بەهای خۆراکیی کەوەر

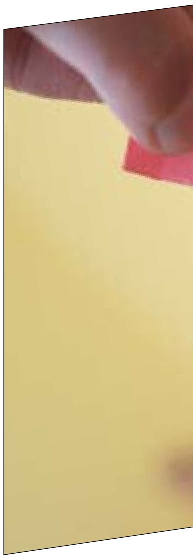
بەهـــای خۆراکی کەوەر Leeks دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژە بەرزەکەی ماددەی کایمفیرۆل Kaempferol کە لە کۆمەڵە دژەئۆکسـانی فلاڤۆنۆیدەکانە Flavonoids و ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی ناوپۆشی بۆڕییەکانی خوێن و فراوانبوونەوەیان. کەوەر، سەرچاوەیەکی باشـە بۆ ڤیتامین C، B6، K، هەروەها کانزایەکانی ئاسـن و مەنگەنیز کە گرنگی زۆریان هەیە بۆ: خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ و خوێنبەرەکان، چاکبوونەوەی برین، مەیینی خوێن لەکاتی برینداربوون و خوێنبەربووندا، بەدەسـتهێنانی وزە و سەرفکردنی، دروستبوونی هیمۆگلۆبین، پاراسـتنی ئێسك و شانە بەستەرەکان. هەروەها کەوەر بە ڕێژە بەرزەکەی ماددە پۆلیفینۆلەکان Polyphenols بەتایبەتی ترشی گالیك Gallic acid کە بە ڕێژەی 33 ملگم لە هەر 100 گرام کەوەردایە، ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراسـتن لە تووشـبوون بە نەخۆشیی شەکرە، خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، خۆپاراستن لە زیادبوونی کێشی لەش، سووككردنی نیشـانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان لە ئازار و ئاوسـان و سخبووندا. جگە لەمانە، کـەوەر ڕێژەیەکی بەرز لە فۆلێت یان ڤیتامین B9 لەخۆدەگرێت کە گرنگیی زۆری هەیە لەکاتی دووگیانیدا بۆ پاراسـتنی کۆرپە لە سـەقەتی زگماکی، هەروەها ئاستی ماددەی هۆمۆسیستین Homocysteine لـە خوێنـدا کەم دەکاتەوە، ڕێژەی بەرزی ئەم ماددەیە ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان زیاد دەکات.

پاقلەمەنییەکان. سـ

پاقلەمەنییەکان Legumes بەرهەمە فاسـولیاییەکان و نیسك دەگرێتەوە، بە شێوەیەکی سەرەکیی سەرچاوەی باشن بۆ پرۆتین و ریشاڵ. پاقلەمەنییەکان جگە لە پرۆتین چەندین ماددەی سـوودبەخش بە ڕێژەی جیاواز لەخۆدەگرن وەکو: چەوری، کاربۆهیدرات، ریشاڵ، کالسـیۆم، ئاسن، سولفەر، هەندێك جۆری ڤیتامینB بـە تایبەتی ڤیتامین B9 کە ناسـراوە بە فۆلێت یان فۆلیك ئەسید. پاقلەمەنییەکان لە هەموو بەرهەمێکی ڕووەکـی زیاتر دەوڵەمەندن بە پرۆتین کـە زۆر گرنگە بۆ بینای لەش و گەشـەکردن. خواردنی پاقلەمەنییـەکان بە تازە یان بە سـەوزی، بە وشـککراو، قووتوکراو، یان فریزکراو سـوودیان هەیە بۆ سـووککردنی پشـت ئێشـە و ئازاری گرژبوونی ماسـوولکە، هەروەها هاندانی فرمانی گورچیلەکان بۆ زیاتر پاڵاوتنی میز، سافکردنەوەی پێست

کام چەوری و چەند چەوری پێویستە بۆ تەندروستی؟

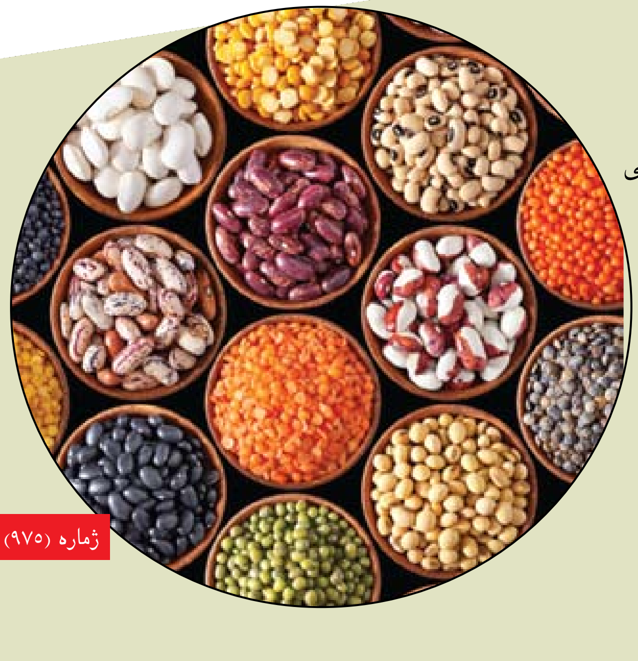
بوونـــی چەوری Fats لە خۆراکدا زۆر گرنگە بەتایبەتـــی چەورییەکانی ئۆمیگا٣ و ئۆمیگا٦ کە بۆ تەندروستییەکی باش پێویستن، بۆیە نابێت خۆراك بێ چەوری بێت. هەر دوو بڕ و جۆری چەوری لە خۆراکدا ڕۆڵیان هەیە لە تووشـبوون و خۆپاراستن لە نەخۆشی. خۆراکی جیاواز چەوری جیاواز لەخۆدەگرن، هەندێك چەوری بۆ تەندروســـتی سوودبەخشن وەکو ئۆمیگا٣ کە بۆ دڵ و مێشك بەسوودە، هەندێکی تر زیانبەخشن وەکو چەورییە نێوەندەکان Trans fats کە ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشـــی دڵ زیاد دەکەن. ڕێگایەکی ئاســـان و کاریگەر بۆ برەودان بە تەندروستی بریتییە لە زیاتر خواردنی ماسی، کاکڵەکان Nuts وەکو گوێز و باوی و کازو و بندق، تۆوەکان Seeds، گۆشـــتی بێ چەوریی پەڵەوەر، ئەلبانی کەم چەوری. ماســـی سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ چەوری ئۆمیگا٣ بە شێوەی EPA و DHA، هەروەها کەتان و گوێز و زەیتی کانۆلا ســـەرچاوەی باشـــن بۆ ئۆمیگا٣ لە جۆری ALA. کەسێکی پێگەیشتووی تەندروست پێویستە کە ڕۆژانە تەنیا ٢٠-٣٥٪ی وزەی ڕۆژانەی لە چەورییەوە وەربگرێت کە زیاتر لە جۆری ئۆمیگا ٣ و چەورییە ناتێرەکان بێت لەگەڵ سنووردارکردنی چەورییە تێر و چەورییە نێوەندەکان Trans fats.



ئایا شیرینکارە دەستکردەکان دەبنە هۆی قەڵەوی؟

شـــیرینکارە دەســـتکردەکان Artificial sweeteners لەجیاتی شەکر بە مەبەستی شیرینکردنی چێژ دەخرێنە گەلێك خۆراکەوە. ئەگەرچی ئەمە بە تەواوی نەچەسپاوە، بەڵام گەلێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە لەوانەیە شیرینکارە دەستکردەکان ببنە ئەگەری زیادبوونی ئارەزووی خواردن بەتایبەتی حەزی شیرینی و بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن. پەیوەندیی نێوان زیادخواردنەوەی سۆدای دایێت و زیادبوونی کێشی لەش نموونەیەکی زیندووە. لە لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە ئەو خۆراکانەی شـــیرینکارە دەســـتکردەکان لەخۆدەگرن لەوانەیە هاوکار بن بۆ دابەزاندنی کێشی لەش بەوەی کە ڕۆڵیان هەیە بۆ سنووردارکردنی بڕی وزەی ڕۆژانە، بێگومان لەگەڵ پەیڕەوکردنی ڕیجیمێکی دروســـت. سوکرالۆز Sucralose کە یەکێکە لە شیرینکارە دەستکردەکان، لەوانەیە کە ڕۆڵی هەبێت لە هاندانی هەڵمژینی شەکری گلوکۆز لە کۆئەندامی هەرسدا و ئاستی شەکری خوێن بەرز بکاتەوە، ئەمەش هانی دەردانی هۆرمۆنی تێربوون دەدات بۆ خێرا هەســـتکردن بە تێربوون. لە ڕاستیدا، وەڵامی دروستمان لەبەردەســـتدا نییە کە چۆن شیرنکارە دەستکردەکان لەوانەیە یارمەتیی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش بدەن. ئەو خۆراکانەی کە شـــیرینکارە دەســـتکردەکانیان تێدەکرێت، لەوانەیە کە بۆ هەندێك کەس هاریکاربن و بۆ هەندێك کەســـی تر کەمتر یان هیچ هاریکار نەبن بە مەبەستی دابەزاندنی کێشی لەش.

ســــەرچاوەی پرۆتینی ڕووەکی



لـــە پەڵە، پاراســـتنی کۆئەندامی دەمار و کرداری وەدەســـتهێنانی وزە لە لەشدا، کەمکردنەوەی نیشـــانەکانی ڕۆماتیزم و نەخۆشیی جومگەکان، سووککردنی نیشـــانەکانی نەخۆشییەکانی سینگ. هەندێـــك کەس لە پاش خواردنی پاقلەمەنییەکان بەتایبەتی پاقلە تووشی جۆرێك هەستەوەری دەبن، ئەوانەی کە جۆرە ئەنزیمێکیان لەلەشـــدا کەمە خواردنی پاقلە تووشـــی گرفتی تەندروستییان دەکات بە شـــێوەی کەمخوێنی کە زیاتر لە منداڵاندا دەبینرێت، بەڵام هەرگیز مەرج نییە کە هەموو کەســـێك پاش خواردنی پاقلە دوچاری ئەم گرفتە بێتەوە.

ئەلکهول زیان بە جگەر دەگەیەنێت

خواردنەوەی بڕی زیادی ئەلکهول بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی هەوکردنێکی درێژخایەنی جگەر Hepatitis. ئەلکهول ماددەیەکی ژەهراوییە بۆ لەش، بەڵام جگەر توانایەکی دیاریکراوی هەیە بۆ رزگارکردنی لەش لە ماددە خراپ و ژەهراوییەکان پێش ئەوەی کە گرفتی تەندروستی پەیدا بکەن. بڕی زیاد و بەردەوامی ئەلکهول کە زیاتر بێت لە توانای جگەر بۆ پاککردنەوەی لەش لە ئەلکهول دەبێتە ئەگەری هەوکردن بەتایبەتی لە کەسانی بەدخۆراکدا، پاشان ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت و واز لە ئەلکهول نەهێنرێت ئەوا دەبێتە هۆی تێکچوونی یەکجارەکی خانەکانی جگەر و لە کۆتاییدا لەکارکەوتنی جگەر Liver failure کە تەنیا بە گواستنەوەی جگەر چارەسەردەکرێت. نیشانەکانی هەوکردنی ئەلکهولی جگەر تەنیا لە قوناغە پەرەسەندووەکاندا دەردەکەون بە شێوەی: سك ئێشە، ئاوسانی سك، گۆڕان لە ئارەزووی خواردندا، هەستکردنی بە هیلاکی و ماندووبوون. پاشان کە حاڵەتەکە هێشتا پەرەدەسێنێت ئەم نیشانانە سەرهەڵدەدەن: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، هەستکردن بە سووکبوونی سەر، سەرسووڕان، زەردوویی، ئەمانەش مانای مۆمبوونی جگەر Liver cirrhosis دەگەیەنن.

بۆ کەمکردنەوەی پڕخە

پڕخە Snoring واتە لەرینەوەی شانە نەرمەکانی ناو دەم و قوڕگ لەکاتی نووستندا، بۆ کەمکردنەوەی پڕخە پەیڕەوی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بکە: پۆزیشنی نووستنت بگۆڕە، نووستن لەسەر پشت وادەکات کە بنکەی زمان و مەڵاشووی نەرم بخزێنە سەر دیواری پشتەوەی قوڕگ و ببێتە هۆی پڕخە، نووستن لەسەر تەنیشت لەوانەیە کە پڕخە نەهێڵێت. دابەزاندنی کێشی لەش بۆ گەلێك حاڵەت سوودبەخشە بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە لەگەڵ زیادبوونی کێشی لەشیان دوچاری پڕخە دەبن. دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول و بەکارهێنانی دەرمانی ئارامبەخش Sedatives کە دەبنە هۆی زیاد خاوبوونەوەی ماسوولکەکان. تێر نووستن بەتایبەتی پاش ماندووبوونێکی جەستەیی زۆر. پاك راگرتنی ڕێڕەوەکانی لووت، هەروەها دوشێکی گەرم پێش نووستن یارمەتیدەرە بۆ کردنەوەی ڕێڕەوەکانی لووت. پاککردنەوەی سەرین بە هەوا، گۆڕینی سەرین هەر ٦ مانگ جارێك هەنگاوێکی ترە بۆ کەمکردنەوەی پڕخە، ماددەی ناو سەرین گەلێك جار هۆکارە بۆ هەستەوەری لە کۆئەندامی هەناسە و پڕخە. بڕێکی تەواوی شلە بخۆرەوە، لەوکاتەی کە دەردراوەکان لە ناو لووت و مەڵاشووی نەرم بە بێ خواردنەوەی بڕێکی باشی شلە زیاتر لینج و چڕ دەبنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی پڕخە.

که ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت

که ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت نزمتر لە ئاستی ئاسایی Hypoglycaemia، کاریگەری دەکاتە سەر فرمانەکانی مێشك کە زیاتر بە شێوەی تێکچوونێکی خێرای کاردانەوەکانی مێشك بەرانبەر بە بزوێنەرەکان خۆی دەنوێنێت. دابەزینی ئاستی شەکری خوێن زیاتر لە کەسانی تووشبوو بە نەخۆشی شەکرەدا بەدی دەکرێت. نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکری خوێن بریتین لە: بێهێزیی گشتی، بوورانەوە، هەستکردن بە برسیبوون، دڵەکوتێ، لەرزینی ماسوولکە Tremors، شێوان و گۆڕان لە رەفتاردا، ئارەقەکردن و ساردبوونی پێست. ئامانجی چارەسەرکردن بریتییە لە بەرزکردنەوەی ئاستی شەکر بە زووترین کات. تووشبوو دابنیشێت یان پاڵکەوێت، شەکراو یان هەر خواردنەوەیەکی شیرینکراوی پێبدرێت، پاشان کە باشتر بوو واباشترە کە دیسان خواردن و خواردنەوەی پێ بدرێت. پاشان هەتا ئەگەر هەستی بە باشبوونیش کرد پێویستە کە سەردانی دکتۆر بکات. ئەگەر تووشبوو بێهۆش بوو نابێت کە بە هیچ شێوەیەك خواردن یان خواردنەوەی پێبدرێت ،چونکە توانای قووتدانی نییە و مەترسیی خنکان دێتە پێشەوە ئەگەر خواردن یان خواردنەوە بچێتە ناو بۆڕی هەناسە، لێرەدا ئەنجامدانی بووژاندنەوەی دڵ و هەناسە CPR واتە هەناسەی دەستکرد و مەساجی سینگ گرنگی زۆری هەیە تا دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

چۆن خۆت لە جەڵتە دەپارێزیت؟

ئەو کەسانەی کە جارێك یان زێتر دوچاری جەڵتەی مێشك Stroke بوونەتەوە، ئەگەری تووشبوونیان بۆ جارێکی تر لە کەسانی ئاسایی زیاترە. بۆ خۆپاراستن لە دووبارەبوونەوەی جەڵتە لە کەسانی تووشبوودا، پێویستە کە هەنگاوەکان پاش دەستنیشانکردنی هۆکارەکان و پەیڕەو بکرێن، بۆ نموونە لەرەی گوێچکەلەی دڵ کە بریتییە لە نارێکبوونی ریتمی لێدانەکانی دڵ و ئەگەری دروستبوونی تۆپەڵی خوێنی مەییو لەناو خوێنبەرەکاندا زیاد دەکات، یان تەسکبوونەوەی یەکێك لە دوو خوێنبەرەکەی مل کە بۆ مێشك دەچن. هەروەها خۆپاراستن لە هۆکارەکانی دیکەی وەکو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشیی شەکرە، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا، لەگەڵ گۆڕینی ستایلی ژیان ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشك کەم دەکاتەوە. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە گەورەترین فاکتەری ریسك بۆ تووشبوون بە جەڵتە هەژمار دەکرێت. پەستانی بەرزی خوێن فشارێکی بەردەوام دەخاتە سەر دیواری خوێنبەرەکان، ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات دیوارەکان لاواز دەکات و رووبەڕووی گیران یان تەقین دەبنەوە کە دەبێتە هۆی جەڵتە. بەکارهێنانی دەرمانی دژە مەیین Anticoagulants و دژی خەپلەکانی خوێن Antiplatelets وەکو ئەسپرین، ئەگەری دووبارەبوونەوەی جەڵتە کەم دەکەنەوە.