بۆچی مەلەکردن باشترین مەشقی وەرزشییە؟

مەلەکردن بە باشترین مەشقی هەوایی Aerobic exercise هەژمار دەکرێت، تاکە مەشقە کە بە پۆزیشنی ئاسۆیی لەش ئەنجام دەدرێت، بەمەشەوە بڕێکی زیاتری خوێن بۆ مێشك دەچێت لەوکاتەی کە کاریگەریی هێزی کێشکردنی زەوی Gravity لەسەر لەش کەم دەبێتەوە. سوودەکانی مەلەکردن ئەمانەن: مەلە جووڵەی هەموو بەشەکانی لەش دەگرێتەوە بەرانبەر بە بەرگریی ئاو، هاندەرە بۆ زیادبوونی لێدانەکانی دڵ و زیادکردنی لیاقەی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، زیادکردنی توانای بەرگەگرتن، باشترکردنی باری دەروونی، زیادکردنی هێز و تۆنی ماسوولکەکان، گونجاوە بۆ خێرا کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، بۆ باشترکردنی تەندروستیی و چوستیی سییەکان ڕۆڵی هەیە، لەبەر ئەوەی کە چڕیی ئاو لە چڕی هەوا زیاترە، لەکاتی مەلەکردندا فرمانی سییەکان قورستر دەبێت، بۆ دابینکردنی ئۆکسجین بۆ لەش، ئەمەش بە مەشقێکی باشی سییەکان دادەنرێت و نیشانەکان لە تووشبووان بە ڕەبو سووك دەکات. مەشقی مەلەکردن جگە لەوەی کە کالۆری و چەوری دەسووتێنێت، لەسەر جومگە و ماسوولکەکان بە بەراورد لەگەڵ مەشقەکانی جیم Gym ئاسان و سووکترە، بۆیە مەشقێکی گونجاوە بۆ دابەزاندنی کێشی زیادی لەش و بۆ کەسانی تووشبوو بە هەوکردنی جومگەکان سوودبەخشە.

شیرەی تەماتە دڵ دەپارێزێت

شیرەی تەماتە Tomato juice دەوڵەمەندە بە ریشاڵ و ڤیتامینەکانی C، B1، B3، B6، B9(فۆلەیت)، A، K، بیتا کارۆتین Beta-carotene کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە، لەگەڵ کانزاکانی پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، کۆپەر، مەنگەنیز، هەروەها شیرەی تەماتە دەوڵەمەندە بە ماددەی لایکۆپین Lycopene کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و ڕەنگە سوورەکەی تەماتە پێکدێنێت و سوودی تەندروستیی زۆری هەیە. سوودەکانی دیکەی شیرەی تەماتە: کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، ڕێکخستنی پەستانی خوێن بەتایبەتی شیرەی تەماتەی بێ خوێ، دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، کەمکردنەوەی ئەگەری چەندین جۆری شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەت و شێرپەنجەی پرۆستات لە پیاودا، لەگەڵ شێرپەنجەی پێست، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، باشترکردنی تەندروستیی دڵ و سووککردنی نیشانەکان لە تووشبووان بە نەخۆشیی دڵ.

ژەهراویبوونی گلاندی دەرەقی

ژەهراویبوونی گلاندی دەرەقی بریتییە لە زیادبوونی چالاکیی گلاندی دەرەقی Hyperthyroidism، یان زیاد دەردانی هۆرمۆنی تایرۆکسین Thyroxine، ئەمەش کرداری میتابۆلیزمی لەشدا تاوەدات، کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشی لەش و زیاد لێدانی دڵ و نارێکبوونی ترپەکانی دڵ، ئافرەت زیاتر لە پیاو تووشی حاڵەتەکە دەبێت، هۆکارە هاندەرەکان بریتین لە: هەوکردنی گلاندی دەرەقی، بوونی گرێی چالاك لەناو گلاندی دەرەقیدا. نیشانەکانی ژەهراویبوونی گلاندی دەرەقی ئەمانەن: زیاد بوونی ژمارەی لێدانەکانی دڵ بۆ زیاتر لە ١٠٠ ترپە لە خولەکێکدا، نارێکبوونی لێدانەکانی دڵ، زیادبوونی ئارەزووی خواردن، دابەزینی کێشی لەش، زوو تووڕەبوون و هەڵچوون، پەستی، نارەحەتیی دەروونی، دەستلەرزین، زیاد ئارەقەکردن، گۆڕان لە سووڕی مانگانەدا، زیاد هەستیاربوون بەرانبەر بە گەرمی، ئاوسانی گلاندی دەرەقی Goiter لە هەندێك حاڵەتدا، هەستکردن بە ماندووبوون و لاوازیی ماسوولکەکان، تەنکبوونی پێست، باریك و ناسکبوونی قژ. چارەسەرکردن: دەرمانی دژەگلاند، یان ئایۆدینی تیشکدار، هەندێك جاریش نەشتەرگەریی لابردنی بەشێك، یان هەموو گلاندەکە.

سوود و زیانەکانی خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمی خۆراکدا

کۆئەندامی هەرس لە تێکەڵاوێکی ئاڵۆزی چەند ئەندام و ئەنزیم و دەردراو و شتی دیکە پێکهاتووە، هەروەها هەرسکردنی خۆراك کردارێکی ئاڵۆزە، ئاو یەکێکە لە پێویستییە گرنگەکانی هەرسی دروست. گەلێك کەس دەپرسن کە ئایا خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمە سەرەکییەکانی خۆراکدا سوودبەخشە، یان زیانبەخشە؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە، پسپۆڕان بوون بە دوو بەشەوە، ئەگەرچی ئاو هانی هەرسکردنی خۆراك دەدات، بەڵام بەشێکیان پێیان باشە کە ئاو لەگەڵ ژەمەکانی خۆراکدا بخورێتەوە، بەشەکەی دیکە پێیان باش نییە کە ئاو لەگەڵ ژەمەکاندا بخورێتەوە. ئایا چڕی و هاوسەنگیی ترشەڵۆکی گەدە pH balance کە بۆ کرداری هەرسکردن زۆر گرنگە، لەگەڵ خواردنەوەی ئاودا لەناو گەدەدا گۆڕانکاریی بەسەردا دێت؟ بەگشتی ئەمە روونادات، واتا خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمی خۆراکدا نابێتە هۆی کەمبوونەوەی چڕیی ترشەڵۆکی گەدە، پسپۆڕانی تەندروستی لەسەر ئەمە کۆکن کە خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمەکانی خۆراکدا هاندەرە بۆ رێگرتن لە قەبزی و یارمەتیی پاکبوونەوەی رێڕەوەکانی هەرس لە خۆراك و پاشەڕۆ و ماددە زیانبەخشەکان دەدات. لە لایەکی دیکەوە، خواردنەوەی ئاو لەگەڵ ژەمەکانی خۆراکدا هەنگاوێکە بۆ رێگرتن لە زیادخواردن، لەوکاتەی کە ئاو قەبارەیەکی گەدە دەگرێت و پڕبوونی گەدە نامەی تێربوون بۆ مێشك دەنێرێت.

به قاوه كێش دابەزێنە

قاوه جگه له كافائین، دەوڵەمەنده به مادده دژەئۆكسانەكانی پۆلیفینۆلەكان Polyphenols كه سوودی تەندروستیی زۆریان هەیه. ئەمه روونه كه كوپێك قاوه پاش لەخەوڵسان، ئاستی چوستی و تەركیز زیاد دەكات، ئایا دەزانی كه خواردنەوەی قاوه سوودی تەندروستیی زیاتری هەیه؟ له لێكۆڵینەوەیەكی نوێدا هاتووه كه قاوه رۆڵی بۆ خۆپاراستن له قەڵەوی و نەخۆشیی شەكره هەیه. خواردنەوەی قاوه كاریگەریی راستەوخۆ دەكاته سەر شانه چەورییه قاوەییەكان Brown fats له لەشدا، ئەم جۆره چەورییه كالۆری دەسووتێنێت و هانی بەرهەمهێنانی گەرمی دەدات، قاوه چالاكیی ئەم چەورییه زیاتر دەكات. سووده تەندروستییەكانی دیكەی قاوه: پاراستنی تەندروستیی جگەر، كەمكردنەوەی ئەگەری تووشبوون به نەخۆشیی شەكرەی جۆری دوو، پاراستنی تەندروستیی كۆئەندامی دەمار، كەمكردنەوەی ئەگەری نەخۆشیی ئەلزهایمەر، خۆپاراستن له ئەگەری نەخۆشیی پاركینسۆن، باشتركردنی مەزاج، كەمكردنەوەی ئەگەری خەمۆكی و سووككردنی نیشانەكانی خەمۆكی له تووشبوواندا، كەمكردنەوەی ئەگەری گەلێك جۆری شێرپەنجه بەتایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی كۆڵۆن، كەمكردنەوەی ئاستی هەوكردن له لەشدا،پاراستنی تەندروستیی دڵ و خوێنبەرەكان. پسپۆڕان جەخت دەكەنەوه كه خواردنەوەی ٣-٤ كوپ قاوه رۆژانه سوودی تەندروستی هەیه، بەڵام زیاد خواردنەوەی قاوه گرفتی تەندروستی پەیدادەكات، وەكو: پەستی، تێكچوونی خەو، دڵەكوتێ، نارەحەتیی دەروونی.

كەمیی ڤیتامین D دوچاری نزیكەی ٧٥٪ خەڵك بۆتەوه

ڤیتامین D له چەوریدا دەتوێتەوه، لەگەڵ گەشەی ئێسك و پاراستنی پتەویی و كانزاكانی ئێسك به پلەی یەكەم هانی هەڵمژینی كالسیۆم دەدات، ئەم ڤیتامینه به شێوەیەكی ئاسایی له پێستدا به كاریگەریی تیشكی خۆر دروست دەبێت. ئاستی ئاسایی ڤیتامین D له خوێندا له نێوان ٣٠-٥٠ نانۆگرام/ میللیلیتر دایه، كەمتر له ٣٠ به كەمی ڤیتامین D هەژماردەكرێت. نیشانەكانی كەمی ڤیتامین D بریتین له :هەستكردن به ماندووبوون و هیلاكیی جەستەیی، ئازاری ماسوولكه، ئازاری ئێسك و پووكانەوەی ئێسك، پشت ئێشه، دڵتوندی، دواكەوتنی چاكبوونەوەی برین، تەنكبوونی قژ. هۆكاره هاندەرەكانی كەمی ڤیتامین D بریتین له: كەم خۆدانه بەر تیشكی خۆر، پێستی ئەسمەر و تاریك، كێشی زیاد و قەڵەوی، دووگیانی، شیردانی سروشتی، نەخۆشیی درێژخایەنی گورچیله، پەككەوتنیی جگەر، خۆراكی ناهاوسەنگ و گرفتی بەدهەڵمژین Malabsorption له كۆئەندامی هەرسدا، زیانی لابەلای بەكارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان، هەروەها بەساڵاچوون، چونكه لەگەڵ بەتەمەن چووندا، توانای دروستكردنی ڤیتامین D له پێستدا كەم دەبێتەوه، بۆنموونه: له تەمەنی ٧٠ ساڵیدا رێژەی دروستبوونی ڤیتامین D تا ٢٥٪ كەم دەبێتەوه. چارەسەركردن: خۆدانه بەر تیشكی خۆر، خواردنی ماسی و خۆراكی دەریایی، كوارگ، هێلكه، بەكارهێنانی ڤیتامین D3 به رێنمایی دكتۆر، ئینجا پاش ٢-٣ مانگ دووبارەپشكنینی خوێن بۆ پێوانەی ئاستی ڤیتامین D له خوێندا ئەنجام دەدرێت.