



## گرنيگى سەوزە گەلا تارىپكەكان

سەوزە گەلا تارىپكەكان Green leafy vegetables سەرچاۋە باشن بۇ كانزايەكانى ئاسن و كالىسىۋم، لەگەل ڧىتامىنەكانى A، C، K، ڧىتامىن B9 كە بە ترشى ڧۇلىك ناسراۋە، ھەرۋەھا چەندىن ماددە دۇنۇكسان كە رۇلبان ھەيە بۇ خۇپاراستن لەگەلپك جۇرى شىرپەنچە. سەوزە گەلا تارىپكەكان سەرچاۋە زۇر باشن بۇ رىشال كە رۇلى بەرچاۋيان ھەيە لە رىكخستى فرمانى كۇنەندامى ھەرسدا. كۇنەندامى ھەرس پىۋىستى بە برىكى كەمىي چەورى ھەيە بۇ ھەلمۇنى ھەندىك لە ڧىتامىنەكانى سەوزە گەلا تارىپكەكان، بۇيە پىۋىستە كە برىكى كەم لە زەيتى زەيتون يان زەيتى كانۇلا لەگەل سەوزەكان تىكەل بىرىت. نىزىكە ھەموو جۇرەكانى سەوزە گەلا تارىپكەكان لە روى پىكھاتەكانەۋە لە يەكتىر نىزىك، بۇ نموۋە برۇكۇلى Broccoli دەۋلەمەندە بە ڧىتامىن A، C، K، لەگەل ڧىتامىن B9 و رىشال و كالىسىۋم. گەلاى خەردەل Mustard Greens ۋەكو برۇكۇلى دەۋلەمەندە بە دەۋلەمەندە بە ڧىتامىن A، C، K، لەگەل ڧىتامىن B9 و رىشال و كالىسىۋم. خاس Lettuce دەۋلەمەندە بە ڧىتامىن A، C، K، لەگەل ڧىتامىن B9. سىپىناغ دەۋلەمەندە بە ئاسن، ڧىتامىن A، K، ڧۇلىت. سلق ۋەكو سىپىناغ دەۋلەمەندە بە ڧىتامىن A، C، K، لەگەل ئاسن و پۇتاسىۋم.

## جۇرى خۇراك كارپگەرى دەك

جۇرى خۇراك و خۇراكى ھاۋسەنگ مەسەلەيەكى زۇر ھەستىيارە لە تەمەنى مندالدا بە مەبەستى گەشەيەكى دروستى جەستە و ھزر. بە پىچەۋانەشەۋە، خۇراكى نارپك و ناتەندروسىتيانە دەيىتە ھۇى سەرھەلدانى چەند گرافتىك لە ھەلسوكەوتى مندالدا بە شىۋەى زىدە بزۇكى Hypera-tive disorder، نارپەحتى دەروونى Irritability، رەۋشتى توندوتىيىژ Agression. خۇراكى دەۋلەمەند بە شەكر، خۇراكى دەۋلەمەند بە چەورىيە نىۋەندەكان، خۇراكى خىرا، خۇراكى پىۋىسىسكراۋ بە رەنگ و چىژ و بۇن و ماددەى كىمىيا يى ترەۋە پەيوەندىيان بەم حالەتە دەروونىيانەۋە



## بۇچى خۇراكى خىرا زىانەخشە؟

ژەمىك كە ھامبرگر، خۇراكى سۋوركرەۋە لەناۋ زەيتىكى زۇر گەرم، سۇدا، فىنگەر جىبىس. تاد لەخۇبگرىت ئەۋا برىكى زياترە وزە و خوى و چەورى دابىن دەكات كە زياترە لە برى پىۋىستى ئاسابى لە ھەر ماددەيەكى خۇراكى، بۇ نموۋە ژەمىكى ئاۋا لەۋانەيە كە زىتر لە ۱۰۰۰ كالىۋرى وزەى تىدا بيت، ئەمەش بە ئاسانى ئەگەرى توشبۋون بەم نەخۇشىيانە زياتر دەكات. زىادبۋونى كىشى لەش و قەلەۋى، رەقبۋونى خۇنئەبەرەكان، بەرزبۋونەۋەى پەستانى خۇن، نەخۇشىي شەكرە/ جۇرى دوۋم، ھەندىك جۇرى شىرپەنچە. لە چەندىن لىكۇلىنەۋەدا ھاتۋە كە خۋاردنى تەنانت يەك ژەمى خۇراكى خىرا لە ھەفتەيەكدا پەيوەندى بە زىادبۋونى كىشى لەش و قەلەۋىيەۋە ھەيە. گەلىك جۇرى خۇراكى خىرا ۋەكو ھامبرگر برى زىادى خوى لەخۇدەگرن، ئەمەش ئەگەرى توشبۋون بە بەرزبۋونەۋەى پەستانى خۇن زىاد دەكات. رەقبۋونى خۇنئەبەرەكان Atherosclerosis گرافتىكى ترى پەيوەستە بە خۇراكى خىرا لەبەر رىژەى بەرزى كۇلىستىرۇل و چەورىيە تىرەكان و چەورىيە نىۋەندەكان لە خۇراكى خىرادا، رەقبۋونى خۇنئەبەرەكان واتە تەسكېۋونەۋەى خۇنئەبەر و كەمبۋونەۋەى گەيشتى ئۇكسجىن، ھەندىك جارىش گىرانى تەۋاۋى خۇنئەبەر كە ھۇكارە بۇ جەلئە يان نۇرەى دل. خۇراكى خىرا بە شىۋەيەكى نارپاستەۋخۇ لە رىگاي زىادبۋونى كىشى لەش و بەرزبۋونەۋەى ئاستى شەكرى خۇنئەۋە ئەگەرى نەخۇشىي شەكرە زىاد دەكات، ھەرۋەھا نارپاستەۋخۇ ئەگەرى توشبۋون بە شىرپەنچە زىاد دەكات بەتايىبەتى شىرپەنچەى كۇلۇن، كورچىلە، كىسى زراۋ.





نۆك كام قىتامىنى تىدايه؟

نۆك Chickpeas كە بە پاقلمەنى گاربانزو Garbanzo beans ناسراو، وزىيەكى كەم و رېژىيەكى بەرزى پىرۇتىن و كانزا و قىتامىنەكان لەخۇدەگرېت. نۆك سەرچاۋەيەكى باشە بۇ كۆمەلەى قىتامىن B، بەتايىبەتى قىتامىن B۱ (تايامىن)، قىتامىن B۲ (رايىۋ فلاڧىن)، قىتامىن B۵ (ترشى پانتۇتىنىك)، قىتامىن B۶ كە ناسراو بە پايىدۇكسىن، قىتامىن B۹ كە ناسراو بە فۇلېت يان ترشى فۇلىك، كە رۇلېان ھەيە بۇ: بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىيە لەش، پاراستىنى تەندروسىتىي كۇئەندامى ھەرس، بەرھەمەتئاننى دروستىي ھۇرمۇنەكان. جگە لەمانە، نۆك سەرچاۋەيە بۇ قىتامىن A و بىتا كارۇتىن Beta car-tene، بۇ نمونە ھەر ۱۰۰ گرام نۆك زىتر لە ۲۱ يەكەى جىھانى لە قىتامىن A و ۱۲ مايكروگرام لە بىتا كارۇتىن لەخۇدەگرېت. قىتامىن A گرنگە بۇ تەندروسىتىي چاۋ و بىيىن، ئىسك، سىستىمى بەرگىيە لەش، تەندروسىتىي پىست. نۆكى وشك يان قوتوبەند ھەمان بەھاي خۇراكييان ھەيە، بەلام بەر لە خواردنى نۆكى قوتوبەند پىيۇستە كە بە ئاۋ بشۇرئەۋە بۇ پاككردنەۋەى لە خۇي.

ئاتە سەر ھە ئسوكەۋتى منداڭ

ھەيە. زىاد خواردنى شەكر بۇ ماۋەيەكى زۇر، ھەرۋەھا خۇراكى خىرا دەبىتتە ئەگەرى زىدە بزۇكى بىج و رىبابوون ADHD كە ھۆكارەكەى دەگەرپتەۋە بۇ روۋدانى گۇرانى كىمىيىلى لەناۋ شانەكانى مېشكدا، ھەرۋەھا رەنگ و بۇن و چىژە دەستكردەكان كە دەخىرنە ناۋ خۇراكەۋە ئەگەرى توشىبوون بە زىدە بزۇكى زىاد دەكەن. ھەۋل بدە كە لە خۇراكى منداڭكەتدا بىرى شەكر و چەۋرەيە نېۋەندەكان كەم كەيتەۋە، ھەرۋەھا رەنگ و ماددە دەستكردەكانى تىر كە لە خۇراكى پىرۇسىسكراۋدان، با نىۋەى خۇراكى منداڭكەت لە سەۋزە و مېۋە يىت، شىرەى مېۋە لەجىياتى سۇدا و كۇلا لەگەل ئەلبان، دانەۋىلە، ھىلكە، گۇشت خۇراكى تەندروسىتىيانە و پىيۇستىن.



ھەستكردن بە بېھىزى پاش ژەمى خواردن



ھەستكردن بە ماندوۋبوون يان بېھىزى لەش پاش ژەمىكى سەرەكەى خواردن زىاتر دەگەرپتەۋە بۇ جۇرى خۇراك و چۆنىيەتى خواردن. ژەمىك كە ھەر ۳ ماددە خۇراكييە بنەرەتتەكان لە پىرۇتىن و كاربۇھىدرات و چەۋرى لەخۇنەگرېت، دىرژىيە ماۋەى نىۋان ۲ ژەمى خواردن، خواردنى بىرى كەمىي خۇراك لە ژەمە سەرەكەيەكاندا، زىاد خواردنى شەكر و شىرىنى ھۆكارى زەقن بۇ ھەستكردن بە بېھىزى پاش ژەمى خواردن. گۇرپىنىكى بچووك لە لايەنى خۇراك و نەرىتەكانى پەيۋەست بە خواردن كارىگەرىي گەۋرە پەيدا دەكات. خۇراكى ھاۋسەنگ Ba-anced foods لە ژەمە سەرەكەيەكاندا گرنگىي زۇرى ھەيە، ئەگەر ۲ كاتۇمىر پاش ژەمىكى سەرەكەى ھەستت بە داھىزانى لەش كىرد ئەۋا ئەگەرى زۇر ھەيە كە ھۆكارەكە بگەرپتەۋە بۇ ناھاۋسەنگى يان كەمىي بىرى خۇراكت بەگشتى يان خۇراكىنى دىيارىكراۋ. رىكخستنى كاتى ژەمەكانىش گرنگىي ھەيە بۇ رىكخستنى ئاستى شەكرى خۇيىن بۇ رىكگرتن لە دابەزىنى ئاستى وزى لەش و ھەستكردن بە بېھىزى گشتى. با كاتى نىۋان ۲ ژەمى سەردكى لە ۵ كاتۇمىر زىاتر نەبىت ھەتا ئەگەر ژەمەكانت ھاۋسەنگ و تەۋاۋىش بن و ھەر سى گروپە سەرەكەيەكەى خۇراك لەخۇبگرن. خواردنى چەند ژەمىكى بچووك پىتر لە ۳ جار لە رۇژىكدا سوۋدى ھەيە بۇ رىكگرتن لە ھەستكردن بە بېھىزى و كۇنتىرۇلكردنى كىشى لەش.

## كەمىي فېتامىن ھۆكارە بۆ تەنكبوونى قىز

كەمىي فېتامىن يەككىكە لە ھۆكارە باۋەكانى تەنكبوونى قىز بەتابىيەتى لە ئافرەتدا. ئەگەر بە شىۋەيەكى خىرا و چاۋەرۋاننەكراۋ دوچارى تەنكبوونى قىز بوۋىت، ئەوا يەكەم ھۆكارە كە بېرى لېنكەيتەۋە كەمىي ھەندىك جۆرى فېتامىنە لە خۇراكتدا. فېتامىن C ماددەيەكى دژەئۇكسانە و لەش رىزگار دەكات لە كارىگەرىيە خراپەكانى ژىنگە كە خانەكانى لەش تېككەدەن بە خانەكانى رەگى قىزىشەۋە، ھەروەھا يارمەتى دروستبوونى پىرۇتېنى كۇلاجىن دەدات كە لە پىست و قىز و چەند شوپىنكى تىرى لەشدايە، كەمىي فېتامىن C دەپتە ئەگەرى وشكبوون و قلىشان و تەنكبوونى قىز. فېتامىن E سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە، گىرنگە بۆ گەشەيەكى تەندروستىيانە قىز و سىستىمى بەرگىيە لەش بەھىز دەكات، كەمىي ئەم فېتامىنە دەپتە ھۇي تەنكبوونى قىز و بېھىزى ماسۈلكەكان و چەند گىرقتىك لە بىنىندا. فېتامىن H يان باپوتىن Biotin يەككىكە لە كۆمەلەي فېتامىن B و رۇلى ھەيە لە ھەلمۇنى ماددە خۇراكىيە گىرنگەكان لە ھەموو بەشەكانى لەشدا، ئەم فېتامىنە بۆ تەندروستى قىز و پىست گىرنگە، بۆيە لە پىكھاتەي چەندىن ئاۋىتەي پاراستنى پىست و قىزدا ھەيە، يەكەم نىشانەي كەمىي ئەم فېتامىنە بىرىتتەيە لە قىزەلۈرىن و وشكبوونى پىست لە گەل كەمبونەۋەي ئارەزوۋى خۋاردن.



## باشترین كات بۆ وەرگرتنى قىتامىنەكان

كاتى وەرگرتنى قىتامىنەكان بە شىۋەي دەنك يان كەپسول پەيوەستە بە جۆرى ئەو قىتامىنەي كە وەرەگىرېت. پىش يان پاش يان لە گەل ژەمى خواردندا، ژەمى بەياني، نيوەرۇ يان ژەمى ئىۋارە، ئەمانە ھەمورى پەيوەستن بە جۆرى قىتامىنەكان. ئەگەر كەپسولېك وەرەگىرېت كە ھەموو يان زۆربەي قىتامىنەكان لەخۇبگىرېت واتە مالتى قىتامىن Multivitamin ئەوا باشترین كات ژەمى بەياني يان يەكەم ژەمى رۇژە، ئەمەش لەبەر ئەۋەپە كە ئەم قىتامىنە دەستكردن و لە گەل ژەمى خواردن و قىتامىنە سروشتىيەكاندا باشتر ھەلەمژرېن. بە گويزەي كۆمەلەي قىتامىن B، واباشترە كە لەكاتى بەيانيدا وەرېگىرېن چونكە چالاكيان دژى سترېس و ماندووبوون ھەمىە، وەرگرتنيان لەكاتى شەودا دەپتە ھۆي تىكچوونى خەو. ئەو قىتامىنەي كە تەنيا لە چەوریدا دەتوئەۋە وەكو قىتامىن A، D، E، K پىۋىستە كە لە گەل بړېك خۇراكي چەوردا وەرېگىرېن بۇ دىنباۋون لە ھەلەمژنيان. لە چەند لىكۆلېنەۋەپە كدا ھاتوۋە كە لەۋانەپە وەرگرتنى مالتى قىتامىن لە ھىچ حالەتېك پىۋىست نەكات، لەۋانەشە كە بۇ ھەندېك كەس زىانەپە خىش بېت. لە سەردەمى ئىستاماندا، زۆربەي خۇراكەكان بە قىتامىن دەۋلەمەند كراون، بۆيە وەرگرتنى قىتامىنى دەستكرد دەپتە ھۆي زىادبوونى كە پترە لە برى پىۋىستى رۇژانە لە ھەر قىتامىنېك، بۆيە واباشە كە وەرگرتنى قىتامىن تەنيا بە رىنمايى دكتور بېت.

## كەي ستىيان بۆ كچە ھەرزەكارەكەت دەكرېت؟

كرېنى يەكەم ستىيان Bra و بەكارھىناني بۆ يەكەم جار بۆ كچى ھەرزەكار مەسەلەپەكى گىرنگە. ھەندېك داېك نىگەرەن دەپن لەۋەي كە ستىيان بۆ كچە بچووكەكەيان بكرن بەتايپەتى ئەگەر تەمەنى لە ژېر ۱۰ سال بېت. بەھەر حال، ھەلېژاردنى قەبارە و دىزىنى گونجاۋى ستىيان پىۋىستە بۆ پاراستنى مەمك لە نازار و نارەھەتتېيەكانى پەيوەست بە گەشە و گەورەبوون. تىكراي تەمەن بۆ بەكارھىناني ستىيان ۱۱ سالە، بەلام ھەندېك كچ لە تەمەنى ۹ سالېدا بەكارېدېنن و ھەندېك كچى تر تا تەمەنى ۱۴ سالى پىۋىستىيان بە ستىيان نايېت، ئەمەش زىياتر بەندە بەو راستىيە كە تا مەمك زىياتر گەشە بكات و گەورەتر بېت ھىندە دوچارى نارەھەتنى و نىمچە نازار دەپت لەكاتى بەركەوتن و جوولانەۋەدا، بۆيە دانانى ستىيان پىۋىست دەكات. ئەم كاتە ھەر دېت كە كچەكەت بۆ يەكەم جار ستىيان بەكارېنېت. گەلېك داېك و كچ سەرھەتا ھەست بە نىگەرەنى دەكەن لە بەكارھىناني ستىيان، لېرەدا دەكرى مەسەلەكە دواخىرېت يان ھەتا بەكارنەھىترېت. گەلېكيان قەبارەي ھەلە و نە گونجاۋ دەكرن كە پاش دانانى دەپتە ھۆي نارەھەتنى، بۆيە ھەلېژاردنى قەبارەي گونجاۋ زۆر گىرنگە. بەر لە كرىنى ستىيان پىۋىستە كە دوو پىۋانى چىۋىي سىنگى كچەكە وەرېگىرېت، يەكېك لە ژېر مەمك Torso size و ئەۋى تر لە بەرزترىن خالى مەمك و بە دەۋرى سىنگدا Cup size، ھەرۋەھا پىۋىستە كە كوالىتى باش و ماددەكەي نەرم بېت، نە تەسك نە فروان بېت. زۆر جارىش ستىيانى تايپەت بە وەرزشوانان Sports bra گونجاۋە كە بۆ يەكەم جار بەكاردەھىترېت. لەسەر داېك پىۋىستە كە يارمەتى كچەكەي بدات بۇ دانانى ستىيانەكەي و دىنباي بكاتەۋە لەۋەي كە زوو رادېت لەسەر بەكارھىناني، ھەرۋەھا لەۋە ناگادارى بكاتەۋە كە ھەرگىز پىۋىست ناكات لەكاتى نووستندا ستىيان بەكارېنېت.