دارسین بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش

دارچین یان دارسین Cinnamon سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ریشاڵ، کانزای کالسیۆم، ئاسن، مەنگەنیز. بەهای خۆراکیی دارسین Cinnamon دەگەڕێتەوە بۆ ئەو زەیتە گرنگانەی کە وەکو هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشدا کاردەکەن بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن. پێکهاتەیەکی دیکەی دارسین چالاکی دژەهەوکردنی هەیە، لەوکاتەی کە بە پێی لێکۆڵینەوەکان ئاستی بەرزی هەوکردن Inflammation لە لەشدا رۆڵی هەیە بۆ زیادبوونی کێشی لەش، هەروەها ئاوێتەکانی دیکەی دارسین رۆڵیان هەیە بۆ کەمکردنەوەی چەورییە خراپەکانی خوێن، بێگومان ئاستی بەرزی چەورییەکانی خوێن پەیوەندییان هەیە بە زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی. رۆژانە خواردنی کەوچکێکی گەورە ئەم ئامانجە لە لەشدا دەپێکێت. ئەگەرچی رۆژانە خواردنی دارسین زیانی لابەلای کەمە، بەڵام لە هەندێك کەسدا دەبێتە هۆی گرفت لە هەناسە و سووربوونەوەی پێست، ئەم کاریگەییانەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند ئاوێتەیەکی ناو دارسین بە ناوی کۆومارینەکان Coumarins. دارسین سوودی دیکەی تەندروستی هەیە وەکو: سووککردنی ئازار و نیشانەکانی دیکەی هەوکردنی جومگە، رێگرتن لە مەیینی خوێن، رێگرتن لە دابەشبوون و بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لە تووشبووان بە شێرپەنجەی خوێن، چالاکیی دژەکەڕوو و دژەبەکتریای هەیە بەتایبەتی دژی بەکتریای ئی کۆلای E.coli، هەروەها جوینی دارچین توانای خانەکانی مێشك زیاتر دەکات بەتایبەتی بۆ وەبیرهاتنەوەی بیرەوەرییە نوێیەکان.

بیبەری ڕەش لەجیاتی چەوری

بیبەری ڕەش Black pepper جگە لە خۆشکردنی بۆن و چێژی خۆراك، بەهایەکی خۆراکیی بەرزیشی هەیە بەوەی کە سیفەتی دژەئۆکسان و دژەبەکتریای هەیە. بیبەری ڕەش هانی دەردانی ترشی هایدرۆکلۆریك HCL لە گەدە دەدات کە پێویستە بۆ باشترکردنی کرداری هەرسکردنی خۆراك بەتایبەتی خۆراکە پرۆتینییەکان، ئەم ترشەڵۆکەی گەدە جگە لەوەی کە زۆر پێویستە بۆ هەرسکردنی خۆراکە پرۆتینییەکان، ئەو میکرۆبانەش لەناو دەبات کە لەگەڵ خۆراکەوە دەگەنە گەدە. بە پێی چەند لێکۆڵینەوەیەك، بیبەری ڕەش رێگرە لەبەردەم کۆبوونەوەی گاز لەناو گەدە و ریخۆڵەدا. جگە لەمانە، بیبەری ڕەش یارمەتی کرداری ئارەقەکردن دەدات و فرمانی گورچیلەکان باشتر دەدات. لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا، پێویست بە دوورکەوتنەوە دەکات لە خواردنی بیبەری ڕەش ئەگینا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن یان سەختتر دەبن، بۆ نموونە: هەستەوریی قوڕگ یان هەستەوەریی گشتی، دڵەکزێ یان گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك GERD، هەوکردنی گەدە، کولبوونی گەدە یان کولبوونی دوازدەگرێ. ئەو کەسانەی کە پارێزیان هەیە لە چەوری وەکو نەخۆشانی دڵ و نەخۆشانی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، دەتوانن کە لە جیاتی چەوری بۆ پتر چێژوەرگرتن لە خۆراك بیبەری ڕەش بخەنە خۆراکییانەوە.

چەورییە تێرەکان لە خۆراکتدا کەم بکەوە

کەمکردنەوەی چەورییە تێرەکان Saturated fats لە خۆراکی رۆژانەدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان کەمدەکاتەوە، بەڵام ئەمەش گرنگە کە کام خۆراك دەبێتە جێگرەوەی چەورییە تێرەکان. بە پێی رێنمایی ئەکادیمیای پسپۆڕانی خۆراکی ئەمەریکی، وا باشە کە رێژەی چەوری گشتی لە -20 35% ی وزەی خۆراکی رۆژانە زیاتر نەبێت و رێژەی چەورییە تێرەکان لە 10% ی وزەی گشتی تێپەڕ نەکات. لەوکاتەی کە بە تێکڕایی یەکێکی پێگەیشتوو رۆژانە پێویستی تەنیا بە 2000 کالۆری وزە هەیە، پێویستە کە بڕی چەورییە تێرەکان لە خۆراکی رۆژانەدا لە 22 گرام زێتر نەبێتن بۆ نموونە کە دەکاتە 113 گرام پەنیری شیدار، یان 2 کوپ ئایس کرێم، یان 2 دانە کیسبێرگەر Chees-burger. لەجیاتی چەورییە تێرەکان هەوڵ بدە کە چەورییە ناتێرە یەکانەکان Monounsaturated fats و چەورییە فرەناتێرەکان Polyunsaturated fats بخەیتە خۆراکتەوە، بۆ نموونە ماسی، تۆوەکان، پاقلەمەنییەکان، زەیتی زەیتوون، زەیتی کانۆلا، کاکلەکانی وەکو گوێز و باوی و کازو و فستق، بەمەوە ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا دادەبەزێت و ئەگەری نەخۆشیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان کەم دەبێتەوە، لەگەڵ دابەزینی پەستانی خوێن. هەرگیز چەورییە نێوەندەکان Trans fats مەکە جێگرەوە بۆ چەورییە تێرەکان، بۆ نموونە کەرە، رۆنی رەقی رووەکی، ئەو خۆراکانەی کە بە زەیتی هایدرۆجینکراو ئامادە کراون، ئەم جۆرە چەورییانە زیاتر لە چەورییە تێرەکان ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و خوێنبەرەکان زیاد دەکەن.

دەتوانی رۆژانە چەند هێلکە بخۆیت؟

هێلکە دەوڵەمەندە بە پرۆتین، چەوری، ئاسن، ڤیتامین B12، ڤیتامین A. یەك دانە هێلکەیەکی گەورە 78 کالۆری وزە، 6.3 گرام پرۆتین لەخۆدەگرێت. بەگشتی زەردێنەی هێلکەیەکی گەورە 1.6 گرام چەوری تێر و ١86 ملگم کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت، بۆیە بۆ کەسێکی ئاسایی رۆژانە خواردنی یەك هێلکە بێ مەترسییە، بەڵام زیاتر لە هێلکەیەك رۆژانە بەگشتی رێنمایی ناکرێت. بە پێی رێنمایی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ، نابێت بڕی کۆلیستیرۆل لە خۆراکی رۆژانەدا بۆ کەسێکی ئاسایی لە 300 ملگم زیاتر بێت. ئەگەر ئاستی کۆلیستیرۆلیخوێنت بەرزە، پێویستە کە رۆژانە بڕی کۆلیستیرۆل لە خۆراکتدا لە 200 ملگم زیاتر نەبێت، خواردنی یەك هێلکەی گەورە رۆژانە دەتخاتە نزیك هێڵی سنووردارکردنی کۆلیستیرۆل. پێویستە کە دوورکەویتەوە لە خواردنی زەردێنەی هێلکە Egg yolk ئەگەر نەخۆشیت لە کۆئەندامی دڵ و سووڕاندا هەبێت یان ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ لێدەکرێت. بەگشتی خواردنی -3 4 هێلکە لە حەفتەیەکدا بێ مەترسییە، هەروەها دەتوانیت کە بڕی زیاد لە سپێنەی هێلکە Egg white رۆژانە بخۆیت لەوکاتەی کە هەموو کۆلیستیرۆل و چەوریی هێلکە تەنیا لە زەردێنەدایە.

مەترسیی بەکارهێنانی دەرمانی ئێکسپایەربوو

بە گوێرەی ئامارێکی ئەمەریکی لە ماڵی زۆربەی خەڵکدا ١-٢ قوتوو دەرمانی ئێکسپایەربوو Expired drugs هەیە. ئەگەرچی بە پێی لێکۆڵینەوەکانی کۆلێژی پزیشکی زانکۆی هارڤارد بەکارهێنانی ٩٠٪ی دەرمانە ئێکسپایەربووەکان زیانێکی بەرچاو و مەترسیداریان لەسەر تەندروستیدا نییە، بەڵام پسپۆڕانی تەندروستی بە توندی جەخت لەوە دەکەنەوە کە باش نییە بە هیچ شێوەیەك دەرمانی ئێکسپایەر بوو بەکاربهێنرێت. زۆربەی هەرە زۆری دەرمانە ئێکسپایەربووەکان کاریگەرییان لەدەست دەدەن واتە لە لەشدا کارناکەن وەکو دەرزی هۆرمۆنی ئینسولین Insulin کە بۆ نەخۆشیی شەکرە و حەبی نایترۆگلیسرین Nitroglycerin کە بە شێوەی حەبی بن زمان بۆ ئازاری نەخۆشیی دڵ بەکاردێت. دەرمانەکان بریتیین لە ئاوێتەی کیمیایی، لەوانەیە کە بە تێپەڕبوونی کات گۆڕان بەسەر ڕەنگ و بۆن و تامیاندا بێت، هەروەها لەوانەیە کە دوچاری شیبوونەوە یان تێکشکانی کیمیایی یان گۆڕان لە پێکهاتەکانیان بێنەوە، ئەمەش کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر لەش. بەکارهێنانی دەرمانی دژەڕی یان دژەبەکتریا کە کۆن یان ئێکسپایەر بووبێت، حاڵەتی نەخۆش خراپتر دەکات بەوەی کە نەك نابێتە هۆی لەناوبردنی بەکتریا واتە هەوکردن، بەڵکو وا لە بەکتریا دەکات کە بەهێزتر بێت و هەوکردن سەختتر بکات و بەرگری بەرانبەر بە دەرمان پەیدا بکات هەتا ئەگەر کۆرسێکی تەواو لە دەرمانی نوێی دژەبەکتریا بەکاربهێنرێت.

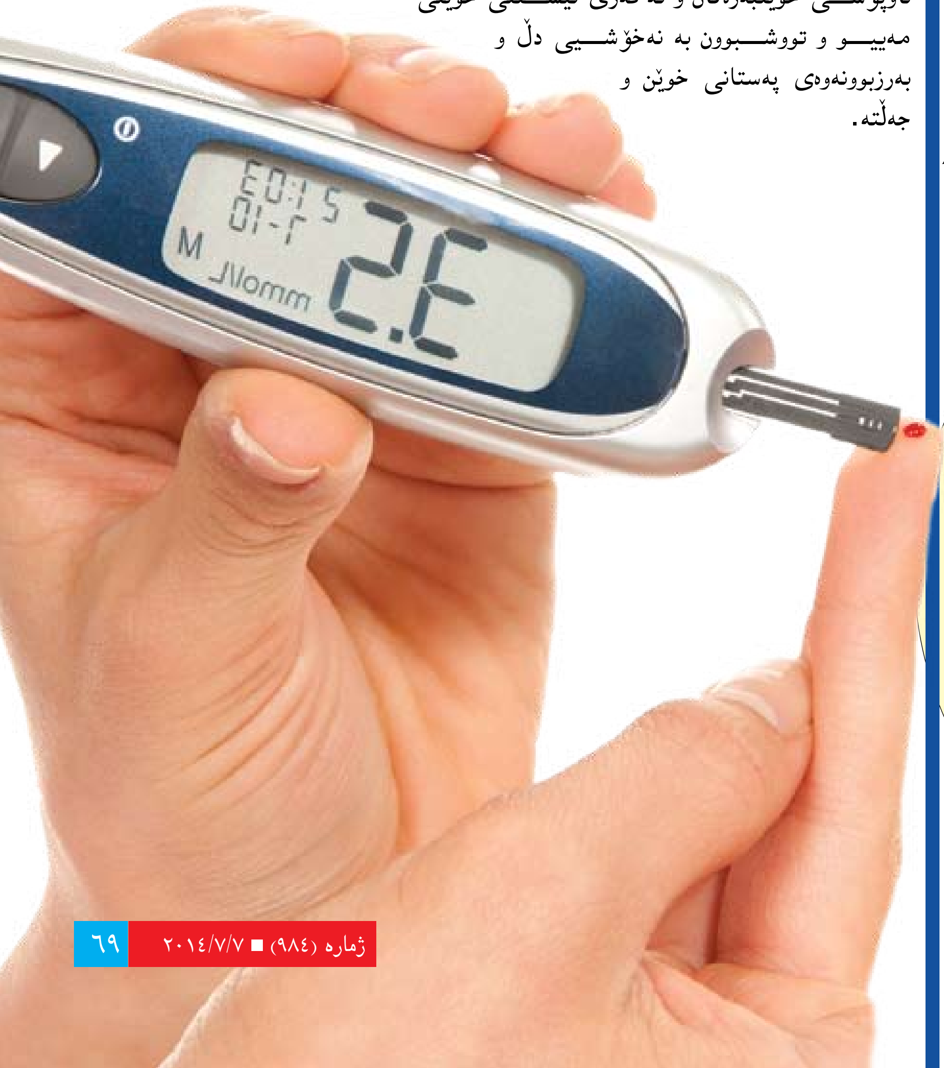
کام دەرمان دەبێتە هۆی قژهەڵوەرین

قژهەڵوەرین Alopecia لەوانەیە کاتی یان هەمیشەیی بێت، لە منداڵ و پیاو و ئافرەتدا ڕوودەدات، گەلێك جۆر و هۆکاری هەیە. زیانی لابەلای گەلێك دەرمان دەبێتە هۆی قژهەڵوەرین بەتایبەتی دەرمانی شێرپەنجە یان چارەسەری کیمیایی Chemotherapy، دەرمانی هۆرمۆنی، دەرمانی چارەسەرکردنی خەمۆکی. دەرمانی دژە شێرپەنجە بە پلەی یەکەم خانە شێرپەنجەییەکان لەناودەبات، بەڵام زیان بە هەندێك خانەی ئاسایی بەتایبەتی خانە ناسکەکانی وەکو ڕەگی قژیش دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی هەڵوەرینی قژ، بەڵام بە شێوەیەکی کاتی، لە ماوەی چەند حەفتەیەك پاش تەواوبوونی دەرمان دووبارە قژ گەشە دەکاتەوە. دەرمانی هۆرمۆنی وەکو حەبی مەنع، دەرزی مەنع، لەزگەی هۆرمۆنی، ئەلقەی هۆرمۆنی زێ Vaginal ring، هۆکارن بۆ قژهەڵوەرین. هۆرمۆنی ئیسترۆجین

بۆچی هەرزەکار تووشی سەرئێشە دەبێت؟

سەرئێشە بەشێکی ئاساییە لە باڵغبوون و تەمەنی هەرزەکاریدا، زیاتر لە کچدا بەدی دەکرێت. لە نێوان ئەرکەکانی ماڵەوە و هۆرمۆنەکاندا هەرزەکار ناوە ناوە تووشی سەرئێشە دەبێت. لەگەڵ گەشەکردنی جەستەییدا لە ساڵەکانی هەرزەکاریدا ئەگەری نۆرەکانی سەرئێشە زیاتر دەبێت کە لە تەمەنی ١٥ ساڵیدا ڕێژەکەی دەگاتە ٦٠- ٨٢٪. پێش تەمەنی باڵغبوون، کوڕەکان زیاتر لە کچ دوچاری سەرئێشە دەبنەوە، کەچی پاش تەمەنی هەرزەکاریی کچ زیاتر لە کوڕ دوچاری سەرئێشە دەبێت. گێژاوی هۆرمۆنەکان لە لەشی هەرزەکاردا هۆکاری سەرەکییە بۆ سەرئێشە، هەروەها دەستپێکی نۆرەی شەقەسەر Migraine لە هەندێك کچدا بە هۆی ئاستی بەرزی هۆرمۆنی ئیستروجین Estrogen کە هۆرمۆنی سەرەکی مێیینەیە، بۆیە کچ زیاتر لە کوڕ تووشی شەقەسەر دەبێت. جگە لە هۆرمۆنەکان، چەند هۆکارێك وروژێنەرن بۆ سەرئێشە وەکو: دواخستنی ژەمە سەرەکییەکانی خۆراك، عادە، شوکولاتە، گۆشتی قوتوو بەتایبەتی لانشۆن و هۆت دۆگ، سترێسی قوتابخانە و دەوروبەر، پەستی و نیگەرانی، مەشقی وەرزشی توند و زیاد. ئەگەر نۆرەکانی سەرئێشە هەفتانە ٣ جار یان زیاتر بن، یان سەرئێشەکە زۆر توند و نیشانەی تری لەگەڵدا بێت، ئەوا پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات.

کە لە حەبی مەنع دایە قۆناغی گەشەی قژ درێژدەکاتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی هەڵوەرینی، هەروەها ڕێژەی بەرز لە هۆرمۆنی پرۆجێستیرۆن دەبێتە هۆی قژهەڵوەرین، خۆشبەختانە ئەمەش کاتییە، پاش ئەوەی کە لەش خۆی لەگەڵ گۆڕانی ئاستی هۆرمۆنەکاندا دەگونجێنێت دووبارە قژ گەشە دەکاتەوە. بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی Antidepressants بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی قژهەڵوەرین بە ڕێژەی ٢٠٪ بەتایبەتی دەرمانەکانی سیلاکسا Celexa، پرۆزاك Prozac، پاکسیل Paxil، زۆلۆفت Zoloft کە دەبنە هۆی کەمبوونی پرۆتین و قژهەڵوەرین لەوکاتەی کە قژ لە پرۆتین دروست دەبێت.

کە ئاستی شەکری خوێن بەرزدەبێتەوە

لە نەخۆشیی شەکرەدا، هەموو نیشانە و ئاڵۆزییەکان لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن پتر لە ئاستی ئاساییدا ڕوودەدەن. بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن Hyperglycemia وا دەکات کە پرۆتین و چەوری و خانەکان لەناو خوێندا بەیەکەوە بنووسێن، بەمەشەوە هاتووچۆی خوێن کزدەبێت و لەوانەیە کە هەندێك مادده بە ناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە بنووسێن و ببنە ئەگەری پەیدابوونی تۆپەڵی خوێنی مەییو Blood clots کە زۆر جار دەبێتە هۆی گیرانی تەواوی خوێنبەرێك یان پتر لە هەر بەشێکی لەشدا، بە مانایەکی تر شەکری بەرز لە خوێندا هەموو شانەکان لە هەموو بەشەکانی لەش دەگرێتەوە. بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن پێویستی بە دابەزاندنی خێرا هەیە ئەگینا زیانە تەندروستییەکان بەرەو زیادبوون دەچن. ئەگەر نەخۆشی شەکرەشت نەبێت، دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێن دەتپارێزێت لە چەندین گرفتی تەندروستیی گەورەی وەکو: تێکدانی بۆڕییە وردەکانی خوێن لە تۆڕەی چاودا Retina کە هەندێك جار دەبێتە هۆی کوێربوون، تێکچوونی موولوولەکانی خوێن لە گورچیلەکاندا کە زیانی زۆریان پێدەگەیەنێت، تێکچوونی فرمانی دەمارەکان و هەوکردنیان، تێکدانی ناوپۆشی خوێنبەرەکان و ئەگەری نیشتنی خوێنی مەییو و تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و جەڵتە.