ڕێنمایی خۆراکی بۆ تووشبووان بە کەمخوێنی

کەمخوێنی Anaemia واتە کەمبوونەوەی ژمارەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، یان کەمبوونەوەی ئاستی هیمۆگلۆبین، کە نیشانە باوەکانی بریتین لە: هەستکردن بە ماندووبوون، هەناسە بڕکێ، سەرسووڕان، سەرئێشە، ساردبوونی دەست و قاچەکان، بێ ڕەنگیی، یان کاڵبوونی پێست، سینگ ئێشە، ناڕێکبوونی لێدنەکانی دڵ. نزیکەی ٥٠٪ی حاڵەتەکانی کەمخوێنی لە ئەنجامی کەمی کانزای ئاسن ڕوودەدەن، ئەگەرچی لەش ئاسن خەزن دەکات، بەڵام توانای دروستکردنی ئاسنی نییە، بۆیە پێویستە ڕۆژانە لە ڕێگای خۆراکەوە وەربگیرێت، ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە ئاسن بریتین لە: سینگی مریشکی بێچەوری کە بە پلەی یەکەم دێت، گۆشتی سووری بێچەوری، سەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو سپێناغ، خاس. کاکڵەکان و تۆوەکان وەکو باوی، گوێز، فستق، تۆوی کولەکەی زستانە، پاقلەمەنییەکانی وەکو سۆیا، پاقلە، فاسۆلیا، نیسك، نۆك کە دەوڵەندن بە ئاسن و پرۆتین و ڤیتامین B9 کە بە فۆلەیت ناسراوە. بۆ هاندانی هەڵمژینی ئاسن لە کۆئەندامی هەرس ئەو خۆراکانە ڕێنمایی دەکرێن کە ڤیتامین C لەخۆدەگرن، وەکو تەماتە، بیبەری سوور، شلك، میوە مزرەکانی وەکو پرتەقاڵ، لیمۆ، کیوی، برۆکلی. لە لایەکی دیکەوە، چای و قاوە ئاستی هەڵمژینی ئاسن لە کۆئەندامی هەرسدا کەم دەکەنەوە، هەروەها خۆراکە دەوڵەمەندەکان بە کالسیۆم وەکو شیر، پەنیر، سالمۆن، یان دەنکی کالسیۆم، ئەمانە هەموویان هەڵمژینی ئاسن کەم دەکەنەوە، بۆیە پێویستە کە تەنیا لە نێوان ژەمە سەرەکییەکاندا بخورێن.

ئایا زەیتوونی ڕەش لە زەیتوونی سەوز باشترە؟

زەیتوونی ڕەش و سەوز لە ڕووی بەهای خۆراکییەوە وەکو یەکن، ئەگەرچی هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە زەیتوونی سەوز ڕێژەیەکی بەرزی لە ترشە چەورییە یەکانە ناتێرەکانی تێدایە، ئەم جۆرە چەورییە لە جۆرەکانی دیکەدا جێگیرترە، بۆیە بوونی ئەم چەورییە گرنگە لە ناو خانەکان و لە ناو پەردەی خانەکاندا بۆ پاراستنیان لە نەخۆشی، کە بە هەماهەنگی لەگەڵ ڤیتامین E ڕۆڵیان هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵی خراپ لە خوێندا. زەیتوون بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، بەڵام ئەم پرسیارە لە لای گەلێك کەس هەیە کە کامیان سوودی زیاتری هەیە، زەیتوونی سەوز، یان زەیتوونی ڕەش. جیاوازیی سەرەکی نێوانیان ئەوەیە کە زەیتوونی سەوز بەر لە پێگەیشتن لێ دەکرێتەوە، کەچی زەیتوونی ڕەش پاش پێگەیشتن، هەروەها چێژیان جیاوازە. زەیتوونی ڕەش بەراورد لەگەڵ زەیتوونیی سەوز ڕێژەیەکی کەمتری خوێ لەخۆدەگرێت، هەروەها چێژێکی خۆشتری هەیە، کەچی زەیتوونی سەوز ڕەقتر و چڕتر و تاڵترە. زەیتوون ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت، بەتایبەتی دژەئۆکسانی پۆلیفینۆلەکان Polyphenols و فلاڤۆنیدەکان Flavonoids کە چەندین سوودی تەندروستییان هەیە، بۆنموونە: کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا لەگەڵ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە. سوودەکانی دیکەی زەیتوون: خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ، کەمکردنەوە و سووککردنی نیشانەکانی ڕەبو و داڕووشانی جومگە (سەوەفان) و هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگە.

مەشقی وەرزشی بۆ نەخۆشانی شێرپەنجە وەکو دەرمان سوودبەخشە

لێکۆڵینەوەکان جەختیان کردۆتەوە کە مەشقی وەرزشی زۆر پێویستە بۆ نەخۆشانی شێرپەنجە. با بزانین کە چۆن مەشقی وەرزشی ڕۆڵی هەیە بۆ چارسەرکردن و خۆپاراستن لە شێرپەنجە؟ مەشقی وەرزشی ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، بۆنموونە شێرپەنجەی کۆڵۆن، مەمك، منداڵدان، گورچیلە، میزڵدان، سوورێنچك، لەگەڵ شێرپەنجەی گەدە. مەشقی وەرزشی لە نەخۆشانی شێرپەنجەدا هاندەرە بۆ کەمکردنەوەی پەستی و خەمۆکی، سووککردنی ئازار، هەروەها کەمکردنەوەی هەستکردن بە ماندووبوون و باشترکردنی توانای فیزیکی (جەستەیی) و کوالێتی ژیان. پسپۆڕان جەختیان کردۆتەوە کە مەشقی هەوایی مامناوەندی Aerobic exercise بۆ ماوەی ٣٠ خولەك هەفتانە سێ جار لەگەڵ مەشقی بەرگری Resistance exercise بۆ ماوەی ٢٠-٣٠ خولەك هەفتانە دوو جار ڕێنمایی دەکرێت، بۆ نەخۆشانی شێرپەنجە بە مەبەستی بیناکردنی ماسوولکەی بەهێز و زیادکردنی قەبارە و توانای بەرگەگرتن، لەگەڵ پاراستنی پتەویی ئێسك.

کاتە گونجاوەکان بۆ ئاو خواردنەوە

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەندروستی، بەگشتی خواردنەوەی ئاو لەسەر گەدەی بەتاڵ ڕێنمایی دەکرێت. بۆ دابینکردنی سوودە تەندروستییەکان، واباشترە کە خواردنەوەی ئاو لە کاتە گونجاوەکاندا بێت، بۆنموونە: خۆپاراستن، یان ڕێگرتن لە ئازاری گەدە، گرژبوونی کۆڵۆن IBS، کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا، هەستکردن بە ماندووبوون، قەبزی، کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن، ئەگەری نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك. کاتە گونجاوەکان بۆ خواردنەوەی ئاو بیتییە لە : ڕاستەوخۆ پاش لە خەوهەڵسانی بەیانییان دوو پەرداخ ئاوی شلەتێن بخۆرەوە، پەرداخێك پێش ژەمە سەرەکییەکان بە ٣٠ خولەك، پێش دەستپێك و پاش مەشقی وەرزشی و تەنانەت لە کاتی ئەنجامدانی مەشقی وەرزشیدا دەتوانیت کە بڕێکی کەمی ئاو بخۆیتەوە، پێش وەرگرتنی دوش بەتایبەتی لە کاتی خۆشتن بە ئاوی گەرم، پێش کاتی نووستن چونکە خواردنەوەی ئاو هەنگاوێکە بۆ خۆپاراستن لە ئەگەری نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك لەوکاتەی کە کەمبوونەوەی شلەی لەش، یان وشکبوونەوە ئەگەری نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان زیاد دەکات، لەکاتی ماندووبوون و هیلاکیی کاردا خواردنەوەی ١-٢ پەرداخ ئاو مێشك چالاك دەکاتەوە، چونکە هەستکردن بە ماندووبوون، یەکێکە لە نیشانەکانی کەمبوونەوەی شلەی لەش.

بەهای خۆراکیی هەرمێ

هەرمێ Pears سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C، K، چەند ڤیتامینێکی گروپی B، لەگەڵ کانزاکانی پۆتاسیۆم، کۆپەر، مەگنسیۆم، هەروەها ریشاڵ کە گرنگیی زۆری بۆ تەندروستیی کۆئەندامی هەرس هەیە، بەتایبەتی خۆپاراستن لە ئەگەری قەبزی و تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن. هەرمێ ڕۆڵی هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، بۆیە لەوانەیە کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوو تا ڕێژەی ١٨٪ کەم بکاتەوە، لە لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە هەفتانە خواردنی تەنیا یەك دانە هەرمێی قەبارە مامناوەند، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دوو تا ڕێژەی ٣٪ کەم دەکاتەوە. هەرمێ بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە توێکڵێکی ڕەنگاوڕەنگی هەیە، ڕێژەیەکی بەرزی ماددە دژەئۆکسانەکان لە جۆری فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids لەخۆدەگرێت کە ئاستی هەوکردن لە لەشدا کەم دەکاتەوە، کە هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەتایبەتی نەخۆشیی دڵ و شێرپەنجە و پیربوونی پێشوەختە. هەرمێیەکی مامناوەند تەنیا ١٠٠ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ڕێژەیەکی باشی ریشاڵ کە هەستی تێربوون پەیدادەکات، بۆیە ڕۆڵی هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش.

دەنكۆڵەی ڕێگرتن لە دووگیانی ئەگەری شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات

گەلێك هۆكار وا لە ئافرەت دەكەن كە دەنكۆڵەی ڕێگرتن لە دووگیانی Con-traceptive pills بەكارنەهێنێت، چونكە دەبێتە ئەگەری چەند زیانێكی لابەلا، بەتایبەتی هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج و زیادبوونی كێشی لەش. هۆكارێكی زۆر بەهێزتر هەیە بۆ بەكارنەهێنانی دەنكۆڵەی ڕێگرتن لە دووگیانی، ئەویش بریتییە لەوەی كە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك تا ڕێژەی ٥٠٪ بەرزدەكاتەوە، ئەمە بە پێی نوێترین لێكۆڵینەوەكانی كۆمەڵەی ئەمەریكی بۆ توێژینەوەكانی پەیوەست بە شێرپەنجە. هەروەها ڕێكخراوی تەندروستیی جیهانی WHO دەنكۆڵەی ڕێگرتن لە دووگیانیی خستۆتە كۆمەڵەی یەكەمی مادده شێرپەنجەییەكانەوە، واتە هاوشێوەی ماددەكانی ئەسبێست و پلاتین و تووتن. ئاماژە بەمەش كراوە كە ئەو جۆرانەی دەنكۆڵەی ڕێگرتن لە دووگیانی كە ڕێژەی بەرزتر لە هۆرمۆنی ئیسترۆجین Estrogen لەخۆدەگرن، زیاتر ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەكەن بە بەراورد لەگەڵ ئەو جۆرانەی كە ڕێژەیەكی نزم لەم هۆرمۆنە لەخۆدەگرن. هۆرمۆنی ئیسترۆجین هانی دابەشبوونی خانەكانی مەمك دەدات كە لەوانەیە ببێتە ئەگەری دابەشبوونێكی كۆنترۆڵ نەكراو، چونكە كاریگەری دەكاتە سەر پێكهاتەی DNA خانە كە دەبێتە هۆی پەیدابوونی خانەی شێرپەنجەیی.