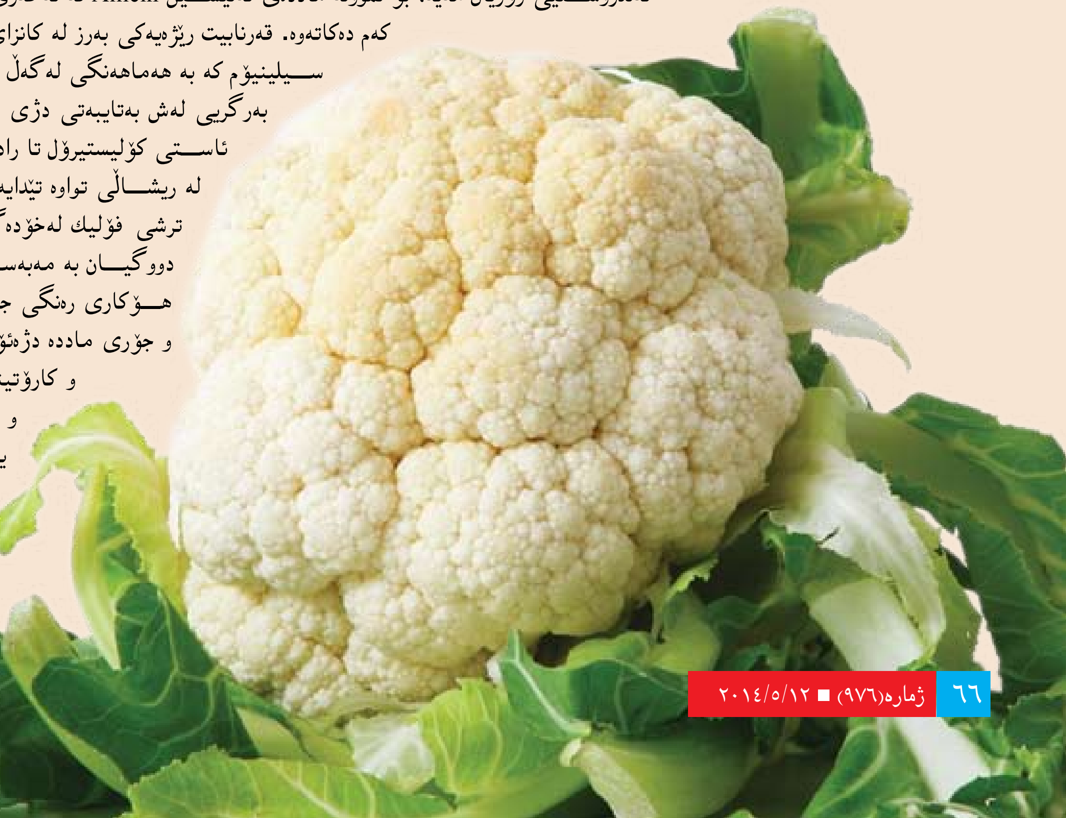
ئایا زیاد خواردنی باوی زیانبەخشە؟

ئەگەرچی باوی Almonds بەهایەکی خۆراکیی بەرز و گەلێك سوودی تەندروستی هەیە، بەڵام زیاد خواردنی چەندین گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات بەتایبەتی زیادبوونی کێش. باوی دەوڵەمەندە بە وزە، بۆ نموونە هەر 100 گرام باوی نزیکەی ٥٤٣ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت لەگەڵ 46.5 گرام چەوری. کەواتە رۆژانە خواردنی 100 گرام باوی دەبێتە هۆی زیادبووکی نیو کیلۆگرام کێشی لەش لە ماوەی هەفتەیەکدا. باوی رێژەیەکی بەرز لە کانزای مەنگەنیز لەخۆدەگرێت، ئەمەش لەگەڵ بەکارهێنانی هەندێك دەرمان کارلێك دەکات. هەر 100 گرام باوی نزیکەی 24.6 ملگم ڤیتامین E لەخۆدەگرێت کە دەکاتە ٢ هێندەی بڕی پێویستی رۆژانە بۆ کەسێکی پێگەیشتوو، بڕی زیادی ڤیتامین E لە لەشدا دەبێتە هۆی هەستکردن بە بێهێزی لەش، سەرئێشە، سکچوون، کۆبوونەوەی گاز لە کۆئەندامی هەرسدا، لێڵبوونی بینین. باوی دەوڵەمەندە بە ریشاڵ کە رێژەکەی دەگاتە 11.6 گرام لە 100 گرامدا، خواردنی بڕی زۆری باوی لەگەڵ خۆراکی تر کە رێژەی بەرزی ریشاڵ لەخۆدەگرن وەکو سەوزە و میوە و پاقلەمەنییەکان دەبێتە هۆی قەبزی و کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا. وا باشە کە رۆژانە لە ٣٠ گرام زیاتر باوی نەخۆیت.

قەرنابیت بۆ تەندروستیی کۆڵۆن

قەرنابیت Cauliflower سەرچاوەیەکی گرنگی ریشاڵە کە تەندروستیی کۆڵۆن باشتر دەکات و رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە چەند جۆرێکی شێرپەنجە. بەهای خۆراکی قەرنابیت لەوەدایە کە چەندین ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە بایەخی تەندروستیی زۆریان هەیە، بۆ نموونە ماددەی ئەلیسین Allicin کە ئەگەری توووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك کەم دەکاتەوە. قەرنابیت رێژەیەکی بەرز لە کانزای سیلینیۆم و ڤیتامین C لەخۆدەگرێت، کانزای سیلینیۆم کە بە هەماهەنگی لەگەڵ ڤیتامین C رۆڵی هەیە بۆ بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش بەتایبەتی دژی هەوکردنە میکرۆبییەکان و ڤایرۆسەکان. قەرنابیت ئاستی کۆلیستیرۆل تا رادەیەکی باش دادەبەزێنێت چونکە رێژەیەکی بەرزی لە ریشاڵی تواوە تێدایە کە کۆڵۆنیش لە شێرپەنجە دەپارێزێت، هەروەها ترشی فۆلیك لەخۆدەگرێت کە گرنگە بۆ گەشەی خانەکان و ئافرەتی دووگیان بە مەبەستی پاراستنی کۆرپە لە سەقەتی زگماکی. هۆکاری رەنگی جیاوازی قەرنابیت دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی لە رێژە و جۆری ماددە دژەئۆکسانەکان بەتایبەتی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids و کارۆتینۆیدەکان Carotenoids دەنا لە رووی پێکهاتەکان و بەهای خۆراکییەوە قەرنابیتی مۆر و سپی وەکو یەکن.



خواردنەوە شیرینكراوەكان ئەگەری بەردی گورچیلە زیاد دەكەن

ئەمە ئاشكرایە كە بڕی زیاد و بەردەوامی خواردنەوە شیرینكراوەكان یان خواردنەوە شەكرییەكان Sugary drinks پەیوەندیی هەیە لەگەڵ تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرەی جۆری دووەم و قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ. بەم دواییە لە چەندین لێكۆڵینەوەدا جەخت لەوە كراوەتەوە كە هەموو جۆرەكانی خواردنەوە شیرینكراوەكان ئەگەری تووشبوون بە بەردی گورچیلە Kidney stone زیاد دەكەن. ئەمەش روونە كە سۆدا رێژەیەكی بەرز لە ترشی فۆسفۆریك لەخۆدەگرێت كە ئەگەری دروستبوونی بەردی گورچیلە و گرفتی دیكەی گورچیلە زیاد دەكات. زیانە تەندروستییەكانی تری خواردنەوە شیرینكراوەكان بریتین لە: ئەگەری هەناسەتەنگی و هەستەوەری و ئەكزیما بەهۆی ماددەی سۆدیۆم بێنزوەیتی Na Benzoate، بەرزبوونەوەی خێرای ئاستی شەكری خوێن كە تەنیا 20 خولەك پاش خواردنەوەی قوتوویەكی سۆدا دەستپێدەكات، ئەمەش دەبێتە ئەگەری زیاد دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین و وا لە جگەر دەكات كە بەخێرایی شەكر بگۆڕێت بۆ چەوری، زیادبوونی كێشی لەش و قەڵەوی، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرە، ئەگەری تەنكبوون یان پووكانەوەی ئێسك، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، ئەگەری كلۆربوونی ددان.

نۆک گونجاوە بۆ نەخۆشانی شەکرە

بە پێی راپۆرتێكی كۆمەڵەی شەكرەی ئەمەریكی، نۆك Chick Peas خۆراكێكی زۆر گونجاوە بۆ نەخۆشانی شەكرە بەوەی كە ئاستی شەكری خوێن لەژێر كۆنترۆڵدا دەهێڵێتەوە. نۆك خۆراكێكی كەم كالۆرییە، پڕە لە ماددەی گرنگ، هەستی زوو تێربوون پەیدا دەكات. نۆكی وشك یەكێكە لەو خۆراكانەی كە نابێتە هۆی بەرزبوونەوەیەكی خێرا و زۆری ئاستی شەكری خوێن، بەڵام نۆكی قوتووبەند كە ماددەی كیمیایی تێدەكرێت ئەم سیفەتە لەدەست دەدات. نۆك بە رێژە بەرزەكەی ریشاڵ رۆڵی هەیە بۆ كۆنترۆڵكردنی ئارەزووی خواردن، بۆ نموونە كوپێك نۆكی كوڵاو نزیكەی 12.5 گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت. خۆراكی دەوڵەمەند بە ریشاڵ كاتێكی زۆری پێویستە بۆ جوین، ئەمەش وادەكات كە هەستی تێربوون لەكاتی خۆیدا بگاتە مێشك و بۆ ماوەیەكی باش بەردەوام بێت، بەم شێوەیە رێدەگرێت لە زوو برسیبوون و زیاد خواردن كە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەكری خوێن و زیادبوونی كێشی لەش.

کاریگەریی شەکەتیی دەروونی لەسەر پێست

شـــەکەتیی دەروونی یان سترێس Stress کاریگەری دەکاتە ســـەر هەموو بەشـــەکانی لەش کە پێســـت و نینۆك و قژیـــش دەگرێتەوە. قەیرانە دەروونییەکان کاریگەرییەکی توندیان لەسەر پێست هەیە. ســـترێس کاردانەوەیەکی کیمیایی لە لەشـــدا پەیدا دەکات کە دەبێتە ئەگەری زیاد هەســـتیاربوونی پێست بەرانبەر بە بزوێنەرەکان، هەروەها درەنگ چاکبوونەوەی لە هەر گرفتێك. ئایا تێبینی ئەوەت کردووە کە لەکاتی ستیرێســـتدا پێســـت زیاتر چـــەور دەبێت؟ هۆکاری ئەمـــە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لەگەڵ سترێســـدا ڕێژەی دەردانـــی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل Cortisol و هۆرمۆنەکانـــی تـــر زیاد دەبێت کـــە هانی گلاندە چەورییەکانی پێســـت دەدەن بۆ دەردانی بڕی زیاتری چەوری، ئەمەش ئەگەری ســـەرهەڵدانی زیپکە و گرفتی تری پێســـت زیاتر دەکات. هەروەها ســـترێس دەبێتـــە ئەگەری توندتر کردنی نیشـــانەکانی چەند نەخۆشییەکی پێست وەکو: نەخۆشیی سەدەف Psoriasis، ئەکزیما، سووربوونەوەی پێست، سەرهەڵدانی تامیسکە، کەمبوونەوەی چاودێریکردن و بایەخدان بە پێســـت ئەمەش ئەگەری سەرهەڵدانی گرفتەکانی پێست زیاتر دەکات.

٥ نیشانەکەی ئەکزیما

ئەکزیما Eczema نەخۆشییەکی باوی پێستە، گەلێك کەس بە هەوکردنی پێست ناوی دەبەن. ئەکزیما بە چەندین شێوە خۆی پیشان دەدات، بەڵام بەگشتی ٥ نیشانەی سەرەکی لە هەموو جۆرەکانی ئەکزیمادا بەدی دەکرێن کە بریتین لە: خورشت کە لەوانەیە زۆر توند بێت و ببێتە هۆی داڕووشـــانی پێســـت و هەوکردنی پێست بە بەکتریا، تفر فڕێدان Scaling کە دەبێتە ئەگەری زبربوونی پێســـت، ســـووربوونەوە کە لەوانەیە هەندێك جار حاڵەتەکە بگاتە خوێنبەربوون، سەرهەڵدانی بلۆق کە پڕن لە شـــلە و پاشان دەتەقن و قەتماخ پەیدا دەکەن، قڵیشانی پێست Cracking کە دەبێتە هۆی ئازار. بە گوێرەی جۆری هۆکارەکان، نیشـــانەکانی ئەکزیما ناوە ناوە ســـەختتر دەبن، لەوانەشە نیشانەکان ســـووك بن و ئەکزیما ببێتە حاڵەتێکـــی درێژخایەن. ئەکزیما لەوانەیە لە گەلێك شـــوێنی لەشدا ڕوودات وەکو پێســـتی دەســـتەکان، قاچەکان، ڕوو، پێستی ئەنیشـــك. ئەم نەخۆشـــییەی پێســـت هەرگیز لە یەکێکی تووشبوو بۆ یەکێکی ساغ ناگوازرێتەوە، بەڵام مەیلێکی خێزانی هەیە، کەواتە جینەکان و ژینگە هۆکارن بۆ تووشبوون بە ئەکزیما.

قەبارەی مەمک بە چییەوە بەندە؟

گەشە و گەورەبوونی قەبارەی مەمك بەشێكی ئاساییە لە گەشەی جەستەیی گشتیی ئافرەتدا. سەرەتا لەگەڵ تەمەنی باڵغبووندا دەستپێدەكات، پاشان لەگەڵ دووگیانی و زیادبوونی كێشـــی لەشـــدا گۆڕان بەسەر گەشە و قەبارە و شـــێوەی مەمكدا دێت. ئەگەرچی گۆڕان لە قەبارەی مەمكدا بێ ئازارە، بەڵام لە لایەنی جوانی جەستە و دەروونییەوە كاریگەری زۆر دەكاتە ســـەر هەموو ئافرەتێك. زانینی ئەو هۆكارانەی كە ڕۆڵیان هەیە لە دیاركردنی قەبارەی مەمك وا لە ئافرەت دەكات كە بە قەناعەتەوە قەبارەی مەمكیان قبوڵ بن، هەروەها درك بەوە بكەن كە قەبارەكە ئاســـایی و تەندروســـتییانەیە. هەڵبەزین و دابەزینی هۆرمۆنی ئیســـترۆجین Estrogen ڕۆڵی گەورەی هەیە لە گەشەی مەمكدا بە درێژایی ژیانی هەر ئافرەتێك. لە كچدا، كە هێلكەدانەكان پێدەگەن، هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەردەدەن، بەمەشەوە گەشە و گەورەبوونی مەمك دەســـتپێدەكات، هەروەها بەر لە دەســـتپێكی عادە بە هۆی كۆبوونەوەی ئاو لە لەشدا بە كاریگەری هۆرمۆنەكان مەمك گەشە دەكات و قەبارەی گەورە دەبێت. بەكارهێنانی دەنكی ڕێگرتن لە دووگیانی (حەبی مەنع) كە هۆرمۆنی ئیســـترۆجین لەخۆدەگرن لە هەندێك ئافرەتدا ڕۆڵی هەیە لە گەشـــەكردن و گەورەبوونی مەمك. بەشێكی زۆری قەبارەی مەمك لە شانەی چەوری پێكهاتووە، بۆیە كە كێشی لەش زیاد دەكات قەبارەی مەمكیش گەورەتر دەبێت. چەندێتی گەورەبوونی قەبارەی مەمك لەگەڵ زیادبوونی كێشـــی لەشـــدا لە ئافرەتێك بۆ ئافرەتێكی تر جیاوازی هەیە. گەشـــە و گەورەبوونی مەمك لەكاتی دووگیانیدا زیاتر بە هۆی گۆڕان لە ئاستی هۆرمۆنەكانەوە ڕوودەدات نەك تەنیا بە هۆی زیادبوونی كێشـــی لەش. ئەو ئافرەتانەی كە شـــیری سروشتی دەدەنە منداڵەكانیان بەردەوام دوچاری گۆڕان لە قەبارە و شێوەی مەمك دەبنەوە لەگەڵ شۆڕبوون Sagging و دەركەوتنی هێڵی گورجبوون Stretch marks لەسەر پێستی مەمكدا.

ماندووبوونی چاو بە کۆمپیوتەر

ماندووبوونی چاو Eye fatigue لەكاتی زیاد بەكارهێنانی كۆمپیوتەردا ڕوودەدات كە ماســـولكەكانی چاو هیلاك دەبن، چاو وشـــك دەبێت، تووشـــی خورشت دەبێت، لەوانەشە كە ببێتە هۆی ئازاری چاو. بۆ خۆپاراستن لە ماندووبوونی چاوەكان لەكاتی بەكارهێنانی كۆمپیوتەردا، پێویســـتە كە كات بە ماســـولكەكانی چاو بدرێت بۆ خاوبوونەوە یان حەســـانەوە، بۆ نموونە لابردنی چاوەكان لەســـەر شاشـــەی كۆمپیوتەر و ســـەیركردنی شـــتێكی دوورتر لە شاشـــە هەر كاتژمێر جارێك بۆ ماوەی چەند خولەكێك. شێوەی دانیشتن و مێزی كۆمپیوتەر هـــۆكارن بۆ زووتر یان درەنگتر ماندووبوونی چاوەكان، بـــۆ نموونە ماندوووبوونی چاو زووتر و زیاتر ڕوودەدات ئەگەر ئاستی شاشەی كۆمپیوتەر بەرزتر یان نزمتر بێت لە ئاستی چاودا، بۆیە واباشـــترە كە شاشـــەی كۆمپیوتەر وا دابنرێت یان ڕێكبخرێت كە لە ئاستی چاودا بێت. لەكاتی بەكارهێنانی كۆمپیوتەردا، هەرچەند چاو بە یەك ئاراســـتە فۆكەس لە خاڵێك بكات، هێندە زووتر دوچاری هیلاكی دەبێت. بۆ هەر ٣- ٥ خولەكێك لە ســـەیركردنی كۆمپیوتەر، پێویستە كە بۆ ماوەیەكی كورت سەیری تەنێكی نزیكتر یان دوورتر بكەیت، ئەمە یارمەتی خاوبوونەوەی ماسولكەكانی چاو دەدات. هەروەها ســـووڕاندنی چاو بۆ لای ڕاســـت و چەپ، پاشـــان بۆ سەرەوە و خوارەوە، هەنگاوێكی ترە بۆ خۆپاراستن لە ماندووبوونی چـــاو لەگەڵ زوو زوو داخستنی چاو بۆ ڕێگرتن لە وشكبوونی كە دەبێتە هۆی ناڕەحەتی و ســـووتانەوە. لە هەندێك حاڵەتی سەختی ماندووبوونی چاودا بە كۆمپیوتەر، پێویست بە سەردانی دكتۆری پسپۆڕی چاو دەكات.