گرنگیی یۆد لە خۆراکدا

یۆد یان ئایۆدین Iodine گرنگە لە کرداری گۆڕینی خۆراك بۆ وزە (میتابۆیزم Metabolism) لە هەموو خانەکانی لەشدا، هەروەها گرنگە بۆ فرمانی گلاندی دەرەقی لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەکاندا. خوێی یۆددار Iodized salt کە سەرچاوەی سەرەکییە بۆ ئایۆدین، سەرچاوە خۆراکییەکان بریتین لە: خۆراکی دەریایی وەکو ماسی و گیای دەریایی، شیر و بەرهەمەکانی، هەموو جۆرە ڕووەکێك کە لە خاکێکی دەوڵەمەند بە یۆد چێنرابێت. کەمی یۆد لە خۆراکدا بۆ ماوەی چەند مانگێك دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی چالاکی گلاندی دەرەقی و کەمی دەردانی هۆرمۆنەکان، هەروەها ئاوسانی گلاندی دەرەقی Goiter. چارەگە کەوچکێکی کوپ لە خوێی یۆددار نزیکەی ٩٥ مایکرۆگرام یۆد لەخۆدەگرێت، هەروەها ١٠٠گرام ماسی دەریا نزیکەی ٣٨٢ مایکرۆگرام یۆد لەخۆدەگرێت، پێویستی ڕۆژانە لە کانزای یۆد بۆ کەسێکی پێگەیشتوو بریتییە لە ١٥٠ مایکرۆگرام، ئافرەت لەکاتی دووگیانی و شیردانندا پێویستی بە بڕێکی زیاتری یۆد دەبێت.

دووبارە بەکارهێنانەوەی زەیتی ڕووەک زیانبەخشە

زیاد گەرمکردن و (قرچاندنەوەی) Frying زەیت و دووبارە بەکارهێنانی لە لایەنی تەندروستییەوە پەسەند ناکرێت. ئەگەرچی دووبارە گەرمکردنەوەی زەیتی ڕووەك نابێتە هۆی هایدرۆجینبوون Hydrogenation بەڵام دەبێتە هۆی ئۆکسانی زەیتەکە. ئۆکسانی Oxidation زەیت دەبێتە هۆی تێکچوون لە پێکهاتەی زەیت و گۆڕان لە سیفەتە سروشتییەکانی، هەروەها تێکشکانی مادده گرنگەکانی بەتایبەتی ڤیتامین E، هەر چەند زیاتر گەرم بکرێت هێندە ئۆکسانی زەیتەکە خێراتر دەبێت. گۆڕانێکی تەکنیکی بە گەرمکردنی زەیت ڕوودەدات کە بریتییە لە یەکگرتنی ترشە چەورییە ناتێرەکان Unsaturated و گۆڕانیان بۆ ترشە چەورییە تێرەکان Saturated کە بە چەورییە خراپەکان بۆ تەندروستی هەژماردەکرێن. دووبارە بەکارهێنانەوەی زەیتێك کە جارێك یان پتر بۆ سوورکردنەوەی خۆراکێك بەکارهاتبێت شتێکی باش نییە، چونکە بەها خۆراکییەکەی کەم دەبێتەوە و ڕێژەی چەورییە خراپەکانی زیاد دەکات. بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ زەیتێکی ئۆکسێنراودا بارگرانی دەکەوێتە سەر لەش و پێویستی بە وزە و ماددەی گرنگەوە دەبێت. ئەم ڕاستییە بەسەر هەموو جۆرەکانی زەیتی ڕووەکدا دەچەسپێت هەتا زەیتی زەیتوونیش کە بە باشترین زەیت دادەنرێت.

خۆراکی ئاژەڵی و ئەگەری شێرپەنجە

خۆراکی دەوڵەمەند بە بەرهەمی ئاژەڵی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات. لە دوا لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە نزیکەی ١٢ جۆری شێرپەنجە پەیوەندیان بە زیاد خواردنی بەرهەمی ئاژەڵییەوە هەیە بەتایبەتی گۆشت، هێلکە، ئەلبان، بۆ نموونە شێرپەنجەی مەمك، گورچیلە، هێلکەدان، پەنکریاس، پرۆستات، گلاندی دەرەقی. هۆکارەکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە زیاد خواردنی بەرهەمی ئاژەڵی دەبێتە ئەگەری زیاد بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئینسولین و فاکتەری گەشەی نزیك لە پێکهاتەی ئینسولین و هۆرمۆنە سێکسییەکان، هەروەها کانزای ئاسن کە بە ڕێژەیەکی بەرز لە گۆشتدایە دەبێتە هۆی زیاد پەیدابوونی کۆلکە سەربەستەکان Free radicals و ستریسی کرداری ئۆکسان و تێکدانی DNA کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن. ئەگەرچی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە بە زیاد خواردنی بەرهەمە ئاژەڵییەکان زیاد دەبێت، بەڵام هۆکاری دیکەش ڕۆڵیان هەیە وەکو جگەرەکێشان، خواردنەوەی ئەلکهول، ماددە شیرینکارە دەستکردەکان Sweeteners، چەورییە ئاژەڵییەکان.

ماددەی زیانبەخش لەناو چایدا

خواردنەوەی چای سوودی تەندروستی هەیە، بۆ نموونە کەمکردنەوەی چانسی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی دڵ، شێرپەنجەی هێلکەدان..تاد. لەگەڵ ئەمەشدا، خواردنەوەی چای لەوانەیە کە مەترسی بۆ تەندروستی هەبێت. لەوکاتەی کە زۆربەی جۆرەکانی چای هەرگیز ناشۆرێنەوە بۆیە ماددەی بکوژەکانی مێروو Pesticides لەخۆدەگرن، بۆ نموونە ٩١٪ی جۆرەکانی چای ڕێژەیەك لە پاشماوەی ماددە بکوژەکانی مێروو وەکو پرۆپاکلۆر Propachlor لەخۆدەگرن کە ماددەیەکی شێرپەنجەییە، هەروەها ٦٢٪ی چای جۆراوجۆر ماددەی ئیندۆسولفان Endosulphan لەخۆدەگرن، ئەم ماددەیە لە نزیکەی ١٤٤ وڵاتدا قەدەغە کراوە کە چین و ئەمریکاش دەگرێتەوە. کیسە کاغەزییەکانی چای بە ماددەیەکی کیمیایی بە ناوی ئێپیکلۆرۆهایدرین Epichlorohydrin مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە کە ماددەیەکی شێرپەنجەییە. هەروەها چەندین ماددەی کیمیایی تر بە مەبەستی خۆشکردنی بۆن و مەبەستی تر تێکەڵ بە چای دەکرێن. هەڵگرتنی چای لەناو کیسی پلاستیکدا کە لە ماددەی پۆلی ئاکتیك ئەسید PLA دروست کراون کە لەگەڵ کولاندندا گەردیلەی ماددە فتالێتەکان Phthalates کە زیانبەخشن دەچنە ناو چای. هەروەها ماددەی چێژی دەستکرد Artificial flavoring لەگەڵ ڕەنگی دەستکرد لە گەلێك جۆری چایدا هەیە کە لەوانەیە زیان بە تەندروستی بگەیەنن.

زیانەکانی منداڵبوون لە ماڵەوە

گەلێك ئافرەتی دووگیان پێیان باشە کە منداڵبوونیان لە ماڵەوە بێت، هۆکارەکەش بۆ چەندین خاڵ دەگەڕێتەوە وەکو: هەســـتکردن بە ئارامی، هەرزانی نرخی مامانیی Midwifery لە ماڵ، ئازادی لە هەڵسوکەوت لەکات و پاش منداڵبوون، نزیکبوونێکی بەردەوام لە منداڵی تازەبوو و کەســـانی نزیك، ئەنجامدانی چەند نەریتێکی تایبەت راســـتەوخۆ پاش منداڵبوون. بەگشـــتی منداڵبوون لە ماڵەوە بەدەر نییە لە مەترسی بۆ تەندروستیی دایـــك یان کۆرپە یان بۆ هەردووکیان، بـــۆ نموونە ئەگەری روودانی ئاڵۆزیی چـــاوەڕوان نەکراو و نەبوونی خزمـــەت و چاودێرییە تەندروســـتییەکانی پاش منداڵبوون وەکو خوێنبەربوونی پـــاش منداڵبوون کە جێگای مەترســـییە بۆ دایك، مانەوەی وێلاش یان پارچەیەکی وێلاش لەناو منداڵداندا، روودانی گرفتی هەناسە لە منداڵی تازەبوودا. هەر چەند مامان کارامە و شـــارەزاش بێت، هەندێك حاڵەت پێویست بە گواســـتنەوە بۆ نەخۆشخانە دەکات و پێویست بە هاوکاری ستافێکی پسپۆری پزیشکی دەکات، لێرەدا کات گرنگی زۆری هەیە.

مەشقی وەرزشی بەقەد دەرمان گرنگە بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکان

مەشقی وەرزشی Exercise هەردەم هەنگاوێکی گرنگە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشـــی، هەروەها ئەمەش ســـەلمێنراوە کە مەشـــقی وەرزشـــی بەقـــەد بەکارهێنانی دەرمان کاریگەرە بۆ کۆنترۆلکردنی نەخۆشـــییە درێژخایەنـــەکان و کەمکردنەوەی ئەگـــەری ئاڵۆزییەکانیان. رێژەی نەخۆشـــییە درێژخایەنەکان وەکو نەخۆشـــیی دڵ، جەلتە، نەخۆشیی شەکرە، قەڵەوی، شێرپەنجە، هەوکردنی جومگەکان لە زیادبووندایە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ٤ هۆکاری سەرەکی دەبنە هۆی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لەمانە: خۆراکـــی نارێك، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، جگەرەکێشـــان، کەم جووڵانەوە و ئەنجام نەدانی مەشـــقی وەرزشی. بە پێی رێنماییەکان مەشقی وەرزشـــی مامناوەندی هەفتانە بەلای کەم بۆ ماوەی ١٥٠ خولەك، یان مەشـــقی توندی هەوایی Aerobic وەکو رۆیشـــتن، راکردن، مەلە یان لێخوڕینی پایســـکل هەفتانە بەلای کەم بـــۆ ماوەی ٧٥ خولـــەك ئامانجەکە دەپێکێت، بێگومـــان ئەگەر ماوەکە درێژ بکرێتەوە ســـوودی زیاتری دەبێت. بۆ کەســـانی پیر و پەککەوتە و کەمئەندامیش ئەمە گرنگە کە بەپێی توانا دوورکەونەوە لە زیاد دانیشتن و کەم جووڵانەوە، بە گوێرەی توانا چالاکی جەستەیی ئەنجام بدەن.

قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە

لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان قەڵەوی و نەخۆشی شەکرەدا هەیە. کێشی پتر لە ٢٠٪ی کێشی ئاسایی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە زۆر بەرزدەکاتەوە. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە دابەزاندنی کێش ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت لە نەخۆشانی شەکرەدا. لە کەسانی قەڵەودا، چەوری لەناو ماسولکە و جگەردا کۆدەبێتەوە و شانەکان تێکدەدات، بەمەشەوە توانای وەرگرتنی سیگنالەکانی هۆرمۆنی ئینسولین Insulin لەدەست دەدەن، ئینجا ئاستی شەکری خوێن بەرزدەبێتەوە و دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم Type ٢ diabetes. ئەگەرچی نەخۆشیی شەکرە مەیلی خێزانی هەیە، بەڵام زۆربەی نەخۆشانی شەکرە کێشی لەشیان زیادە یان قەڵەون. نەخۆشانی شەکرە کە کێش دادەبەزێنن تا رادەیەك پارێزراو دەبن لە ئاڵۆزییەکانی شەکرە وەکو نەخۆشی خوێنبەرەکان، نۆرەی دڵ، جەلتە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشیی گورچیلە، هەوکردنی دەمارەکان. کۆنترۆڵکردنی کێش لەش و خۆپاراستن لە قەڵەوی هەنگاوێکی ئاکتیڤە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم، هەتا لەو کەسانەی کە بە خێزان نەخۆشیی شەکرەیان هەیە.

ژووری گەرماو چۆن نەخۆشت دەکات؟

ژووری خۆشووشتن خراپترین شوێنە لە ماڵەکەتدا، چونکە پڕە لە ماددەی شاراوەی کیمیایی ، ماددەی پەیداکردنی هەستەوەری، ماددەی ژەهراوی، ڤایرۆس، بەکتریا، مێروو. ئینجانە و بانیۆ و بەلوعەکان پاش گەرماو بە جوانی بشۆ، دوورکەوە لە خۆشووشتن بە ئاوی کلۆرکراو چونکە گازی کلۆر لە ئاوی گەرم جیادەبێتەوە هەندێك جار بە ڕێژەیەکی هێندە بەرز کە دەبێتە هۆی سووتانەوەی چاو، سووتانەوەی لووت، هەناسەتەنگی، سووربوونەوەی پێستی سەر و دەم وچاو، بۆ ڕێگرتن لەمە فلتەری سەر دوش Shower Head Filter system بەکاربێنە. کاشی زەمینە و دیوارەکانی ژووری گەرماو بە پاککەرەوەی سووك پاك بکەوە، دوورکەوە لە بەکارهێنانی پاککەرەوەی بەهێز کە هەڵمی ناخۆشیان هەیە و چاو و قورگ و گوێ و لووت تووشی سووتانەوە دەکەن. بوونی هەواکێشی کارەبایی زۆر پێویستە لە ژووری خۆشووشتندا، بەکارخستنی هەواکێش پاش وەرگرتنی هەر دوشێك بە مەبەستی لابردنی هەوای شێدار بۆ هەوای دەرەوەی ماڵ زۆر پێویستە. کەلێنی کاشییەکانی ژووری گەرماو پڕکەرەوە چونکە شێدارن و دەبنە مۆڵگە بۆ گەشەی بەکتریا و کەڕوو و قرێژی تر کە دەبێتە هۆی کۆکە، سەرئێشە، لووت گیران، هەناسەتەنگی، خورشتی چاوەکان.