

## سوۋدەكان

گەلايان پەلكە ميو Grape leaves دەۋلەمەندە بە قىتامين و كانزايەكان، ھەرۋەھا كالۋرى كەمى تىدايە، بۇ نمونە ھەر دانەبەك لە گەلاي ميو تەنيا ۳ كالۋرى لەخۇدە گرىت بۇيە گونجاۋە بۇ كۆنترول كىردى كىشى لەش، ھەرۋەھا گونجاۋە بۇ تەندروسستىي دىل بەۋەي كە ھىچ چەۋرى و كۆلىسىترولى تىدا نىيە لە گەل رىژدە كى نىمى سۇدۇيۇم و شەكر، لە گەل قىتامينەكانى A، C، E، K، B2، B3، B6، B9، ھەرۋەھا رىشال، ئاسن، كالىسيۇم، كە گنسىيۇم، كۆپەر، مەنگەنىز. گەلاي ميو چالاكى دژەھەركردنى ھەيە، لەۋكاتەي كە ھەۋكردنى دىرژخايەن ئە گەرى توشىبون بە گەلىك نەخۇشى زياد دەكات ۋەكو نەخۇشىي دىل، ھەندىك جۇرى شىرپەنچە، نەخۇشىي ئەلزاھىمەر، ھەۋكردنى جومگە، چەند نەخۇشىيە كى كۆتەندامى ھەرس

## باينجان بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنچە

باينجان Eggplant وزىيە كى كەم لەخۇدە گرىت، سەرچاۋەيەكى زۇر باشە بۇ رىشال كە رۆلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە و قەزى. باينجان رىژدە جىۋاۋ لە قىتامينەكانى A بە شىۋەي بيتا كاروتىن، كۆمەلى قىتامين B، قىتامين C لەخۇدە گرىت لە گەل كانزايەكانى پۇتاسىيۇم، مە گنسىيۇم، كالىسيۇم، فۇسفور. توكلى باينجان ماددەي دژەنۇكسانى ناسونىن Nasunin لەخۇدە گرىت كە پەردەي خانەكانى مېشك لە نەخۇشى دەپارىژىت و فرمانەكەي باشتر دەكات. ماددە فېنولىكەكانى Phenolics باينجان رۇلىيان ھەيە دژى شىرپەنچە و دژى مىكروپ بە تايىبەتى قايرۇسەكان، سەرەپاي دابەزاندى ناستى كۆلىسىترولى خراب LDL لە خۇنددا. ھەندىك جار لەبەر زياد بەكارھىتانى ئاسن بە شىۋەي دەرمان بۇ چارەسەركردنى كەمخۇنى، رىژدە كانزاي ئاسن لە لەشدا زياد دەپىت بە تايىبەتى لە ئافرەتانى پاش تەمەنى ۋەستانى يەكجارەكى سوۋرى خۇنى مانگانە، ئەمەش ئە گەر چارەسەر نەكرىت زىيانى زۇر بە تەندروسستى دەگەيەننىت، باينجان لەش لە كۆبوونەۋەي بىرى زيادى ئاسن رزگار دەكات. لە ھەندىك كەسدا، باينجان دەپىتتە ئە گەرى جۇرىك ھەستەۋەرى بە شىۋەي خورشتى پىست كە بە گشتى حالەتتىكى سادىيە.





## گەلای مېو

وھو نہ خۇشییی کروڻ Crohn's disease. سوودە تەندروستیئییەکانی تری گەلای مېو بریتین لە: رینگرتن لە بەزبۆنەوادی ناستی شەکرى خوین بۆیە گونجاوہ بۆ نەخۆشانی شەکرە، کەمکردنەوادی ئاوسان و فشار لەسەر بۆرییەکانی خوین لە کەسانی تووشبوو بە گرتی درێژخایەن لە توانای خوینەنەرەکان بۆ گەراندنەوادی خوین لە قاچەکانەوہ بۆ دل کە دەیتتە ھۆی ئاوسانی قاچەکان، کۆنتروڵکردنی سکیچوون، کەمکردنەوادی خوینبەرئوونی قورس لەکاتی سوورپی مانگانەدا، کەمکردنەوادی دەردراوی زیادى زى، سووککردنی ئازار و نارەحەتی گەدە، سووککردنی سەرئیشە و نیشانەکانی رۆماتیزم، دابەزاندنی پلەى گەرمیی لەش لە تووشبووان بە تا.

## بەھای خۆراکیی برۆکۆلی



برۆکۆلی Broccoli پرە لە ماددەى گرنگ، بۆ نمونە رێژەى کى بەرز لە فیتامین C لەخۆدەگرت کە ھانى ھەلمژینی کانزای ئاسن دەدات، چاو لە تووشبوون بە ئاوی سپی دەپارێژت، بەرگری لەش بەھێز دەکات بەتایبەتی دژی فایرۆسەکانی کۆئەندامی ھەناسە، ھەرۆھا ترشی فۆلیک کە گرنگە بۆ گەشەى دروستی شانەکانی کۆریە و رینگرتن لە سەقەتی زگمکی لە ئافرەتی دووگیاندا. ماددەى I3C شان بە شانی ماددەى بیتا کارۆتین Beta carotene لە برۆکۆلیدا رۆلیان ھەییە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە، بەتایبەتی ئەو جۆرانەى شێرپەنجە کە پەییوەستن بە ھۆرمۆنەوہ وەکو شێرپەنجەى مەمک لە ئافرەت و شێرپەنجەى پرۆستات لە پیاویدا. برۆکۆلی سوودی ھەییە بۆ کۆنتروڵکردن و خۆپاراستن لەم نەخۆشییانە: نەخۆشیی خەلەفان یان ئەلزاھیمەر، نەخۆشیی شەکرە، کەمیی کانزای کالسیۆم، شێرپەنجەى گەدە و کۆلۆن، شێرپەنجەى سییەکان، نەخۆشیی خوینبەرەکانی دل، ھەوکردنی جومگە، زوو پیریوون، ھەرۆھا ریکخستنی پەستانی خوین بە ھۆی رێژە بەرزەکەى پۆتاسیۆمەوہ، پاراستنی ئیسک لە پووکانەوہ بە ھۆی رێژە بەرزەکەى کالسیۆم، ریکخستنی کۆئەندامی ھەرس و دابەزاندنی ناستی کۆلیستیرۆل بە ھۆی رێژە بەرزەکەى ریشال.

## خۆراک دژی پیریوون

خۆراک دژی پیریوون یان دواخستنی پیریوون لە چەندین گروپ پینکھاتوون: ئەو خۆراکانەى کە رۆلیان ھەییە لە بیناکردنی لەشدا واتە بیناکردنەوادی شانەکان بە دروستکردنەوادی خانەى نوێ لە شوینی خانە مردووہکان، ئەو خۆراکانەى کە وزە یان سووتەمەنى بۆ لەش داھین دەکەن، لەگەڵ ئەو خۆراکانەى کە ھانى لەش دەدەن بۆ دروستکردنی ئەنزیمەکان و تاودانی کارلێکە کیمیاییەکانی لەش کە گرننگ بۆ فرمانی خانە و شانە و ئەندام و کۆئەندامەکان. کە سەرەتا مرۆف پێی نایە سەر زووی، خۆراکی پڕۆسێکسکراو و خۆراکی خێرا نەبوو، فرنی مایکروویف نەبوو کە تەنیا لە ماوہى ۲ خولەکدا ژەمیکی خۆراک نامادبەکات، بۆ ئەوہى کە مرۆف تەمەنیکی زیاتر بژیت پنیوستە کە خۆراکی وەکو مرۆفی کۆن لیبکات، گەلێک جار دەوترت کە ئەگەر خۆراکمان وەکو خۆراکی مرۆفی کۆنی ئەشکەوتەکان بووایە ئەوا تەمەنمان دەگەیشتە ۱۵۰ سال. ھەموو خۆراکیک بڕیک وزەى تێدا، بەلام ھەموو خۆراکیک ماددەى بیناکردنی خانەکانی لەشی تێدا نییە. ئەو خۆراکانە دژی زووپیروون کە ھانى سستى بەرگری لەش دەدەن بۆ زیاتر بەرھەمھێنانی ماددە دژئۆکسانەکان Antioxidants بۆ رینگرتن لە تیکشکانی خانەکان و زووپیروون، ھەرۆھا پنیوستە کە فریش و رەنگاوریەنگ بن، پڕۆسێس نەکرابن واتە سامەلەى کیمیایی یان فیزیاییان لەگەڵدا نەکرابن، لەناو زەیتدا سوورنەکرابنەوہ، بەتایبەتی تۆوہکان، دانەویلەى تەواو، کاکلەکان Nuts، چای سەوز، ناو، ھەرۆھا سەوزە و میوہى رەنگ تارێک کە سەرچاوی ماددەى گرننگ لە فیتامین و کانزا و ماددە دژئۆکسانەکان.

جگەرە ئېلېكترونى E-cigarettes بە پاترى كاردەكات و بە بى سوتان ھەلمىك دروست دەكات لەو كارتىجەى كە گىراۋىيەكى نىكوتىن و بۇن يان چىژى جياواز لەخۇدە گرېت، ھەر كارتىجىكى پىر ھاوتايە بە ۳۰۰ جگەرەى ناسايى، ھەندىك كۇمپانىا چىژ و بۇنى تايبەت دەخەنە ناو جگەرەى ئېلېكترونى بە مەبەستى زىاد كوردنى رەواج. جگەرەى ئېلېكترونى تەنيا نىكوتىن لەخۇدە گرېت، لەوكاتەى كە جگەرەى ناسايى جگە لە نىكوتىن ژمارەىكى زۆر لە ماددەى زىانبەخشى تىدايە، بۇيە لەوانەىيە كە ۋەكو ئەلتەرناتىۋىك بۇ جگەرەى ناسايى توتون يان ۋەكو ھەنگاۋىك بۇ ۋازھىنان لە جگەرەكىشان سوودى لىۋەر بىگىرېت، بەلام نايى ئەمەش لەبىر بىرېت كە نىكوتىنەش ھەرگىز لە زىان بەدەر نىيە. مەترسىيەكانى نىكوتىن بۇ دىل و كۇنەندامى ھەناسە ئاشكراو دۇكيومىنت كراون، جگەرەى ئېلېكترونىش تامىزىكى نوۋى گەياندىنى نىكوتىنە بە ھەموو مەترسىيەكانىيەۋە. نىكوتىن ماددەىكى زىانبەخشە و بە توندى دەبىتتە ئەگەرى راھاتن، لەگەل زىادبوونى لىدانەكانى دىل، لە دايكى دووگياندا نىكوتىن لە وىلاش دەرياز دەبىت و دەگاتە كۇرپە و زىانى پىدەگەيەنېت. لەبەر ئەۋەى كە ھەلمى نىكوتىنى جگەرەى ئېلېكترونى بۇنى ۋەكو جگەرەى ناسايى ناخۇش نىيە، بۇيە بە گۇرېرى چەند راپۇرتىكى پزىشكى دەكرى كە ئەگەر ئاسانىش نەبىت ۋەكو رىگايەك بۇ ۋازھىنان لە جگەرەكىشان سوودى لىۋەر بىگىرېت ئەگەرچى ئەم ھەنگاۋە تا ئىستا بە تەۋاۋى جىگىر نەبوۋە و لە پراكتىكدا نەسەلمىتراۋە. ئەگەر جگەرەكىش نىت يان ناتەۋى جگەرە بىكىشىت ئەۋا ھەرگىز جگەرەى ئېلېكترونى مەكىشە. ئەگەر جگەرەكىشىت و بىرارى ۋازھىنانن داۋە ئەۋا ھەرگىز جگەرەى ئېلېكترونى مەكىشە لەجىياتى جگەرەى ناسايى، بە مانايەكى تر ۋاز لە ھەموو سەرچاۋەكانى نىكوتىن بىنە ھەتا لەزگە يان بىنىشى نىكوتىن Nicotine gum.

تايپا جگەرەى ئېلېكترونى ئە جگەرەى ناسايى بى زىانبەرەى



## بۆچى شەكر بە دوژمنى دىل ناۋزەد دەكرىت؟

بەر لە ۱۰۰ سال ھەر تاكىكى ئەمەرىكى سالانە ۹۰۰ گرام شەكرى دەخوارد، كەچى ئەمىرۇ ئەم بىرە بۇ ۲۷ كىلوگرام بەرزبۇتەۋە واتە ۳۰ ھىندە زىادى كروۋە، ئەمەش پەيۋەندى بەمەۋە ھەيە كە رىژەى توشبوون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكان لە زىادبووندايە. خواردنى بىر زىادى شەكر جگە لە ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى شەكرە، بارىكى گران دەخاتە سەر جگەر، بەمەشەۋە ئەلقەيەكى نەپچراۋى نارىكى تەندروستى پەيدا دەبىت ۋەكو لاۋازبوونى سىستىمى بەرگىرى لەش و تىكچوونى ھەرس. خواردنى شەكرى زىاد واتە كالۇرى زىاد كە بە سادەى دەبىتتە ھۆى قەلەۋى و ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى دىل، بەرزبوونەۋەى پەستانى خوين. شەكر بە دوژمنى دىل ناسراۋە چونكە ئاستى كۆلىستىرۆلى باش لە خويندا دادەبەزىنېت و ئاستى كۆلىستىرۆلى خراب بەرز دەكاتەۋە و ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشى دىل و بەرزبوونەۋەى پەستانى خوين زىاد دەكات. ۋا باشە كە بىر رۇژانەى شەكر سىنوردار بىرېت بۇ تەنيا ۲۵ گرام واتە نىكەى ۶ كەچكى كوپ بۇ ئافردەت و ۳۶ گرام واتە نىكەى ۸،۵ كەچكى كوپ بۇ پىاۋ، كەچى زۇرەى خەلك، پىاۋ و ئافردەت ۳-۴ ئەۋندە يان پتر رۇژانە شەكر دەخۇن. زىانە تەندروستىيەكانى ترى شەكر: دابەزىنى بەرگىرى لەش بەرانبەر بە ھەۋەكردنەكان بە بەكتىريا، زىدە بزۇكى Hyperacti-ity مىندال لەگەل كەمى تەركىز، بەرزبوونەۋەى ئاستى چەۋرى گلىسىرىدە سىيانىيەكان و ئەگەرى توشبوون بە جەلئەى مېشك، كلۆربوونى ددان، دلەكرى، پوكانەۋەى ئىسك، تىكچوونى ھاسەنگىيى كانزا و ھۆرمۇنەكان، تاۋدانى لۇچيوون و پىروونى پىست.



## كۆلا وروژىنەرە بۆ شەقەسەر

كۆلا ماددەى كافىين و ماددەى ئەسپارتىم Aspartame لەخۇدەگرىت كە ھەر دووكيان وروژىنەرن بۆ سەرھەلدانى نۆرەى سەرتىشە لە تووشىوان بە شەقەسەر Migraine، ھەرۇھەا كارىگەرى دەكەنە سەر كات و كۆرسى نۆرەكانى شەقەسەر. نازارى شەقەسەر لەوانەىيە كە زۆر توند بىت و تووشىبوو زۆر نارەھەت بكات و چەندىن نىشانەى دىكەشى لە گەلدا بىت وەكو ھىلنج، رشانەو، نارەھەتبونى چا و بە رووناكى. جگە لە كۆلا، گەلنىك خۇراك و خواردنەو دەبنە ھۆى سەرھەلدانى نۆرەى سەرتىشە لە تووشىوان بە شەقەسەر وەكو: شوكلاتە، بىرە، شەرابى پەنېر، ماددەى MSG كە لە ھەندىك خۇراكى قوتووبەندايە، چاى، سۇداى داىت، كاكاو، بېبىسى، خواردنەو و زەبەخشەكان Energy دەستكرەكان Artificial sweeteners بەتايەتسى ئەسپارتىم. ئەگەرچى تووشىبون بە شەقەسەر مەىلىكى زگماكى ھەىە، بەلام مىكانىزمەكەى دەگەرپتەو بە گۇران لە فراوانبون و تەسكبونەو بە بۇرپىيەكانى خوينى ناوچەى سەر، ماددەى كافىين دەبىتە ھۆى تەسكبونەو بە بۇرپىيەكانى خوينى لە ناوچەى سەر و بەشەكانى ترى لەشدا.

سور، ھەندىك جۆرى  
قاو، سۇداى ئاسايى و  
شېرىنكارە  
drinks.



ھۆكارى خېرا گەورەببونى كەرتىن

ئەمە روونە كە زیاد  
وەرگرتىسى وزە لە خۇراك  
و كەمى جوولە و مەشقى  
وەرزشى دەبىتە ھۆى زيادبونى  
كىشى لەش، بەلام بەرە بەرە نەك  
بە شېوېەكى خېرا. لە ھەندىك حالەتدا  
زيادبونى چەورى (كىش) لە ناوچەى  
سكدا بە خېراىى لە ئەنجامى نەخۇشى  
روودەات. سستىبونى گالندى دەرەقى Hyp-  
thyroidism دەبىتە ھۆى كزبونى كردارى گۇرپىنى  
خۇراك بۆ وزە و سەرفكردى وزە، بەمەشەو بەرپىكى  
زيادى چەورى لە لەشدا كۆدەبىتەو كىش زياد دەكات،  
ھەرۇھەا دەبىتە ئەگەرى خرپونەو بە زيادى ئاو و خوينى كە  
زياتر لە ناوچەى سكدا بەرجەستە دەبىت. زياد دەرەدانى ھۆرمونى

كۆرتىزۆل Cortisol لە

گلاندەكانى ئەدرىنال كە

بە نەخۇشى يان دياردەى

كوشىنگ Cushing ناسراو،

دەبىتە ھۆى زيادبونى كىش يان

قەلەوبون لە ناوهراستى لەشدا Ce-

tral obesity، لەبەر زيادبونىكى خېراى

كىشى لەش، ھىلەكانى ئاسەوارى كشان

يان گورجىبون لە پىستى سكدا بەدى

دەكرىن. بەكارھىنانى جەبى دىكسۇن يان

ستىرۆئىدەكانى تر بە ھەمان مىكانىزمى

نەخۇشى كوشىنگ كىشى لەش لە

ناوچەى كەرشدا زياد دەكەن. پەككەوتنى

جگەر Liver failure لە قۇناغى كۇتايىدا

دەبىتە ئەگەرى خېرا كۆبونەو بە شلە لە

ناوچەى سكدا Ascites كە ھاوكانە لە گەل

نىشانەكانى ترى پەككەوتنى جگەر وەكو كۆبونەو بە

گاز لە رىخۆلەدا، زەردووبى، ئاوسانى قاچەكان. نەخۇشى لە

ھىلكەدانەكان بەتايەتسى گرى و شېرپەنچە دەبىتە ھۆى كۆبونەو بە

شلە لە ناوچەى سكدا، لە گەل زيادبونى كىشى لەش و كۆبونەو بە گاز

لە رىخۆلەدا، ھەرۇھەا فرەكىسى ھىلكەدان PCOS ھۆكارىكى ترە كە بە رىنگاى

تىكدانى بالانسى ھۆرمونەكان دەبىتە ھۆى زيادبونى كىشى لەش بە خېراىى.

