مەترسیی خواردنی هێلکەی ئێکسپایەربوو

هێلکە سەرچاوەیەکی هەرزانی پرۆتینە، بەردەوام لە هەموو شوێنێك و لە هەموو وەرزەکاندا لەبەر دەستدایە، بەڵام خواردنی هێلکەی کۆن گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات. مێژووی بەسەرچوون لەسەر کارتۆن و لەسەر یەکە یەکەی هێلکەکاندا نووسراوە. هێلکە کە لەناو سەلاجەدا لە پلەی گەرمیی ژێر 40 ی فەهرنهایت یان ساردتردا هەڵبگیرێت، ئەوا بۆ ماوەی4-5 حەفتە بە تازەیی و سەلامەتی دەمێنێتەوە، کەواتە بەگشتی وا باشترە کە هێلکە لە ماوەی یەك مانگدا بخورێت. هێلکەی کۆن یان ئێکسپایەربوو چێژێکی ناخۆشی هەیە و سەرچاوەیە بۆ ژاراویبوونی خۆراکی بە هۆی بەکتریای سالمۆنێلاوە Salmonella، لەوانەیە کە قەپێلك و سپێنە و زەردێنەی هێلکە بە بەکتریای سالمۆنێلا ئالوودە بن. هەر چەند هێلکە کۆنتر بێت هێندە ڕێژە و گەشەی بەکتریای سالمۆنێلا لەناویدا زیاتر دەبێت و ئەگەری ژاراویبوونی خۆراکیش زیاتر دەبێت بەتایبەتی ئەگەر هێلکە لە پلەی گەرمی بەرزتر لە ٤٠ پلەی فەهرنهایتدا خەزن بکرێت. جگە لە سالمۆنێلا، جۆری دیکەی بەکتریا لەناو هێلکەی ئێکسپایەربوودا گەشە دەکات و پاش خواردنی دەبێتە هۆی نەخۆشی، بۆ نموونە بەکتریای سیۆدۆمۆناس Pseudomonas، ئالوودەبوونی هێلکە بەم بەکتریایە ڕەنگی هێلکە بۆ شینێکی سەوزباو دەگۆڕێت، بۆنیشی ناخۆش دەبێت. هەروەها هێلکە بە کەڕوو ئالوودە دەبێت (کەرەکیفە Mold) بەتایبەتی ئەگەر بە ئاوی پیس بشۆردێت یان لە شوێنێکی شێدار هەڵبگیرێت، خواردنی هێلکەی ئالوودەبوو بە کەڕوو دەبێتە هۆی ئازار و هەوکردنی گەدە.

خراپترین ماددەی کیمیایی لەناو خۆراکی پرۆسێسکراودا

خۆراکی پرۆسێسکراو Processed foods یان دەستکرد کە لە پیشەسازی خۆراکدا بە ڕێگایەك یان زیاتر مامەڵەی کیمیایی و فیزیایی لەگەڵدا کراوە، سەرەڕای بڕی زۆری چەورییە خراپەکان و شەکر یان خوێ، گەلێك ماددەی کیمیایی بۆ چەندین مەبەست تێکەڵ دەکرێت کە لەوانەیە کاریگەری خراپ بکەنە سەر تەندروستی. ئەم ماددانە ژمارەیان زۆرە،

بەڵام لێرەدا خراپترینیان دەخەینە روو. نایترێتەکان Nitrates بە مەبەستی پاراستنی ڕەنگ و چێژ دەخرێتە ناو گۆشت و ماسی قوتووبەندەوە، لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە لەوانەیە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد بکەن. بیسفینۆل BPA لە ناوپۆشی قوتوو و لەناو پلاستیکدا هەیە، زیاتر بە گەرمی دەچێتە ناو خۆراکەوە، ئەم ماددەیە کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر هاوسەنگی هۆرمۆنەکان و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات و مەمك، هەروەها نەخۆشیی شەکرە و قەڵەوی. زەرنیخ یان ئەرسینیك Arsenic لە ئاوی ژێر زەویدا هەیە کە لەوانەیە بگاتە ئاوی خواردنەوە و گڵی کێڵگەکان و پاشان هەندێك خۆراکی وەکو برنج، بەرکەوتنی درێژخایەن بە زەرنیخ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە، نەخۆشیی پێست و نەخۆشیی شەکرە زیاد دەکات. شیرینکارە دەستکردەکان Artificial sweeteners وەکو ئەسپارتێم، سوکرالۆز، سەککارین لەوانەیە کە ببنە ئەگەری زوو برسیبوون و زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیادبوونی کێشی لەش و نەخۆشی شەکرە. ماددەی BHA کە لە جیبس و سۆوسەج و هەندێك دانەوێڵەی پرۆسێسکراودا هەیە، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات لەگەڵ تێکدانی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان و لاوازکردنی بەرگریی لەش. ماددە خراپەکانی تر بریتین لە: جیوە، ڕەنگە دەستکردەکان، ئاوێتە ئۆرگانۆ فۆسفەیتەکان O-ganophosphates، کارامێل، دیۆکسین.

هیچ خۆراکێک نییە کێشی لەش دابەزێنێت

بەر لەوەی کە بابەتەکە روون بکەینەوە، پێویســـتە ئەمە بزانین کە چۆن کێشی لەش زیاد دەکات. کە وزەیەکی زیاتر لە پێویستی رۆژانە لە خۆراکەوە وەردەگیرێــت واتــە زیاتر لــە 2000-2500 کالۆری لە رۆژێکدا کە بەســە بۆ کەسێکی پێگەیشـــتوو، لە هەمان کاتیشدا وزە زیادەکە بە جووڵە و مەشقی وەرزشی سەرف نەکرێت ئەوا لەش وزەی زیاد بە چەندین کارلێکی کیمایی ئاڵۆزەوە دەگۆڕێت بۆ چەوری کە لە نێوان پێست و ماسوولکەدا بە شێوەی بەز دەنیشێت کە بە شێوەیەکی سەرەکی لە چەوری گلیسریدە سیانییەکان پێکهاتووە، بەمەشەوە کێشی لەش زیاد دەکات. بۆ دابەزاندنی کێشـــی لەش، پێویستە لەش ناچار بکرێت کە ئەم کارلێکە کیمیاییانە پێچەوانە بکاتەوە، واتە پاش کەمکردنەوەی وزە لە خۆراك و زیاد ســـەرفکردنی وزە بە مەشقی وەرزشی، لەش ناچار دەبێت کە بۆ دابینکردنی وزە چەورییە نیشتووەکەی ژێر پێست یان وزەی یەدەك بسووتێنێت یان بیگۆڕێت بۆ شەکر و وەکو وزە بەکاربێنێت، بەمەشەوە کێشی لەش دادەبەزێت. تا ئەم ساتە، هیچ خۆراکێك نییە کە ئەم کارلێکە کیمیاییانە لە لەشـــدا دروست بکات یان تەنانەت هانیان بدات، بەڵام کە خۆراکێك دەکەوێتە ناو لیســـتی خۆراکەکانی ریجیم ئەوا تەنیا و تەنیا بەهۆی ئەمەوەیە کە وزەیەکی کەم و رێژەیەکـــی بەرز لە ڤیتامین و کانزا و ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت، لەبەر ئەم هۆیە دەگووترێت کە فڵان خۆراك بۆ کۆنترۆڵکرنی کێشی زیادی لەش سوودبەخشە.

هۆرمۆنی برسیبوون

دۆزینـــەوەی هۆرمۆنی گهرێلیـــن Gherlin یان هۆرمۆنی برسیبوون هەنگاوێکی گرنگ بوو بۆ تێگەیشتن لە میکانیزمی ئارەزووی خواردن و کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. هۆرمۆنی گهێرلین ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، دەرەنجام ڕێگا خۆش دەکات بۆ قەڵەوی و ئاڵۆزییەکانی. ڕێکخســـتنی کێشی لەش مەســـەلەیەکی زۆر ئاڵۆزە، لە لەشماندا باڵانســـێکی تایبەت هەیە لە نێوان بڕی وەرگیراوی وزە و بڕی وزەی سەرفکراودا. لە کەسانی قەڵەودا، بڕی وزەی وەرگیراو لە خۆراکەوە زیاترە لە بڕی وزەی سەرفکراو بە جووڵە، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی چەوری لە لەش و زیادبوونی کێش. هۆرمۆنی برسیبوون بە شێوەیەکی ســـەرەکی لە گەدەوە بەرهەم دێت، ئەگەرچی بڕێکی کەم لە گلاندی پتیوتەری، هەروەها لە پەنکریاس و ریخۆڵەی باریکە و قۆڵۆنیشدا بەرهەم دەهێنرێت. کاریگەریی سەرەکی هۆرمۆنی گهرێلین بریتییە لە زیادکردنی ئارەزووی خواردن، میکانیزمی ئەم کاریگەرییە تا رادەیەك ئاڵۆزە، چونکە چەندین هۆرمۆنی تر دەگرێتەوە بەتایبەتی هۆرمۆنی گەشـــە و کۆرتیزۆل Cortisol. ئەم هۆرمۆنە لە گەدەوە سیگناڵ بە ڕێگای دەمارەوە دەگەیەنێتە مێشـــك، هەروەها هانی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە و گرژبوونی گەدە دەدات کە وەکو قۆڕەی ســـك لەکاتی برســـیبووندا هەســـتی پێدەکرێت. جۆر و بڕی خۆراك ڕۆڵی هەیە لە کۆنترۆڵکردنی ئاســـتی دەردانی هۆرمۆنی گهرێلین.

ژاراویبوون بە ئەلكهول لەوانەیە كوشندە بێت

زیاد خواردنــەوەی ئەلكهول لە ماوەیەكی كورتدا دەبێتە هــۆی ژاراویبوون، ئەگــەر ڕێژەی ئەلكهــول لە خوێندا بگاتە ٥٠٪ ئەوا دەبێتە ئەگەری مردنێكی خێرا. ئەلكهول ماددەیەكی ژەهراوییــە، ژاراویبوون بە ئەلكهول Alcohol poisoning لەو كاتەدا ڕوودەدات كە ڕێژەی ئەلكهول لەناو خوێندا بەرزدەبێتەوە. ئەم حاڵەتە لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری تێكچوونی هەمیشەیی شانەكانی مێشك لەگەڵ وەستانی دڵ و هەناسە، لە كۆتاییشدا مردن. نیشانە مەترسیدارەكانی ژاراویبوون بە ئەلكهول كە پێویستییان بە چارەسەری كتوپڕ و چڕی پزیشــكییەوە هەیە ئەمانەن: ڕشانەوە كە لەوانەیە ببێتە هۆی خنكان لەبەر چوونە ژوورەوەی شلە یان خۆراكی ڕشاوە بۆ ناو بۆڕی هەناسە، سـەرهەڵدانی پەركەم، شێوانی ئەقڵ Mental confusion، نارێكبوون و كزبوونی هەناســە، دابەزینی پلەی گەرمیی لــەش، ڕەنگ زەردبوون، هەندێك جاریش شــین یان مۆر هەڵگەڕانی ڕەنگی پێست. لە لایەكی تریشەوە، جگەر لە ئەنجامی خواردنەوەی زۆر و بەردەوام دووچاری مۆمبوون Cirrhosis دەبێــت، واتە خانەكان لــەكار دەكەون و چیتر فرمانیــان ئەنجام نادەن، ئەمەش دەبێتە هۆی مردن. لەبەر ئەوەی كە ئەلكهول بە شــێوەیەكی ســەرەكی كاریگەری دەكاتە سەر مێشك و كۆئەندامی دەمار گەلێك جار دەبێتە هۆی كارەساتی دڵتەزێن و كوشندە.

بەردی زراو لەوانەیە بێ نیشانە بێت!

كیســی زراو Gallbladder ئەندامێكی شــێوە هەرمێیە كەوتۆتە بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سك ڕاستەوخۆ لەژێر جگەردا، ئەم كیسە شــلەی زەرداو هەڵدەگرێت و بەرە بەرە دەچێتە ناو ڕیخۆڵە بۆ هەرســكردنی چەورییەكان. بەردی زراو Gallstones گەلێك جار بێ نیشانەیە بۆیە پێویست بە چارەســەر ناكات، بەڵام لەگەڵ بوونی نیشانەكان لابردنی كیســی زراو بە نەشتەرگەری پێویست دەكات. نیشانەكانی بەردی زراو سەرهەڵدەدەن بەتایبەتی ئەگەر بەردێك بكەوێتە ســەر ڕێڕەوی یان جۆگەی زراو، نیشــانەكان بریتین لە: ئازارێكی توند و كتوپڕ لە بەشــی ســەرەوە و لای ڕاستی ســكدا یان ئازارێكی توند و كتوپڕ لە ناوەڕاســتی سكدا، ئازاری پشت لە نێوان هەر دوو شاندا، ئازار لە شانی ڕاستدا، ئازارەكــە لەوانەیە كە بۆ مــاوەی چەند خولەكێك تا چەند كاتژمێرێك بەردەوام بێت، ئازارەكە زیاتر لەپاش ژەمی خۆراكدا ســەرهەڵدەدات، لەوانەشە شەو ڕووبدات و هێندە توند بێــت كە تووشــبوو لە خەو بێدار بكاتــەوە، كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هێڵنج، لەوانەیە ڕشــانەوە ڕووبــدات و لــە ئازارەكــە ســووك بكات. لەكاتــی ڕوودانــی ئاڵۆزییەكانی بەردی زراودا، بۆ نموونــە گیرانی جۆگەی زراو ئەوا نیشــانەی تر لە نەخۆشدا دەردەكەون وەكو: توندبوونی ئازاری ســك كە نەخۆش توانای وەستان یان خۆڕاستكردنەوەی نەبێت، زەردوویی Jaundice، تۆخبوونی ڕەنگی میز، بەرزبوونەوەیەكی بەرچاوی پلەی گەرمی لەش و هەستكردن بە لەرز یان سەرما Chills.