

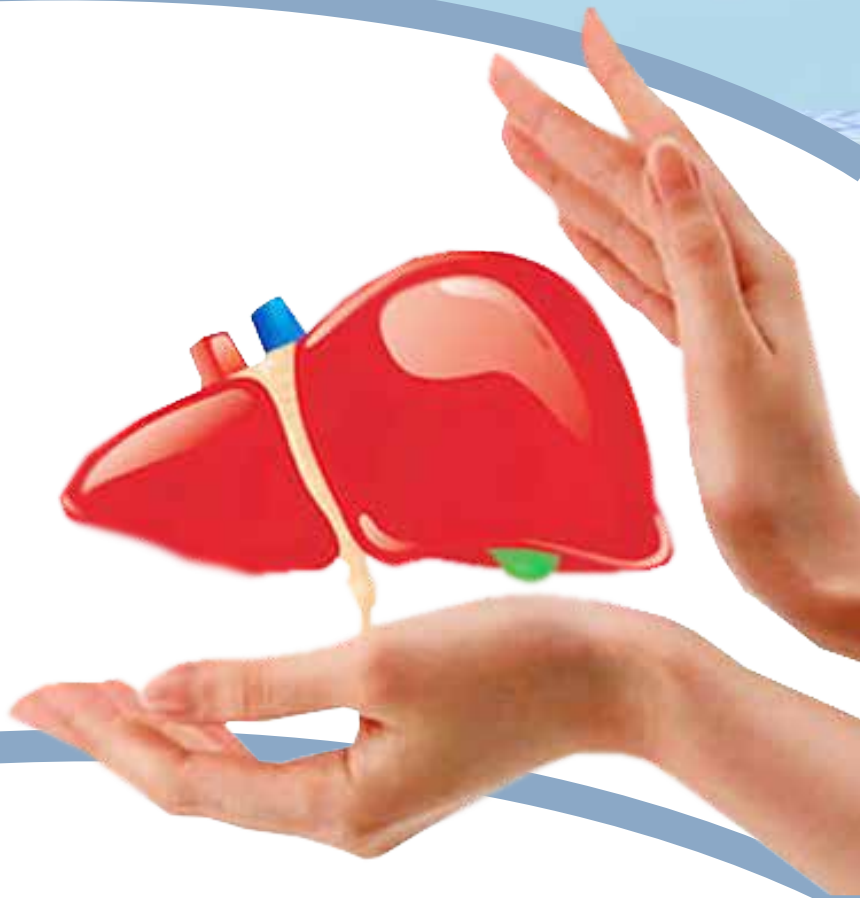
ئاقۋادۇ لە سېۋ بەسودترە

لە لىكۋلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە ئاقۋادۇ Avocado لە سېۋ سودبەخشترە بۇ تەندۈرۈستى، ئەۋىش بە ئامازەكردن بەۋ راستىيەى كە ئاقۋادۇ ئاستى كۈلسىتېرۇلى خراپ لە خوئندا كەم دەكاتەۋە، كۈلسىتېرۇلى خراپ بە ھەر دوو جۆرەكەى كە برىتتىن لە جۇرى ئۇكسىئىراو Oxidised LDL و گەردىلەى چىر و بچووكى كۈلسىتېرۇلى خراپ، كە ھاندەرن بۇ دروستىۋونى چىنى چەۋرىى نىشتوۋ Plaque لە سەر ناۋپۇشى خوئنبەرەكان، واتا رەقبونى خوئنبەرەكان Atherosclerosis. بىگومان ھەر دوو جۆرەكەى كۈلسىتېرۇلى خراپ زىانبەخشىن، بەلام جۇرى گەردىلە بچووك و چرەكانى كۈلسىتېرۇلى خراپ كە بە قەبارەى جىاۋز بەدى دەكرىن، زىاتر لە جۆرەكەى دىكە زىانبەخشە. رۇژانە خواردنى يەك دانە ئاقۋادۇ ئەم ئامانجە دەپپىكت، بەتاييەتى لە كەسانى خاۋەن كىشى زىاد و قەلەۋدا. ئامازە بەۋەش كراۋە كە كردارى ئۇكسان لە شىدا بناغەيە بۇ توشىۋون بە نەخۇشىى دىل و شىرپەنچە. ئاقۋادۇ دىۋلەمەندە بە ماددەى خۇراكىى گىرنگ و چەۋرىى باش و ماددە دژەئۇكسانەكانى كارۋىتىنۋىدەكان Carotenoids كە سودبەخشىن بۇ تەندۈرۈستىى چاۋ. سودەكانى دىكە: خۇپاراستن لە نەخۇشىى دىل، باشتركردى بىننىن، پاراستنى پتەۋىى ئىسك، خۇپاراستن لە چەند جۆرىكى شىرپەنچە، پاراستنى كۆرپە لە سەقەتتىى زگماكى لە ئافرەتى دوۋگىاندا، ھاندانى كردارى ھەرسكردى خۇراك، كەمكردەۋى ئەگەرى خەمۇكى، ھاندانى رزگارۋونى لەش لە ماددە زىانبەخشەكان.



گواستى

جگەر گەۋرەترىن ئەندامى ناۋەۋى لەشە، كىشى بە تىكرپاىى ۱,۶ كىلوگرامە، فرمانى زۇر گىرنگ ئەنجام دەدات. گواستىنەۋى جگەر Liver transplant تاكە چارەسەرە بۇ لەكاركەۋتنى تىژى جگەر Acute liver failure كە نىشانەكانى برىتتىن لە زەردۋوىى (زەردبۋونى رەنگى پىست، نىنۇك، سىپىنەى چاۋ) ئىنجا شىۋان. ھۆكارەكانى لەكاركەۋتنى تىژى جگەر ئەمانەن: ھەۋكردىنى فايرۇسىى جگەر، زىانى لابلەى زىاد



چۈن پىلەي گەرمىيى بەرزى لەش لە منداڭ دادەبەزىنىت؟

پاراسىتۇڭ، يان برۇفېن تا كاتى بىردىنى منداڭ بۇ لاى دىكتۇر، كەمكىدەنەۋەي جلى زىيادى منداڭ بە مەبەستى رېگىرتن لە توشىبون بە لەرز، ئەگەر بەم ھەنگاۋانە و بەكارھىتئانى پاراسىتۇڭ، يان برۇفېن تاى منداڭ دانەبەزىت، ئەۋا دەتوانىت كە كەممادە بە ئاۋى شلەتېن كە پىلەي گەرمىيەكەي لە پىلەي گەرمىى لەش نىزىك يىت بەكارىيىنىت، ھەرگىز بۇ دابەزاندىنى پىلەي گەرمىيى لەش كەممادە بە ئاۋى سارد Cold-sponge بەكارمەھىتئە و ھەرۋەھا ھەرگىز پانكە بەكارمەھىتئە و باۋەشىتئى منداڭ مەكە.

بەگىشتى بەرزبونەۋەي پىلەي گەرمىيى لەش Fe-ver لە منداڭدا لە زۆرىيەي ھالەتەكاندا مەترسىيى ئەۋتۇي بۇ تەندىرۋستى نىيە، چۈنكە ھۆكارى سادەي لەپالە، بۇنمۈنە: ھەۋكردنەكانى بەشى سەرۋەي كۇتەندامى ھەناسە، بەتايىبەتى ھەلامەت، ئەنفلۈنزا، سىكچون و ھەۋكردنە قايرۇسىيەكانى دىكە، بەلام ھەندىك جار بەرزبونەۋەي پىلەي گەرمىى دەيىتە نىشانەيەك بۇ ھەۋكردىنكى توندى ۋەكو ھەۋكردىنى بەكتىيىيى شانەي سىيەكان، ھەۋكردىنى پەردەكانى مىشك Meningitis، يان ھەۋكردىنى گورچىلە و مىزەپۇ. بۇ دابەزاندىنى پىلەي گەرمىى لەشى منداڭ، پىيۋستە لەسەر ھەمۋو دايك و باكىك كە بە ھەنگاۋەكان ئاشنا بن كە چۈن لە مالىۋە پىلەي گەرمىيى بەرزى لەش دادەبەزىت، كە برىتىن لە: پىدانى برى زىيادى ئاۋ و شلەمەنى بە منداڭ بۇ رېگىرتن لە كەمبونەۋەي شلەي لەش، يان ۋىكېۋونەۋە Dehydration، بەكارھىتئانى شروپى

ھەۋەي جگەر

جگەر: رەتكىدەنەۋە Rejection باۋترىن ئالۇزىيە كە ئەگەر بە توندى بەردەۋام يىت، ئەۋا پىيۋست بە دوۋبارە گواستەنەۋەي جگەر دەكات، مەيىنى خۇن لەناۋ خۇنپەرى جگەردا، مەيىنى خۇن لە خۇنپەنەرى جگەردا، لىككىردىنى شلەي زەرداۋ، يان تەسكىۋونى جۇگەي زەرداۋ، ھەۋكردن، خۇنپەربون. پاش نەشتەرگەرىي گواستەنەۋەي جگەر، نەخۇش پىيۋستى بە مانەۋە دەيىت لە نەخۇشخانە بۇ ماۋەي ۳ ھەفتە، پاشان بۇ بەسەركىدەۋەي پىيۋست دەكات چەند جارىك سەردانى دىكتۇر بىكات.

بەكارھىتئانى ھەندىك دەرمەن ۋەكو پاراسىتۇڭ، ھەۋكردىنى تىزى جگەر، مۇمبونى جگەر، ژاراۋىبونى توند بە خۇراك. گواستەنەۋەي پارچەيەك، يان بەشىكى جگەر لە كەسىكى زىندوۋ و تەندىرۋست، يان جگەرى تەۋاۋ لە كەسىكى تازە مردوۋەۋە كە مردنەكەي پەيۋەندى بە جگەرىيەۋە نەيىت، ئەنجام دەرىت. ئەۋ كەسە دەتوانىت بېتە بەخشەرى پارچەيەك جگەر كە ھىچ نەخۇشى لە جگەردا نەيىت، دەرمەن بە بەردەۋامى بۇ ھەر مەبەستىك بەكارنەھىتئە، ئەلكەۋلى نەيىت، دوۋرىت لە نەخۇشى نايىدز و ھەۋكردنەكانى دىكە. ئالۇزىيەكانى گواستەنەۋەي

تەماتە پىست ساف دەكات

تەماتە شىدارى پىست زىاد دەكات، ئەمەش ئەگەرى دروستىبىونى ھىلى ورد و لۇچبىونى پىست كەم دەكاتەۋە. بىونى فېتامىن C لە تەماتەدا ھانى گەشە شەنە بەستەرەكان دەدات و كىردارى چاكبىونەۋى بىرىن و نۆبىونەۋى خانەكانى پىست تاۋدەدات. تەماتە جگە لە فېتامىن C كە سىستىمى بەرگىرى لەش بەھىزدەكات، ھاۋكات دەۋلەمەندە بە ماددە دژەئۆكسان لە جۆرى كارۋىتىنۆئىدەكان -Ca- rotenoids، ھەرۋەھا پۇتاسىيۇم، مەگنسىيۇم، لەگەل فېتامىن A. سوۋدە تەندىروستىيەكانى دىكەى تەماتە ئەمانەن: تاۋدانى نۆبىونەۋى خانەكانى پىست، كەمكىردنەۋى ناستى ھەۋكىردن لە پىستىدا.

تەماتە شىدارى پىست زىاد دەكات، ئەمەش ئەگەرى دروستىبىونى ھىلى ورد و لۇچبىونى پىست كەم دەكاتەۋە. بىونى فېتامىن C لە تەماتەدا ھانى گەشە شەنە بەستەرەكان دەدات و كىردارى چاكبىونەۋى بىرىن و نۆبىونەۋى خانەكانى پىست تاۋدەدات. تەماتە جگە لە فېتامىن C كە سىستىمى بەرگىرى لەش بەھىزدەكات، ھاۋكات دەۋلەمەندە بە ماددە دژەئۆكسان لە جۆرى كارۋىتىنۆئىدەكان -Ca- rotenoids، ھەرۋەھا پۇتاسىيۇم، مەگنسىيۇم، لەگەل فېتامىن A. سوۋدە تەندىروستىيەكانى دىكەى تەماتە ئەمانەن: تاۋدانى نۆبىونەۋى خانەكانى پىست، كەمكىردنەۋى ناستى ھەۋكىردن لە پىستىدا.





ڧىتامىنە پىئويستەكان بۇ تەندروستى قىز

ھەيە بۇ گەشە قىز، بۇيە بەكاردىت بۇ چارەسە كىردى تەنكىونى قىز، دانەۋىلە تەۋا، باۋى. ڧىتامىن C كە رۇلى دىزى پىربونى قىز ھەيە، چۈنكە ھانى دروستىبونى پىرۇتىنى كۇلاجىن دەدات كە پىربونى قىز دۈدەخات، سەرچاۋە خۇراكىيەكان: مېۋە مەزەكان، يىبەر، فەرۋلە. ڧىتامىن D رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستىن لە ھەلۋەرىنى قىز، كەمىيى ئەم ڧىتامىنە راستەۋخۇ پەيۋەستە بە ھەلۋەرىنى قىز، بەركەۋەتن بە تىشكى خۇر باشتىن سەرچاۋەيە. ڧىتامىن E، رۇلى ھەيە بۇ دۈاخستى پىربونى پىست و كەمكىدەۋى كارىگەرى و فشارى تەمەن لەسەر قىز، سەرچاۋە خۇراكىيەكان: تۋى گۈلەبەرۋە، باۋى، ئاقۋادۇ، سېتىخ.

بۇ قىزىكى تەندروست گەلىك ماددە خۇراكى پىئويستىن، ۋەكو: پىرۇتىن، زىنك، ئاسن، چەۋرىيە گىرگەكان بەتايىبەتى ئۇمىگا۳، ھەرۋەھا چەند ڧىتامىنك كە رۇلى بەرچاۋىان لە پاراستى تەندروستى قىزدا ھەيە، بۇنمۇنە: ڧىتامىن A كە ھاندەرە بۇ گەشە ھەممو خانەكانى لەش و يەككە لە ڧىتامىنە پىئويستەكان بۇ گەشە قىز، ھەرۋەھا بۇ ھىشتەۋە شىدارى پىستى سەر لە رىگى بەرھەمەتەنى چەۋرىي پىست Sebum رۇلى بەرچاۋى ھەيە. كەمىيى ڧىتامىن A لە لەشدا ھۇكارە بۇ ھەلۋەرىنى مۋى دەمچاۋ، سەرچاۋە خۇراكىيەكان: شىر، ماست، ھىلكە. ڧىتامىن B بەتايىبەتى ڧىتامىن B7 كە بە بايۋىتىن Biotin ناسراۋە گىرگىكى زۆرى

رېنمايى خۇراك بۇ توۋشبوۋان بە گىرۇبونى كۆلۈن

كاكا، سۇدا چۈنكە ئەگەرى سىكچون زىاد دەكەن، خۇراكى پىرۇسىسكراۋ ۋەكو چىپس، ژەمى ئامادە و فرىزكراۋ چۈنكە ماددە كىمىيى دەستىرد بۇ مەبەستى جىۋاۋ لەخۇدەگىر، كە ۋرۇتەن بۇ نىشانەكانى گىرۇبونى كۆلۈن، شىرىنكارە دەستىردەكان Sweeteners كە لە گەلىك خۇراك و شەلمەنىدا ھەن، ۋەكو: بىنىشت و ساردەمەنىيەكان، شوكلاتە لەبەر رىژە بەزەكە كى كافاين و شەكر كە لەۋانەيە توۋشبوۋ دۈچارى قەبىزى بىكات، ھەرۋەھا خۇرەنەۋە ئەلەكۋىيەكان، پىياز، سىر، بىرۇكۋىلى، قەرنابىت، خۇراكە گۈنچاۋەكان: شوفان، جۇ، گىزەر، مانگۇ، پرتەقال، بەزاليا، خۇراكى بىرۇا لەجىياتى سۈرۋەكراۋ لە زىتەدا.

پىئويستە لەسەر توۋشبوۋان بە گىرۇبونى كۆلۈن IBS بۇ كەمكىدەۋە نىشانەكان بەپىنى تۋانا دۈۋرەكەۋەنە لە ھەندىك خۇراك و شەلمەنى. ئەۋ خۇراك و شەلمەنىيەنى كە نىشانەكان زىاد دەكەن و پىئويستە توۋشبوۋ لىيان دۈۋرەكەۋەتەۋە، بىرىتىن لە: ئەۋ خۇراكەنى كە رىشالى نەتۋاۋە لەخۇدەگىر، چۈنكە ئەگەرى سىكچون زىاد دەكەن، ۋەكو: دانەۋىلە تەۋاۋ لەگەل ھەندىك جۇرى سەۋزە و مېۋە، بەرھەمەكانى ماست، بەۋەى كە چەۋرى و شەكرى لاكتۇز لەخۇدەگىر، كە ھەردۈۋىكان نىشانەكانى گىرۇبونى كۆلۈن زىاد دەكەن، خۇراكى لە زىتە سۈرۋەكراۋ Fried foods، پاقلمەنىيەكانى ۋەكو نۇك و فاسۇلىا و پاقلمە كە دەنە ھۇى زىاد كۆۋۋەۋەى گاز و ناپەھەتى و ئەگەرى قەبىزى زىاد دەكەن، خۇرەنەۋەى كافاينىيەكانى ۋەكو چاى، قاۋە،

