

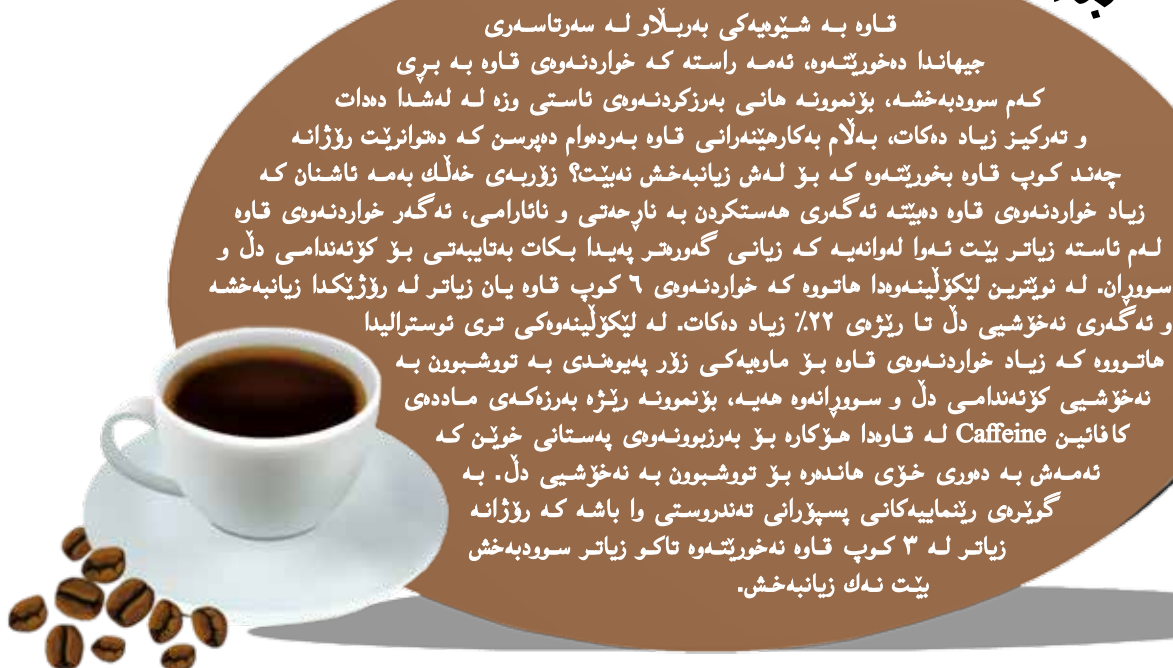
جگەرەكىشان چاكبۈنەۋەى برىن دۈادەخات

دۈاكەۋتنى چاكبۈنەۋەى برىن و نىشانەى تر. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە پاش تېپەربۈۋنى ۳۰ ساللە ۋازەينان لە جگەرەكىشان ئىنجا خۇنپەرەكانى دەۋرەبەر بۇ ھالەتى ئاسايى پىش دەستپىكى جگەرەكىشان دەگەرپنەۋە، ھەرۋەھا بە گۈترەى خۇنپەرەكانى تاجى دل كە ۲۰ ساللە پاش ۋازەينان ئىنجا دەگەرپنەۋە ھالەتى ئاسايى پىش جگەرەكىشان. كەۋاتە ئەمە راستىيەكى زانستىيە كە ۋازەينان لە جگەرەكىشان چاكبۈنەۋەى نەخۇشى خۇنپەرەكانى دەۋرەبەر تاۋدەدات، بۇنمونە ئەم ئەگەرە بە شىۋەيەكى بەرچاۋ كەم دەيتەۋە تەنيا پاش ۵ ساللە ۋازەينان لە جگەرەكىشان، بىگومان ئەمە ئەگەرە نەخۇشى دل و جەلتەى مىشكىش دەگرتەۋە.

لە توپزىنەۋەكاندا ھاتۈۋە كە جگەرەكىشان ھۆكارە بۇ نەخۇشى خۇنپەرەكانى دەۋرەبەر Peripheral artery disease بە شىۋەى تەسكۈۋنەۋە و كەمبۈنەۋەى سوۋرى خۇن بۇ پەلەكان، ئەم كارىگەرەيە تا نىكەى ۳۰ ساللە پاش ۋازەينان لە جگەرەكىشان ھەر بەردەۋام دەيت. باس لەمەش كراۋە كە كىشانى ۲۰ جگەرە رۇژانە ئەم ئەگەرە تا ۲ ھىندە زىاد دەكات، ھەرۋەھا كىشانى ۴۰ جگەرە رۇژانە ئەم ئەگەرە تا ۴ ھىندە زىاد دەكات. نەخۇشى خۇنپەرەكانى دەۋرەبەر برىتپىيە لە نىشتى چىنكى پىر كۈلىستىرۇل لەسەر ناۋپۇشى خۇنپەرەكانى قاچدا، ئەمەش دەيتەى ئەگەرەى ئازارى قاچ بەتابەتى لەكاتى پىادەپۇيىدا ھاكات لەگەل



بۇچى زىاد خواردنەۋى قاۋە زىانبەخشە؟



قاۋە بە شېۋىيەكى بەرىلاۋ لە سەرتاسەرى جېھاندا دەخۇرېتەۋە، ئەمە راستە كە خواردنەۋى قاۋە بە بېرى كەم سودبەخشە، بۆنمۇنە ھانى بەرزكردنەۋى ئاستى وزە لە لەشدا دەدات و تەركىز زىاد دەكات، بەلام بەكارھېتەرانى قاۋە بەردەوام دەپرسن كە دەتوانرېت رۆژانە چەند كوپ قاۋە بخورېتەۋە كە بۆ لەش زىانبەخش نەيىت؟ زۆرىدى خەلك بەمە ئاشنان كە زىاد خواردنەۋى قاۋە دەيىتە ئەگەرى ھەستكردن بە ئارخەتى و ئاتارامى، ئەگەر خواردنەۋى قاۋە لەم ئاستە زياتر يىت ئەوا لەوانەيە كە زىانى گەرەتر پەيدا بىكات بەتايىبەتى بۆ كۆئەندامى دۆ و سوورپان. لە نوپترىن لېكۆلېنەۋەدا ھاتىۋە كە خواردنەۋى ۶ كوپ قاۋە يان زياتر لە رۆژىكىدا زىانبەخشە و ئەگەرى نەخۇشىي دۆ تا رېژەي ۲۲٪ زىاد دەكات. لە لېكۆلېنەۋەكى تىرى ئوسترالىدا ھاتىۋە كە زىاد خواردنەۋى قاۋە بۆ ماۋىيەكى زۆر پەيۋەندى بە توشىبون بە نەخۇشىي كۆئەندامى دۆ و سوورپانەۋە ھەيە، بۆنمۇنە رېژە بەرزەكەي ماددەي كافائىن Caffeine لە قاۋەدا ھۆكارە بۆ بەرزىۋەنەۋى پەستانى خويىن كە ئەمەش بە دەۋرى خۆي ھاندەرە بۆ توشىبون بە نەخۇشىي دۆ. بە گۆرەي رېئەمىيەكانى پىسپۇرانى تەندروستى وا باشە كە رۆژانە زياتر لە ۳ كوپ قاۋە نەخۇرېتەۋە تاكو زياتر سودبەخش يىت نەك زىانبەخش.

لۇبىي سەۋز بۆ چارەسەركردنى كەمخوئىنى

خۇپاراستن و چارەسەركردنى كەمخوئىنى، سووككردنى ھالەتەكانى خەۋزپان، خۇپاراستن لە ئەگەرى خەمۇكى و سووككردنى نىشانەكان لە توشىبون بە خەمۇكى، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىرى لەش، پاراستنى تەندروستىي و پتەۋى ئىسك، سووككردنى ئاستى فشارى ئۆكسان و ھەوكردن لە لەشدا.



لۇبىي سەۋز Green beans خۇراكىكى كەم وزىيە و دەۋلەمەندە بە چەندىن ماددەي سودبەخشى ۋەكو: پرۇتېن، رىشال، فېتامېنەكانى B۱، C، A، B۲، B۳، B۵، B۶، B۹، E، K، لە گەل كانزاكانى كالسىيۇم، ئاسن، پۇتاسىيۇم، فۇسفۇر، مەگنسىيۇم، زىنك، مەنگەنېز، ھەرۋەھا ماددەي دژەۋكسان لە جۆرى فلاۋونۇئىدەكان Flavonoids. سوودە تەندروستىيەكانى لۇبىي سەۋز برىتىن لە: پاراستنى تەندروستىي كۆئەندامى ھەرس و خۇپاراستن لە ئەگەرى سىكچون، پاراستنى تەندروستىي دۆ، رېكخستنى ئاستى كۆلىستىرۇل لە خويىندا، جېگىركردنى پەستانى خويىن، خۇپاراستن لە ئەگەرى توشىبون بە جەلتەي مېشك، رېكخستنى ئاستى شەكرى خويىن بۆيە لۇبىي سەۋز خۇراكىكى گونجاۋە بۆ توشىبون بە نەخۇشىي شەكرە، خۇپاراستن لە ئەگەرى توشىبون بە چەند جۆرىكى شېرپەنچە، ھاندانى كۆتەرۇلكردنى كىشى لەش، پاراستنى تەندروستىي پىست و قىز،

ئالۋىزىيەكانى دووگيانى پاش تەمەنى ۳۵ سالى زياتر دەبن

لەوانەيە گەلىك ئافرەت پاش تەمەنى ۳۵ سالى بە شىۋەيەكى ئاسايى دووگيان بن و بگەنە قۇناغى مىندالبوونىكى ئاسايى و مىندالىكى ئاسايى، بەلام رىسكى تەندروستى بۇ دايك و كۆرپە لەم تەمەندە زياتر دەيىت. كە ئافرەت دەگاتە تەمەنى ۳۵ سال و بەسەرەو، ئەگەرى تووشبوونى بە چەندىن حالەت و نەخۇشى زىاد دەيىت لە پىش و لەكاتى دووگيانىدا، بۆنمۇنە: نەزۇكى و گرفت لە دووگيانىبون لەبەر كەمبۇنەوې ژمارى ھىلگۇكەكان و كەمبۇنەوې تواناي پىتىن، نەخۇشى شەكرە كە لەكاتى دووگيانىش بەردەوام دەيىت و ھۇكارە بۇ گەلىك ئالۋىزى گشتى و ئالۋىزى پەيۋەست بە دووگيانى و سەقەتى زگماكى كۆرپە، بەرزىبونەوې پەستانى خوئىن، ژاراۋىبونى دووگيانى Preeclampsia كە زياتر لەپاش ھەفتە ۲۰ ى دووگيانىدا سەرھەلدەدات، مىندالبوونى پىشۋەختە يان ناكام، كەمى كىشى كۆرپە لەكاتى لەدايكبوونىدا، زىادبوونى ئەگەرى دووگيانى جىك يان سىانە، زىادبوونى ئەگەرى سەقەتتى زگماكى كۆرپە، زىادبوونى ئەگەرى نەخۇشى مۇنگۇلىزم يان دياردە داۋن Down syndrome. زىادبوونى ئەگەرى لەبارچوون پىش ۲۰ ھەفتەى دووگيانى، زىادبوونى ئەگەرى گرفتەكانى ويلاش بەتايەتتى جىگىربوونى ويلاش لە بەشى خوارەوې مىندالدا كە دەيىتە ئەگەرى خۇنئەرىبون لەكاتى مىندالبووندا، زىادبوونى ئەگەرى پىۋىست بوون بە نەشتەرگەرى قەيسەرى، ئەگەرى مردنى كۆرپە لەناۋ مىندالدا لەپاش ۲۰ ھەفتەى دووگيانى.

بەھاي خۇراكىي ھەلۋوژە

رېگرتن لە دروستىبونى كۆلىستېرۆل لە جگەردا، سافىردىنى پىست و خۇپاراستن لە لۇچبون لە گەل ھاندانى نوپىونەھەي خانەكان، بۆيە رۆلى بۇ شاردنەھە، يان نەھىشتى ئاسەوارەكان و پىنتى تارىك لە پىستدا ھەيە، پاراستى تەندروستىي ئىسك چونكە ھەلۋوژە رېژىيەكى باش لە كانزاي بۇرۇن Boron لەخۇدەگىرت، كە رۆلى لە بىناكردن و چىرى و پتەويى ئىسكدا ھەيە، بەھىزكردىنى سىستىمى بەرگىرى لەش، ھاندانى گەشەي قىز، بۆيەخواردى ھەلۋوژە رېنمايى دەكرىت بۇ خۇپاراستن وچارەسەركردى تەنكبونى قىز.



ھەلۋوژە Plums بە پۆتاسىيۇم و چەند كانزايەكى دىكە دەلەمەندە، لە گەل ريشالى تواو و ماددەي دژەئۇكسان لە جۆرى بىتا كارۆتىن و فلافونۆيدەكان Flavonoids و فېنۆلىكەكان Phenolics، ھەرۋەھا فېتامىنەكانى A، C، B12. سوودەكانى ھەلۋوژە: خۇپاراستن لە ئەگەرى نەخۇشىي دىل بەھۆي رېگرتن لە ئۇكسانى كۆلىستېرۆل، باشترکردى تەندروستىي كۆئەندامى ھەرس، بەتايىبەتى خۇپاراستن لە قەبىزى، رېكخستى ئاستى شەكرى خوڭن، خۇپاراستن لە ئەگەرى تووشبون بە شېرپەنچە بەتايىبەتى شېرپەنچەي مەمك و بۆشايى دەم، ھاندانى سوورپى خوڭن، خۇپاراستن لە كەمخوڭنى بەھۆي ھاندانى ھەلمۇڭنى ئاسن لە كۆئەندامى ھەرسدا، دابەزاندى ئاستى كۆلىستېرۆلى خوڭن بە

بە نەخۇشىي دىل ھەيە. ئاستى نېوان ۱۳۰-۱۵۹ ملگم/دىسېلىتر لە كەنار ئاستى رىسكدار، پېوانەي ۱۶۰-۱۸۹ ملگم/دىسېلىتر بە ئاستى بەرز ھەژمار دەكرىت، پېوانەي ۱۹۰ ملگم/دىسېلىتر يان زياتر بە ئاستى زۇر بەرز ھەژمار دەكرىت. ئاستەكانى زياتر لە ۲۰۰ ملگم/دىسېلىتر رىسكى تەندروستى پەيدا دەكەن بەتايىبەتى ئەگەرى تووشبون بە رەقبونى خوڭنەرەكان و نەخۇشىي دىل. پېوانەي كۆلىستېرۆلى گشتى ۲۲۵ ملگم/دىسېلىتر يان زياتر نايىت ھەرگىز فەرامۆش بىكرىت و پېويست بە چارەسەركردى خېرا دەكات چونكە رىسكى تەندروستى زۆرى بەدواوھىيە، بۆنمۇنە لەوانەيە كە لە ماوھى چەند سالىڭدا كاريگەرى مەترسىدار بىكاتە سەر تەندروستىي كۆئەندامى دىل و سوورپان. ھەرچەند پېوانەي كۆلىستېرۆلى گشتى و بەتايىبەتى پېوانەي كۆلىستېرۆلى خراب بەرزتر پىت ھىندە ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشىي دىل و خوڭنەرەكان زياتر دەپىت.

پىشكىنى كۆلىستېرۆلى گشتى Total cholest- terol ئەوكاتە بايەخى تەندروستى دەپىت كە كەپاش ۱۲-۱۴ كاتژمىر خورىنى يان ھىچ نەخواردن ئەنجام بىدرىت. بەگشتى ئاستى كۆلىستېرۆلى گشتى لە نېوان ۱۰۰-۱۲۹ ملگم/دىسېلىتر زۇر گونجاو بۇ كەسانى تەندروست، بەلام گونجاو نېيە بۇ كەسانى تووشبو بە نەخۇشىي دىل يان ئەو كەسانەي رىسكى تووشبونان



**كام ئاستى كۆلىستېرۆل
مەترسى بۇ تەندروستى
ھەيە؟**