ڕۆڵی نیسک لە دابەزاندنی کێشی لەش

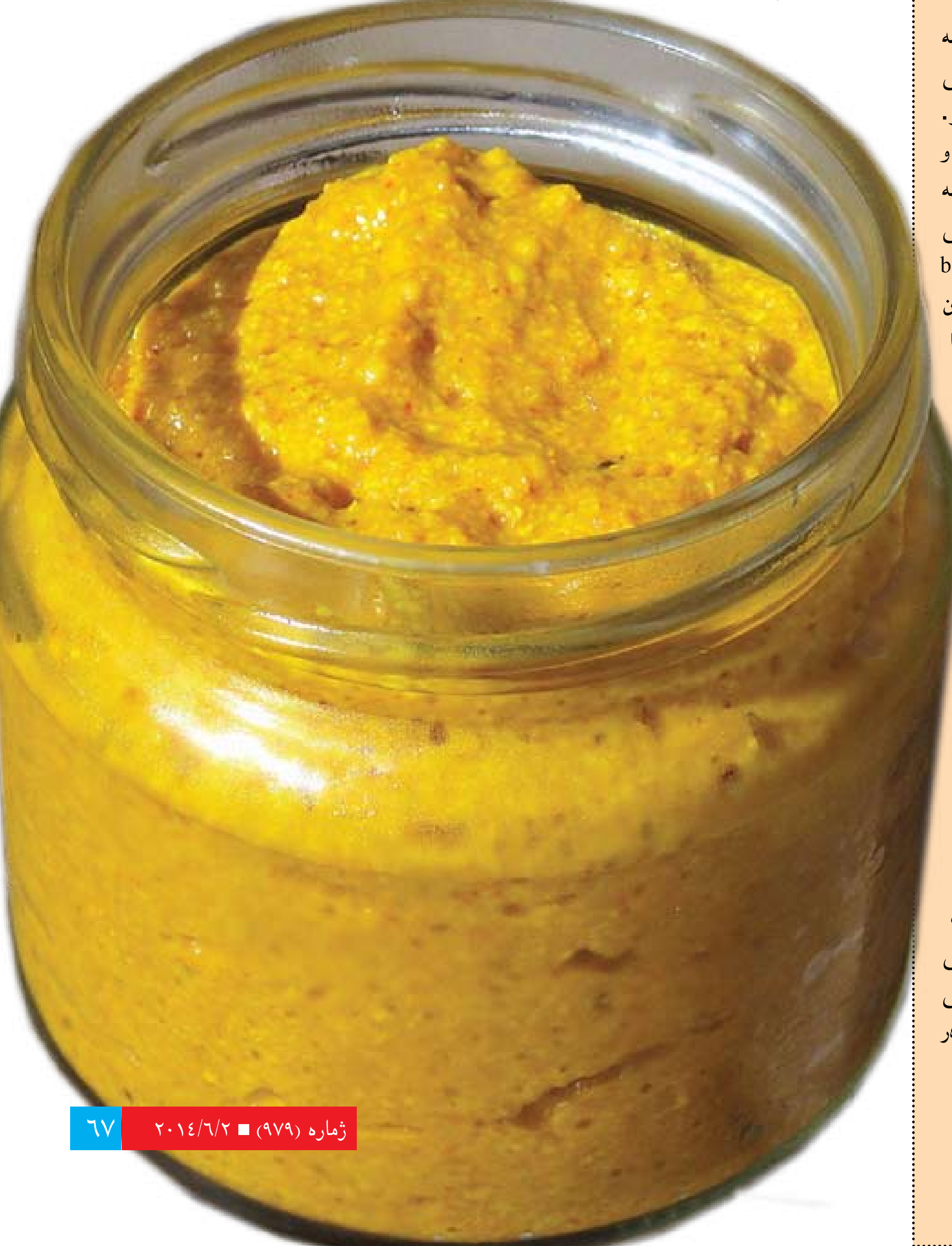
نیســـک Lentils یەکێکە لەو ١٥٠ خۆراکانەی کە بە تەندروستیترین یان ســـوپەرخۆراک ناسراون لە سەرتاســـەری جیهاندا. نیسک یەکێکە لە خۆراکە گونجاوەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. لەو کاتەی کە نیوەی بەرنامەی دابەزاندنی کێشی لەش بە ڕێگای کەمکردنەوەی وزە لە خۆراکەوە دێتە ئەنجام، بەوەی کە خۆراکی کەم کالۆری زیاتر لە خۆراکی کالۆری بەرز بخۆیت. کوپێك نیســـك تەنیا ٢٣٠ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، لەگەڵ 18 گرام پرۆتین کە پێویســـتە بۆ هێشتنەوەی بارستایی ماســـولکە لەکاتی پەیڕەوکردنی ڕیجیمدا. نیســـك نابێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاســـتی هۆرمۆنی ئینســـولین کە هانی خەزنکردنی چەوری لە لەشدا دەدات، هەروەها نابێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن. هەر کوپێك نیسك ١٨ گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت، ئەم ڕێژە بەرزەی ریشاڵ ڕۆڵی هەیە بۆ هەرسکردنی خۆراك بە هێواشی، ئەمەش گرنگە بۆ جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن. هەروەها ریشاڵ زوو هەســـتی تێربوون پەیدا دەکات، بەمەشـــەوە بڕی کەمتر خۆراك دەخۆیت و کالۆری کەمتر لە خۆراکەوە وەردەگریت هاوکات لەگەڵ دابینکردنی ماددەی گرنگ لە پرۆتین و ڤیتامین و کانزا و مادده دژەئۆکســـانەکان، ئەمەش پرینســـپلی سەرەکی ڕیجیمی خۆراکییە.

بەهای خۆراکیی کەلەرمی سوور

بەهای خۆراکیی کەلەرمی ســـوور Red cabbage دەگەڕێتـــەوە بـــۆ ڕێژە بەرزەکەی گروپێك لە مادده دژئۆکســـان بە نـــاوی پۆلیفینۆلەکان Pol-phenols لەگەڵ بیتا کارۆتین کە چالاکییان دژی هەوکردن و شێرپەنجە هەیە بەتایبەتی شـــێرپەنجەی پرۆستات و میزڵدان و شێرپەنجەی سییەکان. هەر ١٠٠ گرام کەلەرمی ســـوور 30 کالۆری، 1 گـــرام پرۆتین، ٧,٨ گرام کاربۆهیدرات، 2.٢ گرام ریشـــاڵ، 29 گرام سۆدیۆم لەخۆدەگرێت، لەگەڵ بڕی جیاواز لە ڤیتامین A، C، K، هەروەها کانزایەکانی پۆتاسیۆم، مەنگەنیز. سوودە تەندروستییەکانی کەلەرمی سوور ئەمانەن: چالاکی دژی بەکتریا و ڤایرۆســـەکان، چالاکی دژی هەوکردن، ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵ و پەستانی خوێن و ڕاگرتنی هاوسەنگی شلەکان بە هۆی ڕێژە بەرزەکەی پۆتاسیۆم کە دەگاتە 243 ملگم لە هەر ١٠٠ گرامدا، ڕێژە بەرزەکەی مەگنسیۆم کە دەگاتە 24.٠ ملگم لە هەر١٠٠ گرامدا ڕۆڵی هەیە بۆ میتابۆلیزمی وزە یان گۆڕینی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری بۆ وزە، ڕێکخستنی هاوسەنگیی هۆرمۆنی ئیسترۆجین کە ئافرەت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك دەپارێزێت، پاراستنی شـــانەکانی ناوپۆشی گەدە و ڕیخۆڵە، خۆپاراســـتن لە نەخۆشـــیی ئەلزهایمەر، دابەزاندنی ئاســـتی کۆلستیرۆڵی خراپ لە خوێندا.

هەستەوەری بە خەردەل

خــەردەل Mustard بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، ئۆمیگا٣، پرۆتین، کالســیۆم، ریشــاڵ، ئاسن، مەگنســیۆم، مەنگەنیز، فۆسفۆر، زینك، سیلینیۆم کە ســوودی زۆریان بۆ تەندروستی هەیە بە شـێوەی یارمەتیدانی کرداری هەرســکردنی خۆراك و تاودانی کرداری بەدەســتهێنانی وزە لە خۆراکەوە واتە میتابۆلیزم Metabolism، هەروەها خۆپاراســتن لە شێرپەنجە، سووککردنی نیشــانەکانی نەخۆشییەکانی هەناسە و جومگەکان. لەگەڵ ئەمەشدا، خەردەل لە بەشی سەرەوەی لیســتی ئەو خۆراکانەیە کە دەبنە ئەگەری هەســتەوەری پاش هێلکە، شیر، پاقلەی سودانی. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە پتر لە 73% ی ئەو کەسانەی کە هەستەوەریی لووتیان هەیە لە هەمان کاتدا هەســتەوەرییان بە خەردەلیش هەیە. لەش وەکو کاردانەوەیەك بۆ بەرگریکردن دژەتەن بەرانبەر بە پێکهاتەکانی خەردەل دروست دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی هەستەوەری لــە مــاوەی چەند خولەکێك تا چەنــد کاتژمێرێك یان هەتا پاش رۆژێك لــە خواردنی خەردەل. نیشانەکانی هەستەوەری بریتین لە: خورشت و ئاوسانی لێو یان دەم و زمان، خورشت و سووربوونەوە لە پێستدا، نووسان و ئاوسانی قورگ، نووسانی دەنگ، هێڵنج یان رشانەوە، سك ئێشە و هەندێك جاریش سکچوون.



هۆرمۆن لە گۆشتدا

هەندێك جــار چەند هۆرمۆنــی تایبەت دەدرێنە گۆلــك و مەڕ و چێڵی شــیردەر بە مەبەســتی زیادبوونی کێش و زیادبوونی بەرهەمهێنانی شــیر. بەکارهێنانی هۆرمۆن لە پیشەســازیی گۆشــت و شــیرەمەنیدا لەگەڵ ئەگەری زیانە لابەلاکان بۆتە جێگای مشتومڕی نێوەندە پزیشکییەکان. هۆرمۆنی گەشەی چێڵ bGH کە ناسراوە بە سۆماترۆپین b Somatropin هەر لە ساڵی 1993 بەسەرەوە لە لایەن ئاژانسی دەرمان و خۆراکی ئەمریکییەوە FDA رێگا بە بەکارهێنانی دراوە بۆ زیادکردنی بەرهەمهێنانی شــیری چێڵ، هەروەها جەخت لەوە کراوەتەوە کە شــیر و بەرهەمەکانی ئەگەر بــڕی کەمی ئەم هۆرمۆنــە لەخۆبگــرن کاریگەرییەکی خراپ ناکەنە ســەر تەندروستی، چونکە ئەم هۆرمۆنە لە پرۆتین پێکهاتووە و لە گەدەدا تێکدەشکێت و ناگاتە خوێن وەکو هۆرمۆنە ستیرۆیدییەکان. بە هەرحاڵ، شیری ئەو مانگایانەی کە هۆرمۆنی گەشەیان پێدەدرێت، چەند ماددەیەکی کیمیایی لەخۆدەگرێــت بە ناوی فاکتەرەکانی گەشــەی پشــت بەســتوو بە ئینســولین. تەنیا گۆشتی گۆلك و چێــڵ لەوانەیە کە هۆرمۆن لەخۆبگرن، ئــەو هۆرمۆنانەی کە لەوانەیە لە گۆشــتدا بن هۆرمۆنــە ســتیرۆیدییەکانن Steroid hormones وەکو: ئیسترادایۆل، پرۆجێستیرۆن، تێستۆستیرۆن، زیرانۆل، ترینبۆلۆن، میلینجیســترۆل. بەگشــتی خواردنی ئەم گۆشــتانە مەترســی بۆ تەندروستی نییە، بەڵام ئەگەر ئــەم هۆرمۆنانە بدرێنە پەلەوەر ئەوسا خواردنی گۆشتەکانیان پەسەند ناکرێت.

چەند راستی و ژمارەیەک سەبارەت به سووڕی مانگانه

سووڕ یان(عادە)ی مانگانه Menstruation به تێکڕایی هەر 28 ڕۆژ جارێك ڕوودەدات، بەڵام هەر -21 35 ڕۆژ جارێك به ئاسایی هەژمار دەكرێت. ڕۆژی یەكەمی بینینی خوێن به ڕۆژی یەكەمی سووڕ هەژمار دەكرێت. بەگشتی، سووڕ بۆ یەكەم جار Mena-che لە تەمەنی 13 ســاڵیدا دەستپێدەكات و به تێكڕایی له تەمەنی 51 ساڵیدا به یەكجاری دەوەستێت Menopause. تەنیا به بینینی خوێن پێت وایه كه بڕێكی زۆری خوێن لەگەڵ ســووڕی مانگانەدا ون دەكەیت، له راســتیدا تێكڕای قەبارەی خوێن لەگەڵ ســووڕی مانگانەی ئاســاییدا له نێوان 10– 85 میللیلیتر دایه. ڕەنگی خوێنی سوور له نێوان قاوەیی تۆخ و سوورێكی گەشدایه، ئەمەش پەیوەسته به كاریگەریی ئۆكسجین لەسەر خوێندا.

مەله، خۆشووشتن و گەرماو له ڕۆژەكانی سووڕدا هیچ مەترسییەكی بۆ تەندروستی نییه به مەرجێك ســانتی تایبەت بەكاربهێنرێت.

ئــەو ئافرەتانەی كه حەبی مەنــع بەكاردێنن، هەندێك جار به شــێوەیەكی پچڕ پچڕ خوێن دەبینــن، ئەمه هەرگیز به ســووڕی مانگانه هەژمار ناكرێت، هەندێك جاریش له كاتی دیاریكراوی سووڕدا هیچ خوێن نابینن. ئەگەرچی شێوازی سووڕ بنەمایەكــی زگماكی هەیه، بەڵام لەوانەشه كه سووڕی كچێك له شێوازی سووڕی دایكی زۆر جیاواز بێت.

مەترسییەکانی خۆراکی ماوە بەسەرچوو

زۆربەی هەر زۆری خۆراکی پاکێت یان قوتووبەند بەرواری بەسەرچوونیان لەسەرە ئەمەش بۆ ئەوەیە کە پاش بەرواری بەسەرچوون بە هیچ شێوەیەك بۆ خواردن شیاو نابێت، چونکە گرفتی تەندروستی لێدەکەوێتەوە. بە تێپەڕبوونی کات کوالیتی خۆراك دادەبەزێت، ئەمەش چێژ و بۆنی ناخۆش دەکات، هەروەها بەهای خۆراکی Nutritional value کەم دەبێتەوە، هەروەها ئەگەری ژاراویبوونی خۆراکی لێدەکرێت، بۆ نموونە خۆراکی بەسەرچوو بەتایبەتی گۆشت و مریشك و هێلکەی خاو دەبنە مۆڵگەی گونجاو بۆ گەشەی بەکتریا لەناویاندا کە بە خواردنیان تووشی ژاراویبوون دەبین بە بەکتریای دژوار کە نیشانە سەرەکییەکانی بریتین لە: سك ئێشە، هێڵنج، رشانەوە، سکچوون. هەندێك جار پاش خواردنی خۆراکی بەسەرچوو مەرج نییە کە تووشی ژاراویبوون بیت، بەڵام لەوانەیە کە دوچاری چەند گرفتێك لە کۆئەندامی هەرس بیت بە شێوەی: نارەحەتی گەدە کە لەوانەیە رشانەوەی لەگەڵدا بێت، ئاوسانی سك لەبەر کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا Bloating، هەستەوەری و هەناسەتەنگی بەتایبەتی کە خۆراك کەرەکیفە بگرێت.

نیشانەکانی سستبوونی گلاندی دەرەقی

سستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism واتە دەردانی بڕی کەمتر لە ئاسایی لە هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی کە دەبێتە هۆی سستبوونی میتابۆلیزمی لەش واتە گۆڕینی خۆراك بۆ وزە. نیشانەکانی سستبوونی گلاندی دەرەقی ئەمانەن: کەمی وزە و زوو ماندووبوون و هەستکردن بە بێهێزی گشتی لەش هەتا پاش نووستنێکی تەواویش، زیادبوونی کێشی لەش و زەحمەتی لە دابەزاندنیدا، ساردبوونی دەست و پێ لەگەڵ تەزین یان سڕبوونی پەلەکان، هەستەوەری بە سەرما یان بەرگەنەگرتنی سەرما، وشکبوونی پێست، قەبزی، ئازاری جومگەکان، هەستکردن بە نارەحەتی یان ئازار لە ماسولکەکاندا، ناسکبوونی نینۆکەکان، تەنکبوونی قژ، نیشانەکانی هاوشێوەی گرژبوونی کۆڵۆن، خەوزڕان بە شێوەی زەحمەتی لە چوونە خەوەوە، شڵەژانی تواناکانی مێشك بە شێوەی کەمبوونەوەی تەرکیز و زوو لەبیرچوونەوە، سەرئێشە، زوو سەرهەڵدانەوەی هەوکردنەکان و هەوکردنی درێژخایەن، ئاوسانی گلاندی دەرەقی، نارێکی عادە، نەزۆکی، گەورەبوونی زمان لەگەڵ خواربوونی ئاراستەی ددان، دابەزینی پەستانی خوێن، هەڵوەرینی مووەکانی بەشی دەرەوەی برۆیەکان، رەنگ زەردبوون، ئاوسانی دەموچاو، کەمبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، کەمبوونەوەی لێدانەکانی دڵ، خەمۆکی و شڵەژانی مەزاج، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل و گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا، قەبەبوونی دەنگ، کەمبوونەوەی ئارەقەکردن، کزبوونی قسەکردن.

ئایا سترێس کوشندەیە؟

سترێس Stress یان شەکەتیی دەروونی پەیوەندی هەیە بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە بە بکوژی بێدەنگ ناسراوە و هۆکاری سەرەکییە بۆ جەڵتە. سترێس هۆکارێکی زەقە بۆ تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی لێدانەکانی دڵ لەگەڵ ئاراستەکردنی کۆلیستیرۆل و چەوری گلیسریدە سیانییەکان بۆ ناو خوێن. سترێس هۆکارە بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی، زیادبوونی ئەگەری جگەرەکێشان کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ پتر دەکەن. ئەمەش سەلمێنراوە کە سترێسێکی تیژ و لەناکاو لەوانەیە کە ببێتە هۆی نۆرەیەکی دڵ و مردنێکی کتوپڕ. سترێس هۆکارە بۆ سەرهەڵدانی نۆرەی رەبو یان سەختبوونی نیشانەکان لە تووشبووان بە رەبو. سترێس لە رێگای زیاد دەردانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل ئەگەری قەڵەوی، بەتایبەتی کۆبوونەوەی بڕێکی زۆری چەوری لە کەرشدا زیاد دەکات، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و شەکرە زیاتر دەکات. سترێس نیشانەکان لە نەخۆشانی شەکرەدا توندتر دەکات، ئاستی شەکری خوێن بەرزدەکاتەوە ئەمەش ئەگەری روودانی ئاڵۆزییەکان زیاتر دەکات کە لەوانەیە ژیان بخەنە مەترسییەوە. هەروەها سترێس گرفتی تەندروستی تر پەیدا دەکات وەکو: تووشبوون بە پەستی و خەمۆکی، گرژە سەرئێشە Tension headache و هەندێك جار شەقەسەر، کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ، گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك GERD، گرژبوونی قۆڵۆن، نەخۆشیی ئەلزهایمەر، زوو پیربوون.