کام ڤیتامین و کانزا هانی دابەزینی کێش دەدەن؟

ئەگەر هەوڵ دەدەیت کە چەوریی سك کەم بکەیتەوە، یان کەرش بچووك بکەیتەوە، ئەگەر دەتەوێت کە چەند کیلۆگرامێك کێشی لەش دابەزێنیت، ئەوا سەرەتا پێویستە کە گرنگیی زۆر بە جۆری خۆراك بدەیت. تەنیا بە جەخت کردنەوە لەو خۆراکانەی کە وزەیەکی کەم لەخۆدەگرن، بەس نییە بۆ گەیشتن بە ئامانج، بەڵکو پێویستە کە بەو ڤیتامین و کانزایانە ئاشنا بیت کە رۆڵیان هەیە بۆ سووتاندنی چەوریی لەش و بەرزکردنەوەی ئاستی میتابۆلیزم Metabolism. لە راستیدا، زنجیرەیەك کارلێکی کیمیایی بەرپرسن لە تێکشکاندنی پێکهاتەکانی خۆراك و بەدەستهێنانی وزە بۆ لەش. لەگەڵ سستبوونی میتابۆلیزمدا، لەش بە سستی مامەڵە لەگەڵ خۆراکدا دەکات و کەمتر وزە سەرف دەکات، لێرەدا بە مەبەستی تاودانی میتابۆلیزم پێویست بە چەند ڤیتامین و کانزایەك دەکات، بۆنموونە: ڤیتامینەکانی B کە هانی لەش دەدەن بۆ میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری، هەروەها یارمەتی لەش دەدەن بۆ بەکارهێنانی وزەی یەدەك، سەرچاوە خۆاکییەکان بریتین لە: شیر، هێلکە، پاقلەمەنییەکان. ڤیتامین D هاندەرە بۆ کەمکردنەوەی چەوریی دەوری سك، سەرچاوە خۆراکییەکان: ماسی تونە، سالمۆن، زەردێنەی هێلکە. کانزای ئاسن گرنگە چونکە یارمەتیدەرە بۆ گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش، ئەمەش هاندەرە بۆ سووتاندنی چەوری، سەرچاوە خۆراکییەکانی بریتین لە: گۆشت، جگەر، نیسك، سپێناغ، پاقلەمەنییەکان. هەروەها کانزای مەگنیسیۆم کە رۆڵی لە بەرهەمهێنانی وزە لە لەشدا هەیە، هەروەها یارمەتیی فرمانی نزیکەی ٣٠٠ ئەنزیمی جیاواز دەدات بۆ زیادکردنی میتابۆلیزم، سەرچاوە خۆراکییەکانی ئەمانەن: مۆز، ئاڤۆکادۆ، باوی.

شەکر، خوێ، چەوری، تیژی، شلەمەنییە کافائینییەکان ئەگەری هەستکردن بە تینوبوون زیاد دەکەن، ئەمەش رۆژووەوان زۆر ناڕەحەت دەکات، بۆیە پێویستە کە دووربکەویتەوە لە خۆراکی تیژ Spicy foods و خۆراکی چەور. هەوڵبدە کە خۆراکی پرۆتینی و خۆراکی کەم چەوری بخۆیت، بەتایبەتی لە ژەمی فتاردا، چونکە ئەو خۆراکانە کاتێکی زۆریان پێویستە بۆ ئەوەی بە تەواوی هەرس بکرێن، کەچی خۆراکی کاربۆهیدراتی بەگشتی بۆ هەرسبوونی تەواو کاتێکی کەمتری دەوێت. شلەمەنییە گازدارەکان بەتایبەتی بیبسی و کولا ماددەی کافائین Caffeine لەخۆدەگرن، کە هانی گورچیلەکان دەدات بۆ زیاتر دەردانی ئاو واتە کەمبوونەوەی شلەی لەش، ئەمەش هەستی تینووبوون زیاد دەکات. جگە لە شلەمەنییە گازدارەکان، ماددەی کافائین بە رێژەی جیاواز لە گەلێك خواردن و شلەمەنی دیکەدا هەیە، وەك: قاوە،چای، کاکاو، شوکولاتە، خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks. ئەو خۆراکانەی کە رێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن، بریتین لە: زەیتوون، جبس، پیتزا، دۆشاوی تەماتە، خۆراکی خێرا، کیتچەپ و ساس، ترشیات، هەروەها خۆراکە قوتووبەندەکان بەتایبەتی گۆشت و مریشك و ماسیی قوتووبەند.

لە رەمەزاندا دووربکەوە لەو خۆراکانەی هەستی تێنووبوون زیاد دەکەن

چوار جۆرەکەی هەوکردنی جومگە

هەوکردنی جومگە Arthritits بریتییە لە سووربوونەوە، گەرمبوون، ئاوسان، سخبوون و تێکچوونی فرمانی جومگە. لە پزیشکیدا بەگشتی چوار جۆر هەوکردنی جومگە هەیە: یەکەم، هەوکردنی جومگە لەبەر چالاکییەکانی ژیانی رۆژانە، لەوکاتەی کە میکانیزمەکانی پاراستنی جومگە لاواز دەبن و دەبنە هۆی لێکخشانی ئێسك لەسەر ئێسکێکی دیکە، یان نەرمەشانەکان، کە دەبێتە هۆی ئەگەری ئازار، ئاوسان لەگەڵ سخبوونی جومگە. بە تێپەڕبوونی کات لەوانەیە کە حاڵەتەکە ببێتە ئەگەری ناجێگیربوونی جومگە لەگەڵ لاوازبوون، گۆڕانی شێوەی جومگە، ئازاری درێژخایەن، کەمبوونەوەی فرمانی جومگە و کەمبوونەوەی کوالێتی ژیان. باوترین نموونەی ئەم حاڵەتە بریتییە لە داڕووشان، یان سەوەفانی جومگە OA کە زیاتر لەبەر تەمەن، یان زەبر بۆ جومگە روودەدات. دووەم: هەوکردنی نامیکرۆبیی جومگە، واتە سستمی بەرگری پەلاماری شانەکانی خودی لەش دەدات، بەمەشەوە هەوکردن لە جومگە و بەشی جیاوازی لەشدا پەیدادەکات، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ فاکتەری وەکو مەیلی بۆماوەیی و جگەرەکێشان. سێیەم: هەوکردنی جومگە لە ئەنجامی گرفت لە میتابۆلیزمی مادده کیمیاییەکانی لەشدا، دەردەبەگ (گاوت Gout) باوترین نموونەیە لەبەر زیادبوونی ترشی یوریك لە خوێندا و دروستبوونی کریستاڵی ترشی یوریك لەناو جومگەدا، ئەمەش دەبێتە ئەگەری هەوکردن کە نیشانەکانی بریتین لە: ئازارێکی توند و کتوپڕی جومگە کە هاوکاتە لەگەڵ ئاوسان و سووربوونەوە کە زیاتر لە پەنجە گەورەی پێدا بەدی دەکرێت. چوارەم: هەوکردنی میکرۆبیی جومگە بە بەکتریا، ڤایرۆس، یان کەڕوو.

بۆچی پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان کێشی لەش زیاد دەکات؟

ئەگەرچی لەوانەیە کە پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان کێشی لەشت زیاد بکات، بەڵام دووركەوتنەوە لە جگەرە باشترین هەنگاوە بۆ پاراستنی تەندروستی، پێویستە ئەمەش بزانرێت کە زیادبوونی کێشی لەش پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان هەرگیز حەتمی نییە و دەتوانرێت کە بە پەیڕەوکردنی چەند هەنگاوێك تا رادەیەکی زۆر ڕێگای لێ بگیرێت. لە زۆر کەسدا لە ماوەی چەند مانگێکی پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان لەوانەیە کە کێشی لەش تا ٢،٥-٤،٥ کیلۆگرام زیاد بکات. بەگشتی دوو هۆکار هەیە بۆ زیادبوونی کێشی لەش پاش وازهێنان لە جگەرە: یەکەم، نیکۆتین Nicotine کرداری میتابۆلیزمی لەش تاوەدەدات، بە مانایەکی دیکە بڕی وزەی سەرفکراو، یان بەکارهاتووی لەش تا ڕێژەی ٧-١٥٪ زیاد دەکات، بۆیە لەش پاش وازهێنان لە جگەرە لەسەرخۆتر خۆراك دەسووتێنێت. دووەم، جگەرەکێشان ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە، لەکاتی وازهێناندا هەستی برسییبوون زیاد دەبێت. هەندێك سەرچاوە باس لەوە دەکەن کە گەلێك کەس وەکو قەرەبووکردنەوەی جگەرەکێشان پەنا دەبەنە بەر خۆراکی پڕووزە، واتە کالۆری بەرزتر، ئەمەش هاندەرە بۆ زیادبوونی کێشی لەش. بۆ خۆپاراستن لە زیادبوونی کێشی لەش پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان، پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە: ڕۆژانە بڕێکی زیاتر ئاو بخۆرەوە، خۆراکی تەندروست هەڵبژێرە و دووربکەوە لە خۆراکی پڕوزە و خۆراکی خێرا، هەوڵبدە ڕۆژانە مەشقی فیزیکی ئەنجام بدەیت.

نزیکەی نیوەی دانیشتوانی جیهان دوچاری بەکتریای گەدە بوون

بەکتریای گەدە کە بە هێلیکۆبەکتیر پایلۆری H.pylori ناسراوە، لە ڕێرەوەکانی کۆئەندامی هەرسدا توانای ژیانی هەیە، ئینجا پاش چەند ساڵێك لەسەر ناوپۆشی گەدە و بەشی سەرەوەی ڕیخۆڵە باریکەدا کولبوون پەیدا دەکات، لە هەندێك کەسیشدا لەگەڵ بەتەمەنداچووندا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری شێرپەنجەی گەدە. ئەم بەکتریایە هاوکات لەگەڵ ترشەڵۆکی گەدە و هۆکارن بۆ سووتانەوە و کولبوونی ناوپۆشی گەدە و دوازدەگرێ Ulcer. ئەگەر زوو چارەسەر دژی ئەم بەکتریایە وەرنەگیرێت، ئەوا دەبێتە ئەگەری هەوکردنی ناوپۆشی گەدە Gastritis. نیشانەکانی هەوکردن بە بەکتریای گەدە ئەمانەن: ئازار، یان هەستکردن بە سووتانەوە لە ناوچەی سکدا کە لەکاتی بەتاڵبوونی گەدەدا توندتر دەبێت، هێڵنج، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، ئاوسانی سك لە ئەنجامی کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵەدا، کەمبوونەوەی کێشی لەش. ئەم بەکتریایە لە ڕێگای ئاو، خۆراك، کەلوپەلی ئالودەبوو بە لیك و شلەکانی لەشی کەسێکی تووشبوو بۆ یەکێکی دیکە دەگوازرێتەوە. بوونی بەکتریای گەدە بە پشکنینی خوێن، پکشنینی پیسایی، یان پشکنینی هەناسە و هەندێك پشکنینی دیکە بە ئاسانی دەستنیشان دەکرێت. هەوکردن بەم بەکتریایە سەرکەوتووانە بە بەکارهێنانی چەند دەرمانێکی دژی و دەرمانی کەمکردنەوەی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە چارەسەردەکرێت.

گرنگیی تەندروستیی شۆربای نیسک لە رەمەزاندا

شۆربای نیسك Soup Lentils بەهایەكی خۆراكیی بەرزی هەیە، سووكە، زوو ئامادە دەكرێت، هەرسكرنی ئاسانە، وزەیەكی كەم لەخۆدەگرێت و سوودی تەندروستیی زۆر ی هەیە.

لە رووی بەهای خۆراكییەوە شۆربای نیسكی زەرد، سوور،سەوز، یان قاوەیی هیچ جیاوازیان نییە. نیسك دەوڵەمەندە بە كاربۆهیدراتی ئاڵۆز كە هاندەرە بۆ تاودانی كرداری میتابۆلیزم و سووتاندنی چەوری، هەروەها رێژەیەكی بەرزی ریشاڵ لەخۆدەگرێت كە بۆ دابەزاندنی كۆلیستیرۆل رۆڵی هەیە. شۆربای نیسك سەرچاوەیەكی باشە بۆ پرۆتین، ئاسن، مەگنسیۆم، ڤیتامین B9، پۆتاسیۆم. سوودە تەندروستییەكانی شۆربای نیسك: پاراستنی تەندروستیی دڵ، كۆنترۆڵكردنی كێشی لەش، رێكخستنی ئاستی شەكری خوێن، هاندانی فرمانەكانی كۆئەندامی هەرس، خۆپاراستن لە كەمخوێنی، بۆیە گونجاوە بۆ ئافرەتی دووگیان و ئافرەتی شیردەر، هەروەها منداڵ و نەوجەوان كە رۆژانە زیاتر لە خەڵكانی دیكە پێویستیان بە كانزای ئاسن دەبێت، ئەمەش روونكراوەتەوە كە ئەو ئاسنەی لە نیسكەوە وەردەگیرێت جیاوازیی نییە لەگەڵ ئەو ئاسنەی كە لە خۆراكی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرێت.