گوێز لە ماسی باشترە بۆ دڵ

گوێز Walnuts ڕێژەیەکی بەرز لە ترشـە چەوری ئۆمیـگا3 لەخۆدەگرێت کە زیاترە لەوەی کە لە ماسـیی سالمۆندا هەیە، هەروەها ڕێژەیەکی بەرز لە ماددە دژەئۆکسانی پۆلیفینۆلەکان Polyphenols لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین کە زیاترە لەوەی کە لە گۆشـتی مریشـکدایە. ترشە چـەوری ئۆمێگا 3 نایەڵێت کە تۆپەڵی خوێنی مەیبیو لە ناو خوێنبەرەکاندا دروسـت بێت کە زۆر جار نۆرەیەکی دڵی کوشـندەی بەدواوەیە، ئەمە سـەرەڕای دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵی خراپ LDL لە خوێندا. گوێز بە یەکێك لە دەوڵەمەندترین سـەرچاوەی چەورییە ناتێرەکان دەژمێردرێت کە پێویسـتن بۆ پاراسـتنی کۆئەندامی دڵ و سوڕان. جگە لە ئۆمیگا٣، گوێز برێکی باشی لە پرۆتینی ئارجینین Arginine ی تێدایە کە یەکێکە لە ترشـە ئەمینییە زەرووریەکان، هەروەها ڤیتامین E کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و دژی شـێرپەنجە و نەخۆشـیی دڵ کاریگەری هەیە، لەگـەڵ ماددەیەکی چەوری بە ناوی ئیسـترۆل Estrol کە کۆلیستیرۆڵی خراپ لە خوێندا بە ڕێژەیەکی باش دادەبەزێنێت و خوێنبەرەکان لە رەقبوون دەپارێزێت. ڕۆژانە خواردنی 1 ئۆنس کە دەکاتە نزیکەی 7 دانە گوێز ئەم ئامانجە دەپێکێت.

مەترسیی ماددەی بیسفینۆڵ لەناو خۆراکی قوتووبەندد‌ا

زۆربەی خۆراك و شـیر و خواردنەوە قوتووبەندەکان ماددەی کیمیاییـان تێدەکرێت بە مەبەسـتی ڕێگرتن لە گەشـەی هەر میکرۆبێك، هەروەها بە مەبەسـتی هێشـتنەوەی چێـژ و ڕەنگ و بۆن. ئـەم ماددە زیادە خۆراکییانە Food additives لەمێژە کە لە پیشەسـازیی خۆراکدا بەکاردەهێنرێن، گەلێـك لەم ماددە کیمیاییانە زیان بـە تەندروسـتی دەگەیەنن، بۆیـە بەکارهێنانی گەلێکیان لە پیشەسـازیی خۆراکـدا لە گەلێك وڵاتدا قەدەغە کراوە. قوتووی پلاسـتیك ماددەی بیسـفینۆڵ لەخۆدەگرن، هەروەها ئەو چینەی کە ناوپۆشـی قوتووە کانزاییەکانی پێ داپۆشراوە لە پلاستیك دروستکراوە کە ئەم ماددەیە لەخۆدەگرێت. بیسـفینۆڵA Bisphenol یان BPA کە لە هەندێك پلاسـتیك و ناوپۆشی قوتووەکانی خۆراکدا بەکاردێت چەندین کێشـەی تەندروستی پەیدا

هاوین هات.. ئاو زیاد بخۆرەوە

لەش پێویسـتی زۆری بە ئاوە بۆ ئەنجامدانی هەموو فرمانەکانی بە دروسـتی، زۆربەی کارلێکە زیندەکیمیاییەکان لە هەموو خانەکانی لەشـدا پێویسـتییان بە ئاوە، هەروەهـا ئاو زۆر گرنگـە بۆ گەیاندنی خـۆراك بە لەش لە ڕێـگای خوێنەوە و ڕزگاربوونی لـەش لە ماددە زیانبەخش و پاشـەڕۆکان. لە مانگەکانی هاویندا و لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلـەی گەرمی و زیادبوونی ڕێژەی ئارەقەکردندا، پێویسـتیی لەش بە ئـاو زیاتـر دەبێت. ڕێژەی ئاو لە لەشی مرۆڤـدا نەگۆڕە،

بە زیانەکانی کۆلا ئاشنا بە

کۆلا یان سۆدا گەلێك مادده و ئاوێتە لەخۆدەگرێت کە کاریگەریی نێگەتیف دەکەنە سەر تەندروستی، بۆ نموونە ترشــی فۆســفۆریك ئێسك لاواز دەکات و ددان دەڕوشــێنێت. ماددەی شیرینکاری دەستکرد بە ڕێژەیەکی بەرز کە لەناو ســۆدادایە دەبێتە هۆی زوو ســەرهەڵدانەوەی هەســتی برسیبوون. ڕەنگی کارامێــل Caramel کە ماددەیەکی کیمیاییە و زیاتر لــە ئاوێتەکانی جوانکاریدا بەکاردێت ماددەیەکی شــێرپەنجەییە. فۆرمالدیهاید Formaldehyde کە ماددەیەکی شــێرپەنجەییە لەناو کۆلادا نییە، بەڵام ماددەی ئەســپارتێم Aspartame کە شیرینکارێکی دەســتکردە Artificial sweetener و لە کۆلادایە، پاش هەرسکردن بۆ ٢ ماددەی ترشە ئەمینی شیدەبێتەوە: ترشی فۆرمیك Formic acid و فۆرمالدیهاید بەتایبەتی لە کۆلای دایێتدا. شیرەی گەنمەشامی Corn syrup کە ڕێژەیەکی بەرز لە شەکری فرکتۆز لەخۆدەگرێت کە گیراوەیەکی چڕی شــەکرە و هۆکارە بۆ زیادبوونی چەوریی لەش و کۆلیستیرۆل و گلیســریدە ســیانییەکان لە خوێندا. ماددەی بێنزوێتی پۆتاســیۆم کە ماددەیەکە بۆ پاراســتنی کۆلا لە تێکچوون بەکاردێت، بۆ ماددەی بێنزنوێت شــیدەبێتەوە کە بە کاریگەریی تیشکی خۆر دەگۆڕێت بۆ ماددەی بەنزین کە ماددەیەکی شێرپەنجەییە. ڕەنگە خۆراکییەکان کاریگەریی نێگەتیف دەکەنە سەر مێشك بە شێوەی ڕەفتاری زێدەبزۆکی Hyperactive و گرفت لە تەرکیزکردندا.

دەکات. بیســفینۆل هاوســەنگی هۆرمۆنەکانی لەش تێکــدەدات بەمــەش کاریگەری دەکاتە ســەر لایەنی زاوزێ، لەوانەشــە کــە ببێتە ئەگەری تووشــبوون بە هەندێك جۆری شێرپەنجە. بەرزترین ئاستی سەلامەتی بیســفینۆل لە ڕۆژێکدا بریتییــە لە 50 مایکرۆگرام بۆ هەر کیلۆگرامێك کێشــی لەش، بەڵام وا باشترە کە بڕی ڕۆژانەی بیسفینۆل هەرگیز زیاتر نەبێت لــە 0.0024 مایکرۆگرام بۆ هــەر کیلۆگرامێك کێشــی لەش. بەگشتی زیاد بەکارهێنانی خۆراك و خواردنــەوە قوتووبەندەکان لە لایەنی تەندروســتییەوە پەسەند ناکرێت.

کەمبوونەوەی شــلەی لەش یان وشکبوونەوە Deh-dration گەلێــك نیشــانەی لێدەکەوێتــەوە وەکو زوو ماندووبــوون، لەش داهــزران. ونکردنی بڕێکی زۆری شــلەی لەش و وشــکبوونەوە حاڵەتێکی مەترســیدارە، ئەگــەر زوو چارەســەرنەکرێ دەبێتە ئەگــەری مردن. کەســێکی پێگەیشــتوو لە هاویندا پێویستە کە ڕۆژانە 2- 2.5 لیتــر ئاو بخواتەوە،کە دەکاتە 8-12 پەرداخ ئاو بە پێی قەبارەی پەرداخ، بەشــێکی تریش لە خۆراکەوە دەگاتە لەش بەتایبەتی سەوزە و میوە. پێویستیی ڕۆژانەی ئاو زیاد دەبێت لە کەشــی گەرم و لەکاتی وەرزشــکردندا، هەروەها لەکاتی نەخۆشــییەکانی ســکچوون، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش. هەرگیز بڕێکی زۆری ئــاو لە یەك کاتدا مەخۆرەوە، شیری کەم چەوری یان بێ چەوری، ماستاو، شیری میوەی سروشــتی بێ شــەکر خواردنەوەی گونجاون، بەڵام هەرگیز کۆلا و خواردنەوە گازدارەکانی تر، سپۆرت درینك، خواردنەوە وزەبەخشەکان، شەربەتی دەستکرد، چای، قاوە، بۆ شکاندنی تینوویەتی لە ئاو باشتر و گونجاوتر نین.

مەحاڵە قەڵەوی بەبێ گرفت بەسەربچێت!

ئێستا قەڵەوی Obesity بە نەخۆشیی سەردەم ناوزەد دەکرێت، ڕێژەی تووشبووان لە سەرتاسەری جیهاندا لە زیادبووندایە. ئەمە ڕاستییەکی زانستی چەسپاوە کە زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی هەرگیز بەدەر نییە لە ئاڵۆزییەکان، ئەمڕۆ یان سبەی گەلێك کێشە بۆ تەندروستی پەیدا دەکات. کێشە سادە یان بچووکەکانی پەیوەست بە قەڵەوی بریتین لە: زیاد ئارەقەکردن و بۆنی ناخۆشی لەش، پشت ئێشە، هەناسەتەنگی لەکاتی جووڵەدا، پرخە، زوو ماندووبوون، کاردانەوە دەروونییە نێگەتیڤەکانی پەیوەســـت بە جوانیی لەش بەتایبەت لە ئافرەتدا. گرفتە تەندروســـتییە گەورەکانی پەیوەســـت بە قەڵەوی ئەمانەن: بەردی زراو، نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ CHD، جەڵتە، نەخۆشـــیی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ســـوەفانی جومگە بەتایبەتی لە جومگەکانی ئەژنـــۆدا، هەندێك جۆری شێرپەنجە. تووشبوون بەم نەخۆشییە درێژخایەنانە چاکبوونەوەی بۆ نییە و هەر یەکەیان ئەگەر بە باشـــی کۆنتـــڕۆڵ نەکرێت ئەوا چەندین ئاڵۆزی تەندروســـتیی گەورە پەیدا دەکات کە زۆر جار ژیان بە توندی دەخەنە مەترسیی مردنەوە. هەرچەند ژمارەی کیلۆ زیادەکانی کێشـــی لەش زیاتر بێت هێندە زووتر و زیاتر ئاڵۆزییەکان ڕوودەدەن. تووشـــبوو ئەگەر زوو کێشی لەش کۆنترۆڵ نەکات ئەوا بێگومان دەبێ چاوەڕێی ئاڵۆزییە تەندروستییەکانی پەیوەست بە کێشی زیاد و قەڵەوی بکات.

حەبی مەنع بۆ کام ئافرەت مەترسیدارە؟

حەبـــی ڕێگرتن لە دوو گیانبوون یان حەبی مەنع Birth control pills لە 2 هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجێستیرۆن پێکهاتووە، ڕێگایەکی زۆر کاریگەرە بۆ مەنع، هەروەها سوودی دیکەشی هەیە وەکو: کەمکردنەوەی ئەگەری شێرپەنجەی هێلکەدان و منداڵدان، سووککردنی ئازارەکانی پەیوەســـت بە عادە، ڕێگرتن لە پووکانەوەی ئێســـك. نزیکـــەی هەموو ئافرەتێکی گەنج دەتوانێت کە وەکو هەڵبژاردەی یەکـــەم بۆ ڕێگرتن لە دووگیانی حەبی مەنع بۆ چەند ســـاڵێك بەردەوام بەکاربێنێت. لـــە هەندێك حاڵەت و نەخۆشـــیدا، نابێت کە حەبی مەنع بەکاربهێنرێت و پێویستە کە ئافرەت بە ڕێنمایی دکتۆر ڕێگایەکی تر بۆ ڕێگرتن لە دووگیانی هەڵبژێرێت، ئەم حاڵەت و نەخۆشـــییانە بریتین لە: بوونی مێژووی تووشبوون بە مەیینی خوێن، شەقەسەر Migraine کـــە نۆرەی سەرئێشـــە هـــاوکات بێت لەگەڵ نیشانەی تری وەکو گرفت لە بینین و قسەکردندا، هەندێك جۆری نەخۆشـــیی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە بە تەواوی کۆنترۆڵ نەکرابێت، نەشـــتەرگەری یان هەر حاڵەتێکی دیکە کە ڕێگر بێت لەبەردەم جووڵەی ئافرەت، هەروەها پاش تەمەنی 35 ســـاڵی بەتایبەتی ئافرەتی جگەرەکێش یان قەڵەو.

ساونا نابێتە هۆی دابەزینی کێش

زیاد ئارەقەکردن که لەوانەیە بگاتە 2 لیتر، کەواتە پاش ئەم ئارەقەکردنە ٢ کیلۆ گرام کێش لەش کەم دەکات لەوکاتەی که کێشی هەر لیترێك شلە 1 کیلۆگرامە، بەڵام کێشی شلە، بە مانایەکی تر لەش ٢ لیتر ئاو ون دەکات نەك 2 کیلۆگرام چەوری یان بەزی ژێر پێست. لەش تەنیا بۆ ماوەیەکی کەم بەرگەی ئەم کەمبوونەوەی شلە دەگرێت و پاشان هەستی تێنووبوون پەیدا دەبێت و پێویست دەکات کە ئەو کەسە شلە بخواتەوە بۆ قەرەبووکردنەوە، چونکە پێویستە کە ڕێژەی شلە لە لەشدا بەرزبێتەوە بۆ ڕێژەی ئاسایی ئەگینا لەش دوچاری وشکبوونەوە دەبێت کە ئەم نیشانانەی هەیە: زیاد تێنووبوون، وشکبوونی دەم، ئاوسانی زمان، وشکبوونی چاو، بێهێزیی گشتی، سەرسووڕان، دڵەکوتێ، کەمبوونەوەی ئارەقەکردن، کەمبوونەوەی میز و تاریکبوونی ڕەنگی میز. کەواتە ساونا Sauna هەرگیز هەنگاوێکی کاریگەر نییە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، چونکە تەنیا کرداری ئارەقەکردن زیاد دەکات، بەڵام چەند سوودێکی هەیە وەکو: هاندانی ئارەقەکردن و پاکبوونەوەی پێست، هاندانی دروستبوونی خڕۆکە سپییەکانی خوێن و بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، هاندانی سووڕی خوێن و هەناسە، سووککردنی ماندووبوون و گرژیی دەمارەکان و شەکەتیی دەروونی، خاوبوونەوە و سووککردنی ئازاری گرژبوونی ماسوولکەکان.

خەمۆکی هۆکارێکی قەڵەوییە لە ئافرەتدا

نەبوونی توانا و ویست بۆ کۆنترۆڵکردنی ئارەزووی خواردن و بڕ و جۆری خواردن لەگەڵ نەبوونی توانا و ئارەزوو بۆ ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی و چالاکییە فیزیکییەکان هۆکاری سەرەکین بۆ زیادبوونی کێشی لەش لە کەسانی تووشبوو بە خەمۆکی Depression. گەلێك لەو کەسانەی کە شکست دێنن لە هێشتنەوەی کێشی لەشیان، ڕووبەڕووی هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج دەبنەوە لەسەر ئاستی ڕۆژ، مانگ یان لەسەر ئاستی وەرزدا، ئەمەش دەبێتە ئەگەری زیاد خواردنی خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان بەتایبەتی شیرینی لەگەڵ بەشداری نەکردن لە هیچ چالاکییەکی فیزیکی و وەرزشیدا. وا پێدەچێت کە ئاستی ماددەی سیرۆتۆنین Serotonin لەناو شانەکانی مێشکدا ڕۆڵی هەبێت لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە مەزاج و ئارەزووی خواردندا. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەو خۆراك و دەرمانانەی کە ئاستی ماددەی سیرۆتۆنین لە شانەکای مێشکدا بەرز دەکەنەوە، دەبنە هۆی ڕێکخستنەوەی ئارەزووی خواردن و باشتربوونی مەزاج یان سووککردنی خەمۆکی. ئەم مەسەلەیە زیاتر لە ئافرەتی تووشبوو بە خەمۆکیدا بەدی دەکرێت کە پەنا دەباتە بەر خواردنی بڕی زیادی شیرینی و بێ ئاگا کێشی لەشی زیاد دەکات.