرگرى بەرانبەر بە ھۇرمۇنى ئىنسىولىن كە دەرنەجام دەبىتتە ئەگەرى توشبوون بە شەكرەى جۇرى دوووم، ھەرۇھا دەبىتتە ئەگەرى بەرزبوونەوى ناستى چەورى گلىسىرىدە سىيانىيەكان و دابەزاندى ناستى كۆلىستىرۇلى باش HDL لە خۇنئەدا، لەگەل زىادبوونى ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشىيى دل. شەكر ھۇكارىكى ھاندەرە بۇ كلۇربوونى ددانەكان بەتابىتەى لە مىندالاندا كە زۇر پابەندى پاكوخاۋىنىسى دەم و ددان نابىن. لەبەر كەمى پرۇتىن و رىشال، +خواردنى شىرىنى ھەستى تىزبوون بۇ ماۋەبەكى باش دابىن ناكات، واتە برىسبوون زوو سەرھەلدەداتەو، ئەمەش ئەگەرى زىاد خواردن پتر دەكات. سۇدا Soda نمونەبەكى زەقە كە رىژبەكى بەرزى شەكر لەخۇدەگرېت لەگەل كەمترىن رىژبەى ماددە گرنگەكان، بۇ نمونە قوتوونك نىكەى ۴۰ گرام شەكرى تىدايە كە ۲ ھېندە پترە لە برى رىگە پىدراۋى رۇژانە بۇ كەسىكى پىنگەىشتوو.

پىش دادەبەزىتتە؟

سركەى سېو وەكو سركەى ھەنار يان سركەى خورما يان ھەر سركەبەكى تر برىتىيە لە ترشى سىترىك CH3-COOH كە ماددەبەكى سووتىنەرە و پرۇتىن دەتوئىنئەو، بۇ نمونە ئەگەر گۆشت بۇ ماۋەى ۲۴ كاتۇمىر لەناو سركەدا دابىرئت ئەوا ناسكتتر و ھەرسكردنى ئاسانتتر دەبىت، ھەرۇھا سركە دەخۇرئتە ناو زەلاتە تاكو ھانى دەردراۋەكانى گەدە بدات بۇ ھەرسكردنى خۇراك. تا ئىستا لە ناوندە زانستى و پزىشكىيەكاندا ھىچ شىتېك نەسەلمىتراۋە ھەتا باسېش لەو نەكراۋە كە سركەى سېو تەننەت يەك سوودى تەندروستى ھەبىت، ئەگەر سوودىك ھەبىت ئەوا لە سېودايە نەك لە سركەبەدا.

چاۋئىشە

چاۋئىشە Eye ache ھالەتتىكى باۋە، گەللىك ھۆكارى لەپالە، برىتتىيە لە ھەستىكردن بە ناپرحەتى يان ئازار لە ناۋەۋەى چاۋ يان لە دەۋرى چاۋدا. يەككىك لە باۋترىن ھۆكارەكان برىتتىيە لە ماندوۋكردى چاۋ Eye strain بە شاشەى تەلەفۋىۋن و كۆمپيوتەر يان خويىندەۋە بۇ ماۋبەكى زۆر و لەژىر رووناكى كزدا. چاۋئىشە لەبەر نەخۇشى بە دوو جۆر خۇى دەنۋىنى، ئازار لە روۋى چاۋ يان ئازار لە قولايى چاۋدا كە لە ناۋەۋەى چاۋ يان لە پىشتەۋەى چاۋدا ھەستى يىدەكرىت. ھۆكارى سەرەكى ئازار لە روۋى چاۋدا برىتتىيە لە سووربوۋنەۋەى چاۋ لەبەر ھەۋكردى چىنى ناۋپۇشى پىلۋەكان Conjunctivitis بە بەكتىريا يا فاىرۇس، پاشان برىنداربوۋنى چىنى كۆرنيا Cornea كە روۋى چاۋ دادەپۇشى يان سووتانى بە ماددەى كىمىيى. ھۆكارەكانى ئازار لە قولايى چاۋدا برىتتىن لە: ناۋى شىن يان ناۋى رەش Glaucoma كە باۋترىن ھۆكارە لەبەر زيادبوۋنى پەستانى ناۋ چاۋ، ھەۋكردى دەمارى چاۋ بە بەكتىريا، شەقەسەر، ھەۋكردى جىۋەكانى لووت دەپىتە ھۆى ئازار لە دەۋرى چاۋدا لەبەر زيادبوۋنى فشار لە دەۋرى چاۋدا.



كىشى لەش

كاتى بالغبوۋنى كچ دياردەكات!

لە گەل بالغبوۋندا Puberty گۇراپتىكى بەرچاۋ لە لايەنى سۆز و لايەنى دەروۋنىدا روۋدەدات لە گەل گەشەبەكى كىتوپرى جەستەبى، ھەرۋەھا زيادبوۋنى ئەگەرى زاۋىزى و دووگىانى و مندالبون. كىشى لەش كاريگەرى دەكاتە سەر ھاۋسەنگى ھۆرمۇنەكان لە لەشدا، شانە چەۋرىيەكان ھۆرمۇنى ئىستروژىن Estrogen كە بە ھۆرمۇنى مېيىنە ناسراۋە خەزن دەكەن، بۇيە كىشى زياد و قەلەۋى ھانى زووتر چوۋنە ناۋ بالغبوۋن دەدەن، پىچەۋانەى ئەمەش راستە واتە لاۋازى يان كەمى كىشى لەش دەپىتە ھۆى دواكەۋتنى بالغبوۋن، ھەرۋەھا ئەۋ كچانەى كە ۋەرزشى توند و بەردەۋام ئەنجام دەدەن. ئەۋ گۇراپانەى كە پەيوەستىن بە بالغبوۋن لە كچدا بە گشتى بەرە بەرە سەرھەلدەدەن لە ئىۋان تەمەنى ۹ تا ۱۶ سالىدا. تەمەنى بالغبوۋن لە كچىكەۋە بۇ كچىكى تر دە گۇرپت، ھەرۋەھا لە شوئىنىكى جوگرافى بۇ شوئىنىكى تر، بۇ نمونە لەۋ شوئىنەى جىھاندا كە شىۋەى خۇراك و ئاستى ژيانىان باشە بالغبوۋن لە تەمەنىكى بچوۋكتر واتە زووتر سەرھەلدەدات. بالغبوۋن ئەۋ كاتە سەرھەلدەدات كە گلاندى پتېوتەرى Pituitary كە كەۋتۋتە ژىرەۋەى مېشك ھۆرمۇنىك دەردەدات بە ناۋى گۇنادۆتروپىن Gonadotropin كە ھىلكەدانەكان ھاندەدات بۇ زياد بەرھەمەپىنەنى ھۆرمۇنى ئىستروژىن.

لەكاتى عادەدا لەشى ئافرەت خۆى بۇ دووگىيانى ئامادە دەكات بە شىۋەى ئەستوربوونى ناوپۇشى مىندالدىن بۇ لەخۇگرتنى كۆرپە، ئەمەش بە كارىگەرى ھۆرمۇنەكانى ئىستىرۇجىن و پىرۇجىستىرۇن دىتە ئەنجام، بەلام كە پىتاندىن رووینەدا ئەوا ناوپۇشە ئەستوربوونەكەى مىندالدىن دەورەت و دەپتە ھۆى خۆئىبەربوونى عادە. رەنگ و چىرى خۆئى مانگانە لە رۇژەكانى عادە جىاوازە، بۇ نموونە لەو كاتەى كە خۆئىبەربوون زىاد دەپت تۆپەلى خۆئى مەپىو بەدى دەكرىت. بىنىنى تۆپەلى خۆئى مەپىو Blood clots لەكاتى عادەدا زۆر ئاسايىپە، بەلام ئەگەر تۆپەلەكان لە مشى دەست گەورەتر بن ئەو كاتە پىوست بە سەردانى دكتور دەكات. تۆپەلى گەورە ھۆكارى ئاناسايى لەپالە وەكو: ناھاسەنگى ھۆرمۇنەكان بەتايىپەى ئىستىرۇجىن و پىرۇجىستىرۇن، ئەگەرەنەوې قەبارى گەورەبووى مىندالدىن پاش مىنداللىون بۇ قەبارى پىش دووگىيانى كە دەپتە ھۆى زىادبوونى رووېرى ناوپۇشى مىندالدىن، رىشالەگرى Fibroid كە گرېئى ئاشىپەنجەپىپە لە ناو مىندالدىن پەيدا دەپت و بە كارىگەرى ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن گەشە دەكات، ئەمەش دەپتە ھۆى زىادبوونى رووېرى ناوپۇشى مىندالدىن و بىنى برى زىاتىرى خۆئى و تۆپەلى خۆئى مەپىو.



بىنىنى خۆئى مەپىو
لەكاتى عادەدا

گرنگى قىتامىن B9 بۇ ئافرەت

قىتامىن B9 يان فۇلېت يان فۇلېك ئەسېد Folic acid بايەخى زۆرى ھەپە لە گەشە و پەرەسەندىنى كۆرپەدا، بۇ نموونە ھاوكارى گەشەى و ئىلاش و كۆرپە دەكات و دەپىارزىت لە تووشبوون بە سەقەتتىى زگماكى بەتايىپەتى سەقەتتىى لە مېشك و بىرپەكانى پشندا، بەتايىپەتى ئەگەر پىش دووگىيانى و زوولە سەرەتاي دووگىيانىدا وەرېگىرېت، بۆپە پىوستە لەسەر ھەموو ئافرەتېك كە برى زىاد لەم قىتامىنە وەرېگىرېت لەو كاتەى كە نىكەى نىۋەى حالەتەكانى دووگىيانى بىچ پلان روودەدەن. زۆرەى ئافرەتان بەتايىپەتى لەكاتى دووگىيانىدا برى تەواوى قىتامىن B9 لە خۇراكەو وەرناگرن، ھەتا ئەگەر لە پلانېشدا نەپىت، پىوستە كە ئافرەت برى قىتامىن B9 لە خۇراكدا زىاد بكات. وەرگرتنى دەنكى فۇلېت رېگايەكى باشە بۇ دىنبايون لە داينىكردىن ژەمى تەواوى رۇژانە. ئەو ئافرەتانەى كە لەكاتى دووگىيانىدا زىاتر ئەگەرى روودانى سەقەتتىى كۆرپەكانىان لىدەكرېت وەكو تووشبووان بە نەخۇشى شەكرە، پىوستە كە رۇژانە ژەمى گەورەتر لە ترشى فۇلېك كە دەكاتە ۵ مىلگم وەرېگرن واتە ۱۰ جار بەقەد ئافرەتېكى ئاسايى، بەلام ئەمە پىوستە كە تەنيا لەژىر چاودېرى دكتور ئەنجام بدېت. گەرمى و شىۋەى ئامادەكردىن ھەلگرتنى خۇراك كارىگەرى دەكاتە سەر قىتامىن B9، سەرچاۋە خۇراكىيەكانى ئەم قىتامىنە برىتېن لە: سېپىنغ، سەوزە گەلا تارىكەكان، گروپى فاسوليا و پاقەلمەنىيەكان، ھىلپۇن Asparagus، مۇز، كالكە، لىمۇ، ھەوېن Yeast، كوارگ.



پەپوھندىي نەخۇشى پووك بە نەخۇشى دىل و شەكرەو

زىتر لە ۹۰/۱ زى ئەو كەسانەى كە نەخۇشىي پووكيان ھەپە، ئەگەرى تووشبوونىان بە نەخۇشىي شەكرە لىدەكرېت. بۆپە پىوستە لەسەر تووشبووان بە نەخۇشىي پووك و ددان Peridontal disease كە پشكىن بۇ نەخۇشىي شەكرە ئەنجام بدەن، ھەرۋەھا پشكىن بۇ بەرزبوونەوې پەستانى خۆئى و نەخۇشىي دلىش ئەنجام بدەن. ھەرۋەھا لەوانەپە كە پەپوھندىيەكى بەھىز ھەپىت لە نىوان نەخۇشىي پوك و ددانەكان لەگەل تووشبوون بە نەخۇشىي خۆئىبەرەكانى دىل. لە ھەرۋەو حالەتدا چەند فاكترىكى رىسك ھەپە وەكو جگەرەكىشان، بەسالچوون، نەخۇشىي شەكرە، ھەر بۆپەشە كە چەند ھەنگاۋىكى خۇپاراستن ھاوبەش، بۇ نموونە وازھىنان لە جگەرەكىشان، زىاد خواردنى مېو و سەوزە رەنگاۋرەنگەكان كە بە قىتامىن و كانزا و ماددە دژەنۇكسانەكان دەولەمەندىن، شووشتنى ددانەكان بە فلچە و مەعجونى فلۇردار بەلاى كەم رۇژانە ۲ جار لەگەل بەكارھىنانى دارى ددان Floss و بەكارھىنانى غەرغەرى دژەبەكتىريا Mouthwash، سەردانى دەورى پزىشكى ددان بۇ دىنبايون لە تەندروستىي پوك و ددان.

