ئایا نانی سپی تەندروستییانەیە؟

لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە خواردنی نان یان سەموونی سپی White bread (واتە بە ئاردی سپی یان سفر دروست کرابێت کە زۆربەی هەرە زۆری ریشاڵ و ماددەی تری تێدا نەماوە) ئەگەر رۆژانە ٢ جار یان زیاتر بێت لەوانەیە کە ببێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش بە رێژەی ٤٠٪ بە بەراورد لەگەڵ نانی ئاردی بۆر یان ئاردی گەنمی. ئەگەر دەتەوێت کە چاودێری کێشی لەشت بکەیت، پێویستە کە خواردنی نان یان سەموونی سپی کەم بکەیتەوە. نانی سپی کاربۆهیدراتی سافکراو واتە رێژەیەکی بەرزی نیشاستە لەخۆدەگرێت، پاش خواردنی مرۆڤ درەنگ هەست بە تێربوون دەکات، بەمەشەوە توانای خواردنی بری زۆری نانی سپی هەیە، هەروەها زوو هەرس دەکرێت و هەڵدەمژرێت ئینجا لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز و ئاستی شەکری خوێن بەرزدەبێتەوە ئینجا پاش ماوەیەکی کەم هەستی دووبارە برسیبوون سەرهەڵدەداتەوە، دەرەنجام وزەیەکی زۆر وەردەگریت بێ ئەوەی کە درکی پێ بکەیت. لە بەرانبەردا، خواردنی نان یان سەموون کە بە گەنم یان دانەوێڵەی تەواو Whole grain دروست کرابێت گەلێك تەندروستییانەترە، چونکە رێژەیەکی باش لە ریشاڵ و ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت و پاش خواردنی زوو هەستی تێربوون پەیدا دەکات. هەندێك سەرچاوەی پزیشکی ئاماژە بەوە دەکەن کە نانی سپی هیچی کەمتر نییە لە چەورییە خراپەکان، بۆیە زیاد خواردنی هەرگیز لە لایەنی تەندروستییەوە پەسند ناکرێت.

هەنار.. سەرچاوەی دژەئۆکسانی بەهێز

کوپێك دەنکی هەنار نزیکەی 144 کالۆری وزە و 32 گرام کاربۆهیدرات لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ٣ گرام پرۆتین و 1 گرام چەوری، هەروەها 24 گرام شەکر و 7 گرام ریشاڵ. ئەم پێکهاتەیە بەم رێژەیە رۆڵی هەیە بۆ باڵانسکردنی ئاستی شەکری خوێن. هەنار رێژەیەکی باش لە ڤیتامینەکانی C، K لەخۆدەگرێت کە رۆڵیان هەیە بۆ کرداری مەیینی خوێن و بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش بەرانبەر بە هەوکردنەکان. هەروەها رێژە بەرزەکەی پۆتاسیۆم لە هەناردا گرنگە بۆ فرمانی ماسوولکە و دەمارەکان و رێکخستنی پەستانی خوێن. هەنار بەوە ناسراوە کە رێژەیەکی بەرزی لە ماددە دژەئۆکسانەکان تێدایە کە بەرەنگاری کرداری ئۆکسان لە ناو خانەکانی لەشدا دەبێتەوە و هاوسەنگی دەکاتەوە، بەمەشەوە نایەڵێت کە زیان بە خانەکان بگەیەنێت کە لەوانەیە بگاتە تووشبوون بە شێرپەنجە، لەم رووەوە هەنار بە پلەی پێنجەم دێت لە نێو ئەو خۆراکانەی کە بەهێزترین ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرن.

با کاتی نێوان ٢ ژەمی سەرەکی له ٥ کاتژمێر زیاتر نەبێت

به تێکڕایی گەده پاش خواردنی ژەمێکی سەرەکی گەورە تەنیا ٤ کاتژمێری پێویسته بۆ بەتاڵبوونەوەی تەواو یان پاڵنانی خۆراك بۆ ریخۆڵه باریکه، ئەگەرچی گەده پاش خواردنی ژەمێکی زۆر چەور لەوانەیـــه که -5 4.5 کاتژمێری بوێت بۆ بەتاڵبوونەوە. دابینکردنی هەر 3 گرووپی سەرەکی خۆراك له ژەمه سەرەکییەکاندا بەتایبەتی ژەمـــی بەیانی، واته کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری گرنگه بۆ رێکخســـتنی ئاستی شەکری خوێن و دابینکردنی وزەیەکی جێگیر و بەردەوام به درێژایـــی رۆژ. هەتا ئەگەر ژەمی بەیانیت تەواو و دەوڵەمەندیـــش بێت، ئەگەر تا کاتژمێر 2 ی پاش نیوەڕۆ ژەمێکی تر نەخۆیت، ئەوا ئاســـتی وزه له لەشـــتدا به شـــێوەیەکی بەرچاو دادەبەزێت و هەست به بێهێزی و داهزرانی لەش دەکەیت. هەروەها درەنگ خواردنی ژەمێکی سەرەکی دەبێته هۆی هەســـتکردن به ماندووبوون و بۆرژان که لەوانەیه ئارەزووی نووســـتن پەیدا بکات و بچیتەوە خەوەوە، نووستنیش راستەوخۆ پاش ژەمێکی سەرەکی گەورە زیانی خۆی هەیه به شێوەی: بەدهەرسی و هەستکردن به ناڕحەتی له گەده و ســـکدا، ئەگەری زیادبوونی کێشـــی لەش و قەڵەوی، ئەگەری تووشبوون به قۆڕی ناوپەنچك Hiatus hernia، هەستکردن به پەستی و ناڕحەتی دەروونی پاش له خەو هەڵسان.

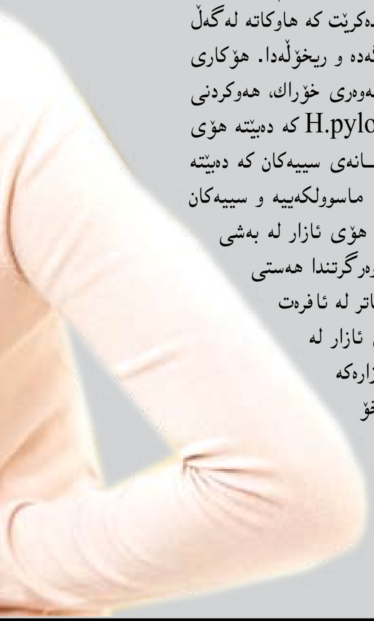
کونجی یان زەیتی کونجی؟

گەلێك کەس ئەم پرسیارە دەکەن که کامیان خاوەن بەهایەکی خۆراکی بەرزترە، تۆوی کونجی یان زەیتی کونجی؟ له راستیدا له رووی بەهای خۆراکییەوە جیاوازیان هەیه. زەیتەکان بەگشتی جیاکردنەوەی بەشـــێکن له خۆراکه ســـەرەکییەکەیان، بۆیه بەهای خۆراکی جیاوازیان هەیه، بۆ نموونه زەیتی کونجی ئەو ترشه چەوریيانه لەخۆناگرێت که لەناو تۆوی کونجیدا هەن، هەروەها به گوێرەی ڤیتامین E و مادده دژەئۆکسانی فایتۆستیرۆلەکان Phytosterols، ترشه ئەمینییەکان، ڤیتامیـــن و کانزایەکان. کەوچکێکی گەورە دەنکـــی یان تۆوی کونجی دەوڵەمەنده به کانزاکانی کۆپەر، مەنگەنیز، مەگنسیۆم، ئاسن، فۆسفۆر، زینك، لەگەڵ ریشاڵ، ڤیتامین B1، ترشـــه ئەمینی ترپیتۆفان Trypto-phan، کەچـــی ئەم مادده گرنگانه لەناو زەیتی کونجیدا نین. کەواته دەنکی یان تۆوی کونجی که ســـپی نەکرابێت لـــه لایەنی بەهای خۆراکییـــەوە گەلێك له زەیتی کونجی باشترە.

ئایا کۆلیستیرۆل تەنیا هۆکارە بۆ نەخۆشیی دڵ؟

خۆراکی سروشتی کە چەوری سروشتی لەخۆبگرێت، کە جۆرێکیان کۆلیستیرۆلە بە مەرجێك بە شێوەیەکی مامناوەندی بخورێت بەتایبەتی بەروبوومە ئاژەڵییەکان لەگەڵ ستایلێکی ژیانی تەندروستییانەدا ئەوا هەرگیز بە تەنیا نابێتە هۆی نەخۆشی دڵ یان گرفتی تەندروستی تر. کۆلیستیرۆل لەوکاتەدا خراپ دەبێت کە بە کرداری ئۆکساندا تێپەڕدەبێت Oxidation بۆ نموونە کە گۆشت زیاد دەبرژێت و ڕەش هەڵدەگەڕێت یان لەناو زەیتێکی زۆر گەرمدا سووردەکرێتەوە. لە گەلێك لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل بە تەنیا هۆکار نییە بۆ نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ، بەڵکو هەوکردنی درێژخایەنی Chronic inflammation دیواری خوێنبەرەکانی تاجی دڵ هۆکارە بۆ ڕەقبوونی خوێنبەر، ئەم هەوکردنە ڕوودەدات لەبەر: هەوکردن بە میکرۆب، کەمی ماددە خۆراکییەکان بەتایبەتی ڤیتامین و کانزا و ماددە دژەئۆکسانەکان، ماددەی کیمیایی لە خۆراك و ئاو و ژینگەدا، کانزا قورسەکانی وەکو جیوە و ئەلەمنیۆم و قورقوشم، زیانی لابەلای دەرمانەکان، دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لە پیاودا، سستبوونی گلاندی دەرەقی، ناهاوسەنگی هۆرمۆنەکان لە ئافرەتدا بەتایبەتی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین.

ئازار لە بەشی سەرەوەی سکدا



شوێنی ئازار لە سکدا ڕۆڵی هەیە بۆ دەستنیشانکردنی هۆکارەکەی، ئازار لە بەشی سەرەوەی سکدا پەیوەندی هەیە بە گەدە، پەنکریاس، جگەر و کیسی زراو، گورچیلەی ڕاست، بەشێکی قۆڵۆن، سپڵ. بەدهەرسی Dyspepsia دەبێتە هۆی ئازارێکی بەردەوام کە زیاتر لە ناوڕاستی بەشی سەرەوەی سکدا هەستی پێدەکرێت کە هاوکاتە لەگەڵ تێکچوونی هەرس و کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ڕیخۆڵەدا. هۆکاری بەدهەرسی دەگەڕێتەوە بۆ سترێس، هەستەوەری خۆراك، هەوکردنی گەدە بە بەکتریای هێلیکۆبەکتیر پایلۆری H.pylori کە دەبێتە هۆی کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ. هەوکردنی شانەی سییەکان کە دەبێتە هۆی سووتانەوەی ناوپەنچك کە پەردەیەکی ماسولکەییە و سییەکان لە بەشی سەرەوەی سك جیادەکاتەوە، دەبێتە هۆی ئازار لە بەشی سەرەوەی سکدا کە زیاتر لەکاتی هەناسەوەرگرتندا هەستی پێدەکرێت. بەردی زراو Gall stones کە زیاتر لە ئافرەت لە تەمەنی ناوەڕاستدا ڕوودەدات، دەبێتە هۆی ئازار لە پاش ژەمی خواردن یان لەکاتی شەودا، ئازارەکە لە بەشی سەرەوە لای ڕاستی سك ڕاستەوخۆ لەژێر پەراسوودا هەستی پێدەکرێت کە لەوانەیە نیشانەی تری لەگەڵدا بێت وەکو هێڵنج، لەرز لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، زەردوویی Jaundice.

جگــە لە مەیلی زگماکی بۆ تووشــبوون بە شــێرپەنجەی مەمــك Breast cancer کــە ناتوانرێت رێــگای لێبگیرێت، دەتوانرێت بە گۆڕینی ســتایلی ژیانت تــا رادەیەکی زۆر خۆت لە تووشــبوون بە شێرپەنجەی مەمك بپارێزیت هەتا ئەو کەسانەی کە ئەگەری تووشــبوونیان بەرزە. چەنــد هەنگاوێکی کاریگەر بریتیــن لە: دوورکەوتنەوە لە ماددە کیمیاییەکان، دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی هەر ئاوێتەیەکی جوانــکاری کە ماددە پارابینەکان Parabens لەخۆدەگرێــت، دوورکەوتنەوە لە ئەلکهول و جگەرە، رۆژانە ئەنجامدانی مەشقێکی وەرزشی سەلامەت، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش و چارەسەرکردنی قەڵەوی لە لایەن دکتۆر، شیردانی سروشــتی کە چەند ماوەی درێژتر بێت هێنــدە زیاتر مەمك لە شــێرپەنجە دەپارێزێــت، کەمکردنەوە یان ســنووردارکردنی ژەم و ماوەی چارەسەری هۆرمۆنی، بۆ نموونە بەکارهێنانی حەبی مەنع بۆ ماوەی زیاتر لە ٣- ٥ ساڵ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات، دوورکەوتنــەوە لە ژینگەی پیس بەتایبەتی دووکەڵی ئۆتۆمبێل و هەڵمی گازۆیل، کەم بەکارهێنانی پشکنینی میفراس CAT scan کە ژەمی گەورەی تیشــك لەخۆدەگرێت. لە لایەنی خۆراکەوە پێویســتە پەیڕەوی ئــەم خاڵانە بکرێت: با خۆراکی رۆژانە هاوسەنگ و تەندروستییانە بێت، رۆژانە 8- 10 پــەرداخ ئاوی پاك بخورێتەوە، زیادکردنی ســەوزە و میوەی تازە بە شــێوەیەکی رۆژانە، دوورکەوتنەوە لە شەکرەکان، کەمکردنەوەی چەوری، دوورکەوتنەوە لە خۆراکی خێرا و پرۆسێسکراو.

مەترسییەکانی دووگیانی پاش تەمەنی ٣٥ ساڵی

ئەگەرچی زۆربەی ئافرەتان پاش ئەم تەمەنە بە شێوەیەکی ئاسایی دووگیان دەبن بە منداڵبوونێکی ئاســایی و کۆرپەیەکی ئاسایی، بەڵام ریسکی تەندروستی بۆ دایك و کۆرپەکــەی لەم تەمەنەدا زیاتــرن بە بەراورد لەگەڵ دووگیانی لە تەمەنێکی گەنجتردا. سەقەتی زگماکی کۆرپە بەتایبەتی گرفتەکانی کرۆمۆسۆم وەکو دیاردەی داون Down syndromeیان مۆنگۆلیزم یەکێکە لە ئەگەرەکان، بۆ نموونە لە تەمەنی ٢٥ ساڵیدا ئەگەری مۆنگۆلیــزم دەگاتــە تەنیا ١ حاڵەت لــە هەر ١٢٥٠ دووگیانیدا، کەچی لە تەمەنی ٣٥ ساڵ و بە سەرەوەدا دەگاتــە ١ لە هەر ٤٠٠ دووگیانیــدا، لە تەمەنی ٤٥ ساڵیشدا دەگاتە ١ لە هەر ٣٠ دووگیانیدا. لە تەمەنی ٣٥ ســاڵیدا ئەگەری لەبارچــوون لە ١٣ حەفتەی ســەرەتای دووگیانیدا دەگاتە ٢٠٪، هەروەها لە تەمەنی ٤٥ ساڵیدا ئەگەری لەبارچوون دەگاتە ٨٠٪. ئەگەری نەخۆشی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەکاتی دووگیانیدا لە تەمەنی ٣٥ ســاڵی و بەسەرەوە زیاتر دەبێت، ئەم گرفتانە دەبنە هۆی لەبارچوون، گرفت لە گەشەی کۆرپەدا، ئاڵۆزی لەکاتی منداڵبووندا. هەروەها گرفت لە وێڵاشدا Placenta بە شێوەی جێگیربوونی وێڵاش لە بەشی خوارەوەی منداڵداندا Placentaprevia کە بەشێك یــان هەموو ملی منداڵدان دادەپۆشــێت و دەبێتە هۆی خوێنبەربوون لەکاتی منداڵبووندا. منداڵبوونی ناکام پێش ٣٧ حەفتەی دووگیانی و بوونی منداڵی کەم کێش ریسکێکی ترە.