کاتی ژەمەکانی خواردن بەقەد کوالیتی خۆراک گرنگە

ئەگەرچی ماددەی خۆراکی خەزنکراو لە لەشدا هەیە، بەڵام ژەمی خۆراك لەکاتی خۆیدا زۆر پێویستە بۆ دابینکردنی وزە و ماددە گرنگەکان بۆ کاتژمێرە داهاتووەکان کە بەس بێت بۆ هەموو جۆرە چالاکییەك تا دەگاتە کاتی ژەمێکی سەرەکیی تر، ئەم مەسەلەیە گرنگیی زۆری هەیە، بەتایبەتی بۆ وەرزشوان و کرێکار و ئەو کەسانەی کە بەردەوام کاری فیزیکی قورس دەکەن، بۆ نموونە پێویستە خۆراکت وا رێکبخەیت کە ژەمە سەرەکییەکانت بەلای کەم بکەونە ٢ کاتژمێر پێش دەستپێکردنی مەشقی وەرزشی یان هەر چالاکییەکی فیزیکی. خۆراکێکی دەوڵەمەند بە چەوری ماوەی بەتاڵبوونی گەدە دوادەخات، واتە بۆ ماوەیەکی زۆر لەناو گەدەدا دەمێنێتەوە، بۆیە خۆراکی چەور هەرگیز گونجاو نییە کە بخرێتە پێش کاتی مەشقی وەرزشییەوە. هەرسکردنی ژەمی زۆر چەور قورسە لەگەڵ ئاراستەبوونی بڕێکی زیاتری خوێن بۆ بۆڕییەکانی خوێنی دەوری ڕێڕەوەکانی کۆئەندامی هەرس، ئەمەش وا دەکات کە لەگەڵ جووڵەدا بڕێکی کەمتری خوێن بگاتە شانەکانی مێشك، بۆیە ئەو کەسە هەست بە ماندووبوون و بێهێزی دەکات. لە لایەکی ترەوە، ژەمێکی دەوڵەمەند بە شەکر زۆر بە خێرایی دەبێتە هۆی پەیدابوونی وزە و زوو تەواوبوونی ئەم وزەیە.

خۆراکی ڕووەکی و ئەگەری کەمیی ڤیتامین B12

ئایا دەزانی کە هیچ خۆراکێکی ڕووەکی نییە بە تەنیا یان هەتا بە جۆراوجۆرکردنیش بڕی پێویست لە ڤیتامین B12 دابین بکات، بۆیە ئەو کەسانەی کە تەنیا خۆراکی ڕووەکی Vegetarians پەیڕەو دەکەن یان بە توندی ڕووەکین Vegans کە هیچ خۆراك و بەرهەمێکی ئاژەڵی ناخۆن دوچاری کەمی ئەم ڤیتامینە دەبنەوە، بۆ قەرەبووکردنەوە پێویستە کە ڤیتامین B12 لە رێگای حەب یان دەرزی لەژێر رێنمایی دکتۆردا وەربگرن. تاکە سەرچاوەی مسۆگەر بۆ ڤیتامین B12 خۆراکی ئاژەڵییە وەکو گۆشتی سوور، گۆشتی پەلەوەڕ، ماسی، هێلکە، شیر، ماست، پەنیر. ڤیتامین B12 کە ناسراوە بە سایانۆکۆبالامین Cyanocobalamin گرنگیی زۆری هەیە بۆ: دروستبوونی خانەی نوێ، پاراستنی دەمارەخانەکان، یارمەتیدانی دروست بوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، یارمەتیدانی هەرسکردنی هەندێك ترشە چەوری و پرۆتین.

گرنگیی پرۆتین بۆ وەرزشوان

پرۆتین Proteins بلۆكی بینای لەشە، لە یەكەی ترشە ئەمینی پێكهاتووە بۆ بیناكردنی ماسوولكە، ئێسك، بەستەرەكان، پێست، لەگەڵ شانەكانی تر، هەروەها بۆ بەرهەمهێنانی ئەنزیمەكان. وەرزشوان پێویستی بە پرۆتینە بۆ بیناكردن و چاكبوونەوەی ماسوولكەكان كە لەكاتی وەرزشدا ئەزیەت دەخۆن، هەروەها بۆ بەرزكردنەوەی ئاستی خەزنكردنی كاربۆهیدرات بە شێوەی گلایكۆجین Glycogen لە ماسوولكەكاندا. پرۆتین سەرچاوەیەكی گونجاو نییە بۆ دابینكردنی وزەی پێویست بۆ وەرزش، دەكرێ لەكاتی كەمیی كاربۆهیدراتدا وەكو سەرچاوەی وزە سوودی لێوەربگیرێت، بەڵام لەسەر حیسابی لەش دەبێت چونكە پرۆتینی تەواو بۆ بیناكردنەوە و چاكبوونەوەی ماسوولكە و شانەكان لەبەر دەستدا نابێت. یەكێكی پێگەیشتوو رۆژانە پێویستی بە ٠,٨ گرام پرۆتین بۆ هەر كیلۆگرامێكی لەش هەیە، وەرزشوانان بە تێكڕایی رۆژانە پێویستییان بە ١,٢- ١,٨ گرام پرۆتین بۆ هەر كیلۆگرامێك كێشی لەش هەیە.

ئایا خۆراک پەیوەندی بە بۆنی ناخۆشی دەمەوە هەیە؟

بێگومان جۆری خۆراك پەیوەندی بە بۆنی ناخۆشی دەمەوە هەیە، بەڵام گەلێك جاریش پەیوەندی نییە. بەگشتی نزیكەی ٨٠- ٩٠٪ ی حاڵەتەكانی بۆنی ناخۆشی دەم یان بۆنی ناخۆشی هەناسە پەیوەندییان بە خۆراكەوە نییە، بەڵكو راستەوخۆ پەیوەندییان بە كەموكوڕی لە پاكوخاوێنی دەمەوە هەیە، بۆ نموونە بڕی زیادی چینی سەر ددانەكان كە ناسراوە بە پلەیك Plaque، گەشەی رێژەیەكی زۆری بەكتریا لە بەشی پشتەوەی زماندا، نەخۆشیی پوك و ددان، كولبوون و هەوكردنەكانی دەم. جۆری خۆراك، نەخۆشی جگەر، نەخۆشیی گورچیلە، هەروەها گرفتەكانی هەرسكردن ١٠- ٢٠ ی هۆكارەكانی تری بۆنی ناخۆشی دەم پێكدەهێنن. لێرەدا ئەمە بە روونی دەردەكەوێت كە هۆكاری خۆراكیی رێژەیەكی زۆر بچووكی حاڵەتەكانی بۆنی ناخۆشی دەم پێك دێنێت. ئەو خۆراكانەی كە رێژەیەكی بەرزی پرۆتین كە بڕی زیادی میسیل Methyl لەخۆدەگرن لەگەڵ ئەوانەی كە سولفەری زیاد لەخۆدەگرن بۆنی هەناسە ناخۆش دەكەن. پاش تیكشكاندنی ئەم پرۆتینانە لە كۆئەندامی هەرسدا ئاوێتە گازییەكانی سۆلفەر پەیدا دەبن كە لەگەڵ هەناسەدانەوەدا دێنە دەرەوە و بۆنێكی ناخۆش بە هەناسە دەبەخشن. بە هەمان میكانیزم سیر، بركۆلی، كەلەرم، پیاز بۆنی هەناسە ناخۆش دەكەن، هەروەها بەرهەمەكانی سۆیا، چەوەندەر، سپێناغ كە رێژەی بەرزی میسیل لەخۆدەگرن دەبنە هۆی پەیدابوونی ئاوێتەی TMA كە بۆنی ناخۆش دەداتە هەناسە و میز و ئارەقە.

بەکتریا لەناو ئامێری جل شۆریندا

ئەگەرچــی جلەکانــت زۆر بــە جوانی بە تەکنیکــە نوێیەکانی ئەمڕۆی لۆندری دەشۆریت، بەڵام لە راستیدا دەزگای جل شۆرینت پڕە لە میکرۆب و بەکتریای نەخۆشــیی گوازراوە لەگەڵ ماددەی پەیداکردنــی هەســتەوەری Allergins. زۆربەی خەڵک جلەکانیان بە بڕێکی کەمی ئــاو بە پلەیەکی گەرمی نزم و پاککەرەوەی ســووک دەشــۆن، هەروەها لایان وایــە کە ئەگەر بۆنی جلــەکان خۆش بوو واتە بــە تەواوی پاك بوونەتەوە، ئەمە لەوانەیە کە لە لایەنی زانســتییەوە راســت نەبێت. پلەی گەرمیی نزم و پاککەرەوەی ســووك کەمتر زیان بە قوماش دەگەیەنێت بەڵام بۆ تەندروســتیمان باش نییە. ئایا دەزانی کە بەم ڕێگایە بەکتریای زیانبەخش لەناو ناچێت، لەوانەشــە کە گەشەی هەزاران بەکتریا لەناو جل شۆردا زیاد بکات. تێکەڵکردنی جلەکان، بۆ نموونە جلی ژێرەوە لەگەڵ گۆرەوی و کراس و خاولی..تاد کــە دەبێتە هۆی پەیدابوونــی ئاوێکی پڕ لە بەکتریا بە ڕێژەی نزیکەی یەك ملیۆن بەکتریا لە هەر کەوچکێکدا، هەروەها قوژبنەکان و ناوپۆشــی ئامێری جل شــۆریش دەبنــە مۆڵگەی باش بۆ لەخۆگرتنی بەکتریا. جلەکانی ژێرەوە زیاتر بە بەکتریا ئالودە دەبن، هەروەها خاولی، مایۆ، شۆرت، فانیلە، ستیان، چەرچەف.

ئازار و بێ هێزبوونی شان

گەلێك جار ئازاری شــان Shoulder pain هاوکات دەبێــت لەگــەڵ بێهێزبوونی جومگەی شــان. هۆکارەکانی ئازار و بێ هێزبوونی شــان بریتین لە: هەوکردن، کەمبوونــی چالاکیی گلاندیی دەرەقی Hypothyroidism، نەخۆشــی شــەکرە کــە کاریگەری دەکاتە ســەر دەمارەکانی ناوچەی شــان، زەبر یان برینداربوونی ماسوولکەکانی دەوری جومگەی شــانRotator cuff، نەخۆشیی ماسوولکە Myopathy کــە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە ســەر فرمانی ریشاڵەکانی ماسوولکە، هەوکردنی دەمارەکان Nuropathy کە بە ماســوولکەکانەوە بەندن کە دەبێتە هۆی لاوازبوون یان پووکانەوەی ماســوولکەکانی دەوری جومگەی شان و پاشان بەرە بەرە بێ هێزبوونیان، هەروەها دڕانی ژێی یەکێك لە ماســوولکەکانی دەوری جومگەی شــان دەبێتە هۆی ئازار و بێهێزبوونێکی هەمیشــەیی ئەگەر لە کاتی خۆیدا چارەســەرنەکرێت. چارەسەرکردنی ئازاری شــان بە دۆزینەوە و چارەســەرکردنی هۆکارەکان دەکرێت، دەرمان بۆ حاڵەتەکانی هەوکردن، بۆ حاڵەتی زەبر و دڕانی ژێ یان ماسوولکەکانی شان چارەسەری سروشتی یان نەشتەرگەری پێویست دەکات.

چۆن خۆت لە گرژبوونی کۆڵۆن دەپارێزیت؟

گرژبوونی قۆڵۆن IBS بریتییە لە تێکچوون لە ریتمی گرژبوون و خاوبوونەوەی ریخۆڵە ئەستووره واتە قۆڵۆن. هەندێك جار قۆڵۆن زیاد گرژدەبێتەوە ئەمەش رەوانی وەکو سکچوون پەیدا دەکات، هەندێك جاریش قۆڵۆن زیاتر خاودەبێتەوە ئەمەش نیمچە قەبزییەك پەیدا دەکات. تا ئێستا هۆکاری راستەقینەی تووشبوون بەم نەخۆشییە بە تەواوی نەزانراوە. هەنگاوەکانی سووککردنی نیشانەکان و خۆپاراستن لە گرژبوونی قۆڵۆن بریتین لە: مەشقی وەرزشی رۆڵی هەیە لە رێکخستنی ریتمی گرژبوون و خاوبونەوەی ماسوولکەکانی دیواری کۆڵۆن، پەیڕەوکردنی هەنگاوەکانی سووککردنی سترێس Stress، کەمکردنەوەی چەوری لە خۆراکی رۆژانەدا کە رۆڵی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و زیادبوونی کێش و قەڵەوی هەروەها زیاد خواردنی چەوری یەکێکە لە نەریتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراك، دوورکەوتنەوە لە بەهارات و تیژی، زیاد خواردنەوەی ئاو، دوورکەوتنەوە لە بنێشت و خۆراکی پرۆسێسکراو، پەیڕەوکردنی هەنگاوەکانی سووککردنی سترێس وەکو یۆگا، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان.

ئایا خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمی خۆراکدا زیانی هەیە؟

گەلێك کەس ئەم پرسیارە دەکەن و پێیان وایە کە زیاد خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمی خۆراکدا دەبێتە هۆی رۆنبوونی ترشەڵۆکی گەدە کە زۆر پێویستە بۆ هەرسکردنی پرۆتین و لەناوبردنی میکرۆب، هەروەها پێیان وایە کە پەیوەندیی بە کەمبوون یان زیادبوونی کێشی لەشەوە هەیە. لە راستیدا، خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمی خۆراکدا ئاساییە، بەڵام زیاد خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمی خۆراکدا هەستی تێربوون تاوەدات و پاش ماوەیەکی کورت هەستی برسیبوون سەرهەڵدەداتەوە. ئاو چڕی ترشێتی ناو گەدە ناگۆڕێت هەتا ئەگەر لەسەر گەدەی بەتاڵیش بخورێتەوە. کوالیتی ئاویش گرنگیی زۆری هەیە، بۆ نموونە نایترێتەکان Nitrates، تێتراکلۆرئێسیلین Tetrachloroethylene، ترای هالۆمیسانەکان Trihalomethanes، کانزا قورسەکان، هەروەها ئاسەواری ماددە بکوژەکانی مێروو کە لە ئاوی نەپاڵێوراو یان فلتەرنەکراودا بە رێژەی جیاواز بەدی دەکرێن ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن. بەگشتی لەگەڵ ژەمە سەرەکییەکانی خۆراکدا خواردنەوەی یەك پەرداخ ئاو رێنمایی دەکرێت، لە بەینی ژەمەکاندا دەکرێ بڕی زیاتری ئاو بخورێتەوە.