

بەھاي خۇراكىي گويزى ھىندى

گويزى ھىندى وشكراو Des-

icated Coconut جگە لە بۇن و چيژە

خۇشەكەي، دەلەمەندە بە ريشال، قىتامىنەكانى C، E،

B2، B6، لەگەل كانزاكانى كۆپەر، مەنگەنيز، ئاسن، سىليتيۇم،

كالىسيۇم. گويزى ھىندى كۆمەللىك سوودى بۇ تەندۈرۈستى ھەيە، كە

گرىگىرىنيان بەھيژكردنى شانە بەستەرەكانە وەكو پىست، ژىي ماسولەكان،

ماسولەكە، نىنۇك، قىژ، ئىسك، ددان، ئەم شانانە رىژيەكى بەرز لە كۇلاجىن

لەخۇدەگرن، كە برىتىن لە تۇرى ريشاللى پىرۇتىنىي چىر و پتەو، بۇنمۇنە: ھەر

۱۰۰ گرام گويزى ھىندى زياتر لە ۷۸۰ مايكروگرام مەنگەنيز و ۲۳۰ مايكروگرام

كۆپەر لەخۇدەگىرت، كە ھەردووكيان ھاندەرن بۇ دروستىنۇونى كۇلاجىن. سوودەكانى

دىكەي گويزى ھىندى برىتييە لە: يارمەتيدانى فرمانەكانى مېشك بەھۇي رىژە

بەرزەكەي كۆپەر كە ئەنرەيى تايىبەت لە كۇئەندامى دەمار چالاک دەكاتەو، ھاوكات

لەگەل خۇپاراستن لە نەخۇشىي ئەلزاھايەمەر، رىژە بەرزەكەي ريشال رۇلى بۇ

دەبەزاندنى ئاستى كۇليستىرۇلى خراب LDL ھەيە، ھاوكات رۇلى باشى

لە بەرزكردنەوئى ئاستى كۇليستىرۇلى باش HDL لە خۇئندەھەيە،

لەگەل بەھيژكردنى خۇئنبەرەكان و خۇپاراستن لە توشىبون بە

نەخۇشىيەكانى كۇئەندامى دىل و سوورپان، خۇپاراستن لە

نەخۇشىي شەكەي جۇرى دوووم، خۇپاراستن لە

كەمخۇئنى.

سوودەكانى گەنمەشامى

فيتامين B6 كە يارمەتسى شەنەكانى مېشك دەدات، بۇ زياتر بەرھەمەينانى ھۆرمۈنەكانى سېروتونىن Serotonin و نورئېپىنېفرىن Nor-epinephrine كە كاريگەرىيى راستەوخۇ دەكەنە سەر مەزاج، ھەروھە ھۆرمۈنى ميلاتونىن Melatonin كە كاتىمىرى بايولۇزى لەش رېكەدەخات و ھانى خەۋىكى دروست دەدات، دابەزاندنى پەستانى خوين، پاراستنى پىست لە نەخۇشى، رېكخستنى ئاستى شەكرى خوين، خۇپاراستن لە مايسىرى، كەمكردنەۋى ئەگەرى تووشبون بەرگىزبونى كۇلۇن، خۇپاراستن لە كەمخوينى بە ھۆى رېزە بەرزەكەى كانزاي ئاسن.

گەنمەشامى Corn دەۋلەمەندە بە كاربۇھىدات، پىروتىن، رېشال، ماددە دژەئۇكسانەكان، فيتامينەكانى، B1، B2، B3، B5، B6، B9، پان ترشى فۇلىك، لەگەل كانزاكانى ئاسن، زىنك، مەگنسىيۇم، پۇتاسىيۇم، مەنگەنيز، فۇسفۇر، كۇپەر، سىلېنيۇم. گەنمەشامى رېزەكەى بەرز لە ماددە دژەئۇكسانەكان لەخۇدەگرېت، لە جۇرى كارۇتىنۇيدەكان و ليوتىن كە رۇلىان لە پاراستنى دۇدا ھەيە. سوودە تەندروستىيەكانى گەنمەشامى بىرتىن لە: پاراستنى تەندروستىيە كۇنەندامى ھەرس لە رېنگاى ھاندنى گەشەى بەكترياي سوودبەخش لە ريخۇلەدا، كەمكردنەۋى ئەگەرى تووشبون بە شىپەنچەى كۇلۇن، ھاوسەنگەردنى مەزاج بەھۆى رېزە بەرزەكەى

چۇن نەخۇشى شەكرە ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشى دۇل زىاد دەكات؟

نەخۇشى شەكرە Diabetes Mellitus حالەتتىكى درېزخايەنە، بە تېپەپېۋى كات ئەگەرى ئالۇزى تەندروستىيە جۇراوجۇر زىاد دەكات. نەخۇشى دۇل يەككە لە ئالۇزىيە گەۋرەكانى نەخۇشى شەكرە، ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشى دۇل لە نەخۇشانى شەكرە لە پىاودا دوو ھىندە و لە ئافرەتدا سى ھىندە لە كەسانى ئاسايى زياترە. گىرەتەكە لەۋەدەپە كە ژمارەكەى زۇر لە نەخۇشانى شەكرە دوچارى نەخۇشى دۇل دەپن، بى ئەۋەى كە دركى پېكەن، پان ھەمان نىشانە كلاسېكېيەكانيان ھەيىت، كە لەنەخۇشى دۇل بەدى دەكرېن. گەلېك سەرچاۋى پزىشكىي دېكە جەخت دەكەنەۋە كە مەترسىيە نەخۇشى شەكرە ھاۋشېۋەى مەترسىيە نەخۇشى دۇل وايە. بۇ خۇپاراستن لە ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشى دۇل، پىۋىستە لەسەر كەسانى تووشبون بە نەخۇشى شەكرە كە بە وردى كۇنتىرۇلى ئاستى شەكرى خوين و چەۋرىيەكانى خوين بىكەن. ھۇكارە ھاندەرەكان بىرتىن لە: بەرزبونەۋى ئاستى شەكر لە خوين و لەناۋ بۇرىيەكانى خويندا، لەۋكاتەى كە شەكر ناۋپۇشى بۇرىيەكانى خوين تېكەدەدات و خوين پەيت دەكات، ئەمەش ھاندەرە بۇ تووشبون بە نەخۇشى دۇل و جەلتەى مېشك، قەلەۋىسى دەۋرى سىك، پەستانى بەرزى كۇنتىرۇل نەكراۋ، جگەرەكېشان، بەرزبونەۋى ئاستى كۇلىستېرۇل و گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خويندا.



چۆن خۆت لە پشتىنىشە دەپارېزىت؟



پشتىنىشە Backache نىشانىيە بۇ گەلىك حالەتى سادە و سەخت. بەگشتى پشتىنىشە تىژ حالەتتىكى سادەيە، بۇ ماۋەى چەند رۆژىك، يان چەند ھەفتەيەك بەردەوام دەيىت، ئىنجا چاكەيىتەۋە، ھۆكارەكەى زياتر بۇ ھىلاكىى ماسۈلكە و بەستەرەكانى برېرەى پشت دەگەرپتەۋە. پشت ئىشەى درېژخايەن بۇ ماۋەى زياتر لە سى مانگ بەردەوام دەيىت، گەلىك جار دۆزىنەۋەى ھۆكارەكى ئاسان نىيە، بۇيە پىۋىست بە پىشكىنى پزىشكى دەكات. بۇ خۇپاراستن لە پشتىنىشە پەيرەۋى ئەم ھەنگاۋانە بكە: كۈنترۆلكردنى كىشى لەش لە سنوورى ئاسايدا، ئەنجامدانى مەشقى فيزيكىى بەردەوام بۇ پاراستنى تۆن و لياقەى ماسۈلكەكانى پشت، دووركەوتنەۋە لە دانىشتن بۇ ماۋەيەكى زۆر، پۇزىشنى دروست لەكاتى دانىشتندا، لەكاتى ھەلگرتنى ھەر شتېك قورس يىت، يان سووك ھەرگىز ستوۋنى پشت مەچەمىنەرەۋە، بەلكو ئەژنۇكانت بچەمىنەرەۋە، لە زياد چەماندەۋەى ستوۋنى پشت بە ھەر ئاراستەيەك و بۇ ھەر مەيەستېك دووركەۋەرەۋە، كاتىكى تەۋاو بۇ نوۋستن تەرخان بكە، دووركەۋە لە جگەرەكىشان، لەكاتى ھەستىكرن بە پەستى، يان خەمۇكى، بۇ چارەسەركرن سەردانى دكتۇر بكە، چونكە ئەم حالەتانە پەيۋەندىيان بە پشتىنىشەۋە ھەيە.

پىۋىستە نىۋان ژەمەكانى خۇراك سى تا چۈر كاترمىر يىت

ھەرسىكردى ژەمىكى تەۋاۋى خۇراك نىكەى سى كاترمىر دەخايەنېت. ئەگەر دوو تا سى كاترمىر جارېك ژەمىك بخورېت، ئەۋا لەش بەردەوام خەرىكى ھەرسىكردى خۇراك دەيىت، ئەگەرچى ئەمە ھەنگاۋىكە بۇ ھېشتەۋەى ئاستىكى جىگىرى شەكرى خوين، بەلام شەكر لە ئاستىكى بەرزدا دەيىت، ئەمەش ئەگەرى توۋشېۋون بە نەخۇشى شەكرە زياد دەكات. ۋاباشترە كە زوۋ ھەستىكرن بە برىسيۋون پاش خۋادنى ژەمىكى سەرەكى بە دوۋبارە خۋاردن چارەسەرەكرېت. لە راستىدا ئەگەر لەكاتى ھەستىكرن بە برىسيۋون تەنيا بۇ ماۋەى دە خۈلەك ھىچ نەخۇيت، ئەۋا ھەستىكرنەكە سووك دەيىت، يان نامىنېت. ھەندىك جارېش تەنيا بە خۋاردنەۋەى كوپىك چاى، يان پەرداخىك ئاۋ ھەستى برىسيۋون نامىنېت، جۈنى بىنېشت ھەنگاۋىكى دىكەيە بۇ سووكىكردى ھەستى برىسيۋون. ھېشتەۋەى گەدە بە بەتالى بۇ ماۋەى يەك تا دوو كاترمىر نايىتە ھۇى نارەحەتتەيەكى زۆر، خۇراھىنانىش لەسەر ئەم دواخستەنى خۋاردن ھەرگىز كارىكى قورس نىيە، ھەرۋەا كاتىكى زۆر گۈنجاۋە بۇ ئەنجامدانى مەشقى فيزيكى كە جگە لەۋەى سوۋدى تەندروستى ھەيە، ھەستى زوۋبرىسيۋونىش بەلاۋە دەيىت. بەگشتى ۋاباشە كە ماۋەى نىۋان سى ژەمە سەرەككەيەكەى خۋاردن سى تا چۈر كاترمىر يىت، بەم شىۋەيە لەش وزە بەكاردينېت و ئاستى ھۆرمۇنەكان بە شىۋەيەك رىكەدەخرېن، كە لەجياتى خەزىكردى چەۋرى بتۋانېت چەۋرى بسۋىنېت، ھەرۋەا ئاستى ھەۋىكرن لە لەشدا كەم دەيىتەۋە، لەگەل رىگرتن لە زوۋپىروۋنى پىست.



بەم خۇراكانە تەندروستىيى چاوت بپارىزە

سالمۇن، يان ماكارىل كە دەۋلەمەندىن بە ترشە چەورىيە گىرنگەكان و رۇلى زۇريان بۇ پاراستنى تەندروستىيى چاوت ھەيە، (جگەر، مەھار، پەلەور، فاسولىي رەش) كە دەۋلەمەندىن بە كانزاي زىنك و رۇلى بەرچاويان بۇ پارستنى تەندروستىيى چاوت لە ئاۋى سىي و كزبوۋنى بىيىن ھەيە.



دەكرى بە ھەلپاردنى چەند جۇرىكى خۇراك تەندروستىيى چاوتەكانت تا رادىيەكى باش بپارىزىت، بۇنمونه: گىزەر كە بىتا كارۋىتىن لەخۇدەگرىت و گىرنگىيى زۇرى بۇ بىيىن لە تارىكىدا ھەيە، سەۋزە گەلا تارىكەكانى ۋەكو سىپىناغ رىژەيەكى بەرز لە ماددەكانى ليوتىن و زىزانىتىن لەخۇدەگرىت، كە زۇر گىرنگى بۇ تەندروستىيى چاوت و گۇرپانەكانى پەيۋەست بە تەمەن كە لە تۇرەي چاودا روودەدەن AMD و كردارى بىيىن بە توندى دەخەنە مەترسىيەۋە، ھەروھە ئەگەرى توۋشبوۋن بە ئاۋى سىي Cataracts كەم دەكەنەۋە. خۇراكە گىرنگەكانى دىكە بۇ تەندروستىيى چاوت ئەۋانىش برىتىن لە: ھىلكە، شىرەيى سروشتىيى پرتەقال، شىرەيى مېۋە مزرەكان كە رىژەيەكى بەرزى فېتامىن C لەخۇدەگىر، كە زۇر گىرنگى بۇ بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىيى لەش و كەمكردنەۋەي ئەگەرى ئاۋى سىي چاوت و گۇرپانەكانى چاوت كە پەيۋەستىن بەپىرېۋون، كاكەلە و تۆۋەكانى ۋەكو گۇيىز و باۋى و تۆۋى گولەبەرۋزە كە دەۋلەمەندىن بە فېتامىن E و ئەگەرى ئاۋى سىي و گۇرپانەكانى تۇرەي چاوتى پەيۋەست بە تەمەن كەم دەكەنەۋە، ماسى ۋەكو

پىۋىستە كەي نەشتەرگەرى بۇ لابردنى كىسى زراۋ بكرىت؟

فرمانى كىسى زراۋ Gallbladder برىتىيە لە خەستەكردنەۋە و خەزىكردنى شلەي زەرداۋ بە مەبەستى ھەرسىكردنى چەۋرى. كىسى زراۋ گەلېك جار دوچارى ھەۋكردن، يان دروستىۋونى بەرد دەيىت. لەگەل ئەگەرى كەمى روۋدانى ئالۋىيەكان نەشتەرگەرىيى لابردنى كىسى زراۋ بەگشتى سەلامەتە، نەخۇش دەتۋانىت لە ھەمان رۇزى نەشتەرگەرىدا بگەرپتەۋە مال. دەتۋاندرىت نەشتەرگەرىيەكە بە پىنۋىرى سك Laparoscopic، يان كردنەۋەي سك ئەنجام بىدرىت. ھەۋكردنى كىسى زراۋ Cholecystitis، بەردى زراۋ Gallstones دوو حالەتى سەرەكىن كە تەنبا بە رىنگاى نەشتەرگەرىيى لابردنى كىسى زراۋ چارەسەر دەكرىن، بەتايىبەتى كە لەگەل ئازار و ناۋەھەتى ھاۋكات بىن، ھەروھە بەردى زراۋ كە لەگەل ھەۋكردنى پەنكرىاس ھاۋكات بىت، بەردى زراۋ كە بوۋىتتە ھۆي گىرانى جۇگەي زەرداۋ، شىپەنچەي كىسى زراۋ. ئەۋ ئالۋىيەكانى كە لەۋانەيە لەپاش نەشتەرگەرى روۋىدەن برىتىن لە: لىككردنى زراۋ، خۇنىيەرىۋون، پەيدابوۋنى تۆپەلى مەيۋىي خۇيىن، ھەۋكردن، ھەۋكردنى پەنكرىاس، ھەۋكردنى شانەي سىيەكان، برىنداربوۋنى ئەندامە دراۋىكانى كىسى زراۋ ۋەك جگەر، جۇگەي زەرداۋ، يان رىخۇلە بارىكە.

