میوەی کاکی دڵ و خوێنبەرەکان دەپارێزێت

کاکی Persimmon میوەیەکی ڕەنگ پرتەقاڵی یان قاوەیی سوورباوە، ڕێژەیەکی بەرزی کانزا، ڕیشاڵ، لەگەڵ ئاوێتەی دژەئۆکسان لە جۆری فینۆلیکەکان Phenolics لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵی گرنگیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کە هۆکاری سەرەکییە بۆ نۆرەی دڵ، نەخۆشیی دڵ، هەروەها جەلتەی میشك Stroke لە ئەنجامی تەسکبوونەوە یان گیرانی تەواوی خوێنبەر. کاکی پێکهاتووە لە: ئاو بە ڕێژەی ٨٠٪، ڤیتامین A بە ڕێژەی ٣٣٪ی پێویستی ڕۆژانەی کەسێکی پێگەیشتوو، مەنگەنیز بە ڕێژەی ١٨٪ی پێویستی ڕۆژانە، ڤیتامین C بە ڕێژەی ١٣٪ی پێویستی ڕۆژانە، ڤیتامین B6 بە ڕێژەی ٥٪ی پێویستی ڕۆژانە بۆ کەسانی پێگەیشتوو. کاکی بە ڕێژە بەرزەکەی پۆتاسیۆم، کالسیۆم، مەنگەنیز، ئاسن، سوودی تەندروستی زۆری هەیە، بۆنموونە ئاستی کۆلیستیرۆلی گشتی و کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا بە ڕادەیەکی باش دادەبەزێنێت، لەوانەشە کە ئاستی چەوریی گلیسیریدە سیانییەکان دابەزێنێت بە پێی چەند لێکۆڵینەوەیەك.

ڕۆژانە سێوێك بخۆ

هەموومان گوێبیستی ئەم وتەیە بووین کە دەڵێ ڕۆژانە خواردنی سێوێك لە دکتۆر دوورت دەکاتەوە. بەهای خۆراکی سێو گەلێك لە چێژە خۆشەکەی زیاترە. سێو دەوڵەمەندە بە ڕیشاڵ و گەلێك ڤیتامین و کانزا، هەروەها گەلێك مادەی دژەئۆکسان لە جۆری بایفلاڤانۆیدەکان Bioflavoniods و پۆلیفینۆلیکەکان Polyphenols بەتایبەتی لە تفرەکەیدا. ئەم مادەدە دژەئۆکسانانە ڕۆڵی گرنگیان هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل و پاراستنی دڵ و پاراستنی تەندروستیی کۆئەندامی هەناسە، هەروەها بۆ هاوسەنگکردنەوەی کرداری ئۆکسان کە زیانی زۆر لەسەر ئاستی DNA ی ناوکی خانە بە لەش دەگەیەنێت کە زۆر جار دەبێتە ئەگەری دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانە، ئەمەش سەرەتای سەرهەڵدانی شێرپەنجەیە. وا باشترە کە سێو بە تفرەوە بخوریت و زۆر ورد نەکرێت، چونکە بە وردکردن هەندێك لە مادەدە گرنگەکانی سێو تێکدەشکێن. هەموو جۆرەکانی سێو وەکو یەك سوودبەخشن، جیاوازییەکی ئەوتۆ نییە لە نێوان سێوی سوور و سێوی زەرد یان سەوز. سێو هەر جۆرێك و هەر ڕەنگێك بێت بڕێکی باشی لە ڕیشاڵ و ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرێت، ئەگەرچی هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە تفری سێوی سوور بڕێکی زیاتر لە مادەدە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرێت.

تاتووی پزیشکی

تاتووی پزیشکی Medical Tattoo واتە تاتووکردن لە لایەن دکتۆر بە مەبەستی جوانکاری پاش سووتان یان بڕین، هەروەها وەکو هاندەر بۆ چارەسەرکردنی پزیشکی لە هەندێك حاڵەتدا بۆ نموونە لەکاتی چارەسەرکردن بە تیشك Radiotherapy بەتایبەتی لە نەخۆشانی شێرپەنجەدا بۆ کەمکردنەوەی تێکشکانی شانەکان، چونکە هەر چەند شوێنی لێدانی تیشك بچووکتر بێت هێندە زیانی تیشك بە شانەکانی دەوروبەر کەمتر دەبێت، هەروەها یارمەتیدەریشە بۆ ئاراستەکردنی تەواوی پیمی ئامێری تیشك بە چڕی بۆ شوێنی مەبەست. زۆر جاریش تاتووی پزیشکی بۆ تاقیکردنەوەی بوونی یان نەبوونی هەستەوەری بەرانبەر بە رەنگەکانی تاتوو بەکاردێت. لە حاڵەتەکانی جوانکاریدا، تاتووی پزیشکی سوودی لێوەردەگیرێت بۆ جوانکاری پاش نەشتەرگەریی لابردنی مەمك، هەروەها بۆ شێوەدانەوە بە مەمك لەوکاتەی کە گۆی مەمك لادەبرێت، یان پاش گواستنەوەی گرافتی پێست بۆ شوێنی لابردنی مەمك. لە حاڵەتەکانی بڕین و سووتاندا کە ئاسەوار جێدەمێنێت، تاتووی پزیشکی بۆ شاردنەوەی هەندێك قانی قژڕووتانەوە، یان دروستکردنی هێڵی برۆ، یان دریژکردنەوەی برۆ ئەنجام دەدرێت.

خۆراکی سروشتی لەجیاتی خۆراکی قووتووبەند

پسپۆڕان بۆ پاراستنی تەندروستی جەخت دەکەنەوە کە پێویستە مرۆڤ هەوڵ بدات بەلای کەم لە لایەنی خۆراکەوە زیاتر سروشتی بێت و هەرگیز خۆراکی قوتووبەند Canned foods و دەستکرد نەکاتە جێگرەوە بۆ خۆراکی سروشتی. بەگشتی دەستکاریکردن و قوتووبەندکردنی خۆراك لە سوود و بەهاکەی کەم دەکاتەوە چونکە چەندین مامەڵەی کیمیایی و فیزیایی لەگەڵدا دەکرێت، ئەمە سەرەڕای زیادکردنی گەلێك ماددەی کیمیایی دژە میکرۆب و ماددەی تر کە بۆ مەبەستی جیاواز لە پیشەسازی خۆراکدا بەکاردەهێنرێن. ئەم ماددە زیادە خۆراکییانە Food additives لەمێژە کە لە پیشەسازی خۆراکدا بەکاردەهێنرێن، گەلێك لەم ماددە کیمیاییانە زیان بە تەندروستی دەگەیەنن، بۆیە بەکارهێنانی گەلێکیان لە پیشەسازیی خۆراکدا لە گەلێك وڵاتدا بە یاسا قەدەغە کراوە. قوتووی پلاستیك ماددەی بیسفینۆل لەخۆدەگرێت، هەروەها ئەو چینەی کە ناوپۆشی قوتووە کانزاییەکانی پێ داپۆشراوە لە پلاستیك دروستکراوە کە ئەم ماددەیە لەخۆدەگرێت. بیسفینۆل A Bisphenol یان BPA کە لە هەندێك پلاستیك و ناوپۆشی قوتووەکانی خۆراکدا بەکاردێت، چەندین کێشەی تەندروستی پەیدا دەکات، بۆ نموونە هاوسەنگیی هۆرمۆنەکان لە لەشدا تێکدەدات کە کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر سستمی زاوزێ.

بۆچی پاش دابەزاندنی کێش هەستی برسیبوون زیاد دەبێت؟

کەمیی ڤیتامین D لە منداڵدا ئەگەری شکانی سەختی باسک زیاد دەکات

لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە پێوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان کەمیی ئاستی ڤیتامین D و سەختیی شکانی ئێسک لە منداڵاندا لە ئەنجامی زەبری سووکی وکو کەوتن لەسەر پایسکل، یان کەوتن لەکاتی راکردندا. بە مانایەکی تر، زەبری سووک دەبێتە ئەگەری شکانی سەختی ئێسک بەتایبەتی ئێسکەکانی باسک Forearm fractures کە لە زۆربەی هەرە زۆری حاڵەتەکاندا بۆ چارەسەرکردن پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە. شکانی ئێسک لە منداڵدا حاڵەتێکی باوە، وەکو ئەوەی لە ئاماری پزیشکییەکاندا هاتووە کە ٥٠٪ی کوڕەکان و ٤٠٪ی کچەکان بەلای کەم دوچاری جارێک شکان دەبنەوە تا تەمەنی ١٨ ساڵی، هەروەها شکانەکانی باسک ڕێژەی ٢٥٪ی حاڵەتەکانی شکان پێکدەهێنێت. کەمیی ڤیتامین D دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگیی کانزای کالسیۆم لە لەشدا بە شێوەی کەمبوونەوەی چڕی کانزایی لە ئێسکدا هاوکات لەگەڵ کەمبوونەوەی پتەویی ئێسک، ئەمەش ئەگەری شکانی ئێشک بە زەبری سووک یان کەوتنی سادەی منداڵ زیاد دەکات. ئاماژە بەمەش کراوە کە کەمیی ڤیتامین D باوە لە منداڵاندا، کێشی زیاد و قەڵەوی لەگەڵ خۆنەدانە بەر تیشکی خۆر هۆکاری هاندەرن بۆ کەمی ڤیتامین D.

پسپۆڕان جەخت دەکەنەوە کە لەوانەیە بەشە قورسەکەی دابەزاندنی کێشی لەش خودی دابەزاندنەکە نەبێت، بەڵکو چۆنیەتی مامەڵەکردن بێت لەگەڵ کاریگەرییە بایۆلۆژییە دژێخایەنەکاندا بەتایبەتی زیادبوونی هەستی برسیبوون و ئارەزووی خواردن. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە پاش دابەزاندنی کێشی لەش، ئاستی هەردوو هۆرمۆنی هەستکردن بە برسیبوون (گهرێلین Ghrelin) و هۆرمۆنی هەستکردن بە تێربوون(لێپتین Leptin) بەرزدەبێتەوە، هەروەها ئاماژە بەوە دەکەن کە لەگەڵ ئەم گۆڕانە هۆرمۆنییەدا، هەستی برسیبونی زیاتر بەرجەستە دەبێت. بۆیە پێویستە لەسەر ئەوانەی کە کێشیان دابەزاندووە بە دروستی مامەڵە لەگەڵ زیادبوونی هەستی برسیبووندا بکەن بە دریژایی تەمەنیان ئەگینا لە هەر کاتێکدا لەوانەیە کە دووبارە کێشیان زیاد بکاتەوە. لەبەرئەوەی کە کەسانی قەڵەو دوچاری تێکچوونی هاوسەنگیی هۆرمۆنەکانی ڕێکخستنی ئارەزووی خواردن دەبنەوە، پاش دابەزاندنی کێش ئاستی ئەم هۆرمۆنانە بەرزدەبێتەوە، وەکو هەوڵێک بۆ خۆگونجاندنی لەش لەگەڵ کێشی نوێدا. ئاماژە بەمەش کراوە کە هۆرمۆنەکانی تری کۆئەندامی هەرس و هۆرمۆنی لێپتین لە شانە چەورییەکاندا ڕۆڵیان هەیە لە هەستکردن بە تێربوون و پڕبوونی گەدە. جگە لە هۆرمۆنەکان، هۆکاری دەروونیش ڕۆڵی هەیە لە هەڵبەزین و دابەزینی ئارەزووی خواردندا، بۆیە لە گەلێک کەسدا خۆگونجاندن لەگەڵ هەموو ئەم فاکتەرانەدا لەوانەیە کە کارێکی ئاسان نەبێت و بە زیادبوونی هەستی برسیبوون دووبارە کێشی لەش زیاد بکاتەوە.