

كاتە گونجاۋەكان بۆ خواردنەۋەى ئاۋ

ئاۋ گىرنگى زۇرى بۆ تەندۈرۈستى ھەيە، ھاندەرە بۆ چالاككردنى مېتابولىزىم Metabolism يان كىردارى ۋەدەستەتەننى ۋزە لە خۇراكدا. جگە لەكاتى ژەمە سەرەككەكانى خۇراك، گونجاۋترىن كاتەكان بۆ خواردنەۋەى ئاۋ ئەمانەن:

بەيانىان پاش لەخەۋەلەسان يان پىش ژەمى خۇراك ۳۵۰ مىللىلىتر كە دەكاتە پەرداخىك و نىو ئاۋ. نىو كاتژمىر پىش ژەمە سەرەككەكانى خۇراك. پەرداخىك ئاۋ بەر لە چوونە ناۋ گەرماۋ. پىش دەستكردن بە مەشقى ۋەرزىشى و لەكاتى مەشقىردن و لەپاش مەشقى ۋەرزىشيدا. لەكاتى يان لەپاش ئارەقەكردندا. لەكاتى بەرزبۇنەۋەى پەلەى گەرمى لەش. پەرداخىك ئاۋ پىش كاتى نوۋستىن. • پىش يا پاش خواردنەۋەى چاى يان قارە.

بۆچى نانى سىپى تەندۈرۈست نىيە؟

لىكۆلىنەۋەكان جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە خواردنى ھەۋىركارى بە ئاردى سىپى يان نانى سىپى White bread يەككە لە ھەنگاۋە ناتەندۈرۈستىيەكانى پەيۋەست بە خۇراك. گەنى سىپىكراۋ يان سافىكراۋ كە دەكرىتە ئاردى سىپى ئىنجا ھەۋىركارى يان نانى سىپى لى درۋستدەكرىت ئەۋا زۆربەى ھەر زۆرى رىشال و ماددەى گىرنگى تىرى لەدەست دەدات. پىپۇران ئامارەيان بەمە كىردۋە كە ئەگەر رۇژانە ۲ چار يان زياتر نانى سىپى بە برى ئاسايى بخورىت ئەۋا لەۋانەيە كە بېيتە ئەگەرى زىادبۇنى كىشى لەش بە رىژەى ۴۰٪ بە بەراۋرد لەگەل نان بە ئاردى گەنى تەۋا Whole wheat، بىنگومان ئەم پەيۋەندىيە راستەۋخۇيە واتە ھەر چەند برى نانى سىپى زياتر بخورىت ھىندە ئەگەرى زىادبۇنى كىش و قەلەۋى زياتر دەيىت. بۆ چاۋدېرىكردن و كۆنترۆل كىردىنى كىشى لەش، پىۋىستە كە نانى سىپى تا بىتوانىت كەم بىكەيتەۋە لەۋكاتەى كە نانى سىپى كاربۇھىدراتى سافىكراۋ يان نىشاستە لەخۇدەكرىت، ئىنجا پاش خواردنى درەنگ ھەست بە تىربۇون دەكەيت، بەمەشەۋە لەۋانەيە كە برىكى زياترى نان بخۇيت، ھەرۋەھا لەبەر زوۋ ھەرسبۇنى نانى سىپى و گۆرپىنى بۆ شەكرى گلوكۇز لە لەشدا ئاستى شەكرى خۇين بەخىرايى بەرزدەيىتەۋە وپاش ماۋىيەكى كورت دوۋبارە ھەستى برىسبۇون سەرەلەدەداتەۋە، دەرەنجام ۋزەيەكى زۆر بە رىژەيەكى كەمى ماددەى خۇراكى گىرنگى ۋەكو رىشال و كانزا و فېتامىنەكان دەگاتە لەش كە ئەگەر سەرف نەكرىت ئەۋا دەيىتە ھۇى كەلەكەبۇنى چەۋرى واتە زىادبۇنى كىشى لەش.



گرنگى فېتامين C بۇ پىست

جگە لە سوودە زانراۋەكانى فېتامين C لە بەھىزكردنى سىستىمى بەرگرى لەش و ھاندانى گەشە و خۇپاراستن لە گەلەك نەخۇشى، پىسپۇرانى پىست جەخت لە سوودەكانى ئەم فېتامينە بۇ پىست دەكەنەۋەتايىبەتى كە رۇلى گرنگى ھەيە بۇ گەشەى خانەكان و بۇرپىيەكانى خۇيىن و توندىي و لاستىكىي پىست، لە گەل زوو چاكبۈنەۋەى پىست پاش ھەر كارىگەرپىيەكى زىيانەخشى دەرەكى. سىفەتى دژەنۇكسانى فېتامين C رۇلى بەرچاۋى ھەيە لە دروستبۈونى پىرۇتىنى كۇلاجىن و ھاۋسەنگىردنەۋەى دەرەنجامەكانى كردارى نۇكسان. لە لايەكى ترەۋە، بەكارھىنانى فېتامين C بە شىۋەى كىرەم يان گىراۋەى پىست سوودى زۆر بە خانەكانى پىست دەگەيەنەت بەتايىبەتى نەرم و سافىۋونى پىست. چەند لىكۇلېنەۋەيەكىش جەخت دەكەنەۋە كە فېتامين C رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى پىست لە كارىگەرپىيە خراپەكانى تىشكى سەروۋى ۋەنەۋەشەيى كە لە تىشكى خۇردايە بەتايىبەتى لۇچىۋونى پىست. فېتامين C گرنگە بۇ پاراستنى پىست لە گۇرۋانەكانى پەيۋەست بە تەمەن يان پىرۋونى پىست يان بەلای كەم دواخستنى ئەم گۇرۋانە، ھەرۋەھا رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى پىست لە شىرپەنچە بەتايىبەتى لەۋ كەسانەدا كە بۇ ماۋەيەكى زۆر دەكەۋنە بەر تىشكى خۇر. سەرچاۋە خۇراكييەكانى فېتامين C برىتتىن لە: مېۋە مېزەكان، مانگۇ، كىۋى، بېبەرى شىرىن، ئەناناس، تەماتە، برۇكۇلى، سېنئەغ، فەرۋالە.

بۇ ئەوانەى دەيانەۋىت كېشىيان زىاد بكنە

زۆربەى ئەۋ كەسانەى كە گىرقتى كەمى كېشى لەشىيان ھەيە پەنا دەبەنە بەر رېنگاى نازانستى و گەلېك جارىش رېنگاى زىانەخش بەمەبەستى زىادكردنى چەند كېلۇگراممىك كېشى لەش. پىۋىستە ئەم راستىيە بزانرېت كە زىادكردن يان كەمكردنەۋى كېشى لەش مەسەلەيەكى تەۋاۋ پىزىشكىيە، واتە تەنبا دكتۇر تايەتمەندە بە دۆزىنەۋى ھۆكارەكان و چارەسەركردنبا، بۇيە ناكىرېت بە بى رېنمايى پىزىشكى پەيەرەۋى ھىچ ھەنگاۋىك بىرېت بەمەبەستى دەستكارىكردنى كېشى لەش. سەرەتا پىۋىستە كە بە رېنگاى ھەزماركردنى تېكرائى بارستايى لەش BMI دكتۇر دلتىبايىت كە كەسەكە كېشى كەمە بە بەراۋرد لەگەل تەمەن و درىۋى بالاي. بۇ زىادكردنى كېشى لەش، پىۋىستە كە ۴ خال بە وردى ھەلسەنگىنرېن كە برىتېن لە: بارى دەروونى، تەندروستىي كەسى، خۇراك، جولەى جەستەيى يان فېزىكى رۇژانە. پىۋىستە بارى دەروونى تا رادەيەكى باش جىگىر يىت. پىۋىستە دلتىبايى تەۋاۋ ھەيىت كە كەمى كېش ھىچ نەخۇشەيەكى جەستەيى لەپالەۋە نىيە، پىۋىستە دلتىبايى تەۋاۋ ھەيىت كە خۇراكى رۇژانە ھاۋسەنگە واتە بىرې تەۋاۋ لە پىۋىتېن، كاربۇھىدرات، فېتامىن و چەۋرىيەكان لەخۇدەگىرېت، پىۋىستە كە ھاۋسەنگى ھەيىت لە تىۋان بىرې وزى وەرگىراۋ لە خۇراك و بىرې وزى سەرفكراۋ بە جولە يان چالاكىيى فېزىكى، واتە چۇن و كەى و چەند خۇراك دەخۇيت، ھەرۋەھا چۇن و چەند و كەى دەكەۋىتە كار يان جولەى بەدەنى.



ھۆكارەكانى سەرئېشە لە نەۋجەۋاندا

لە زۆربەى نەۋجەۋاندا توۋشېۋون بە سەرئېشە بەشىكى ناسايىە لەگەل ئەم قۇناغەى تەمەندا كە ھاۋكانە لەگەل چەندىن گۇرانى ھۆرمۇنى و فسىۋلۇزى لە لەشدا، كچانى نەۋجەۋان زياتر لە كوپان دوۋچارى سەرئېشە دەبن، كەچى لە تەمەنى پېش قۇناغى نەۋجەۋاندا كوپ زياتر لە كچ دوۋچارى سەرئېشە دەيىت. ھۆكارى سەرئېشە لە تەمەنى نەۋجەۋاندا دەگەپىتەۋە بۇ گۇرانى ھۆرمۇنى و گەشەى فېزىكى لەش، ئەگەرى نۇرەكانى سەرئېشە لە تەمەنى ۱۵ سالىدا لە لوۋتكەدا دەيىت و رېژەكەى دەگاتە ۶۰-۸۰٪. ئەمەش روۋنكراۋەتەۋە كە گەلېك كچى نەۋجەۋان لەبەر ئاستى بەرزى ھۆرمۇنى ئېستېرۇجېن Estrogen دوچارى سەرئېشەى ناسايى و ھەندىك جارىش دوچارى نۇرەى شەقەسەر Migraine دەبەنەۋە، ھەر لەبەر ئەمەشە كە كچى نەۋجەۋان زياتر لە كوپ دوچارى سەرئېشە دەيىت. جگە لە گۇرانى ھۆرمۇنى و گۇرەكانى تىرى پەيۋەست بە تەمەنى نەۋجەۋانى، ھۆكارى تىرىش رۇلېان لە توۋشېۋون بە سەرئېشە ھەيە ۋەكو. پەستى و نىگەرانى، سترېسى خۇنلەن و قوتابخانە، خۇراكى قوتۇۋەند، نارېكى كاتى ژەمە سەرەكەيەكانى خۇراك، نارەحتى و نازارەكانى سوۋپى مانگانە، زىاد خواردنى شوكلاتە، مەشقى فېزىكىيى توند. پىۋىست بە سەردانى دكتۇر دەكات ئەگەر ژمارەى نۇرەكانى سەرئېشە لە ۳ جار زياتر بىن لە ھەفتەيەكدا يان توندى سەرئېشەكە لەرادبەدەر يىت يان ھاۋكات يىت لەگەل نىشانەى تىرى دەروونى يان جەستەيى.



كونجى كۆلىستىرۇل دادەبەزىنىت



تۆۋەنكى كونجى Sesame seeds بە پىرۇتىنىكى كوالىتى بەرز باركران كە رىژەكى دەگاتە ۲۰٪. جگە لە پىرۇتىن، ماددە گىرگەكانى تىرى كونجى ئەمانەن: ماددە دۆشۇكسانەكانى فایتۇستىرۇلەكان، ریشال، مەگنسىيۇم، ئاسن، كۆپەر، ترشى فایتيك Phytic acid، كالىسيۇم، فیتامىن B1 و ماددە تىرىپتۇفان Tryptophan كە ھانى دەردانى ماددە سىپىرۇتۇنىن لە شانەكانى مىشكدا دەدات كە خەو و مەزاج باشتر دەكات. گىرگىتىن سوودە تەندىرۇستىيەكانى كونجى: خۇپاراستن لە توشىبون بە نەخۇشى شەكرە، ھىشتەنەۋەى ھاسەنگىي ھۇمۇنەكان، ھاندانى سوتاندنى چەۋرى، خۇپاراستن لە گەلىك جۇرى شىرپەنچە، دابەزاندنى پەستانى خۇن لەبەر رىژە بەرزەكى مەگنسىيۇم، كەمكىدەۋەى ئەگەرى پەستى يان سووكردىنى نىشانەكان لە توشىبون بە پەستى، خۇپاراستن و چارەسەركردنى كەمخۇنى، كەمكىدەۋەى ھەۋكردىنى جومگە و سووكردىنى ئازار و سىخىۋنى جومگە، پاراستنى تەندىرۇستىي جگەر، پاراستنى تەندىرۇستىي ئىسك بە ھۇى رىژە بەرزەكى كالىسيۇم و زىنك، پاراستنى تەندىرۇستىي دەم و ددان، باشتركردىنى تەندىرۇستىي كۆنەندامى ھەناسە و سووكردىنى نىشانەكانى رەبو، بەھىزكردىنى رەگەكانى قۇ، دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۇل، رىژە بەرزەكى ریشال يارمەتىدەر بۇ كىردارى ھەرسكردن و رىكخستى رىخۇلە، رىژە بەرزەكى زىنك ھاندەر بۇ دروستىۋونى پىرۇتىنى كۆلاچىن كە رۇلى ھەيە لە پاراستنى تواناى لاسىكىي پىست و پاراستنى لە لۇچىبون، ھەرۋەھا كەمكىدەۋەى ئەگەرى شىرپەنچە پىست. چەۋرى كونجى رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى خۇنپەرەكانى دىل لە رەقبون و توشىبون بە نەخۇشى دىل.