لە نێوان دوو ژەمی خۆراکدا

هۆکارەکانی زوو برسیبوون دەگەڕێنەوە بۆ: خواردن بە پەلە یان خواردنەوەی بڕی زیادی ئاو لەگەڵ ژەمی سەرەکیدا، بوونی مشەخۆر Parasite لە کۆئەندامی هەرسدا، پەستی یان خەمۆکی، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان. کە شلەی زیاد لەگەڵ ژەمی خۆراك دەخۆیتەوە، زووتر هەست بە تێربوون دەکەیت، گەدە زیاتر لە خۆراك پڕ شلە دەبێت، دەرەنجام پاش ماوەیەکی کەم هەستی برسیبوون دەگەڕێتەوە، واتە دووبارە خواردن کە لەوانەیە ببێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش. پاش خواردنی ژەمێکی سەرەکی، گەدە بە تێکڕایی پاش ٤ کاتژمێر بە تەواوی بەتاڵ دەبێتەوە، واتە دەتوانیت کە ژەمێکی تری خۆراك بخۆیت. بەڵام خواردن لە ماوەیەکی کەمتر، بۆ نموونە ٢ کاتژمێر پاش ژەمێکی سەرەکی لەوانەیە کە زیانی لە قازانج پتربێت بە شێوەی تێکچوونی کرداری هەرسکردن و بەدهەرسی Maldigestion یان زیادبوونی کێشی لەش.

دەکرێ لە نێوان ژەمە سەرەکییەکاندا میوە بخورێت، یان بڕی زیادی ئاو بخورێتەوە. ئەگەر پاش ژەمێکی خۆراکی تەواو بە ٢-٣ کاتژمێر هەستت بە برسیبوون کرد، هەرگیز پەنا مەبەرە بەر دووبارە خواردن، بەڵکو وا باشترە کە لە مەسەلەکە بکۆڵیتەوە، بۆ نموونە لەوانەیە کە باری دەروونیت جێگیر نەبێت یان تووشی جۆرێك پەستی و شەکەتیی دەروونی بووبیت، لەوانەشە کە بڕێکی زیادی ئاوت خواردبێتەوە لەگەڵ ژەمی خۆراکدا.

بەزالیا بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە

ئایا زیاد خواردنی م

مۆز Banana ئەگەرچی سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ و پۆتاسیۆم، هەروەها بیتا کارۆتین Beta carotene کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، بەڵام وزەیەکی بەرز لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە یەك مۆزی گەورە نزیکەی ١٨ گرام شەکر و ١٢٥ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت. زیاد خواردنی مۆز واتە دابینکردنی وزەیەکی زیاتر، بۆ نموونە خواردنی ٤ مۆز لە رۆژێکدا نزیکەی ٧٢ گرام شەکر و ٥٠٠ کالۆری وزە دابین دەکات، واتە ٢٥٪ی کۆی وزەی پێویستی رۆژانە کە دەگاتە ٢٠٠٠ کالۆری بۆ یەکێکی پێگەیشتوو، ئەمەش لە لایەنی تەندروستییەوە پەسەند ناکرێت، چونکە وەرگرتنی ئەم بڕە زیادەی شەکر لە رۆژێکدا و لە یەك جۆری خۆراکەوە لەوانەیە کە بۆ تەندروستی شتێکی باش نەبێت. بەگشتی دابینکردنی کالۆری زیاد لە یەك جۆری خۆراك لە

ئایا بیبەر کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت؟

هەمـــوو جۆرەکانـــی بیبـــەر Peppers کاریگەریی پۆزەتیڤ دەکەنە سەر ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێـــن. نزیکەی هەموو جۆرەکانی بیبەر دەوڵەمەندن بە ریشـــاڵ، ڤیتامینەکان، کارۆتینۆیدەکان CarotenoidS کە ماددەی دژەئۆکســـانن. بیبەری شـــیرینی ســـەوز، ســـوور، نارنجی یان زەرد، وزەی کـــەم لەخۆدەگرن، لەگـــەڵ ریشـــاڵ و ماددەی خۆراکـــی گرنگ وەکو ڤیتامین A و C کە ســـیفەتی دژەئۆکســـانیان هەیە. بیبەری تیژ لە جۆرەکانی چیللی Chilli، جەلیپینۆ Jalepeno، هابینیرۆ Habenero، ماددەی کاپسایســـین Capsaicin لەخۆدەگرن کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و رۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆل و چەوری گلیسریدە سیانییەکان لە خوێنـــدا، هەرچەند بیبەری تیـــژ زیاتر پێبگات و رەنگی ســـوورتر بێت هێندە رێژەی بەرزتری ئەم ماددەیە لەخۆدەگرێت. بیبەری رەش، جگە لە خۆشکردنی چێژی خۆراك، چالاکی هەیە دژی هەوکردنی جومگەکان و دژی مشەخۆرەکان، هەروەها بیبەری رەش ســـەرچاوەیەکی باشـــە بۆ کانزای کرۆم کە رۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و گلیسریدە سیانییەکان و خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ.

بەزالیا Green peas سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ پرۆتین، ریشاڵ، نیشاســـتە، هەروەها ترشـــە چەوری لە جۆری ئۆمیگا ٣ کـــە بایەخێکی بەرزی تەندروســـتی هەیە. بەها خۆراکییەکـــەی بەزالیا لەوەدایە کە رێژەیەکی بەرز لە چەندین جۆری ماددە دژەئۆکســـانەکان لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە مـــاددە فلاڤانۆلەکانFlavanols، ترشـــەکانی فینۆلیـــك Phenolic acids، کارۆتینۆیدەکان Carotenoids بە شـــێوەی ئەلفا کارۆتین و بیتا کارۆتین، ساپۆنینەکان Saponins، پۆلیفینۆلـــەکان Polyphenols بەتایبەتـــی ماددەی کۆمیسترۆل Coumestrol کە گەدە لە شێرپەنجە دەپارێزێت. بەزالیا سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامینەکانی B١، K، C، A، B٢، B٥، B٦، B٩ کـــە زۆر پێویســـتن بـــۆ پاراستنی تەندروســـتی بەگشتی. هەروەها بەزالیا جگە لە ریشـــاڵ، چەندین کانزای گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو زینك، مەگنســـیۆم، مەنگەنیز، فۆسفۆر، کۆپەر کە رۆڵی بەرچاویان هەیە بۆ بەهێزکردنی بەرگریی لەش و پاراستنی ئێسکەکان و بینای ماسوولکەکاندا. سوودە تەندروســـتییەکانی تری بەزالیا بریتین لە: بەهێزکردنی چالاکیی دژەئۆکســـان لە لەشدا، کەمکردنەوەی نیشـــانەکانی هەوکردنی جومگە، رێکخستنی ئاستی شـــەکری خوێن، پاراستنی تەندروستیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە.

ۆز زیانی هەیە؟

لایەنی تەندروســـتییەوە رێنمایی ناکرێت، بەڵکو وا باشـــترە کە وزەی رۆژانە لـــە خۆراکی جۆراوجۆرەوە وەربگیرێت بۆ دابینکردنـــی زۆربەی هەرە زۆری ماددە خۆراکییە گرنگەکان.

هۆکارەکانی سەقەتیی زگماکی کۆرپە

سەقەتیی زگماکی یان سەقەتیی کۆرپە Birth defects واتە بوونی هەر ناتەواوییەك لە لەشی کۆرپەدا کە کاریگەری بکاتە سەر فرمان و پێکهاتەی بەشێکی لەش یان میتابۆلیزمی لەش، ئەمەش لەوانەیە کە لەکاتی دووگیانی، لەکاتی منداڵبوون، یان لە تەمەنێکی بچووکی منداڵیدا دەستنیشان بکرێت. سەقەتیی زگماکی کۆرپە لەوانەیە کە سادە بێت، لەوانەیە هەندێك جاریش کوشندە بێت. هۆکارەکانی سەقەتیی زگماکی کۆرپە بریتین لە: گرفتی جینەکان Genetic disorders بە شێوەی گۆڕان یان ونبوونی جینێکی دیاریکراو، تووشبوونی دایك بە نەخۆشی لەکاتی دووگیانیدا وەکو هەوکردنەکان کە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکەنە سەر دایکی دووگیان و کۆرپەکەی، جگەرەکێشان، ئەلکهول یان بەکارهێنانی دەرمان لەکاتی دووگیانیدا بەتایبەتی لە مانگەکانی سەرەتادا، جیاوازی لە گرووپی خوێنی دایك و گرووپی خوێنی کۆرپە لە فاکتەری ریسەسدا Rh، کەمیی شلەی دەوری منداڵ، بەرکەوتن بە تیشك Radiation، بۆ نموونە تیشکی ئێکس کە کاریگەری دەکاتە سەر جینەکانی کۆرپە بەتایبەتی لە ٣ مانگی سەرەتای دووگیانیدا کە کۆرپە لە قۆناغی پەرەسەندندایە، هەندێك جاریش سەقەتی کۆرپە بە بێ هیچ هۆکارێکی زانراو روودەدات.

بۆچی زوو ماندوو دەبیت؟

لەوانەیە کە هەر یەکێك لە هەر ساتێکدا بەبێ درك کردن بە هۆکارێکی دیاریکراو دوچاری هەستکردن بە ماندووبوون Fatigue بێت. جۆری خۆراك کاریگەری بەرچاوی هەیە، بۆ نموونە زیاد خواردنی شیرینی و کافائین ئەگەرچی لە سەرەتادا وزەبەخشن، بەڵام لەگەڵ هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی شەکری خوێندا هەستی ماندووبوون زیاد دەبێت. لەجیاتی ئەمانە، پرۆتینی کەم چەوری و سەوزە و میوە زیاتر بخۆ، بە خۆراکی هاوسەنگ نەك هەر هەستی ماندووبوون کەم دەبێتەوە، بەڵکو رێگا لە زیادبوونی کێش و قەڵەویش دەگیرێت کە هۆکارێکی ترە بۆ هەستکردن بە ماندووبوون. کەم خەوتن و گرفتەکانی تری پەیوەست بە خەو هۆکارێکی ترە بۆ ماندووبوون، هەروەها چەندێتی جوولە و مەشقی وەرزشی، بۆ نموونە ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی

مەترسییەکانی سۆپای نەوتی بۆ تەندروستی

ئەگەرچـی سـۆپای نەوتـی Kerosene heater ماڵ گەرم دەکاتەوە، بەڵام پێویستـە کە درک بە مەترسییەکانی بۆ تەندروستی بکرێت. داگیرساندنی سۆپای نەوتی دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی رێژەی گازی ئۆکسـجین لەبەر ئەوەی کە پێویستـە بۆ سـووتان، لە هەمان کاتدا لە ئەنجامی سـووتانی نـەوت چەندین گازی ژەهراوی بە هەوای شوێنەکەدا بڵاودەبنەوە، بۆ نموونە دووەم ئۆکسـیدی کاربۆن، دووەم ئۆکسیدی سۆلفەر، دووەم ئۆکسیدی نایترۆجین، یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن کـە لە هەموویان ژەهراویترە، چونکە بێ رەنگ و بێ بۆنە و کوشندەیە. ئەم گازانە دەبنە هۆی سووتانەوەی چاو، هەوکردنی پێسـت، کرانـەوەی قورگ، چەند گرفتێکی هەناسە وەکو کۆکە، هەناسەتەنگی، پژمین. داگیرساندنی سۆپای نەوتی بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ بوونی هەواگۆڕییەکی باش لە ژووردا، واتە بەرکەوتنی درێژخایەن بـەم گازانە کە دەبێتـە ئەگەری بۆرژان، لەهۆشـچوون Coma کە لەوانەیە بە مردن کۆتایی بێت. بۆ خۆپاراسـتن، لەکاتی بەکارهێنانی سۆپای نەوتیدا، پێویسـتە کە هەنگاوەکانی سـەلامەتی بۆ رێگرتن لە سـووتان یان ئاگرکەوتنەوە پەیرەو بکرێن، هەروەها بۆ رێگرتن لـە کەمبوونەوەی ئۆکسـجین و کۆبوونەوەی گازە ژەهراوییەکان، پێویسـتە کە هەواگۆڕییەکی باش لە ژووردا هەبێت، بۆ نموونە کردنەوەی پەنجەرە بەلای کەم نیو گرێ لەگەڵ کردنەوەی تەواوی دەرگای ژوور بە رووی هۆڵی ناوەوەدا.

مامناوەنـدی وزە زیاتر دەکات و ئەگەری هەستکردن بە ماندوبـوون کەم دەکاتـەوە. هۆکارەکانی دیکەی زوو ماندووبوون ئەمانەن: کەمخوێنـی بەتایبەتی لە ئافرەتدا، کەمی کانـزاکان بەتایبەتی کەمی کانزای پۆتاسـیۆم، سستبوونی گلاندی دەرەقی، نەخۆشی شەکرە، خەمۆکی، نەخۆشیی دڵ کە دەستنیشـان نەکرابێت بەتایبەتی لە ئافرەتدا کە پاش جووڵە یان مەشقێکی وەرزشی دوچاری ماندووبوون و هەناسەبڕکێ دەبێت.