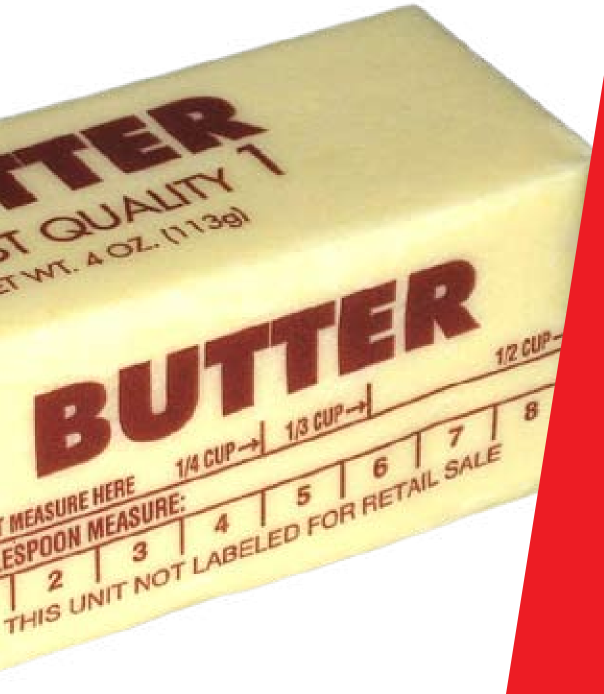
ئایا بیبەری تیژ گەدە نارەحەت دەكات؟

بیبەری تیژ Hot peppers جگە لە چێژە گەرم و تیژەكەی، بە شێوەیەكی كاتـــی پلەی گەرمیی لەش بەرزدەكاتەوە كـــە هاوكاتە لەگەڵ ئارەقەكردن بەتایبەتی لەناوچەی ســـەر و ملدا كە پێی دەووترێت ئارەقەی چێژ. گەلێك كەس پاش خواردنی بیبەری تیژ هەســـت بە ســـووتانەوەی گەدە و دڵەكزێ Heartburn دەكـــەن، لە راســـتیدا بیبەری تیژ نەك هەر زیان بە شـــانەكانی ناوپۆشـــی گەدە ناگەیەنێت، بەڵكو سوودبەخشە بۆ گەدە. لە لێكۆڵینەوەكاندا هاتـــووە كە هەتا خواردنی 30 گرام بیبەری جەلەپینۆ كە یەكجار تیژە لە یەك كاتـــدا نابێتە ئەگـــەری هیچ زیانێك لە گەدە و بەشـــەكانی تری كۆئەندامی هەرســـدا. ئەم سووتانەوەیەی ناوپۆشی گەدە كە لە ئەنجامی خواردنی بیبەری تیژەوە روودەدات، دەبێتە هۆی هاندانی دەمارەكانی ناوپۆشـــی گەدە بۆ دەردانی چەند ماددەیەك كە بۆڕییەكانی خوێن فراوان دەكەنەوە، بەمەشەوە بڕێكی زیاتر لە ماددەی بیكاربۆنات Bicarbonate بەردەســـت دەبێت و ڕێژەی بەرزیی ترشێتی ناو گەدە هاوسەنگ دەكاتەوە، هەروەها بۆڕییە فراوانبووەكانی خوێن ماددەی زیانبەخش لـــە گەدەدا لادەبـــەن و نایەڵن كە زیان بە ناوپۆشـــی گەدە بگەیەنن، پاشان یارمەتی چاكبوونـــەوەی هەر زیانێك دەدەن كە بە گەدە گەیشتبێت.

باشترین شۆربا لە ڕەمەزاندا



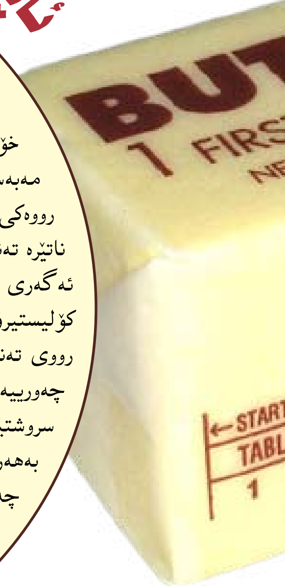
بایەخی تەندروستیی شیرەی گێلاس

شیرەی گێلاس Cherry Juice بە کۆمەڵێك ماددەی دژەئۆکسان بارکراوە لەگەڵ بڕێکی کەمیی وزە، بۆ نموونە کوپێك شیرەی گێلاس نزیکەی ١٣٧ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت. بەشێك لەو ماددە دژەئۆکسانانەی کە ڕەنگە سوورە تاریکەکەیان بە شیرەی گێلاس بەخشیوە، ڕۆڵیان هەیە بۆ تاودانی سووڕی خوێن و پاراستنی فرمانی دروستی دەرمارەکان، هەروەها لەش لە تووشبوون بە گەلێك جۆری شێرپەنجە دەپارێزن. شیرەی گێلاس یەکێك لە بەهێزترین ماددەی دژەئۆکسانی بە ناوی کوێرسێتین Quercetin تێدایە کە بە توندی ڕێگا دەگرێت لە ئۆکسانی کۆلیستیرۆلی خراپ و نووسانی بە ناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە کە دەبێتە هۆی نۆرەی دڵ یان جەڵتەی مێشك، هەروەها ماددەی کوێرسێتین چالاکی دژەهەوکردنی هەیە کە ئەمەش نیشانەکانی ڕەبو و نەخۆشییەکانی تری کۆئەندامی هەناسە سووك دەکات، هەروەها یارمەتی زوو چاکبوونەوەی ماسولکە دەدات لە هەر زیانێك کە لەوانەیە پاش ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی توند ڕووبدات بەتایبەتی ئازار و کەمبوونەوەی تۆنی ماسولکە، هەروەها نیشانەکانی هەوکردنی جومگە لە ئەنجامی کۆبوونەوەی ترشی یۆریك. کرداری ئۆکسان بەتایبەتی لە بەساڵاچوواندا ئەگەری مردن زیاد دەکات بە نەخۆشییەکانی هەوکردن، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، نەخۆشیی دڵ، نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی ئەلزهایمەر، بۆیە شیرەی گێلاس بە ماددە دژەئۆکسانەکانییەوە بایەخی زۆری هەیە بۆ پاراستنی تەندروستی لە بەساڵاچوواندا.

شۆربای نیسك Soup Lentils خۆراکێکی سووکە، خێرا ئامادە دەکرێت، هەرسکرنی ئاسانە، بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، سوودی تەندروستی زۆرە. لە ڕووی بەهای خۆراکییەوە شۆربای نیسکی زەرد یان شۆربای نیسکی سەوز هیچ جیاوازییەکیان نییە. شۆربای نیسك، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ Fiber کە ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت و قۆڵۆن لە گرژبوونی دەپارێزێت. جگە لەمانە، شۆربای نیسك ئاستی شەکری خوێن ڕێکدەخات. شۆربای نیسك چەندین کانزای گرنگی تێدایە لەگەڵ دوو جۆری ڤیتامین B و ڕێژەیەکی باشی پرۆتین و هیچ چەوریشی تێدانییە ئەگەر چەوری تێنەکرێت. شۆربای نیسك ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ، بەوەی کە شۆربای نیسك کانزای مەگنسیۆم و فۆلێتی تێدایە کە ئەم ڕۆڵە گرنگەیان هەیە. شۆربای نیسك، جگە لە سوودەکانی بۆ کۆئەندامی هەرس و دڵ، وزەیەکی بەرە بەرە دەدات بەوەی کە کاربۆهیدراتی ئاڵۆزی تێدایە و شەکری خوێن ڕێکدەخات هەتا لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرەشدا. خواردنی شۆربای نیسك بڕێکی باش لە کانزای ئاسن بۆ لەش دابین دەکات بۆیە گونجاوە بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە کەمخوێنی. ئەمەش هەرگیز لە بیر مەکە کە ئافرەتی دووگیان، ئافرەتی شیردەر، منداڵ و هەرزەکاران ڕۆژانە زیاتر لە خەڵکانی تر پێویستییان بە کانزای ئاسنەوە هەیە. ئاسن لە سەرچاوەی ڕووەکی وەکو نیسك جیاوازی نییە لەو ئاسنەی کە لە خۆراکی ئاژەڵیدا هەیە.

ئایا کەرەی دەستکرد تەندروستییانەیە؟

بڕ و جۆری چەورییەکان و کۆلیستیرۆل گرنگترین مەسەلەیە کە باس لە تەندروستیی دڵ دەکرێت. کەرەی دەستکرد یان مارگەرین Ma-garine وەکو جێگرەوەیەکی هەرزان بۆ کەرەی سروشتی لە پیشەسازی خۆراك دروستکراوە، هەروەها ماددەی دیکەی لەگەڵدا تێکەڵ دەکرێت بە مەبەستی خۆشکردنی چێژ و بۆن. کەرەی دەستکرد بە هایدرۆجینکردنی زەیتی ڕووەکی و گەرمی و ماددەی کیمیایی تر دروست دەکرێت، بەمەشەوە ترشە چەورییە ناتێرە تەندروستییانەکان دەگۆڕێن بۆ چەوری نێوەندە ناتەندروستییانەکان Trans fatS کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و جەڵتە و شێرپەنجە زیاد دەکەن چونکە کە ئاستی کۆلیستیرۆلی باشHDL دادەبەزێنن و ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ LDL بەرزدەکەنەوە. لە ڕووی تەندروستییەوە، هەڵبژاردنی کەرەی سروشتی Butter بە بڕی کەم باشترە کە لە چەورییە تێرەکان پێکهاتووە، چونکە لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە چەورییە تێرە سروشتییەکان کەمتر زیانبەخشن بۆ تەندروستی بە بەراورد لەگەڵ چەورییە نێوەندەکان. بەهەرحاڵ، کە کەرەی دەستکرد دەکریت ئەوا ئەو جۆرە هەڵبژێرە کە ڕێژەی چەورییە تێرەکانی کەمتر بێت لە ٢ گرام لە هەر ١٠٠ گرام کەرەدا، هەروەها هەتا کەرەی دەستکرد شلتر بێت چەوری خراپی کەمتر تێدایە.



ئارەقەی شەوانە

ئارەقەی شەوانە Night sweats کە ببێتە هۆی تەڕبوونی جل و پێخەف بێ ئەوی کە دەوروبەر یان ژووری نووستن گەرم بێت ئەوا بە نائاسایی دادەنرێت و پێویستی بە سەردانی دکتۆر هەیە. هۆکارەکانی ئارەقەی شەوانە لە هەر دوو رەگەزدا بریتین لە: وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە کە وا لە ئافرەت دەکات دوچاری گەرمبوونی ناوچەی سەر و مل Hot flushes بێت لەگەڵ ئارەقەی شەوانە، ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی یان زیاد دەردانی هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن بەتایبەتی لەکاتی شەودا، تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە کە دەرزی ئینسولین یان حەبی کۆنترۆڵکردنی شەکرە بەکاردێنن، هەوکردنەکان بەتایبەتی نەخۆشی سیل Tuberculosis کە باوترین هۆکارە بۆ ئارەقەی شەوانە، پاشان هەوکردنی ناوپۆشی زمانەکانی دڵ Endocarditis، هەوکردنی شانەکانی ئێسك، نەخۆشی ئایدز. ئارەقەی شەوانە یەکێکە لە نیشانە زووەکانی زۆربەی جۆرەکانی شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی شانە لیمفاوییەکان Lymphoma، بەڵام بەگشتی هاوکات دەبێت لەگەڵ نیشانەی تری وەکو دابەزینی کێشی لەش و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش. زیانی لابەلای دەرمان، بۆ نموونە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی بە رێژەی ٨-٢٢٪ دەبنە هۆی ئارەقەی شەوانە، هەروەها ئەسپرین، ئەسیتامینۆفین Acetaminophen.
لە هەندێك جار لە بەر هۆکاری نادیار هەندێك کەس شەو و رۆژ زیاد لە ئاسایی ئارەقە دەکەن بێ ئەوەی کە هیچ نەخۆشی لەپاڵ بێت.

سەرئێشە لەبەر کەمیی مەگنسیۆم و ڤیتامین B9

ئەمە راستییەکی زانستییە کە کەمیی مادده گرنگەکان لە خۆراکدا دەبێتە هۆی سەرئێشە. لەوانەیە کە پاش زیادکردنی کاتژمێرێك نووستن، بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە ئازار، خواردنەوەی کوپێکی زیاتری چای یان قاوە، هێشتا سەرئێشەکەت بە تەواوی سووك نەبێت، چونکە بە سادەیی لەوانەیە کە هۆکاری سەرئێشەکەت کەمی یەکێك یان پتر لە مادده خۆراکییە گرنگەکان بێت. کەمی فۆلێت Folate یان ڤیتامین B9 و کانزای مەگنسیۆم هۆکاری سەرەکین بۆ سەرئێشە. ئەگەر رۆژانە بڕی کانزای مەگنسیۆم لە خۆراکدا بۆ یەکێکی پێگەیشتوو کەمتر بێت لە پێویستی رۆژانە کە بریتییە لە ٣٢٠- ٤٢٠ ملگم، ئەوا لەوانەیە کە دوچاری سەرئێشە بێت کە هاوشێوەی ئازاری شەقەسەرە. سەرچاوە خۆراکییەکانی مەگنسیۆم بریتین لە سەوزە گەڵا تاریکەکان، پاقلەمەنییەکان، کاکڵەکانی وەکو گوێز و باوی و کازو، تۆوەکان، دانەوێڵەی تەواو. کەمی ڤیتامین B9 دەبێتە هۆی جۆرێکی کەمخوێنی و سەرئێشە، پێویستی رۆژانە بۆ یەکێکی پێگەیشتوو تەنیا ٤٠٠ مایکرۆگرامە، بۆ ئافرەتی دووگیان و شیردەریش -500 ٦00 مایکرۆگرامە. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین B9 بریتین لە: سەوزە، میوە، کاکڵەکان، لۆبیا، فاسولیا، ئەلبان، پەڵەوەر، گۆشت، هێلکە، دانەوێڵە. ریجیمی سەخت و کەمیی کاربۆهیدراتیش لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری سەرئێشە.

کام ڤیتامین گرنگە بۆ جگەر؟

جگـەر ئەندامێکی زۆر گرنگە و ڕۆڵـی بەرچاوی هەیە بۆ هەسـکردنی خـۆراك و خەزنکردنی ڤیتامیـن و کانزا، هەروەها ڕزگارکردنی لەش لە ماددە زیانبەخشـەکان. هەندێك ڤیتامیـن گرنگی زۆریان هەیە بۆ خودی خانەکانی جگەر و باشـترکردنی فرمانەکانی جگەر. ڤیتامین C کە بە ترشـی ئەسـکۆربیك ناسـراوە، زۆر گرنگە لـە هاندانی جگەر بۆ ڕزگارکردنی لـەش لە ماددە زیابەخـش و ژەهراوییەکان، هەروەها کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، خانەکانی جگەر لـە مۆلیکیولە ناتەواوەکانی ئۆکسـجین دەپارێزێت کە بە کۆلکە سەربەستەکان Free radicals ناسراون و زیانی زۆر بە خانەکان دەگەیەنن. کۆمەڵـەی ڤیتامین B ڕۆڵیان هەیە بۆ پاراستنی خانەکانی جگەر لە ماددە ژەهراوی و زیانبەخشـەکان، بۆ نموونە ڤیتامین B٦ جگەر لە ماددەی فۆرمەلدیهاید Formaldehyde و هۆمۆسیستین Hom-cysteine پاکدەکاتەوە. سـەوزە گـەڵا تاریکەکان، کوارگ، برۆکۆلـی دەوڵەمەندن بە جۆرەکانـی ڤیتامین B. ڤیتامین B12 لـە هەموو خانەکانی لەشـدا هەیـە، ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ هاوسـەنگکردنی ماددە کیمیاییەکان و مامەڵەکردن لەگەڵ ترشـە ئەمینی و ترشە چەورییەکان لە جگەردا، ئەم ڤیتامینە بە شێوەیەکی سـەرەکی لە خۆراکی ئاژەڵیدا هەیە وەکو گۆشـت، پەلەوەر، هێلکە. بیتـا کارۆتین Beta car-tene کە دژەئۆکسـانێکی بەهێزە، ڕۆڵـی بەرچاوی هەیە بۆ پاراسـتنی خانەکانی جگەر و پاککردنەوەی جگەر لە ماددە زیانبەخشـەکان، سەوزە و میوەکان بەگشتی سەرچاوەی باشن بۆ بیتا کارۆتین.

ئازار لەلای چەپی سک لە ئافرەتدا

لای چەپی سـك گەلێك ئەندام لەخۆدەگرێت، بۆیە هۆکار و نەخۆشیی جیاواز دەبنە ئەگەری سـك ئێشە. لەبەر ئەوەی کە ئەندامەکانی سك لە پیاو و ئافرەتدا جیاوازییان هەیە، بۆیە هۆکارەکانی ئازار لە سکدا جیاوازییان هەیە، بۆ نموونە لە ئافرەتدا لەوانەیە کە هۆکاری ئازار لە لای چەپی سـکدا بگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی لـە هێلکەدان، بۆڕی منداڵـدان (تیوبی فالـوپ Fallopian tube) یان منداڵدان، ئەمە جگە لە ئەندامە هاوبەشـەکان لە هـەر دوو ڕەگەزدا وەکو ڕیخۆڵە و گورچیلە و ئەندامەکانی تر. بەگشـتی ئازار لە لای چەپی سـك لە ئافرەتدا هۆکاری سادەی لەپاڵە، لەوانەشـە کە هۆکاری گەورەی لەپاڵ بێـت بەتایبەتی کە هاوکات بێت لەگەڵ هەناسەتەنگی و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش. هۆکارەکانی ئازار لە لای چەپی سك لە ئافرەتدا ئەمانـەن: گرژبوونی قۆڵۆن، کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵـەدا، قەبزی، ئازاری بەردی گورچیلە و هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میزەڕۆ، هەوکردنـی پەنکریاس Pancreatitis، کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ، ئازاری هەوکردنی شانەی سییەکان و ئازاری نەخۆشیی دڵ گەلێك جار بۆ ناوچەی سك بڵاودەبنەوە، گرژییەکانی سووڕی مانگانە، هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێی ئافرەت، گرێی ڕیشاڵی منداڵدان Fibroid، شێرپەنجە، کیسی هێلکـەدان Ovarian cysts، لەبارچـوون، دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان.