

بۇ خۇپاراستن لە دلەكزى خۆت لەم خۇراكانە بە دووربگرە

نزيكەى سىيەكى كەسانى يىگەيشتو دوچارى دلەكزى دەبن، ھەرۋەھا زياتر لە ۴۵٪ نى ئافرىتان لەكاتى دووگيانيدا دوچارى دەبن. ئاشنابوون بەو خۇراكانەى كە وروژنەرن و دلەكزى كەم دەكەنەو گرنكى زۇرى ھەيە. دلەكزى Heartburn برىتييە لە ئارەجەتسى گەدە، ھاوكات لەگەل ھەستكردن بە سووتانەو و گەرمى لە ئاوپراستى سىنگدا پاش ژەمى خۇراك. دووبارەبونەو دلەكزى دەيتە ھۆى گەرانەو ترشەلۇكى گەدە بۇ بەشى خوارەو سوريچ (GER)، يان كولبوونى ئاوپۇشى سوريچك. ئەگەرچى گەلىك جار ھەندىك خۇراك بۇ ھەندىك كەس وروژنەرن دەبن بۇ دلەكزى، بەلام بۇ ھەندىك كەسى دىكە جۆرى ترى خۇراك دەبنە ھۆى ئەم گرتە، بۇيە لەسەر توشبوو پىويستە كە بە ئەزموونى خۆى بەو خۇراكانە ئاشنا يىت كە بۇ ئەو دەبنە ھەندەرى دلەكزى، بۇ ئەو لە خواردنەن دووربكەويتەو، يان كەميان بكاتەو. بۇ خۇپاراستن و كۆتەرۇلكردنى دلەكزى، يان زيادبوونى ترشەلۇكى گەدە و گەرانەو بۇ بەشى خوارەو سوريچك و قورگ، ھەولبەدە كە دووركەويتەو لەو خۇراكانەى كە بۇ زۇربەى توشبووان وروژنەرن، لەوانە (شلەمەنيە كافائىنكراوكانى وەكو چاى و قاو و سۇدا، شلەمەنيە كاربۇنكراوكان، ئەلكھول، شوكلاتە، خۇراكى تىژ، بىيەرى رەش، سىر، پىازى خا، نەعنا، خۇراكى سووركراو لە رۇن، يان زەيت، خۇراكى چەور، ميوە مزرەكان و شىرەى ميوە مزرەكان، تەماتە و دۇشاوى تەماتە.





ئەۋەى سەبارت بە كۆلىستىرۇل نەتزانىۋە!

كۆلىستىرۇل Cholesterol ماددىيەكى مۇمى چەۋرە و لە ھەموو خانەكانى لەشدا ھەيە، ئاستى بەرزى كۆلىستىرۇل ئەگەرى توشىۋون بە نەخۇشىي دىل زىاد دەكات، بۇيە پىۋىستە بە ھەموو رىگايەك ھەۋل بىرئىت كە ئاستى كۆلىستىرۇل لە سنورى ئاسايىدا بھىلرئىتەۋە.

- ناتوانىت بەبى كۆلىستىرۇل بۇيت: ئىمە بە كۆلىستىرۇلەۋە لەدايك دەبىن، مىندال كۆلىستىرۇل لە شىرى دايك ۋەردەگىرت، شىرى قوتوش كۆلىستىرۇل لەخۇدەگىرت، ھەموو ھۆرمۇن و خانەكانى لەش بۇ ئەنجامدانى فرمانى دروست پىۋىستىان بە كۆلىستىرۇلە، ھەروھە بەشدارە لە بنىاتنانى خانەكان و يارمەتى جگەر دەدات بۇ دروستكردى ترشەكانى زەرداۋ.

- يەك لە ھەر سى كەسى پىگەشتو ئاستى كۆلىستىرۇلەۋە بەرزە: لەسەر ھەموو كەسك پىۋىستە كە لەپاش تەمەنى ۲۰ سالىيەۋە ھەر پىنچ سال جارىك پشكىن بۇ پىۋانى كۆلىستىرۇل بىكات.
- بۇماۋەيى لە توشىۋون بە بەرزىۋەۋە ئاستى كۆلىستىرۇلەۋە رۇلى ھەيە: لىكۆلىنەۋەكان جەختىان لەۋە كىرۋەۋە، كە نىكە ۷۵٪ى حالەتەكانى كۆلىستىرۇل بەرزىۋەۋەكى بۇماۋەيىان ھەيە و ھۆكارى ۲۵٪ى حالەتەكانى دىكە دەگەپتەۋە بۇ جۇرى خۇراك.
- لەۋانەيە مىندالەش دوچارى بەرزىۋەۋە ئاستى كۆلىستىرۇل بىتەۋە: پىۋىستە بەلەي كەمەۋە مىندالەش جارىك پشكىننى كۆلىستىرۇلەۋە بۇ بىكرىت، بەتايەتى مىندالى قەلەۋ و ئەۋانەي كە بۇماۋەيى كۆلىستىرۇل بەرزىان ھەيە.
- ئارەقكرىن ئاستى كۆلىستىرۇلەۋە باش بەرزەكاتەۋە: جگە لە پەپرەۋەكرىن خۇراكى دروست و ھاۋسەنگ، مەشقى فىزىكى ھاندەرە بۇ ئارەقەكرىن كە ھەنگاۋىكى ئاكتىشە بۇ بەرزىۋەۋە ئاستى كۆلىستىرۇلەۋە باش HDL كە دىل لە نەخۇشىي دەپارزىت.

پشتىئىشە لەكاتى دووگيانىدا

لەكاتى دووگيانىدا ھاۋكات لەگەل ھىلنچ و ھەستكرىن بە ماندوۋىۋون لەگەل ئاۋسانى پىيەكاندا، ھاۋكات زۆرىەي ئافرىتان لە بەشى خوارۋەي پشدا دوچارى ئازار دەبنەۋە. لە ئامارە تەندروستىيەكاندا ھاتۋە كە زياتر لە دوو لەسەر سى ئافرىتان لەكاتى دووگيانىدا دوچارى پش تىشە دەبن. ھۆكارەكان بەگشتى دەگەپتەۋە بۇ گۇرانى ھۆرمۇنەكان و گۇرپان لە ئاراستەي چەمانەۋەي بىرپەي پش بۇ پىشەۋە، ئەۋىش كۆمەلەك ھۆكارى جىۋاۋى ھەيە، ھۆكارەكان لە سى مانگى سەرەتاي دووگيانىدا بىرتىن لە: گۇرانى ھۆرمۇنى و سىرتىس، بەرزىۋەۋە ئاستى ھۆرمۇنى پروجىستىرۇن Progesterone كە كاريگەرى دەكاتە سەر جىگىرى جومگەكان، خاۋبۋەۋەي ماسولكە و بەستەرەكانى ناۋچەي ھەۋز، ھۆرمۇنىكى تر بەناۋى رىلاكسىن Relaxin دەردەدەرت، كە يارمەتى جىگىربۋونى ھىلگەي پىتراۋ لە دىۋارى مىندالەدان دەدات و دەپتە ھۆي خاۋبۋەۋەي بەستەر و جومگەكان لە ناۋچەي ھەۋز و بەستەرەكانى بىرپەي پش، دەرنەجام ئازار پەيدادەپت، ھاۋكات سىرتىس و نىگەرانى پەيۋەست بە دووگيانى، بەتايەتى دووگيانى نۆبەرە كە ھۆكارە بۇ ھەستكرىن بە ھىلاكى، سەرئىشە، گرۇبۋون و ئازارى ماسولكە بەشىكى دىكەي ئەم گىرقتەن. ھۆكارەكان لە سى مانگى ناۋەپاست و سى مانگى كۆتايى دووگيانىدا ئەمانەن: (گەۋرەۋونى قەبارە مىندالەدان، زىادبۋونى چەمانەۋەي بىرپەي پش بە ئاراستەي پىشەۋە، زىادبۋونى كىشى لەش، كشان و لەپەكتىر جىابۋەۋەي ماسولكەكانى دىۋارى سك Mus-cle separation .



چۈن ھەستى بىستىت دەپارېزىت؟

بىستىن يەككە لە فرمانە زۇر گرنگەكانى لەش، بۆيە پاراستنى تواناي بىستىن زۇر پىويستە. تەمەن يەككە لە مەترسىيەكان لەسەر ھەستى بىستىن، چونكە دەپىتە ئەگەرى تىكچوونى خانەكانى گوئى ناوئەو، بەمەش ھەستى بىستىن كەم دەپىتەو، بەلام دەكرى بە چەند ھەنگاويكى سادە و زۇر كاريگەر ھەستى بىستىن بە درېزايى ژيان تا رادىيەكى زۇر بپارېزىت، وەكو:

- دووركەوتنەو لە دەنگى بەرز، يان ژاوەژا و قەربالغى لەگەل بەكارنەھيئانى ھېدفون و گوئگرتن لە مۇسقىا بە دەنگى بەرزى نامير و كۇنسېرتەكان، ھەروەھا دووركەوتنەو لە قەربالغى شەقام و شوئەكانى دروستكردىن بالاخانەكان.

- لە مالىو دەتوانيت چەند يارمەتيدەركى بىناسازى و ئەندازەيى بەكاربىنيت بە مەبەستى كەمكرنەوئى گواستەوئى دەنگ.

- بەكارھيئانى پىداويستى پاراستنى گوئ لە دەنگى بەرز وەكو داخەرەكانى گوئ Earplugs يان Earmuffs.

- دووركەوتنەو لە جگەرەكيشان، چونكە ھۆكارە بۇ لەدەستدانى بىستىن.

- لابردنى مۆمى گوئ بە شىوئەكى دروست بە رىئمايى دكتور، لەگەل دووركەوتنەو لەو دەرمانانەى كە زيانى لايەلايان ھەيە و ھەستى بىستىن كەم دەكەنەو وەكو ئەسپرين، فۇلتارين، برۇفين، كوينين.

- ئەنجامدانى پشكنين بۇ گوئ و ھەستى بىستىن بە شىوئەكى دەورى لە لايەن دكتورەو، تەننەت ئەگەر ھەست بە ھىچ گرتىك لە ھەستى بىستىن نەكەيت.

ئەو خۇراكانەى تۈواناى مېشك باشتىر دەكەن



بە پىرۇتىن، فېتامىن E، دژەئۇكسانەكان لەگەل ئۆمىگاسى، شوكلاتەى تارىك چۈنكە دەلەمەندە بە دژەئۇكسانەكانى فلافۇنۆيدەكان Flavonoids كە ئاستى سترېسى ئۇكسان لە خانەكانى مېشكدا كەم دەكەنەو، شىك،توو، تىوى رەش و مۇر كە دژەئۇكسان لە جۇرى فلافۇنۆيدەكان لەخۇدەگىرن، دانەوئەى تەواو، ئافۇكادۇ، بىرۇكۇلى، قاو، ھىلكە كە دەلەمەندە بە فېتامىنەكانى B6، B9، B12،، فستقى سودانى كە فېتامىن E و ماددەى رېسفىراترۇل Resveratrol لەخۇدەگىر، بەرھەمەكانى سۇيا كە دژەئۇكسانەكانى پۇلىفىنۆلەكان Polyphenols لەخۇدەگىرن.

بۇ تەندىرۈستىيى مېشك خۇراك رۇلى گەورەى ھەيە، لەوكاتەى كە نىكەى ۲۰٪ نى وزەى لەش بەكاردىئىت مېشك زۇر پىئىتسى بە وزە ھەيە، ھەرۈھا مېشك پىئىستى زۇرى بە چەند ماددەيەكى خۇراكى ھەيە، وەكو چەورى ئۆمىگاسى كە يارمەتيدەرە بۇ بىياد و چاكبۈنەوھى خانەكانى مېشك، ھەرۈھا ماددە دژەئۇكسانەكان كە سترېس و ھەكردن لە خانەكانى مېشك كەم دەكەنەو، خۇراكە گىنگەكان بۇ تەندىرۈستىيى مېشك بىرېتىن لە: ماسى بەتابىتەى لە جۇرى سالمۇن، ماکارېل، تونە، ھېرىنگ Her-ring، ساردېن چۈنكە دەلەمەندىن بە ئۆمىگاسى، ھەرۈھا كاكەلەكانى وەكو گۆرۈز و باوى فستق كە دەلەمەندىن

ھۆكارى سووربۈنەوھى گۆشەى چاۋ

سووربۈنەوھى

گۆشەكانى چاۋ لە ئەنجامى

فراوانبۈنەوھى بۇرپىيە وردەكانى خۇيىن روودەدات،

كە كەوتۈنەتە نىۋان سېئەى چاۋ و چىنە روونەكەى لىكئەى

چاۋوھە. لە زۇرپەى حالەتەكاندا سووربۈنەوھى گۆشەكانى چاۋ بەشېكە

لە سووربۈنەوھى تەواى چاۋ و ھۆكارى ھاۋبەشيان ھەيە، بەلام ھەندىك جار

تەنبا گۆشەى چاۋ دوچارى سووربۈنەوھە دەيىت، ھۆكارەكانى سووربۈنەوھى

گۆشەى چاۋ زياتر ئەم ھۆكارانەن (ھەستەوھى ھەكردنى لىكئەى

چاۋ Conjunctivitis كە ھاۋكاتە لەگەل خوران و دەردراو و ئازار،

وشكېۋونى چاۋ لەبەر ھەر ھۆكارىك، بوونى تۇز، يان ھەر تەنىكى

بىانى لە چاۋدا، باپشكىو Stye، زىاد بەركەۋتنى چاۋ بە تېشكى

خۇر، ھەكردن و ئاۋسانى بەشى چىنى ناۋەراستى چاۋ Uve-

itis، ھەكردنى سېئەى چاۋ Scleritis، دارۋشانى چىنى كۇرنىا

كە حالەتېكە پىئىستى بە فركەۋتنى پزىشكى خېرا ھەيە،

كولېۋونى چىنى كۇرنىا، زەبر بەركەۋتن و بىنداربۈونى چاۋ،

خۇيىنەربۈون لەژېر چىنى لىكئەى چاۋ، كۆبۈنەوھى خۇيىن

لە نىۋان قەزەجىيە و چىنى كۇرنىاي چاۋ Hyphema،

ھەكردنى رۇخەكانى پىللو كە ھاۋكاتە لەگەل ئاۋسان،

زىاد ماندوۋكردنى چاۋ، زىاد بەكارھىنانى ھاۋئەى

لكاۋ، حالەتى تېژى بەرزبۈنەوھى پەستانى

چاۋ، يان ئاۋى رەش.

