

رۇژانە چەند گرام كاربۇھىدراتت پىۋىستە؟

كاربۇھىدرات Carbohydrates سەرچاۋى سەرەكىيى وزى رۇژانەمانە و برىتتېيە لە كاربۇھىدراتى سادە يان شەكرەكان، كاربۇھىدراتى ئالۇز يان نىشاستە، رىشال. سەرچاۋە سەرەكىيەكانى نىشاستە برىتتېن لە پەتاتە، ھەويركارى و مەعكەرۇنە، برىنج. بۇ يەكىكى پىگەشىستوى تەندروست، پىياو يان ئافرەت رۇژانە ۳۰۰ گرام رىنمايى دەكرىت، يان ۶۰٪ كۆى وزى خۇراكىيى ۋەرگىراۋ لە كاربۇھىدرات سەرچاۋە بگرىت، واتە ۱۲۰۰ كالىورى لە كۆى ۲۰۰۰ كالىورى لە وزى پىۋىستى رۇژانە، ئەوى تر بە شىۋەى ۵۶۰ كالىورى لە چەورى و ۲۴۰ كالىورى لە پروتېين . ئەم ژمارەيە دەگۈرپىت بە گۈرەى حالەتەكانى دووگىيانى، شىردانى سروشتى، تەمەن، كىشى لەش، مەشقى ۋەرزشى يان پەيرەۋەكردىنى بەرنامەيەكى كۆنترۇلكردىنى كىشى لەش. ئەم وزەيە زۇر پىۋىستە بۇ شانەى ماسولكەكان، مېشك، دەمارە خانەكان، جگەر، لەگەل شەكرى ناو خويىن بە شىۋەى گلوكۇز. بۇ دابەزاندنى كىشى لەش ۋا باشتەرە كە وزى ۋەرگىراۋ لە كاربۇھىدراتى رۇژانە بۇ ۴۵- ۵۰٪ كەم بگرىتەۋە.

شوكولاتە بايەخى تەندروستى ھەيە



بەھاي خۇراكىيى شوکولاتە بۇ رىژە بەرزەكەى ماددە دژەنۇكسانەكان دەگەرپتەۋە بە نارى فلاۋونۇيدەكان Flavonoids كە زۇر بەتوندى بەرەنگارى ماددە يان كۆلكە سەربەستەكان Free Radicals دەبنەۋە و لەش لەم ماددە زىانبەخشسانە پاك دەكەنەۋە، ئەو ماددانە زىان بە خانەكان دەگەيەنن كە ھەندىك جار ناوكى خانە دەگرىتەۋە، ئەمەش دەپتتە ھۇى دابەشبوونىكى كۆنترۇلنەكراۋى خانەكان و سەرھەلدىنى شىپرىنەنچە. شوکولاتە رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن بە رىژەى ۸۰٪ لە ئۇكسانى كۆلىستىرۇلى خراب LDL و نىشتىنى لەسەر ناۋپۇشى خوينبەرەكانى دلدا كە دەپتتە ھۇى تەسكبوونەۋەيان و كەمببونەۋەى ھاتوۋچۇى خويىن بەناۋياندا كە پىيى دەۋوترىت رەقبوونى خوينبەرەكان، بۇ ئەم مەبەستە ۋاباشە كە رۇژانە نرىكەى ۳۰ گرام شوکولاتەى تارىك ھەلپزىرىت كە رىژەى كاكاو تىبايدا بەلایى كەم ۷۰٪ يان زىاتر بىت. فلاۋونۇيدەكانى شوکولاتە دژى سىكچوونىش كاردەكەن، ھەرۋەھا لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە خواردنى شوکولاتە دەپتتە ئەگەرى باشتىكردىنى مەزاج. بەلام پىۋىستە ئەۋەمان لەبىر نەچىت كە شوکولاتە وزبەكى بەرز لەخۇدەگرىت بۇيە زىاد خواردنى لەۋانەيە كە بىتتە ئەگەرى زىادبوونى كىشى لەش.

بە خۇراكى ماسوولكەكانت بىنا بكە!

ئەمە كوالىتى پىرۇتىنە كە ماسوولكە بىنا دەكات، جگە لە گۆشت سەرچاۋە دىكە ھەن بۇ پىرۇتىنى كوالىتى بەرز كە ترشە ئەمىنىيە گىرنگەكان لەخۇدەگىرن و ھەرسىردىنيان ئاسانە، بۇ نىمۇنە ھىلكە كە ھەر ۹ ترشە ئەمىنىيە گىرنگەكان بە بالانسىكى باش لەخۇدەگىرن و ھەرس كىردىشى ئاسانە، ھەرۋەھا ماست و شىر و سۇيا، بۇ بىناكردنى ماسوولكە بەبى خۇراكى ئاژەلى، پىنوستە كە پىرۇتىنى روۋەكى لە ھەر ۳ ژەمە سەرەككىيەكەى خۇراكىدا ھەيىت، يان رۇژانە ۵-۶ ژەمى بچووك كە بەلاى كەم نىسۋەى وزەكەى لە كاربۇھىدراتەو ھەيىت بۇ داينىكردنى وزەى تەواو بۇ ماسوولكەكان. چەوربىيەكانىش زۇر پىنوستىن بۇ بىناكردنى ماسوولكە و داينىكردنى وزە لەكاتى مەشقى ۋەرزىشدا، بۇ نىمۇنە زەبىتى زەبىتون، باۋى، گوۋىز، ئەقۇقادۇ، زەبىتى كانۇلا، بە خۇراكى روۋەكى يان بە پىرۇتىنى روۋەكى ماسوولكە بىنا دەكىرت، ئىستا زۇربەى ۋەرزىشوانە ناۋدارەكان لە سەرتاسەرى جىھاندا خۇراكى روۋەكى پەپرە دەكەن. خۇراكىكى روۋەكى دروست كە پىنوستى وزە و پىرۇتىن داينىكات ۋەكو بەرھەمەكانى سۇيا، پاقلمەنىيەكان، دانەۋىلە، تۇو و كاكلمەكان Nuts خۇراكى گونجاون بۇ داينىكردنى بىر تەواۋى پىرۇتىن بۇ كەسانى ۋەرزىشوان. لەش تۋاناي خەزن كىردنى بىر كىكى كەمى پىرۇتىنى ھەبە بە بەراورد لە گەل خەزىكردنى چەورى و كاربۇھىدرات. ھىلكە و ئەلبان پىرۇتىن تەواو لەخۇدەگىرن، كەچى خۇراكى روۋەكى جگە لە سۇيا پىرۇتىنى ناتەواو لەخۇدەگىرن.

گىرنگى فۇسفوور لە خۇراكىدا



فۇسفوور Phosphorus نىكەى ۱٪ كىشى لەش پىكىدنىت، لە ھەموو خانەكانى لەشدا ھەبە، بەلام زۇربەى لە ئىسك و دداندايە، فرمانى سەرەككىي فۇسفوور دروست بوونى ئىسك و ددانە، ھەرۋەھا رۇلى ھەبە لە يارمەتىدانى لەش بۇ مامەلەى دروست لە گەل كاربۇھىدرات و چەورى و پىرۇتىندا، لە گەل كىردارى خەزن كىردنى وزە لە لەشدا. فۇسفوور بە ھەماھەنگى لە گەل كۆمەلەى فىتامىن B رۇلى ھەبە بۇ يارمەتىدانى فرمانى گورچىلە، گىرۇبوونى ماسوولكە، سىگىنالى دەمار، لىدانەكانى ئاسايى دل. شىر و گۆشت بە سەرچاۋەى خۇراكى سەرەكى فۇسفوور دادەنرۇن، ھەرۋەھا دانەۋىلەى تەواو، سەوزە و مېۋە رىژەى جىياۋزى فۇسفوور لەخۇدەگىرن. كەمى فۇسفوور لە لەشدا ھالەتتىكى زۇر دەگمەنە، بەلام زىادبوونى فۇسفوور لە لەشدا روۋەدات لەو كەسانەى كە نەخۇشى تۋندى گورچىلەيان ھەبە. پىنوستى رۇژانە لە كانزاي فۇسفوور بۇ پىنگەشىتۋان بىرتىبە لە ۷۰۰ ملگم.



گرېنى چەورى چىيە؟

گرېنى چەورى Lipoma برىتتىيە لە كۆبوونەوھى چەورى بە شىۋە تۆپەلى توند لەژىر پىست يان لەناو شانەكانى ماسوولكەدا. بەگشتى گرېنى چەورى ژىر پىست پاكە و بىن ئازارە، بەرە بەرە گەشەدەكات تا دەگاتە قەبارەيەكى ديارىكرائو ئىنجا دەوھستىت. گرېنى چەورى نەرمە، تىرەكەى دەگاتە ۱-۳ سانتىمەتر، بەگشتى مەترسى نىيە، چونكە ئەگەرى گۆرانى بۇ شىرپەنچە لىنكارىت. لەوانەيە كە زياتر لە يەك گرېنى لە لەشدا بەدى بكرىت، بۇ نمونە لە مل، شان، قۆل، پىشت، دىوارى سك، ران. ھۆكارى گرېنى چەورى بە تەواوى نەزائراو، بەلام زياتر بە خىزان دەبىنرىت واتە مەيلىكى زگماكى ھەيە، ھەندىك جارىش پاش برىنداربوونى شوئىنك پەيدا دەيىت. يەكەم ھەنگاوى چارەسەر كۆردن برىتتىيە لە بەكارھىنانى ۱-۲ دەرزى سىتىرۆيدى Steroid خۆجىيى، ئەگەر بەكارھىنانى دەرمان سوودى نەبوو، ئامىرى ھەلمزىنى چەورى (لايپوسەكشن Liposuction) لەژىر بەنجى خۆجىيىدا ھەنگاوىكى تىرى چارەسەر كۆردنە، بەلام پاش ئەم ۲ چارەسەر كۆردنە، گرېنىكى شانەيى بچووكى چەورى لە شوئىنكەدا دەمىنئەوھە. رىنگاى سىيەمى چارەسەر كۆردن برىتتىيە لە لابرەنى گرېنى چەورى بە نەشتەرگەرى لەژىر بەنجى خۆجىيىدا كە گرېنىكە بە تەواوى لادەبىرىت. بەگشتى پاش ھەر ۳ رىنگاى چارەسەر كۆردن ئەگەرى دووبارە گەشەكۆردنەوھى گرېنى چەورى دەگاتە تەنيا ۲٪.



لەكاتى نووستندا، زۆر جار لىك لە دەم دەپژىت Drooling لەبەر زەحمەتى لە قووتدانى لىك و ھىشتەنەوھى لەناو دەمدا. شىۋە دەم ئاوايە كە پارىژگارى لە مانەوھى شىلە تىيادا دەكات و لەكاتى پىويست شىلە زىاد قووت دەدرىت، بەلام كە برى شىلە زياتر بوو لە تواناى دەم بۇ ھىشتەنەوھى شىلە ئەوا شىلە زىاد كە بە رىژەى گونجاو قووت نەدرىت بە لىۋارەكانى دەمدا دىتە دەرەو، بۇ نمونە زىاددەردانى لىك Saliva ھۆكارىكە. گالاندەكانى لىك بەردەوام لىك دەردەدەن بۇ تەپر كۆردنى دەم و قورگ، دەردانى لىك لەكاتى خواردن و بە ھۆكارى تر زىاد دەيىت. لەكاتى نووستندا، لەوانەيە كە مېكانىزمەكانى ھىشتەنەوھى لىك لەناو دەم و قووتدانى لىك بە باشى كارنەكەن، بۇيە لىك لە گۆشەكانى دەم دەپژىت. لە مندالاندا، رژانى لىك لەكاتى نووستندا حالەتتىكى زۆر باوھ لەبەر ھىشتا پەرنەسەندى كاردانەوھەكان. لە پىنگەيشتوواندا، رژانى كەمىك لىك لەكاتى نووستندا ئاسايىيە، بەلام برى زىاد لەوانەيە كە گرافىتىكى تەندروستى لەپال بىت، بۇ نمونە نەخۇشى پاركىنسۇن، جەلتەى مېشك، ئىفلىبجىبوونى دەمارى دەموجا(دەمارى ھەفتم)، نەخۇشى تەلزھايەمەر، زىانى لابلەلاى ھەندىك دەرمان، ھەرەھا لەكاتى دووگىيانىدا برى لىك زىاد دەيىت.

لىكى دەم
لەكاتى
نووستندا



ئايا جگهرى نەنعاع لە جگهرى ئاسايى زيانبە خسترە؟



ماددى زەھراوى لە مەسكارادا

مەسكارا Mascara بەشىكى گرنىگە لە ئارايشت، مليۆنەھا ئافرەت رۇژانە بەكارى دىئىن، بەلام لەوانەيە ماددى كيميائىي زەھراوى لەخۆبگرىت كە كاريگەرىي خراپ بىكاتە سەر تەندروستى. مەسكارا بۆيە دەستىرد، كانزاي جۇراوجۇر، ماددى كيميائىي ديكە لەخۆدەگرىت كە دەبىنە ھۆى سوتوانەو، خورشىت و سووبوونەو، ھەرۇھا ھەندىك لەم ماددە كيميائىيە شىپەنچەيىن Carcinogenic. فتالىتەكان Phthalates جگە لە مەسكارا لە زياتر لە ۱۰۰ ئاوتەى جوانكاريدا ھەن، كاريگەرى نىگەتيف دەكەنە سەر ھاوسەنگى ھۆرمۆنەكان لە لەشدا، بۇ نمونە بالغبوونى پيشوخت لە كچدا و لەكاتى دووگيانيشدا لەوانەيە كە بىنە ھۆى سەقەتتى زگماكى لە كۆرپەدا. ھەرۇھا فتالىتەكان كاريگەرىي نىگەتيف دەكەنە سەر جگەر، سىيەكان، گورچيلە، كۆتەندامى زاوئى. ژمارەيەكى زۆرى ماددى كيميائىي لەگەل مەسكارادا تىكەل دەكرىن بە مەبەستى خۆشكردى بۇن كە پتر لە ۱۰ جۇريان مەترسيان بۇ تەندروستى ھەيە. جيوە يەككە لە خەتەرناكتريين ماددە زەھراويەكان بۇ دەوربەر و تەندروستى، جيوە بۇ رىگرتن لە بەكتريا دەخرىتە ناو مەسكارا بەلام لەژىر ناوى تايميرۇسال Thimerosal. پارايىنەكان Parabens، ماددى TEA، ماددى SLS كە لە مەسكارادان زيانى جياواز بە تەندروستى دەگەيەن.

جگهرى نەنعاع Menthol cigarettes بە تىكەلكردنى تووتن و نەنعاع دروست دەكرىت. نەنعاع ھانى چىنە لىنجەكان دەدات بۇ ھەلمۇزىنى ھەموو ئەو ماددە كيميائىيەكى كە لە ئاودا دەتوتنەو، ھەرۇھا ھەستى فينىك بوون يان ساردبوون لەدەم و لووتدا پەيدا دەكات بىئ ئەو كە پلەى گەرمى لەم شويئانەدا دا بەزىنئىت. لەبەر چىژى نەنعاع و دايبىنكردى نىكوتىن، جگەرەكىش دوكل بۇ ماوہەكى درىژر لە سىيەكانيدا دەھىلتەو. لە ئەنجامى سوتانى نەنعاع ماددەيەكى شىپەنچەيى پەيدا دەيىت كە ناسراو بە بينزۇپايرىن Benzopyrene، لەگەل ئەمەشدا جگهرى نەنعاع لە لايەنى زيانە ناسراو و چەسپاوەكانى تووتن لە جگهرى ئاسايى باشتىر نىيە و زيانەخستريش نىيە تەنيا ئەو نەيىت كە وازھىتان لە جگهرى نەنعاع قورستىرە لە وازھىتان لە جگهرى ئاسايى، چونكە زياتر دەبىتە ھۆى راھاتن، ھەرۇھا كەسى جگەرەكىش ژمارەيەكى زياتر لە جگهرى نەنعاع دەكىشىت، چونكە نەنعاع ناہىلت كە رىژدى تەواوى نىكوتىن بگاتە لەش كە ماددى بەرپرسىارى سەرەكسىيە بۇ راھاتن، بە مانايەكى ديكە جگەرەكىش تىر جگەرە نايت.