چەورییە گرنگەکان

هەندێك جۆری ترشـــە چەوری هەیە کە زۆر پێویســـتن بۆ لەش و چەندین فرمانی زیندەیی رادەپەڕێنن. لەش توانای دروســـتکردنی ئەم ترشە چەورییانەی نییە، بۆیە پێویستە کە لە خۆراکەوە وەربگیرێن. بەگشتی ٢ جۆری ترشە چەوری زۆر پێویستن بۆ تەندروستی کە بریتین لە ئۆمیگا 3 و ئۆمیگا 6، ســـوودە تەندروســـتییەکانیان بریتین لە: یارمەتیدانی گەشـــەی خانە و دروستیی پەردەی خانە، لەوانەیە رۆڵیان هەبێت لە کپکردنی خانە شێرپەنجەییەکاندا، یارمەتیدانی گەشە و فرمانی مێشك و کۆئەندامی دەمار، باشترکردنی فرمانی گلاندی دەرەقی و گلاندی ئەدرینال Ad-renal gland، خۆپاراستن لە دروستبوونی تۆپەڵە خوێنی مەییو Blood clots کە دەبێتە هۆی نۆری دڵ و جەڵتەی مێشك، چالاکی دژی هەوکردنی جومگەکان بە شێوەی کەمکردنەوەی ئازار و ئاوسان و سخبوونی جومگە، رێکخستنی پەستانی خوێن، هاریکاریکردنی سستمی بەرگریی لەش و فرمانی جگەر، سافکردنی پێست و سووکردنی نیشانەکانی ئەکزیما، پاراستنی تەندروستی نینۆك و قژ. کەمی ئۆمیگا 3 لە خۆراکدا دەبێتە هۆی: کەمبوونەوەی توانای مێشك بۆ بیرهاتنەوە، هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج، قڵیشانی پێست، ناسکبوونی نینۆك و قژ، بێ هێزبوونی بینین. سەرچاوە خۆراکییەکانی ترشە چەورییە گرنگەکان بەتایبەتی ئۆمیگا 3 ئەمانەن: کاکڵەکان وەکو باوی و گوێز و کازو، پاقلەی سۆیا، زەیتی کانۆلا، زەیتی کەتان، ماسی ئاوی سارد وەکو سالمۆن، تونە، روبیان.

ڤیتامینەکانی سیر

سـیر Garlic لەبــەر بەهــا خۆراکییەکـــەی بە خۆراکێکی پزیشـــکی ناســـراوە، سەرچاوەیەکی زۆر باشـــە بۆ ڤیتامین C و ڤیتامین B6 لەگەڵ رێـــژەی جیاواز لە ڤیتامینە گرنگەکانـــی تر. ڤیتامین C کە گرنگی زۆری هەیە بۆ پاراســـتنی پەردەی خانە، پێســـت، شانە بەستەرەکان، ئێســـك، پووك و ددان. هەروەها دژەئۆکســـانێکی بەهێزە کە یارمەتی کەمکردنەوەی ئاســـتی ماددە کیمیاییە زیانبەخشـــەکان دەدات کە بە کۆڵکە سەربەستەکان ناسراون و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن. 3 ددنك ســـیر نزیکەی %5 ی پێویســـتی رۆژانە لە ڤیتامین C بۆ کەسێکی پێگەیشتوو دابین دەکات. سیر دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B6 بۆ نموونە 3 ددنك ســـیر نزیکەی %6ی پێویســـتی رۆژانە لە ڤیتامین B6 بۆ کەسێکی پێگەیشـــتوو دابین دەکات. ئەم ڤیتامینە رۆڵی هەیە لە دروســـتبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، چالاکیی هۆرمۆنەکان، یارمەتیدانی فرمانی کۆئەندامی دەمار. ڤیتامینەکانی تری ســـیر ئەمانەن: ڤیتامین B1 بە رێژەی %1ی پێویســـتی رۆژانە، هەروەها ڤیتامین B2، ڤیتامیـــن B5، فۆلێت، ڤیتامین E و K بە رێژەی جیاواز.

كام خۆراك بۆ ددان زیانبەخشە ؟

ئەو خۆراكانەی كە وزەی بەتاڵ لەخۆدەگرن وەكو قەنادی بەتایبەتی ئەوانەی كە چیڕن و بە ددانەكانەوە دەنووســێن هۆكارن بۆ كلۆربوونی ددان. هەروەها شــیرینی وەكو كێك و بســكویتەكان لەگەڵ جیبس، خۆراكی ترن كە ددان تێكدەدەن، هۆكارەكەش تەنیا بۆ ئەوە ناگەڕێتەوە كە بەها خۆراكییەكەیان نزمە، بەڵكو بۆ بڕ و جۆری شەكر دەگەڕێتەوە كە بە توندی بە ددانەكانەوە دەنووسێت، بەكتریای ناو دەم لەسەر ئەم شەكرانە گەشە دەكات و ماددەیەكی ترش پەیدا دەكات كە ددان كلۆر دەكات. ئەو شلەمەنییانەی كە شەكر لەخۆدەگرن وەكو سۆدا، لیمۆنادا، شیرەی دەستكردنی میوە، قاوە و چای شیرین، زیانبەخشن بۆ ددان. خۆراكی ترشی وەكو تەماتە و میوەی مزر بە هۆی ترشییەوە زیان بە چینی مینای ددان دەگەیەنن، بۆیە واباشە كە لەگەڵ ژەمی خۆراكدا بخورێن نەك بە تەنیا. میوەی وشككراو هەتا كشمیش و مێوژ ئەگەرچی خۆراكی تەندروستییانەن، بەڵام كە بە ددانەكانەوە دەنووسێن ماددەی چینێكی ترش لەسەر ددانــەكان Plaque acids جێدەهێڵــن كە زیان بە ددان دەگەیەنێت، بۆیە خواردنی میوەی فرێش باشــترە. بۆ ڕێگرتن لە زیانەكانی هەندێك خۆراك بۆ ددانەكان، پێویســتە دووركەویتەوە لە خۆراكە نا تەندورســتییەكان، هەروەها جگە لە خشتەی شووشتنی ددان بە فڵچە و مەعجونی ددان هەوڵ بدە كە پاش خواردن یان خواردنەوەی هەر شیرینییەك دەم و ددانەكان بە ئاو بشۆیت.

گوێز بۆ سووككردنی شەكەتیی دەروونی

گوێز Wallnuts بەهایەكی خۆراكی بەرزی هەیە، پێكهاتە گرنگەكانی بریتین لە: بڕێكی باشی پرۆتین، ماددە دژەئۆكسانەكانی وەكو پۆلیفینۆلەكان و ڤیتامین E كە ئەویش دژەئۆكسانێكی بەهێزە دژی تووشبوون بە شێرپەنجە و نەخۆشیی دڵ، هەروەها ماددەی ئیسترۆل Estrol كە كۆلیســتیرۆل دادەبەزێنێت. لە لێكۆڵینەوەكاندا هاتووە كە گوێز ڕۆڵی هەیە بۆ سووككردنی سترێس Stress یان شــەكەتی دەروونی، ئەمەش ســەلمێنراوە كە ئەو كەســانەی كاردانەوەی بایۆلۆژی لە رادەبەدەر بەرانبەر بە ســترێس دەنوێنن، زیاتر ڕووبەڕووی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ دەبنەوە. هەروەها ئەمەش ڕوونكراوەتەوە كە لەكاتی ســترێس و قەیرانە دەروونییەكاندا، خواردنی گوێز دەبێتە هۆی دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن هەتا بە بوونی ڕێژەیەكی بەرزی كۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا پێكهاتەكانی گوێز بەتایبەتی ترشە چەوری ئۆمیگا 3 ڕۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی ئاســتی كۆلیســتیرۆلی خراپ لە خوێندا، دەرەنجام ئەگەری تووشــبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەكانی تاجــی دڵ كەم دەكاتەوە. جگە لەمانە، خواردنی گوێز توندی ئازار و نیشانەكانی تری گرفتەكانی جومگەكان كــەم دەكاتەوە، هەروەها ئەوانەی كە نەخۆشیی دڵ و نەخۆشیی شەكرە یان نەخۆشیی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، وا باشە كە ڕۆژانە گوێز بخۆن.

ئایا خۆشووشتن لەکاتی عادەدا ئاسایيە؟

تا ئێستا گەلێك ئافرەت پێیان وایە كە خۆشووشتن یان هەتا تەنیا شووشـــتنی ســـەر لە رۆژەكانی عادەدا زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت. ئایا خۆشووشتن لەكاتی عادەدا ئاساییە؟ بەڵێ، خۆشووشتن بە درێژایی رۆژەكانی عادە ئاســاییە و هیچ زیانێكی نییە، لە راســتیدا زۆریش پێویستە. تا ئەم ساتەش هیچ بەڵگەیەكی زانستی یان پزیشــكی نییە كە خۆشووشــتن لەكاتــی عادەدا هیچ مەترســی بۆ تەندروســتی هەبێت تەنیا ئەوە نەبێت كە پێویستە ئافرەت دووركەوێتەوە لە خۆشووشــتن بە ئاوی سارد چونكە دەبێتە هــۆی گرژبوونی منداڵدان و زیادبوونی ژان Cramps. لەوكاتەی كە عادە دەبێتە هۆی هەستكردن بە هیلاكی، خەمۆكییەكی ســووك، ئازارو ناڕەحەتی، وەرگرتنی گەرماو یارمەتی هێوربوونەوە دەدات و دەبێتە هۆی ئارامــی و نوێبوونەوەی چالاكی، هەروەهــا ئازارەكانی عادە ســووك دەكات. هۆكارێكی بەهێزی تر كە پێویســتی بە خۆشووشتن لەكاتی عادەدا زیاتر دەكات بریتییە لە پاراستنی پاكوخاوێنی لەش و خۆپاراستن لە هەوكردنەكان و سووربوونەوەی پێست، ئەمەش خاڵێكی زۆر پێویستە و گرنگی زۆری هەیە.

كێ ئەگەری نەخۆشیی دڵ و شەكرەی لێدەكرێت؟

رێژەی تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرە و نەخۆشیی خوێنبەرەكانی دڵ لە زیادبووندایە، هەر دووكیان بە توندی ژیان دەخەنە مەترسییەوە. نەخۆشــیی شــەكرە زۆر جار وەكو ئالۆزییەك ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد دەكات. ئەو كەسانەی كە زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشــیی شەكرە و نەخۆشــیی دڵ لێدەكرێت ئەمانەن: كە كێشی لەشیان زیادە یــان قەڵەون و هەوڵی خۆلاوازكردنەوە نــادەن، زیاتر پیاوان لەپاش تەمەنی 35- 40 ســاڵی و ئافرەت پاش تەمەنی 45- 55 ســاڵیدا كە عادەی بە یەكجاری دەوەســتێت، كە كەم جووڵەن و مەشــقی وەرزشییان نەكردۆتە بەرنامەی رۆژانە یان بەلای كەم هەفتانە 3 جار ئەنجامی نادەن، كە بە خێزان یان بەرەباب یەكێك یان هەر دوو ئەم نەخۆشــییانەیان هەیە، ئەوانەی كە بڕی زیادی شیرینی و چەورییە خراپەكان دەخۆن لەگەڵ كەم خواردنی سەوزە و میوە و دانەوێڵە تەواوەكان Whole grains، كە بڕی زیادی ئەلكهول دەخۆنەوە، كەسانی جگەرەكێش كە هێشتا ئیرادەی وازهێنانیان لە جگەرەكێشان نییە، تووشبووان بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ئاستی بەرزی كۆلیستیرۆل، كەسانێك كە بەردەوام لەژێر سترێسدا ژیان بەسەر دەبەن.

کە زەبر بەر سەر دەکەوێت

زەبری دەرەکی بۆ ناوچەی سەر Head Injury لە زۆربەی حاڵەتەکاندا مەترسی هەیە، ئەگەر نیشانەکانی خێرا و هاوکاتیش نەبن لەگەڵ زەبرەکەدا ئەوا لەوانەیە کە لە داهاتوودا زوو یان درەنگ نیشانەیەك یان پتر سەرهەڵبدات، بۆ نموونە سەرئێشە، پەرکەم، لاوازبوونی بەشێکی لەش. بە ڕای گەلێك لە پسپۆڕانی تەندروستی، زۆربەی نەخۆشییەکان لە ئەنجامی زەبری دەرەکی بۆ ناوچەی سەر پەیدا دەبن جا تووند بێ یان سووك، کۆن یان نوێ، کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری خوێنبەربوون یان برینداربوونی بەشێکی مێشك، زۆرجاریش دەبێتە ئەگەری خوێنبەربوونێکی کەم وەکو تۆپەڵ یان گرێیەکی زۆر بچووکی خوێنی مەییو Hematoma کە هەتا بە وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی MRI کە دەزگایەکی زۆر پێشکەوتووە و هەستیارە دەستنیشان نەکرێت، دەرئەنجام ئەمڕۆ یا سبەی کێشەیەکی تەندروستی پەیدا بکات. ئێستا دەزگای پێشکەوتووتر هەیە کە توانای دەستنیشانکردنی گرێی یەکجار بچووکی لە مێشکدا هەیە، بۆ نموونە دەزگای MSI، دەزگای Peth. مەترسی زەبر بۆ ناوچەی سەر لەوەدایە کە تا چ ڕادەیەك بەشەکانی یان شانەکانی مێشك زیانیان پێگەیشتووە کە بە نیشانەکان و پشکنینەکان دەستنیشان دەکرێت، بۆ نموونە: تەکانی مێشك، برینداربوون و تێکشکانی شانەکانی مێشك، خوێنبەربوون لە شوێنی جیاواز لەناو مێشکدا.

پاش وازهێنان لە جگەرە

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کە واز لە جگەرەکێشان بێنیت، چونکە تەنیا 20 خولەك پاش وازهێنان درك بە سوودە تەندروستییەکان دەکەیت، بۆ نموونە ژمارەی لێدانەکانی دڵ بۆ ئاسایی دەگەڕێتەوە. پاش 2 کاتژمێر لە وازهێنان، پەستانی خوێن بۆ ئاستی ئاسایی دادەبەزێت، سووڕی خوێن لە پەلەکاندا باشتر دەبێت، کۆتایی پەنجەکانی دەست و پێ گەرم دەبنەوە. لەگەڵ ئەمانەشدا 2 کاتژمێر پاش دوایین جگەرە چەند نیشانەیەکی ناخۆش بەدی دەکرێن وەکو: ئارەزووی توند بۆ جگەرەکێشان، پەستی، گرژی دەمارەکان، بۆرژان، گرفت لە نووستندا، زیادبوونی ئارەزووی خواردن. پاش 12 کاتژمێر لە وازهێنان، ڕێژەی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن لە لەشدا بۆ نزمترین ئاست دادەبەزێت لەگەڵ گەڕانەوەی ئاستی ئۆکسجین بۆ ئاستی ئاسایی لە خوێندا، لەگەڵ کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ. پاش وازهێنان بە 48 کاتژمێر، کۆتاییە دەمارییەکان گەشە دەکەنەوە، بەمەشەوە هەستەکانی بۆن کردن و چێژ باشتر دەبن. پاش 3 ڕۆژ لە وازهێنان، هیچ ئاسەوارێکی نیکۆتین لە لەشدا نامێنێت، بەڵام لەوانەیە کە چەند گرفتێك سەرهەڵبدەن وەکو: سەرئێشە، هێڵنج، ئازاری ماسولکە، نارِحەتی دەروونی. پاش 2-3 هەفتە، دەتوانرێ مەشقی وەرزشی و چالاکییە فیزیکییەکان بێ هیچ ئاستەنگێك ئەنجام بدرێن، بۆ نموونە هەناسە خۆشتر دەبێت و دڵ لیاقە پەیدا دەکاتەوە، هەروەها لە زۆربەی جگەرەکێشەکاندا نیشانە ناخۆشەکانی پاش وازهێنان بە تەواوی نامێنن.