

خۇراک بۇ خۇپاراستن لە ئىسكەنەرمە

ماسى سالمۇن و ماكارىل و تونە،
زەيتى جگەرى نەھەنگ، ھىلكە،
ماست. كالىسىۇم بە ھەماھەنگى لە گەل
فىتامىن D و فۇسفۇر رىنگا لە ئىسكەنەرمە
دەگىرت، زياتر لە ۹۹٪ كالىسىۇمى لەش
لە ئىسكەكاندايە، خۇراکە دەولەمەندەكان بە
كالىسىۇم برىتتىن لە شىر، ماست، پەنير، سەوزە گەلا
تارىكەكان وەكو سىپىناغ و سلق. كانزاي فۇسفۇر
زۇر گىرنگە بۇ پتەوىي ئىسك، خۇراکە دەولەمەندەكان
بە فۇسفۇر برىتتىن لە شىر و بەرھەمەكانى، ھىلكە،
ماسى سالمۇن، گۆشتى مريشك و قەلەموون، گەنمى
تەواو Whole wheat.

ئىسكەنەرمە Rickets برىتتىيە لە نەرمبوون و لاوازبوونى
ئىسك لە مندالدا كە نىشانەكانى برىتتىن لە خواربوون و
نازاري ئىسك بەتايىبەتى لە برېرەكانى پشت، باسكەكان،
ھەوز، قاچەكان، لە گەل سىستىبوونى گەشەى ئىسك
و بالاكورتى و نارېكىبوونى ددانەكان. ھۆكارى
ئىسكەنەرمە دەگەرپتەوہ بۇ كەمى فىتامىن D و
كانزايەكانى كالىسىۇم و فۇسفۇر. ئەو خۇراكانەى
كە سوودبەخشن بۇ خۇپاراستن يان چارەسەركردنى
ئىسكەنەرمە پىويستە كە دەولەمەند بن بە
فىتامىن D و كالىسىۇم و فۇسفۇر. فىتامىن
D زۇر گىرنگە بۇ بەھىزكردنى ئىسك،
باشترىن سەرچاوە بۇ دابىنكردنى
پىويستى رۇژانەى فىتامىن D
خۇدانە بەر تىشكى خۇرە بەتايىبەتى
لەوكاتەى كە ناراستەى تىشكى
خۇرلارە بۇ نمونە بەيانى زوو
يان ئىوارە، سەرچاوە
خۇراكىيەكانىش
برىتتىن لە



مەترسىيەكانى خواردىنى دانەوئىلەى كۆن

ھەموو جۇرەكانى دانەوئىلەى Cereals كە كۆن بوون يان لە شوئىنىكى كەرم بۇ ماوہبەكى زۇر مابنەوہ
ئەوا لە رووى چىژ، تىكسچەر Texture، كوالىتى، بەھاي خۇراكى گۇرانيان بەسەردا دىت.
لەوانەيە كە چىژى دانەوئىلەى كۆن تال يىت، بە ناسانى ورد يىت. بەگشتى دانەوئىلەىكان ئەگەر
پرۇسىس نەكرابن واتە بە ھىچ كردارىنكى فىزييالى يان كىمىيالى مامەلەيان لە گەلدا نەكرابىت
ئەوا بۇ ماوہبەكى زۇر خۇراگر دەبن بەتايىبەتى ئەگەر لە شوئىنىكى فىتنك و وشكدا لەناو
قوتووى داخراودا ھەلگىرئىن، بۇ نمونە دەكرى كە بۇ ماوہى 12 مانگ
بەم شىوہبە خەزن بىكرىن بى ئەوہى كە گۇرانيكى ناواى بەسەر داىت
كە ھەستى پىبىكرىت. دانەوئىلەى كۆن لە لاىەنى تەكنىكىيەوہ
بۇ خواردىن سەلامەتە، بەلام لەوانەيە چىژىكى ناموى
ھەبىت كە دووربىت لە چىژى راستەقىنەى خۇى،
ھەروہا لەوانەيە كە نەرمتر يان شلۇقتىر يىت، جگە
لەمانە گۇرپان بەسەر بۇنەكەشىدا دىت، لە گەل
كەمبوونەدى بەھاي خۇراكى بەتايىبەتى رىژەى
فىتامىن و كانزايەكان. دانەوئىلەى وشكەكان وەكو
برنج ناوہندى گونجاون بۇ گەشەكردنى
گەلنىك جۇرى مېروو.



زىاد خواردنەۋى ئاۋ ھاندەرە بۇ دابەزاندنى كىش

ئاۋ ھىچ وزە لەخۇناگرىت، بۇيە زىاد خواردنەۋى ئاۋ يارمەتى كۆنترۆل كىشى لەش دەدات بەتايىبەتى كە دەيىتە چىگرەۋە بۇ ھەر خواردنەۋە يان شلەيەك كە شەكر يان وزەى زۇر لەخۇدەگرىت ۋەكو سۇدا، نوشابە گازدارەكان، خواردنەۋە وزەبەخشەكان Energy drinks، خواردنەۋە ئەلكهولىيەكان، شىرەى ميوەى دەستكرد يان ھەر شەلەيەكى شىرىنكراۋ. لە ليكۆلېنەۋەكاندا ھاتوۋە كە زىاد خواردنەۋى ئاۋ لەۋانەيە كىردارى بەدەستەيىنانى وزە لە خۇراكدا يان مېتابولىزم Metabolism تاۋىدات ۋ رېگرىت بۇ زىاد ۋەرگرتنى وزە لە خۇراكەۋە. خواردنەۋى ئاۋ راستەۋخۇ پىش ژەمى خۇراك ھاندەرە بۇ خواردنى بېرىكى كەمترى خۇراك، چونكە قەبارەى ئاۋەكە شوئىنك لەئاۋ گەدە داگىر دەكات، بەمەۋە پاش خواردنى بېرىكى كەمىيى خۇراك ھەستكردن بە پېرېۋونى گەدە يان تېرېۋون زووتر دىتە پىشەۋە، دەرەنجام كۆى كالىۋرى ژەمە خۇراكىيەكە كەمتر دەيىتەۋە، ئەمەش بىنەمايەكى گىرنگە بۇ دابەزاندنى كىشى لەش بەتايىبەتى لە تەمەنى ناۋەند ۋ بەساللاچۋاندا، ئەم مەسەلەيە لەۋانەيە كە لە گەنجەكاندا روۋنەدات. زىاد خواردنەۋى ھەر شلەيەكى بىچ شەكر ۋەكو چاى يان قاۋە دەكەۋىتە ناۋ ھەمان سنوورى زىاد خواردنەۋى ئاۋدا.



نەخۇشى پشیلە چۈن توشۇ ئافرەت دەپتە؟

نەخۇشى پشیلە -Tox
plasmosis بە ھۆى

مىشەخۇرىكە دەپتە دوجارى ئافرەت دەپتە. زۇربەى توشۇبووان بە مىشەخۇرى نەخۇشى پشیلە ھەست بە ھىچ نىشانەيەك ناكەن، لەوانەشە پاش توشۇبووان بە ماۋىيەكى كورت دوجارى چەند نىشانەيەكى سادە بن بە شىۋەى نازارى گشتى ماسولكە، بېھىزى گشتى بە بۇ ماۋەى يەك مانگ يان پتر بەردەوام دەپتە. ھەندىك توشۇبو ھەست بە نىشانەكانى ۋەكو ھەلامەت دەكەن لەگەل ئاوسانى لىمفە گرېيەكان ۋ نازارى گشتى. رىگاكانى توشۇبووان

بە نەخۇشى پشیلە برىتتىن لە: خواردنى گۇشتى كەم برژاۋ يان كەم كولاۋ بەتايىبەتى گۇشتى بەرخ، نەشوشتى دەستەكان پاش مامەلەكردن لەگەل گۇشتى خاۋدا يان بەكارھىنانى چەقۇ ۋ كەرسەتى تر بۇ گۇشتىكە بە مىشەخۇرى نەخۇشى پشیلە ئالودە بوپت، خواردنەۋەى ئاۋىكى ئالودەبوۋ بە مىشەخۇرەكە، ئالودەبوۋى ھەر خواردن ۋ خواردنەۋەى بە پىسالى پشیلە كە مىشەخۇرەكە لەخۇبگرىت، ھەرۋەھا ئەم مىشەخۇرە لە داىكى توشۇبو دەگوازىتەۋە بۇ كۇرپە لەكاتى دوۋگيانىدا.



ھۆرمۆن و تەنكبونى قز لە ئافرەتدا

بەرزبونەۋە يان دابەزىنى ئاستى ھۆرمۆنەكان لە زۇربەى ئافرەتدا ھۆكارىكى سەۋرەكپىيە بۇ تەنكبونى قز. ھۆرمۆنەكان رۇلى بەرچاۋيان ھەيە لە ھەموو فرمانەكانى لەشدا، بۇ نمونە رىكخستىن ۋ گۇرپىنى فرمانى زۇربەى ئەندامەكان. ئەۋ ھۆرمۆنەكى كە كارىگەرىيان لەسەر قز ھەيە لە ئافرەتدا برىتتىن لە: تىستوستىرۇن -Te-tosterone، پروجىستىرۇن، Progesterone، ئىستروجىن Estrogen. ھۆرمۆنى نىزىنە يان تىستوستىرۇن بەرپرسە لە تەنكبونى قز لە ئافرەت ۋ پىاۋدا، بەرزبونەۋەى ئاستى ئەم ھۆرمۆنە ھاۋكات لەگەل دابەزىنى ئاستى ھۆرمۆنەكانى مېيىنەدا لە ھىشى ئافرەت دەپتە ئەگەرى قز ھەلۋەرىن ھاۋشىۋەى قز ھەلۋەرىن نىزىنەيە لە پىاۋدا. كەمى ھۆرمۆنى پروجىستىرۇن كە زىتار لەپاش تەمەنى ۋەستانى يەكجەرەكى عادەدا (۴۵-۵۵ سال) روودەدات دەپتە ئەگەرى ھاندانى گلاتدەكانى ئەدرىنال بۇ دەردانى ھۆرمۆنى ئەندروستىنەيدىن Androstenedione كە سىفەتى نىزىنەيە ھەيە ۋ قز تەنك دەكات. زىادبوۋى ئاستى ھۆرمۆنى ئىستروجىن ۋ دابەزىنى بە خىزىپە دەپتە ھۆى تەنكبونى قز ۋەكو ئەۋەى كە لەكاتى دوۋگيانىدا بەدى دەكرىت، پاش مىندالبون ھاۋسەنگى ھۆرمۆنەكان دەگەرپتەۋە ۋ قز ھەلۋەرىنىش دەۋەستىت.

كاتى رىجىم ھاتوۋە

ئىستا زىادبوۋى كىشى لەش ۋ قەلەۋى بۇتە گىرقتىكى تەندروستى سەرتاسەرى لە جىھاندا، لە ھەرىمى كوردستانىدا خەرىكە دەپتە گىرقت. ئەمە راستىيەكى زانستى چەسپاۋە كە زىادبوۋى كىش ۋ قەلەۋى ئەمىرۆ يان سەبەى ئالۇزى تەندروستى گەۋرە پەيدا دەكات، بۇ نمونە نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى دل، بەرزبونەۋەى پەستانى خۇن، سەۋەفانى جومگە، بەردى زراۋ، ھەندىك جۇرى شىرپەنچە. بۇيە بۇ پاراستىنى تەندروستى، پىۋىستە كە ھەر تاكىك بە وردى چاۋدېرى كىشى لەشى خۇى بكات، رىجىمىش بەشىكى سەۋرەكپىيە بۇ كۆنترۆلكردنى كىش. رىجىم Diating ۋانە رىكخستى بر ۋ جۇرى خۇراك بەمەرىكە كە ھەرگىز نەپتە ھۆى كەمى ھىچ ماددەيەكى خۇراكى گىرنگ بەتايىبەتى فېتامىن ۋ كانزا ۋ رىشال ۋ ماددە دژنۇكسانەكان كە بايەخى تەندروستى زۇريان ھەيە ۋ كەمى ھەر يەكىكىيان كايگەرى نىگەتىقى ھەيە، رىجىم زۇر جۇرى ھەيە، باشترىنان كەمكردنەۋەى وزى گشتى رۇژانەيە كە بە پى تەمەن ۋ كىشى لەش لەلەين دكتور رىكخەخىت. ئەۋەى كە ھەر كەسپك دەتوانىت لە ئاستى خۇى پەپرەۋى بكات برىتتە لە: كەمكردنەۋەى ئەۋ خۇراك ۋ خواردنەۋەى كە كالۇرى بەتال بە لەش دەبەخىش ۋەك شەكر

ۋ شىرىنى، چەۋرى زۇر بەتايىبەتى چەۋرىيە تىرەكان ۋ چەۋرىيە نىۋەندەكان Trans fats، خۇراكى خىرا، ھەۋىركارى بە ئاردى سىپى، خۇراكى قوتوۋبەند، نۇشاپە گازدارەكان، شىرەى دەستكردى مېۋە.

