خۆراک بۆ خۆپاراستن لە خەمۆکی

خۆراکی تەندروستییانە رۆڵی هەیە بۆ دووركەوتنەوە لە خەمۆكی و هەستكردن بە دڵخۆشی. كەمی مادده خۆراكییەكان لەبەر خۆراكی ناهاوسەنگ دەبێتە هۆی ناخۆشبوونی مەزاج تا دەگاتە ئاستی خەمۆكی. ماددەی خۆراكی وەكو ترشە ئەمینییەكان كە یەكەی بنەڕەتی پرۆتینن، ترشە چەورییەكان، ڤیتامین و كانزایەكان كە بە هەماهەنگی رۆڵیان هەیە بۆ پاراستنی فرمانی شانەكانی مێشك و تەندروستی پەردەكانی مێشك. شانەكانی مێشك ماددەی سیرۆتۆنین Serotonin و دۆپامین Dopamine دروست دەكەن كە گرنگن بۆ هێشتنەوەی مەزاجێكی باش، كەمی ئەم ماددانەش پەیوەندی بە خەمۆكییەوە هەیە. هەندێك ترشە چەوری و ترشە ئەمینی گرنگن بۆ هێشتنەوەی ئاستی دروستكردنی ماددەی سیرۆتۆنین و دۆپامین لەناو شانەكانی مێشكدا، ڤیتامین و كانزایەكانیش پێویستن بۆ میتابۆلیزمی ئەم ترشە چەوری و ترشە ئەمینییە گرنگانە كە پێویستن بۆ فرمانی شانەكانی مێشك. ماسی ترشە چەوری ئۆمیگا٣ و ٨ ترشە ئەمینی گرنگ لەخۆدەگرێت، كەمی ئۆمیگا٣ پەیوەندی بە خەمۆكییەوە هەیە، بۆیە لێرەدا بەكارهێنانی كەپسولی ئۆمیگا٣ بۆ چارەسەركردن یان سووككردنی خەمۆكی بەكاردێت. نزیكەی ٥٠٪ی شانە رەنگ تۆخەكانی مێشك یان ماددەی خۆڵەمێشی Gray matter مێشك لە ترشە چەورییە فرەناتێرەكان پێكهاتووە، لەم رێژەیەشدا بڕی ترشە چەوری ئۆمیگا٣ دەگاتە ٣٣٪. گۆڕینی خۆراك كاریگەری لەسەر باری دەروونیدا هەیە، بۆ نموونە زیادكردنی سەوزەی تازە، میوەی تازە، ماسی، كاكڵەكانی وەكو گوێز و باوی و كازو، تۆوەكان رۆڵی پۆزەتیڤیان بۆ باری دەروونی هەیە شان بە شانی دووركەوتنەوە لە خۆراكی خێرا و هەر خۆراكێكی تر كە تەنیا كالۆری بەتاڵ لەخۆدەگرێت.

بەهای خۆراکیی زەیتوونی ڕەش

زەیتوون یەكێكە لەو خۆراكانەی كە مێژوویەكی كۆنیان هەیە كە دەگەڕێتەوە بۆ بەر لە 5000-7000 ساڵ. زەیتوونی رەش Black olives بەشێكی گرنگە لە خۆراكێكی هاوسەنگ چونكە بڕێكی كەمی وزە و چەوری تەندروستییانە لەخۆدەگرێت. كوپێك زەیتوونی رەش ٨ گرام كاربۆهیدراتی تێدایە، لەگەڵ ٤ گرام ریشاڵ، ١,٢ گرام سۆدیۆم. زەیتوونی رەش سەرچاوەیەكی باشە بۆ ئاسن، ڤیتامین E، كۆپەر، ئەم ماددانە رۆڵیان هەیە بۆ: گەشە و تەندروستی پێست و قژ، تاودانی بەرهەمهێنانی وزە لە لەشدا، خۆپاراستن لە كەمخوێنی، چەوری زەیتوون سوودبەخشە بۆ تەندروستی دڵ، بەڵام زیاد خواردنی زەیتوون دەبێتە هۆی زیادبوونی كێشی لەش. زەیتوونی رەش چەندین ماددەی دژەئۆكسان لەخۆدەگرێت لە كۆمەڵەی فلاڤۆنۆیدەكان Flavonoids و فینۆلیكەكان Phenolics كە رۆڵی گرنگیان هەیە بۆ پاراستنی تەندروستی لە گەلێك نەخۆشی، بۆ نموونە دابەزاندنی پەستانی خوێن، زیادكردنی لێشاوی خوێن لە خوێنبەرەكانی تاجی دڵدا، دابەزاندنی ئاستی چەورییەكانی خوێن، جێگیركردنی ئاستی شەكری خوێن، رێگرتن لە رووداني ئاڵۆزییەكان لە نەخۆشانی شەكرەدا، خۆپاراستن لە شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی كۆڵۆن.

ئایا فستق قەڵەوت دەكات؟

ئەگەرچی یەك دانە فستق 4 كالۆری تێدایە و ڕێژەیەك چەوری لەخۆدەگرێت، بەڵام خواردنی بە كەمی مەرج نییە كە ببێتە هۆی قەڵەوی. فستق Pi-tachio ماددەی گرنگی تێدایە وەكو پرۆتین، ریشاڵ، پۆتاسیۆم، فۆسفۆر، ڤیتامین A، چەند جۆرێكی كۆمەڵەی ڤیتامین B، چەوریی فستق لە جۆری ترشە چەورییە ناتێرەكانە كە بۆ تەندروستیی دڵ سوودبەخشن. هەر ١٠٠ گرام فستق 560 كالۆری وزە، 20 گرام پرۆتین، 27.5 گرام كاربۆهیدرات، ٤٥ گرام چەوری لەخۆدەگرێت، كەواتە زیاد خواردنی فستق وزەیەكی زیاد دابین دەكات كە لەوانەیە ببێتە هۆی زیادبوونی كێش و قەڵەوی. چەند لێكۆڵینەوەیەكی چینی جەخت لەوە دەكەنەوە كە ڕۆژانە خواردنی 40 -70 گرام فستق لەگەڵ كەمكردنەوەی چەورییەكانی تر نەك هەر نابێتە هۆی قەڵەوی، بەڵكو ڕێژەیەكی باش لە ماددە گرنگەكان بۆ لەش دابین دەكات. فستق بەهایەكی خۆراكی بەرزی هەیە، یارمەتی لەش دەدات بۆ بەدەستهێنانی وزە لە خۆراكدا، ئاستی شەكری خوێن جێگیر دەكات، نایەڵێت كە ترشەڵۆكی گەدە بگەڕێتەوە بۆ بەشی خوارەوەی سورێنچك و هەوكردن و ئازار پەیدا بكات، هەروەها سووڕی خوێن لە گورچیلەكان باشتر دەكات و نایەڵێت كە قوم لە كۆئەندامی میزەڕۆدا بنیشێت و ببێتە بەرد.

سەوزە بە هەڵم ئامادە بكە

ئامادەكردنی خۆراك بە هەڵم Steaming تەندروستییانەترە لە شێوازی تری ئامادەكردن بەتایبەتی سەوزە گەڵا تاریكەكان و دانەوێڵەی تەواو. سوودی سەرەكی ئامادەكردنی سەوزە بە هەڵم بریتییە لە پاراستنی ڕەنگ و چێژی سروشتی و پاراستنی بەهای خۆراكی سەوزەكان تا ڕادەیەكی زۆر. كە سەوزە بەم ڕێگایە ئامادە دەكرێت ئەوا تێكڕای بڕی چەوری كەمتر دەبێت بە بەراورد لەگەڵ سووركردنەوە لە زەیتدا. هەروەها سەوزەی بە هەڵم ئامادەكراو چێژێكی خۆشتری هەیە بەتایبەتی كە بیبەر، بەهارات، ئاوی لیمۆ، یان ساسی جیاوازی بەسەردا دەكرێت. ڕێژەی ڤیتامین A بە شێوەی بیتا كارۆتین Beta carotene لەم سەوزانەدا زیاتر دەبێت بەتایبەتی كە سەوزە گەڵا تاریكەكانی وەكو سلق یان سپێناغ بە ڕێگای هەڵمەوە ئامادە دەكرێن، لەگەڵ مانەوەی ڕێژەیەكی بەرزتر لە ریشاڵ كە بایەخی تەندروستیی زۆری هەیە. ئامادەكردنی ژەمێكی سەوزەی تێكەڵ بە هەڵم لە زۆربەی جۆرەكان ئاسانە و كاتێكی كەمی پێویستە، بۆ نموونە سلق و سپێناغ و هەندێك گەڵای كەسكی تر تەنیا پاش ٤- ٦ خولەك بۆ خواردن ئامادە دەبن، هەروەها برۆكۆلی لە ماوەی تەنیا ٨- ١٠ خولەكدا بۆ خواردن ئامادە دەبێت، بەڵام پاقلەمەنییە تەڕەكان و دانەوێڵە كاتێكی زیاتریان پێویستە.

چەند ڕۆژێک پێش دەستپێکی سووڕی مانگانە

نزیکەی ٨٥٪ی ئافرەتان بەر لە دەستپێکی سووڕی مانگانەیان بە چەند ڕۆژێك دوچاری چەند نیشانەیەك دەبنەوە. ئەو ئافرەتانەی کە 5 ڕۆژ پێش دەستپێکی سووڕی مانگانە دوچاری نیشانەکان دەبنەوە کە تا چوارەم ڕۆژی سووڕی مانگانە بەردەوام دەبێت، پێی دەووترێت گرژیی پێش سووڕی مانگانە PMS کە حاڵەتێکی تایبەتە و تووشبوو ناڕەحەت دەکات و پێویستی بە چارەسەر هەیە. نیشانەکانی گرژیی پێش سووڕی مانگانە ئەمانەن: سك ئێشە، سکچوون یان قەبزی، هێڵنج، کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵە، ڕشانەوە ڕاستەوخۆ بەر لە دەستپێکی سووڕی مانگانە. گەلێك ئافرەت دوچاری گۆڕان لە مەزاج دەبنەوە بە شێوەی ناڕەحەتی دەروونی، تووڕەبوون یان زوو هەڵچوون، خەمۆکی، هەروەها خەوزڕان، زوو لەبیرچوونەوە، هەروەها پەیدابوونی زیپکە، تامیسکە، ئاوسانی دەموچاو، هەستکردن بە ناڕەحەتی یان ئازار لە مەمکدا، هەستکردن بە تەزین یان سڕبوون لە پەنجەکانی دەست و پێدا، هەستکردن بە ماندووبوون و بێهێزیی گشتیی لەش، سەرئێشە، سەرسووڕان، خێرابوونی لێدانی دڵ، گەرمبوونی ناوچەی سەر و مل، ئازار لە ماسوولکە و جومگەکاندا، سووربوونەوەی چاو. هۆکاری ئەم نیشانانە دەگەڕێتەوە بۆ هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجێستیرۆن کە ڕێژەکەیان لە ئافرەتێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە. هەندێك ئافرەت لەو کاتانەدا دوچاری زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیادبوونی حەزی شیرینی دەبن لەگەڵ ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش بەهۆی زیاد کۆبوونەوەی شلە لە لەشدا.

منداڵ و بەدخۆراکی

منداڵ پێویستی بە خۆراکێکی تەندروستییانە هەیە کە گرنگە بۆ گەشە و پەرەسەندنی لەش. منداڵ بەدخۆراك دەبێت بە هۆی خۆراکی نادروست و ناڕێك لەبەر هەژاری یان نەبوونی زانیاری سەبارەت بە خۆراك لە لایەن دایك و باوکەوە. منداڵ ئەگەر ڕێنمایی نەکرێت، ئەوا بەگشتی بەو خۆراکانەوە پەیوەست دەبێت کە کوالیتی نزمیان هەیە، دەرەنجام دوچاری گرفتی تەندروستی دەبێت. ئەو خۆراکە ناتەندروستییانەی کە زۆربەی منداڵان دەیخۆن بریتین لە: خۆراکە چەورەکان، ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی خوێ و شەکر لەخۆدەگرن، ئەو خۆراکانەی کە زیاتر کالۆری بەتاڵ لەخۆدەگرن، سۆدا و نوشابە گازدارەکانی تر، خۆراکی خێرا، خۆراکی پرۆسێسکراو Processed foods، کێك و بسکویت، ژەم یان خۆراکە ئامادەکراوە فریزکراوەکان Frozen meals، قەنادی، جۆری جیاوازی نەستەلە، جیبس، شەربەت یان شیرەی میوەی دەستکرد و خواردنەوە شیرینکراوەکانی دیکە، ئەم خۆراکانە هیچ یان بڕێکی کەم لە ڤیتامین و کانزا لەخۆدەگرن. ئەو منداڵانەی کە زیاتر خۆراکی خێرا دەخۆن، کەمتر شیر و میوە و سەوزە دەخۆن، بەمەوە دوچاری کەمبوونی ماددە خۆراکییە گرنگەکان دەبن کە پێویستن بۆ گەشە و پەرەسەندن بە درێژایی ساڵەکانی منداڵی. ئاکامەکانی بەدخۆراکی منداڵ بریتین لە: دابەزینی ئاستی سەرنج و ئەنجامدانی ئەرك لە قوتابخانەدا، ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی بە ڕێژەی زیاتر لە ١ لە هەر ٣ منداڵ، ئەگەری تووشبوون بە کەمخوێنی و کلۆربوونی ددان و پووکانەوەی ئێسك و لە پاشەڕۆژیشدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و خەمۆکی پەستانی بەرز دێتە پێشەوە.

هۆكارەكانی زوو باڵغبوون

ئێســتا بەگشتی كوڕ و كچ لە تەمەنێكی زووتر دەچنە باڵغبوونــەوە. باڵغبوون كردارێكی ئاڵۆزە كە بەشی خوارەوەی مێشك و گلاندی پتیوتەری و گلاندەكانی زاوزێ دەگرێتەوە كە لە ڕێگای هۆرمۆنەكانەوە رۆڵیان هەیە لە گۆڕانە جەستەیی و دەروونییەكانی پەیوەست بە باڵغبوون. فاكتەرەكانی پەیوەست بە ستایلی ژیان و ژینگە رۆڵیان هەیــە لە زووباڵغبووندا Early puberty. بە تێكڕایی تەمەنــی باڵعبوونی كچ لە نێوان 8- 12 ســاڵیدا و تەمەنی باڵغبوونی كوڕ لە نێوان 9- 14 ســاڵیدایە، زوو باڵغبوون واتە دەستپێكردنی باڵغبوون لە تەمەنێكی بچووكتر، بۆ نموونە لە تەمەنی كەمتر لە ٨ ســاڵی بۆ كچ و كەمتر لە 9 ساڵی بۆ كــوڕ. جینەكان رۆڵیان هەیە لە دیاركردنی تەمەنی باڵغبوون بەتایبەتــی لە كوڕدا كــە لە باوكی یــا ن باپیری (باوكی دایكی) بۆی دەگوازرێتەوە. كێشی زیاد و قەڵــەوی هۆكارێكە بــۆ زوو باڵغبــوون بەتایبەتی لە كچدا.

نە خۆ شی هۆرمۆنــی لە هەر دوو كچ و كــوڕدا رۆڵی هەیە لــە زووباڵغبووندا، بۆ نموونە نەخۆشــی لە گلاندی دەرەقی، نەخۆشــی لــە گلاندەكانیی ئەدرینال Adrenals لە هــەردوو رەگەزدا، زیــاد دەردانی هۆرمۆنی تێستۆســتیرۆن لە كوڕدا. پیســكارەكانی ژینگە كاریگەری دەكەنە ســەر هاوســەنگی هۆرمۆنەكان لە لەشــدا و كاتی باڵغبوون، هەروەها پۆلیشــی نینۆك، ئاوێتەكانی جوانكاری، بۆن، شــامپۆیەكان بەتایبەتی لە كچدا رۆڵیان هەیە بۆ زوو چوونە ناو باڵغبوونەوە. نەخۆشــیی شــەكرە و گرێ لە گلاندە كوێرەكاندا هۆكاری دەگمەنن بۆ زووباڵغبوون لە هەردوو رەگەزدا.