سوودەکانی ڕەیحانی سەوز

گەڵای سەوزی ڕەیحان Basil وزەیەکی کەم و ڕێژەیەکی بەرزی ماددە خۆراکییە گرنگەکان لەخۆدەگرێت لە ڤیتامین و کانزا کە پێویستن بۆ تەندروستییەکی باش، بۆ نموونە بیتا کارۆتین کە لە لەشدا دەگۆڕێ بۆ ڤیتامین A و سیفەتی دژئۆکسانی هەیە و سوودبەخشە بۆ ڕێگرتن لە کزبینی پەیوەست بە پیربوون، هەروەها پاراستنی پێست و چینی لینجی ناوپۆشی دەم و ڕێڕەوەکانی هەناسە لە گەڵێك نەخۆشی. ڕێژە بەرزەکەی ڤیتامین A لە گەڵاکانی ڕەیحاندا دەگاتە نزیکەی ٥٢٧٥ ملگم لە هەر ١٠٠ گرامدا. گەڵای ڕەیحان دەوڵەمەندە بە ڤیتامین K کە ڕۆڵی لە مەیینی خوێندا هەیە، لەگەڵ پاراستنی پتەویی ئێسك، هەروەها سەرچاوەیەکی باشە بۆ کانزاکانی مەنگەنیز، ئاسن، کۆپەر، مەگنسیۆم، لەگەڵ پۆتاسیۆم کە زۆ گرنگە بۆ پاراستنی باڵانسی شلەکانی لەش و کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن. ڕەیحان ماددەی دژئۆکسان لە کۆمەڵەی پۆلیفینۆلیکەکان Poly-phenolics لەخۆدەگرێت وەکو ئۆرینتین Orientin و ڤایسێنین Vicenin کە ڕۆڵیان هەیە بۆ ڕێگرتن لە ئۆکسانی چەوری لە جگەردا. گەڵای ڕەیحان گەلێك چەوریی گرنگ لەخۆدەگرێت بۆ نموونە سیترال Citral، لینالولLenolool، لیمۆنین، تێرپینیۆل، ئیوگینۆل Eugenol کە چالاکی دژە بەکتریا و دژە هەوکردنیان هەیە، بۆ نموونە سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگە لە ئازار و سخبوون و ئاوسان.

ئایا زیاد خواردنی نان دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش؟

پێکهاتە سەرەکییەکانی نان بریتین لە کاربۆهیدرات، ریشاڵ، کانزایەکان، ڤیتامینەکان، بەتایبەتی ئاسن و ڤیتامین B9. کەم و زیاد خواردنی نان و جۆری نان ڕۆڵی هەیە لە کۆنترۆڵکردنی کێشی لەشدا، بۆ نموونە زیاد خواردنی نانی سپی دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش بەتایبەتی کە بە بڕی زیاد دەخورێت و درەنگ هەستی تێربوون پەیدا دەکات، بە پێچەوانەی نانی گەنمی تەواو کە کەمتر دەخورێت و زووتر هەستی تێربوون پەیدا دەکات، بۆیە بەشێکی گرنگە لە بەرنامەی دابەزاندنی کێشی لەش بە مەرجێك بە بڕی کەم بخورێت. نان بە گەنمی تەواو زیاتر تەندروستییانەیە، چونکە ڕێژەیەکی بەرزتر لە ڤیتامین و کانزا و ریشاڵ لەخۆدەگرێت بە بەراورد لەگەڵ نانێك کە لە گەنمی سپیکراو ئامادە کرابێت. لە لایەکی ترەوە نانی سپی پەیوەندیی هەیە بە تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، چونکە کاربۆهیدراتی سافکراو کە دانەوێڵە سپیکراوەکان و شەکرەکان دەگرێتەوە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی خێرای ئاستی شەکری خوێن کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە زیاد دەکات، کەچی کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان وەکو دانەوێڵەی تەواو و سەوزە و پاقلەمەنییەکان لەسەرخۆ هەرس دەکرێن و نابنە ئەگەری بەرزبوونەوەی خێرای ئاستی شەکری خوێن. دەکرێ بە بێ نان خۆراکێ تەندروستییانە بێت لەوکاتەی کە نان جێگرەوەی هەیە، بۆ نموونە پاقلەمەنییەکان، سەوزە و میوە، برنجی قاوەیی و دانەوێڵە تەواوەکانی تر.

باویی خاو یان باویی برژاو؟

باویی خاو Raw almonds یان برژاو Roasted almonds وەکو یەك بەهایەکی خۆراکی بەرزیان هەیە و دەوڵەمەندن بە پرۆتین، ڤیتامین E، ڤیتامین B2، ریشاڵ، کۆپەر، فۆسفۆر، مەگنسیۆم، کالسیۆم، پۆتاسیۆم. لە ڕووی وزەشەوە، هەردوو باویی خاو و برژاو هەمان بڕی کالۆری لەخۆدەگرن. خواردنی هەر دوو جۆری باوی سوودی تەندروستییان هەیە، بۆ نموونە دابەزاندنی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا، هەروەها کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن. لە ڕووی چێژیشەوە، گەلێك کەس باویی برژاویان لە باویی خاو لا خۆشترە، چونکە بە برژاندن چێژی چەورییەکانی باوی بەرجەستەتر دەبێت. هەندێك جار باویی خاو بە بەکتریای سالمۆنێلا ئالوودە دەبێت، بۆیە بە برژاندنی تا پلەی گەرمیی 100 -200 پلەی سەدی بۆ ماوەی 10 -60 خولەك باوی لەم بەکتریایە پاك دەبێتەوە. هەرسکردنی باویی خاو قورسە و بەشە زۆرەکەی هەرگیز هەرس نابێت و بە فیڕۆ دەچێت، کەچی باویی برژاو بە ئاسانی هەرس دەکرێت و بەشێکی کەمی لە کۆئەندامی هەرسدا بە فیڕۆ دەچێت، ئەمەش وا دەکات کە ڕێژەیەکی زۆرتر لە ماددە گرنگەکانی باوی هەڵبمژرێن.

ته‌ماته بۆ خۆپاراستن له‌ شێرپه‌نجه‌ی مه‌مک

خواردنی بڕی باشـــی ته‌ماته یان ئه‌و به‌رهه‌مانه‌ی كه‌ ته‌ماته له‌خۆده‌گرن ســـوودی زۆری هه‌یه‌ بۆ خۆپاراســـتن له‌ تووشبوون به‌ شـــێرپه‌نجه‌ی مه‌مك. له‌ چه‌ندین لێكۆڵینه‌وه‌دا جه‌خت له‌وه‌ كراوه‌ته‌وه‌ كه‌ ئه‌و میوه‌ و سه‌وزانه‌ی ده‌وڵه‌مه‌ندن به‌ ڤیتامین و كانزا و مادده‌ی دژه‌ئۆكسانی لایكۆپین Lycopene رۆڵی به‌رچاویان هه‌یه‌ بۆ خۆپاراســـتن له‌ چه‌ندین جۆری شـــێرپه‌نجه‌. بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌، پێویسته‌ كه‌ بـــڕی رۆژانه‌ی ته‌ماته‌ یان ئه‌و خۆراكانه‌ی كه‌ ته‌ماته‌ له‌خۆده‌گرن هێنده‌ بێت كه‌ رۆژانه‌ به‌لای كه‌م 25 ملگم مادده‌ی لایكۆپین دابین بكه‌ن. مادده‌ی لایكۆپین جگه‌ له‌ خۆپاراســـتن له‌ شـــێرپه‌نجه‌ی مه‌مك، مرۆڤ ده‌پارێزێت له‌ تووشـــبوون به‌ شێرپه‌نجه‌ی پرۆســـتات، شێرپه‌نجه‌ی سییه‌كان و میزڵدان و په‌نكریاس و ملی منداڵدان. هه‌روه‌ها لایكۆپین ســـوودی تری ته‌ندروســـتیی هه‌یه‌، بۆ نموونه‌ ئاستی كۆلیســـتیرۆڵی خوێن داده‌به‌زێنێت، به‌مه‌شه‌وه‌ دڵ له‌ نه‌خۆشی ده‌پارێزێت، پاشان له‌ چه‌ندین لێكۆڵینه‌وه‌دا هاتووه‌ كه‌ دۆشـــاوی ته‌ماته‌ پێست له‌ سووتان به‌ تیشـــكی خۆر یان خۆربردن Sunburn ده‌پارێزێت، كرداری لۆچبوونی پێســـتیش راده‌گرێت یان دواده‌خات به‌وه‌ی كه‌ یارمه‌تیی دروستبوون و دروستیی پرۆتین و كۆلاجینی پێست ده‌دات كه‌ به‌رپرسه‌ له‌ نه‌رمیی پێست و پاراستنی له‌ لۆچبوون.

گرنگیی زه‌یتی گوێزی هیندی بۆ وه‌رزشوانان

گه‌لێك وه‌رزشـــوان پێیان وایه‌ كه‌ چه‌وری بۆ ئه‌وان خراپه‌، به‌ڵام ئه‌مه‌ راســـتییه‌كی زانســـتییه‌ كه‌ له‌ش پێویســـتی به‌ چه‌وریيه‌ بۆ دابینكردنی وزه‌ و هه‌ڵمژینی هه‌ندێك ڤیتامین و ته‌ندروســـتی به‌گشـــتی. زه‌یتی گوێزی هیندیی خاو Raw coconut oil سوودی تایبه‌تی بۆ وه‌رزشوانان هه‌یه‌، بۆیه‌ گرنگه‌ كه‌ بكرێته‌ به‌شێك له‌ خۆراكی پێش مه‌شقكردنه‌كان. زه‌یتی گوێزی هیندیی خاو گونجاوه‌ بـــۆ دابینكردنێكی خێرای وزه‌ و تاودانی كرداری میتابۆلیزم واته‌ كـــرداری گۆڕینی خۆراك بۆ وزه‌. جۆره‌ چه‌وریيه‌كه‌ی زه‌یتی گوێزی هیندی كه‌ له‌ زنجیره‌ی مامناوه‌ندی ترشـــه‌ چه‌وریيه‌كانه‌، خۆراگره‌ و توانای به‌رگه‌گرتنی كرداری ئۆكسانی هه‌یه‌. هه‌رسكردنی زه‌یتی گوێزی هیندی ئاسانه‌، كۆئه‌ندامی هه‌رس رێكده‌خات و نیشانه‌كانی گرژبوونی قۆڵۆن ســـووك ده‌كات، هه‌روه‌ها رۆڵی پۆزه‌تیڤی هه‌یه‌ بۆ: به‌هێزكردنی ســـیستمی به‌رگریی له‌ش، پاراســـتنی جومگه‌ له‌ ســـووان، جێگیركردنی ئاستی شـــه‌كری خوێن، باشتركردنی فرمانی گورچیله‌. زۆربه‌ی ورزشوانان دوچاری گرفتی پێســـت ده‌بنه‌وه‌ به‌ شێوه‌ی سووربوونه‌وه‌ی پێســـت له‌به‌ر گه‌رمی یان كه‌ڕووه‌كانی پێ Athlete's foot، به‌كارهێنانی زه‌یتی گوێزی هیندی سوودی هه‌یه‌ بۆ سووربوونه‌وه‌ی پێست، كه‌ڕووه‌كانی پێست ونینۆك، قڵیشانی پاژنه‌ی پێ، قڵیشانی نینۆك.

به‌های خۆراكیی پونگ

پونگ Oregano جگه‌ له‌ چێژ و بۆنه‌ خۆشه‌كه‌ی، به‌ پێكهاته‌ گرنگه‌كانییه‌وه‌ چه‌ندین سوودی ته‌ندروستی هه‌یه‌. پونگ به‌ شێوه‌یه‌كی سه‌ره‌كی پێكهاتووه‌ له‌ ریشاڵ، مه‌نگه‌نیز، ئاسن، كالسیۆم، تریپتۆ فان Tryptophan، ڤیتامین E، ڤیتامین K، مادده‌ دژه‌ئۆكســـانه‌كان. پونگ به‌ رێژه‌ به‌رزه‌كه‌ی ڤیتامین K رۆڵی هه‌یه‌ له‌ گه‌شـــه‌كردنی ئێسك و پاراستنی پته‌ویی ئێسك، له‌گه‌ڵ به‌رهه‌مهێنانی ئه‌و پرۆتینانه‌ی كه‌ بۆ مه‌یینی خوێن پێویستن. دژه‌ئۆكسانه‌كانی پونگ سوودی ته‌ندروستیی زۆریان هه‌یه‌ به‌تایبه‌تی خۆپاراستن له‌ شێرپه‌نجه‌، پونگ چالاكـــی دژی به‌كتریـــای هه‌یه‌ به‌وه‌ی كه‌ مـــادده‌ی كارڤاكـــۆڵ Carvacol و چه‌ند جۆرێكی چه‌وری له‌خۆده‌گرێـــت كه‌ چالاكیان دژی زیتر له‌ ٤١ جۆری به‌كتریا هه‌یه‌، هه‌روه‌ها مادده‌ی بیتا كاریۆ فیلین Beta-caryophyllin له‌خۆده‌گرێت كه‌ چالاكی هه‌یه‌ دژی پووكانه‌وه‌ی ئێســـك و ره‌قبوونی خوێنبه‌ره‌كان. جگه‌ له‌مانه‌، پونگ رۆڵی هه‌یه‌ بۆ ســـووككردنی نیشـــانه‌كانی ئه‌م حاڵه‌ت و نه‌خۆشـــییانه‌: هه‌وكردنه‌كانی كۆئه‌ندامی هه‌ناســـه‌، نه‌خۆشییه‌كانی كۆئه‌ندامی هه‌رس، ئازاره‌كانی عاده‌، هه‌وكردنه‌كانی كۆئه‌ندامی میزه‌ڕۆ، هه‌ڵامه‌ت، هه‌وكردنی بۆرییه‌كانی هه‌ناســـه‌، زیپكه‌ی گه‌نجێتی، هه‌ســـته‌وه‌ری، گرژبوونی ماســـوولكه‌، كۆبوونه‌وه‌ی گاز له‌ كۆئه‌ندامی هه‌رسدا، كرێژی سه‌ر، ئازاره‌كانی عاده‌، ماندووبوون و هیلاكیی جه‌سته‌یی، ئازاری ددان و گوێ، سه‌رئێشه‌.

مەشقی وەرزشی خەمۆکی سووک دەکات

ئەمە راستییەکی پزیشکییە کە ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی مەزاج باشتر دەکات و خەمۆکی Depression سووک دەکات. لەکاتی ئەنجامدانی مەشقی وەرزشیدا، لەش چەند ماددەیەك بەناوی ئیندۆرفینەکان Endorphins دەردەدات کە بە کاریگەری لەسەر شانەکانی مێشکدا ئاستی هەستکردن بە ئازار کەم دەکەنەوە، هەروەها وەکو مۆرفین Morphine هەستی پۆزەتیڤ لە لەشدا زیاد دەکەن، دەروون هێوردەکەنەوە بێ ئەوەی کە ببنە هۆی راهاتن، لەگەڵ سووککردنی سترێس و پتەوکردنی باوڕ بەخۆبوون، بەلاوەنانی پەستی، باشترکردنی خەو. جگە لە سوودە دەروونییەکان، مەشقی وەرزشی سوودی جەستەیی زۆری هەیە کە گرنگترینیان بریتین لە: بەهێزکردنی دڵ، بەرزکردنەوەی ئاستی وزە، دابەزاندنی پەستانی خوێن، باشترکردنی تۆن و هێزی ماسوولکە، هاندانی پتەویی و بینای ئێسك، کەمکردنەوەی چەوریی لەش. هەر جۆرێکی مەشقی وەرزشی ئەم ئامانجە دەپێکێت، بۆ نموونە لێخوڕینی پایسکل، رۆیشتن، راکردن، مەلە، تێنس، یۆگا. گەلێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە دەکرێ مەشقی وەرزشی ببێتە هەنگاوێکی ئاکتیڤ بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی سووك و مامناوەندی، جەخت لەسەر ئەمەش کراوەتەوە کە ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی بە گروپ یان لەگەڵ هاوڕێیەکدا ئەنجامی باشتری دەبێت بەتایبەتی کە ئەنجامدانی هەر چالاکییەك بە گروپ سەپۆرتی کۆمەڵایەتی بەهێز پەیدا دەکات کە زۆر پێویستە بۆ کەسانی تووشبوو بە خەمۆکی.

ئەسپرین بۆ خۆپاراستن لە نۆرەی دڵ

ئەسپرین Aspirin بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ سووککردنی سەرئێشە یان ئازاری لەش و دابەزاندنی پلەی بەرزی گەرمیی لەش بەکاردێنیت، بەڵام لەبەر ئەوەی کە ئەسپرین خوێن شل دەکاتەوە بەوەی کە نایەڵێت خەپلەکانی خوێن بەیەکەوە بنووسێن، هەر لە پاش ساڵانی حەفتاکاندا بەکارهاتووە بۆ خۆپاراستن لە روودانی نۆرەی دڵ بەتایبەتی لەو کەسانەی کە لە رابردوودا جارێك یان پتر دوچاری نۆرەی دڵ بووبن. هەروەها ئەمەش روونکراوەتەوە کە وەرگرتنی ژەمێکی بچووکی ئەسپرین لەوانەیە کە ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ و نەخۆشییەکانی دیکەی کۆئەندامی دڵ و سووڕان بۆ یەکەم جار تا رادەیەکی باش کەم بکاتەوە بەتایبەتی لە پیاودا. نیشتنی چەوری لە ژێر ناوپۆشی خوێنبەردا کە دەگاتە قەبارەیەکی دیاریکراو، ئەوا لەوانەیە کە بتەقێت، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی تۆپەڵی بچووکی خوێنی مەییو بە خێرایی کە لەوانەیە خوێنبەرەکە بە تەواوی بگیرێت، جا ئەگەر ئەمە لە خوێنبەرێکی تاجی دڵدا رووبدات ئەوا دەبێتە هۆی نۆرەی دڵ، ئەسپرین ئەگەری دروستبوونی تۆپەڵی مەییوی خوێن کەم دەکاتەوە. پێویستە کە ئەمەش بزانرێت کە رۆژانە وەرگرتنی ئەسپرین لەوانەیە ببێتە هۆی زیانی لابەلای مەترسیدار، بۆ نموونە خوێنبەربوون لە ناوەوەی لەشدا. بەگشتی پسپۆڕانی تەندروستی پێیان باش نییە کە رۆژانە لەخۆتەوە ئەسپرین بۆ هیچ مەبەستێك بەکاربێنیت، بەڵکو وا باشە کە تەنیا بە رێنمایی دکتۆر بێت.

چۆنییەتی خۆپاراستن لە پووکانەوی ئێسک

ئەگەرچی مەشقی وەرزشی نابێتە هۆی زیادبوونی چڕیی ئێسك، بەڵام تۆنی ماسوولکە و باڵانسی لەش باشتر دەکات، ئەمەش ئەگەری کەوتن کەم دەکاتەوە، لەوکاتەی کە زەبرێکی سادە دەبێتە هۆی شکانی ئێسکی پوکاوە. بە تێکڕایی، بینای ئێسك بەر لە تەمەنی ٢٠ساڵیدا بە تەواوی جێگیر دەبێت و لەپاش ئەم تەمەنەدا چیتر چڕیی ئێسك زیاد ناکات. لە ئافرەتدا، جگەرەکێشان ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە لەشدا دادەبەزێنێت کە ئەمەش هانی لاوازبوونی ئێسك Osteoporosis دەدات، هەروەها دەبێتە هۆی وەستانی یەکجارەکیی عادە لە تەمەنێکی زووتردا. وەرگرتنی بڕی تەواوی کالسیۆم رۆژانە کە بریتییە لە ١،٠٠٠ملگم بۆ پێگەیشتووان بەتایبەتی لە ئافرەتدا، چونکە لەش رۆژانە پێویستی بە کالسیۆم دەبێت کە ئەگەر لە خۆراکەوە دابین نەکرێت ئەوا لەش ناچار دەبێت کە کالسیۆم لە ئێسکەوە وەربگرێت، هەروەها لەکاتی دووگیانی و شیرداندا بوونی کالسیۆم لە خۆاکدا یەکجار گرنگە. هەروەها بڕی تەواوی ڤیتامین D زۆر گرنگە بۆ هەڵمژینی کالسیۆم لە ریخۆڵەدا. پێست بە خۆدانە بەر تیشکی خۆر توانای دروستکردنی ئەم ڤیتامینەی هەیە. لەپاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکیی سووڕی مانگانەی ئافرەت، چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەوە HRT لەژێر چاودێریی دکتۆردا رۆڵی هەیە بۆ رێگرتن لە پوکانەوەی ئێسك.