

## سىستىمى خۇراكى بۇ نەخۇشانى شەكرە



گەلىك خۇراك لە لەشدا دەگۈرپىن بۇ شەكرى گلوکوز كە سەرچاۋى وزىيە بۇ لەش. جۇرى خۇراك رۇلىكى گەورە ھەيە لە كۆنترۇلكردنى ئاستى شەكرى خۇندا. نىشاستەكان واتە كاربۇھىدرات دەبنە ھۆى بەرزبونەۋەى ئاستى شەكرى خۇن، پىيۇسىت بە قەدەغەكردنىان ناكات بەلكو سىنورداركردىنى برەكەى پىيۇسىتە، بۇ نمونە برنج، گەنمەشامى، دانەۋىللە، مەعكەرۇنە، پەتاتە، نۇكەكان، كوكەى زىستانى. ميوەكان كاربۇھىدرات لەخۇدەگرن، نەخۇشانى شەكرە دەتوانن ئەو جۇرانەى ميوە بە كەمى بخۇن: سىۋو، پرتەقال، مۇز، ترى، ھەرمىچ، خۇخ، ئالو، كشمىش، ميوەى وشك و ميوە قوتوبەند و شىرەى ميوە كە شەكرىان تىنەكرابىت. پىيۇسىتە كە شىر يان ماست سنوردار بكرىت بۇ 2 جار لە رۇژىكدا، شىر و ماستى كەم چەورى يان بى چەورى گونجاۋن بۇ نەخۇشانى شەكرە، چونكە برى چەورىيە تىرەكان سنوردار دەكات. برى كەم لە گۇشتى بى بەز، سىنگى پەلەۋەر، ماسى گونجاۋن بۇ نەخۇشانى شەكرە، ھەرۋەھا سىپىنەى ھىلكە يان پەنىرى كەم چەورى يان پىرۇتىنى پاقلەى سۇيا(توفۇ Tofu) بە برى دىارىكراۋ. نەخۇشانى شەكرە دەتوانن بە نارەزۋى خۇيان سەۋزەى بى نىشاستە بخۇن، لەوكاتەى كە وزى كەم لەخۇدەگرن لەگەل رىژەى بەرزى قىتامىن و كانزا و ماددەى دژمۇكسان، بۇ نمونە: سەۋزە گەلا تارىكەكان، خەيار، تەماتە، گىزەر، كەرەۋز، ھىليۇن Asparagus، برۇكۆلى، قەرنابىت، كەلەرم، سىپىنغ، فاسوليا و لۇبىياى سەۋز، بىبەرەكان، پىياز.

## گولاشنىڭ ئىسپاتى

نۆك Chickpeas كە بە فاسولياى گاربانزۇ Garbanzo beans ناسراۋە، جۇرى وشك يان قوتوبەند سەرچاۋىيەكى باشە بۇ پىرۇتىن، لە گەل رىژەيەكى باش لە قىتامىن B6، قىتامىن C، ھەرۋەھا كانزاى زىنك. بەك كوپ نۆك 12 گرام پىرۇتىن و 290 كالورى وزى تىنەى لە گەل 11 گرام رىشال، 3 گرام چەورى. رىژە بەرزەكەى رىشال لە نۆكدا كە دەگانە 10 گرام لە كوپىكدا رۇلى سەركەى ھەيە بۇ دا بەزاندىنى ۋزى قۇلىسىتىرۇل و دا بەزاندىنى ۋزى قۇلىسىتىرۇل. رىشاللى نۆك لە جۇرى تىۋاىيە كە ئاستى ناكىرت و ھەلئامثرىت، يارمەتى جۈلەى خۇراك لە رىخۇلە Fibre دوو جۇرى ھەيە: بەكەم، جۇرى ناسودا دەتوتتەۋە، ۋەكو جىل وايە، ھەرس دەكرىت و ھەلئەمثرىت، رۇلى ئاستى كۇلىسىتىرۇل. رىشاللى نۆك لە جۇرى تىۋاىيە كە ئاستى خۇاپ LDL لە خۇندا دادەبەزىتىت.

نەتۋاۋە Insoluble كە لە ئاۋدا ناتوتتەۋە، ھەرس جۇرى تىۋاۋە Soluble كە لە ھەيە بۇ كۆنترۇلكردنى كۇلىسىتىرۇلى



زەيتى Olive Oil بە زەيتى پلە يەك ھەژمار دەكرىت چۈنكى سوودى تەندىر سىنى زۇرى ھەيسە بەتايىبەتى كە چەورىيە يەكەنەناتىرەكان Monounsaturated لەخۇدە گرىت كە لە چەورىيە باشەكانە و دل لە نەخۇشى دەپارىت. زەيتى زەيتون جگە لە چەورىيە تاكە ناتىرەكان و فېتامىن E، گەلىك مادەى دژەئوكسان لەخۇدە گرىت كە دل لە نەخۇشى دەپارىت. زەيتى زەيتون ئاستى كۆلىستىرۇل دەخاتە ژىر كۆنترۇلەو و لە ئاستىكى تەندىر سىنىيەنە دەپەلپىتەو، ھەرۇھا ماددە پۆلىفىنۇلەكان Polyphenols لەخۇدە گرىت كە سىفەتى دژەئوكسانىيان ھەيە و ئەگەرى ھەوكردن و توشىبون بە شىرپەنچە كەم دەكەنەو. رۇژانە خواردنى 2 كەوچكى گەورە كە دەكاتە نىكەى 23 گرام لە زەيتى زەيتون ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى خۇنپەرەكانى تاجى دل كەم دەكاتەو، بە مەرجىك بەقەد ئەمە رۇژانە خواردنى چەورىيە تىرەكان كەم بىكرىنەو. سوودەكانى تىرى زەيتى زەيتون بىرىتىن لە: خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە، خۇپاراستن لە شىرپەنچەى قۇلۇن، دابەزاندنى ئاستى شەكرى خوين لەگەل كەمكردەنەو پىوسىتى لەش بە ھۇرمۇنى ئىنسولېن، دابەزاندنى پەستانى بەرزى خوين، سووكردىنى نىشانەكانى رەبو و ھەوكردىنى رۇماتىزمى جومگەكان، خۇپاراستن لە كەمبونەو پىوستاى ئىسكەكان، پاراستنى كۆنەندامى ھەرس لە ھەندىك نەخۇشى .



زەيتى زەيتون  
بۇ خۇپاراستن لە  
نەخۇشى

## جگەر لە گوشت زياتر كۆلىستىرۇلى تىدايە

جگەر Liver بەھايەكى خۇراكىي بەرزى ھەيە بەوەى كە دەلەندە بە پىرۇتىن، فېتامىن، كاتزا بەتايىبەتى كانزاي ئاسن كە زۇر گىرنگە بۇ دروستىبونى ھىمۇگلوبىنى ناو خۇرۇكە سوورەكانى خوين و خۇپاراستن لە كەمخوينى. ئەوەى گىرنگە لىردە ئەوەيە كە جگەر و گوشت ھەردووكىيان رىژەيەكى بەرزى چەورىيە تىرەكان لەخۇدە گىر كە بە چەورىيە خراپەكان ناسراون، لەگەل رىژەيەكى بەرزى كۆلىستىرۇل، بەلام رىژەى كۆلىستىرۇل لە جگەردا زياترە لەوەى كە لە گوشتى سووردايە، بۇ نمونە ھەر 100 گرام گوشتى بەرخ يان گوشتى گۆلك 70 مىللىگىرام كۆلىستىرۇل لەخۇدە گرىت، كەچى 100 گرام جگەرى بەرخ يان جگەرى گۆلك يان ھەتا جگەرى پەلەوېر 300 مىللىگىرام كۆلىستىرۇل لەخۇدە گرىت. بۇيە ئەو كەسانەى كە پارىژيان لە كۆلىستىرۇل ھەيە يان نەخۇشى درىژخايەنيان ھەيە وەكو نەخۇشى دل، بەرزبونەو پەستانى خوين، نەخۇشى شەكرە، يان قەلەوى يان ئاستى كۆلىستىرۇلى خوينيان بەرزە، پىوسىتە كە جگەر بە رىژەيەكى يەكجار كەمتر لە گوشتى سوور بخۇن.



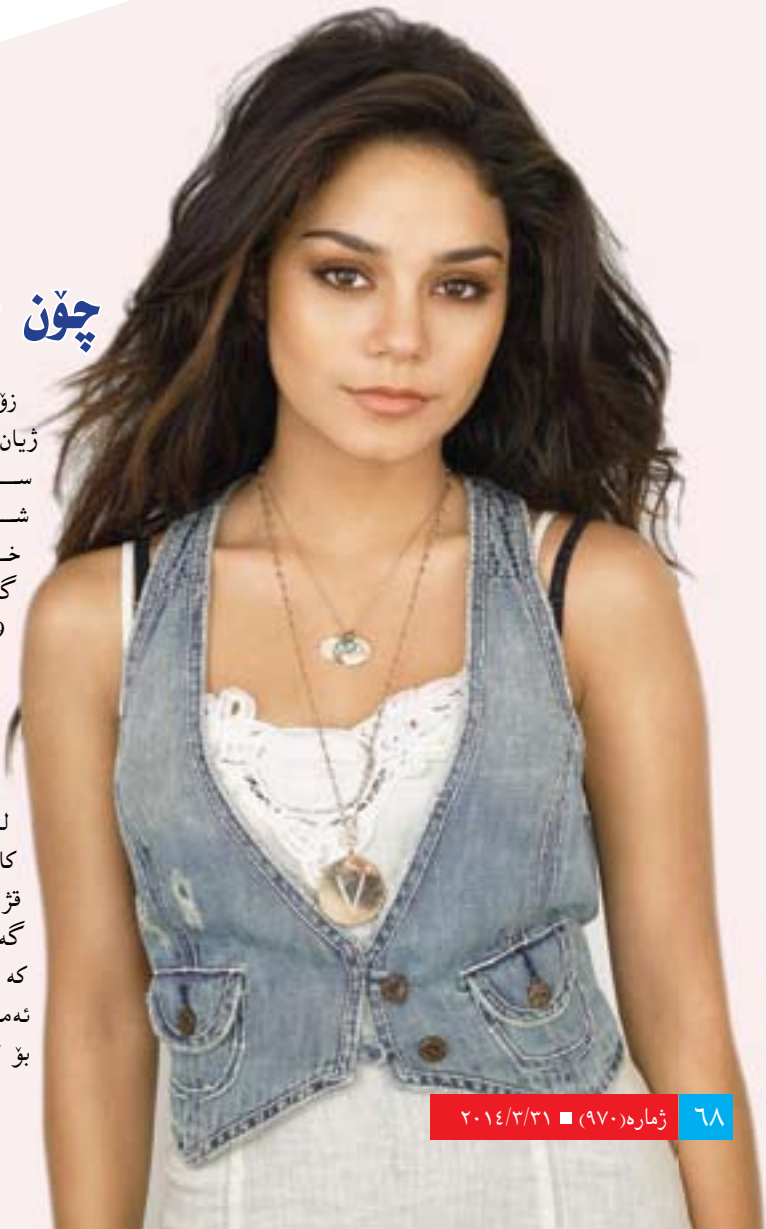


## ئىشى ئۆفيس ئەگەرى نە خوشىيى دىل زىاد دەكات

ئىشى ئۆفيس Desk job (نەك نووستىن) و دانىشتىن بۇ ماوردىكى زۇر ئەگەرى تووشىبون بە نە خوشىيى دىل زىاد دەكات. پەيۋەندىيەكى بەھىز ھەيە لە نيوان زىاد دانىشتىن لەو فەرمانىبەرانەكى كە ئىشى ئۆفيس دەكەن، ئەو شو فىزانەش دە گىرتتەۋە كۆنەندامى دىل و سوورپان بەتايىبەتى نۆرى دىل كە گەلىك جار كوشىدەيە. ئەم ئە گەرە جگە و زىاد دانىشتىن، ئە گەرى تووشىبون بە نە خوشىيەكانى كۆنەندامى دىل و سوورپان تا رىژى 147% زىاد دەكات. ئە گەرى تووشىبون بە نە خوشىيى شەكرە تا رىژى 112% زىاد دەكات. ئە گەرى مردن بە نە خوشىيەكانى كۆنەندامى دىل و سوورپان تا رىژى 90% زىاد دەكات. ئە گەرى مردن بە نە خوشىيى شەكرە تەندروستى پىۋىستە كە ئەمە بە شىۋەيەك لە شىۋەكان قەرەبوو بىكرىتەۋە. ئامانجەكە برىتېيە لە ئەنجامدانى مەشقىكى وەرزشى مامناۋەندى بۇ ماوردى بەلەي كەم 150 خولەك لە ھەفتەيەكدا يان 30 خولەك لە رۆژىكدا.

## چۆن خەمۆكى دەپتە ھۆى قزھە لۆەرىن؟

زۆرىەى تووشىبون بە خەمۆكى Depression بەردەوام لە مەزاجىكى خراپدا ژيان بەسەر دەبەن لە گەل نەمانى ئارەزوو بۇ زۆرىەى چالاكىيەكان. ئەمەش سەلمىتراۋە كە مەترسىيى خەمۆكى بۇ تەندروستى بەقەد مەترسىيى نە خوشىيى شەكرە و نە خوشىيى دلە. خەمۆكى لەۋانەيە بىتتە ھۆى كەمبونەۋەى ئارەزوۋى خواردن و گرفت لە كۆنەندامى ھەرسىدا، دەرئەنجام كەمىي ماددە خۇراكىيە گىرنگەكان دەپتە ھۆى قزھە لۆەرىن، بۇ نمونە كەمىي فېتامىن B12 و فېتامىن B9 يان ترشى فۆلىك كارىگەرىيى نىگەتېف دەكاتە سەر گەشەى قز و مەزاج. خەمۆكى لەۋانەيە بىتتە ئە گەرى تىكچوونى فرمانى گلاندا كۆرەكان يان تىكچوونى ھامسەنگىي ھۆرمۇنەكان لە لەشدا، بەتايىبەتى ھەلبەزىن و دابەزىيى ھۆرمۇنى ئىستىروژىن Estrogen كە رۆلى ھەيە لە تەنكىبونى قز، ھەرۋەھاى فېتامىن A و كانزايەكانى كۆپەر و مەگنسىيۇم. جگە لەمانە، كەمىي ۋەزى ۋەرگىراۋ لە خۇراكدا، بۇ نمونە كەمتر لە 1200 كالىورى لە رۆژىكدا دەپتە ھۆى سترىسىيىكى فېزىكى و ھەلۋەرىنكى خىراى قز، ھەندىك جارىش كەمى پىرۆتېن بەدى دەكرېت كە زىان بە تەندروستى و گەشەى قز دەگەيەنېت. خەمۆكى ئە گەرى تووشىبون بە خەۋىزان زىاد دەكات كە كارىگەرىيى نىگەتېفى بۇ تەندروستى بە گىشتى ھەيە كە قزىش دەگىرتتەۋە. ئەمە راستىيەكى زانستىيە كە لە گەل دارمانى بارى دەرۋونىدا، گرفتى فېزىكى بۇ لەش پەيدا دەپت، بۇيە تەنكىبونى قز دەپتە شتىكى ھەتمى.



## سوود و زىانەكانى ئامپىرى راكردن

ئامپىرى راكردن يان رۆيشتن Treadmill جگە لە سوودە تەندۈرۈستىيەكان، رېنگايەكى ئاسانە بۇ مەشقىرىن لە مالدە بۇ ئەو كەسانەى كە لەبەر ھەر ھۆيەك ناتوانن لە دەرەھى مالدە مەشقى ۋەرزىشى ئەنجام بەدن، چونكە لە ھەر ساتىك ۋ شۆيىنىك لە مالدە ئامپىرەكە لەبەر دەستە ۋ پېئوسست بە نامادەكارى ناكات. راكردن لەسەر ئامپىر زۆر ئاكتىقتەرە لە راكردن لە دەرەھى مالدە بەھى كە لېدانەكانى دىل زياتر زىاد دەين. مەشقى لەسەر قايشى ئامپىرى راكردن سووكتەرە لەسەر جومگەكان بە بەراورد لە گەل راكردن لەسەر كۆنكرىت يان جادەى قېر، ھەرەھى ماسوولكەكانى قاچ ۋ ران زياتر بەھىتەر دەين. زىانەكانى مەشقىرىن بە ئامپىرى راكردن برىتتىن لە: ھەستىرىن بە پىزىرى بە تىپەرپوونى كات لەبەر ئەنجامدانى يەك جۆرى مەشقى لە شۆيىنىكى دىيارىكرامى مالدە لە گەل دورى لە ھەوى كراۋە ۋ گەرمى خۆر، بۆيە زۆرىەى ئەو كەسانەى كە ئەم ئامپىرە دەكرن ئەوا پاش ماۋدەيەك دەيفرۇشسەنە، ئە گەرى نە گونجان لە نيوان خىزىرى سوورانى قايشى ئامپىر ۋ خىزىرى جوولاندنەھى قاچەكاندا، ھەندىك كەس رادىن لەسەر خۆچەماندەنەھى يان خۆنزمىرىن لەكاتى مەشقىرىن لەسەر ئامپىردا كە زىان بە پىشت ۋ جومگەكان دەگەيەنېت، ھەندىك جارىش قايشى ئامپىرەكە زىاد لە پىئوسست درىزە يان كورته بە گۆرەى لەش كە دەپتتە ھۆى ناپرەھتى لەكاتى مەشقىرىندا.

## پەلەكانى تەمەن

پەلەكانى تەمەن Age spots برىتتىن لە دەرەھوتنى پەلە يان پىنتى قاۋەبى لەسەر پىستدا كە تىرەى ھەندىكىيان دەگاتە يەك گرى ۋ پىنيان دەھوتىرى Solar lentigos كە لە گەل بەتەمەنداچووندا پەيدا دەين. پەلەى تەمەن لە ئەنجامى چەندىن سال بەرەھوتنى پىست بە تىشكى خۆر ئىنجا دەردەكەون. پەلەكان زياتر لەو شۆيىنەدا دەردەكەون كە زياتر لە شۆيىنى تىرى لەش بەر تىشكى خۆر دەكەون ۋەكو پىستى پىشتى دەستەكان، پىستى دەمچاۋ، پىشەھە ۋ سەرەھى سىنگ. باشتىر رىنگا بۇ خۆپاراستن لە سەرھەلدانى ئەم پەلەنە برىتتىنە لە خۆپاراستن لە زىاد بەرەھوتن بە تىشكى خۆر ۋ دووركەوتنەھە لە ۋەرگرتنى گەرمارى ھەتا Sunbath، لە گەل بەكارھىنانى ئاۋتتەكانى دژەخۆر Sunscreen بە شۆيەيەكى بەردەوام كە فاكترى پاراستنى لە خۆر SPF لە ۱۵ كەمتر نەپت، ئە گەر ئەم ژمارىيە بەسەرەھوتتە پىنت لەوانەيە ھىشتا باشتىر پىنت بۇ پاراستنى پىست لە كارىگەرىيەكانى تىشكى سەرووى ۋەنەوشەبى كە لە تىشكى خۆردايە ۋ زىان بە پىست دەگەيەنېت. بۇ چارەسەر كۆرۈنەھى پەلەكانى تەمەن، گەلىك كرىم لەبەردەستدان لە گەل چارەسەر بە تىشكى لىزەر.

