ئایا بەکارهێنانی داوی ددان رۆژانە پێویستە؟

بەکارهێنانی داوی ددان Flossing زۆر گرنگە بۆ پاراستنی تەندروستیی دەم و ددان بەتایبەتی کلۆربوونی ددان و هەوکردنی پوك. کلۆربوونی ددان لەوکاتەدا روودەدات کە چینێکی پلەیك Plaqueلەسەر روو و تەنیشتی ددانەکان و هێڵی پوکدا جێگیردەبێت، پاککردنەوەی کەلێنی نێوان ددانەکان بە داو چینی نیشتووی ئەم شوێنانە لادەبات کە فڵچەی ددان پێیان ناگات لەکاتی شووشتنی ددانەکاندا. گەلێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە لەوانەیە بەکارهێنانی داوی ددان لە بەکارهێنانی فڵچەی ددان گرنگتر بێت بۆ لابردنی بەکتریا کە پێکهاتەی سەرەکی چینی نیشتووی سەر ددانەکانە کە ئەگەر لەکاتی گونجاودا پاکنەکرێتەوە ئەوا پاشان رەق دەبێت و بە فڵچە و داوی ددانیش لاناچێت کە بە چینی تارتار Tartar ناوزەد دەکرێت و بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی کلۆربوون و لەدەستدانی ددان هاوکات لەگەڵ نەخۆشیی پوك. گەلێك پسپۆڕانی تەندروستیی دەم و ددان وا رێنمایی دەکەن کە داوی ددان راستەوخۆ پێش فڵچەی ددان بەکاربێت یان راستەوخۆ پاش بەکارهێنانی فڵچەی ددان، کەچی هەندێك پسپۆڕانی تەندروستیی ددان پێیان باشە کە داوی ددان رۆژانە یەك جار پێش کاتی نووستن بەکاربهێنرێت. پێویستە ئەمەش بزانرێت کە لەوانەیە لەگەڵ یەکەم بەکارهێنانی داوی ددانندا پوك دوچاری خوێنبەربوون بێت، ئەمەش زۆر ئاساییە و پاش ماوەیەکی کورت لەخۆیەوە دەوەستێت.

مەلتی ڤیتامین..لەوانەیە زیانی لە سوودی زیاتر بێت!

گەلێك كەس مەڵتی ڤیتامین Multivitamins بۆ مەبەستی جیاواز بەكاردێنن، بۆنموونە بەهێزكردنی سستمی بەرگریی لەش، زیادكردنی چالاكیی بەدەنی و مێشك، خۆپاراستن لە هەندێك نەخۆشی وەكو نەخۆشیی دڵ، پوكانەوەی ئێسك، ئاوی سپی چاو Cataract، شێرپەنجە. لە لایەكی ترەوە بەكارهێنانی مەڵتی ڤیتامین زیانی تەندروستی هەیە، بۆ نموونە زیادبوونی ڕێژەی هەندێك ڤیتامین لە لەشدا بەتایبەتی ئەوانەی كە لە چەوریدا دەتوێنەوە وەكو ڤیتامین A، D گرفتی تەندروستی پەیدادەكەن بەتایبەتی لە منداڵاندا. لە نوێترین لێكۆڵینەوەدا هاتووە كە بەكارهێنانی بڕی زیادی ڤیتامین A لەوانەیە كە ببێتە هۆی تەنكبوون و لاوازبوونی ئێسك و زیادبوونی ئەگەری شكان، بۆیە پێویستە كە زۆر بە وردی مامەڵە لەگەڵ بەكارهێنانی ڤیتامینەكان بە تەنیا یان بە شێوەی تێكەڵاو(مەڵتی ڤیتامین) بكرێت. خراپییەكانی تری بەكارهێنانی مەڵتی ڤیتامین: بۆ گەلێك كەس پێویست نین و تەنیا بەفیڕۆدانی پارەیە، هەرگیز جێگرە نابن بۆ ڤیتامین و كانزا سروشتییەكانی خۆراك، هەروەها لەش سوودی تەواویان لێوەرناگرێت بە بەراورد لەگەڵ ڤیتامینە سروشتییەكان Low bioavailability، هەندێكیان چێژی ناخۆشیان هەیە.پسپۆڕان جەخت دەكەنەوە كە بە خۆراكی هاوسەنگ دەتوانیت بڕی تەواو و پێویست لە هەموو ڤیتامینەكان بۆ لەشت دابین بكەیت.

بەهای خۆراكیی زەیتی گوێزی هیندی

زەیتی گوێزی هیندی Coconut oil لە زنجیرەی مامناوەندیی ترشە چەورییەكان پێكهاتووە، بە مانایەكی تر دەكەوێتە چوارچێوەی چەورییە تێرەكان Saturated fats كە بە چەورییە خراپەكان ناوزەد دەكرێن. لەگەڵ ئەمەشدا، زەیتی گوێزی هیندی ئەگەر بە بڕی كەم بخورێت كە لە ٢ كەوچكی گەورە زیاتر نەبێت لە ڕۆژێكدا ئەوا سوودی تەندروستیی زۆری هەیە. سوودە تەندروستییەكانی زەیتی گوێزی هیندی: ڕێگرتن لە ونبوونی پرۆتینی قژ، پاراستنی تەندروستیی مێشك و باشتركردنی فرمانەكان بەتایبەتی لە نەخۆشانی ئەلزهایمەردا، بەهێزكردنی سستمی بەرگریی لەش، خۆپاراستن لە هەوكردن بە كەڕووی كاندیدا Candida، كەمكردنەوەی هەوكردن بە بەكتریا و ڤایرۆس و مشەخۆرەكان، باشتركردنی پتەویی ئێسك و تەندروستیی ددان، كۆنترۆڵكردنی ئاستی شەكری خوێن و دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین، هاندانی كۆئەندامی هەرس بەتایبەتی هەڵمژینی ماددە خۆراكییەكان و بەرزكردنەوەی ئاستی میتابۆلیزم، یارمەتیدانی چاكبوونەوەی برینەكان، پاراستنی تەندروستیی جگەر و گورچیلە، ڕێگرتن لە وشكبوون و لۆچبوونی پێست، كۆنترۆڵكردنی پەستانی خوێن، ڕێكخستنی ئاستی كۆلیستیرۆل، هاندانی كۆنترۆڵكردنی كێشی لەش.

کام پێوانەی کۆلیستیرۆل مەترسی بۆ تەندروستی هەیە؟

کۆلیستیرۆل Cholesterol فرمانی گرنگی لە لەشدا هەیە، بەڵام کە ئاستی بەرزدەبێتەوە ئەوا مەترسی بۆ تەندروستی پەیدا دەکات.

ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل ئەگەری نەخۆشیی دڵ زیاد دەکات بەهۆی رەقبوونی خوێنبەرەکان Atherosclerosis کە بریتییە لە نیشتنی چینی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا. بەگشتی ئاستی کۆلیستیرۆلی بەرزتر لە ٢٠٠ ملگم/دێسیلیتری خوێن ئەگەری نەخۆشیی دڵ زیاد دەکات، هەروەها ئاستی بەرزتر لە ٢٣٩ملگم/دێسیلیتر بە مەترسیدار هەژمار دەکرێت، هەرچەند ئەم ئاستە بەرزتر بێت هێندە مەترسی بۆ تەندروستی زیاتر دەبێت، بۆنموونە ئاستی کۆلیستیرۆلی ٢٤٠ ملگم/دێسیلیتر ئەگەری نەخۆشیی دڵ تا ٣ هێندە بەرزدەکاتەوە.

پەیوەندی نێوان ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل و زیادبوونی ریسکی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و جەلتەی مێشك چەسپاوە. بەگشتی کۆلیستیرۆل بە ٢ جۆر لە خوێندا هەیە، کۆلیستیرۆلی باش HDL و کۆلیستیرۆلی خراپ LDL، تا ئاستی کۆلیستیرۆلی باش بەرز بێت سوودبەخشە، بەڵام بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ پەیوەندی بە نەخۆشیی دڵ و جەلتەی مێشکەوە هەیە. لە کەسێکی ئاساییدا پێویستە کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لە ١٠٠ ملگم/دێسیلیتر کەمتر بێت، ئاستی ١٣٠- ١٥٩ ملگم/دێسیلیتر ئەگەری نەخۆشیی دڵ تا رادەیەك زیاد دەکات، بەڵام ئاستی ١٦٠ملگم/دێسیلیتر یان بەرزتر بە مەترسیدار هەژمار دەکرێت.

پرۆتینی کوالیتی بەرز

پرۆتینەکان Proteinsبلۆکی بینای لەشن، بۆنموونە ئەندامەکان، ماسوولکە، پێست، هۆرمۆنەکان..تاد، بۆیە پێویستە کە پرۆتینی کوالیتی بەرز بخەیتە ژەمەکانەوە. لێکۆڵینەوەکان روونیان کردۆتەوە کە ئەم پرۆتینانە نەك هەر تەندروستی باشتر دەکەن بەڵکو هاندەرن بۆ دابەزاندنی کێشی لەش و بچوککردنەوەی کەرش هاوکات لەگەڵ زیادکردنی بارستایی و هێزی ماسوولکەکان، هەروەها رۆڵیان هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن و خۆپاراستن لە نەخۆشیی شەکرە.بڕی پێویستی رۆژانەی پرۆتین بریتییە لە ٥٦ گرام بۆ پیاو و ٤٦ گرام بۆ ئافرەت.
خواردنی بڕی تەواو و جۆری دروستی پرۆتین گرنگی تەندروستیی زۆری هەیە، ئەو جۆرانەی پرۆتین کە رێژەی کەمی چەوری لەخۆدەگرن بە باشترین پرۆتین و کوالیتی بەرز هەژمار دەکرێن، بۆنموونە سینگی مریشك(٥١ گرام پرۆتین لە یەك سینگی مریشکدا)، هێلکە(٦ گرام پرۆتین لە یەك دانەدا)، باوی(٦ گرام لە یەك ئۆنسەدا)، شوفان Oats(٢٦ گرام لە یەك کوپدا)، شیر(٨ گرام لە یەك کوپدا)، ماستی گریکی(١٠ گرام پرۆتین لە هەر ١٠٠ گرامدا)، پەنیری کۆتاج(١٢ گرام پرۆتین لە هەر ١٠٠ گرامدا)، نیسك (٩ گرام پرۆتین لە ١٠٠ گرامدا)، برۆکۆلی(٣ گرام لە یەك کوپدا)، ماسی تونا(٢٥ گرام پرۆتین لە هەر ١٠٠ گرامدا)، گۆشتی سووری بێ چەوری(٢٦ گرام پرۆتین لە هەر ١٠٠ گرامدا).

خۆراکیورووژێنەر بۆ دڵەکزێ

دڵەکزێ Heartburn بریتییە لە هەستکردن بە سووتانەوە لە ناوەڕاستی سینگدا لەبەر گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك کە لەوانەیە لە هەندێك کەسدا تا قورگ هەڵکشێت و ناوپۆشەکان دوچاری کڕانەوە، یان سووتانەوە بکات. بەگشتی خواردنی بڕی زیادی هەر جۆرێکی خۆراك، خواردن بە پەلە و لەکاتی کار و جوولەدا هۆکارە بۆ سەرهەڵدانی دڵەکزێ. لە لایەکی ترەوە، گەلێك خۆراك و شلەمەنی وروژێنەرن بۆ دڵەکزێ وەکو: خۆراکی چەور چونکە کاتی زۆری پێویستە بۆ هەرسبوون، قاوە، چای لەبەر رێژە بەرزەکەی ماددەی کافائین Caffeine، شلەمەنییە کاربۆنکراوەکان، خواردنەوەی ئەلکهولییەکان، شوکولاتە لەبەر رێژە بەرزەکەی کافائین و چەوری، تیژی و بەهارات کە وروژێنەرن بۆ دەردانی ترشەلۆکی گەدە، خۆراکی ترش بەتایبەتی تەماتە، میوە مزرەکانی وەکو پرتەقال، لیمۆ، هەروەها سرکە بەتایبەتی کە لەسەر گەدەی بەتاڵ دەخورێن. هەنگاوەکانی کەمکردنەوەی ئەگەری دڵەکزێ بریتین لە: رێکخستنی جۆر و بڕی خۆراك،جوینی بنێشت، دوورکەوتنەوە لە پاڵکەوتن راستەوخۆ پاش ژەمی خواردن، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان، با کاتی نێوان ژەمی ئێوارە و کاتی نووستن لە ٣ کاتژمێر کەمتر نەبێت.