

به‌های خوراکی میوه وشکراوه‌کان

fruit ھەمان بەھای خۇراکیى میوھى تازىيە، تەنیا ئەوہ نەبىت کە ھىچ رىژەيەک ناویان تیدا نەماوہ، ئەگینا دەولەمەندەن بە وزە و ریشال، پەرن لە ڤیتامینەکانى A، B3، B9، یان ڤۆلەیت و کانزاکانى پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، کالسیۆم، ناسن، لەگەل ماددە دژەئۆکسانەکان، بەتایبەتى بیتا کارۆتین **Beta carotene** و پۆلیڤینۆلەکان **Polyphenols** کە رۆللى گەرنگیان بۆ تەندروستى ھەيە. سوودە تەندروستیيەکانى میوھى وشککراو: پاراستنى تەندروستىي کۆلۆن، کۆتەرۆلکردنى کيشى لەش، دابەزاندنى ناستى کۆلیستیرۆللى خوین، کەمکردنەوھى ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشییەکانى کۆتەندامى دل و سووران، دابەزاندنى پەستانى خوین، درىژکردنەوھى ھەستى تیربوون، خۇپاراستن لە قەبزی، باشتەکردنى تەندروستىي ئیسک، کەمکردنەوھى ئەگەرى تووشبوون بە چەند جۆرلکى شىرپەنجە بەتایبەتى شىرپەنجەى کۆلۆن، پاراستنى تەندروستىي مېشک، بەھیزکردنى سىستى بەرگری لەش.





گرنگىي پۇتاسىيۇم لە خۇراكدە

پۇتاسىيۇم Potassium زۆر گرنگە بۇ دروستىيى چالاكىي دەمار و ماسولكەكان لەگەل رېگرتن لە كاريگەرئىيە نەرىئىيەكانى سۇديۇم Sodium لەسەر پەستانى خويىندا، ھەرۋەھا رېكخستنى ھاوسەنگىي شلە و چالاكىي كارەبايى دىل و ماسولكەكانى دىكە. رېژەى دروستى پۇتاسىيۇم لە لەشدا گرنگىي تاييەتى ھەيە بۇ رېكخستنى پەستانى خويىن و كەمكردنەۋەى ئەگەرى جەلئەى مېشك، ھەرۋەھا پاراستنى بارستايى ماسولكەكان و چرىي ئىسك لەگەل كەمبونەۋەى ئەگەرى دروستىيۈنى بەردى گورچيلە. لە گەلئەىك توئىزىنەۋەدا ئامازە بەۋە كراۋە كە خۇراكى دەۋلەمەند بە پۇتاسىيۇم كە دوو ئەۋەندەى برى سۇديۇم لەخۇدەگرن ئەگەرى توۋشېۋون بە نەخۇشى دىل تا رېژەى ۵۰٪ كەم دەكەنەۋە، بەتاييەتى كە زۆربەى خەللك برى زيادى سۇديۇم، يان خويى چىشت ۋەردەگرن، لەۋ كاتەى كە پئويستى رۇژانەى سۇديۇم تەنيا ۲۳۰۰ مىلليگرامە. بۇ پاراستنى تەندروستىت، ھەۋل بەدە كە رۇژانە برى ۳،۵۵ - ۴،۷۰۰ ملگم پۇتاسىيۇم لە خۇراكەۋە ۋەربىگىت، ھەرۋەھا دەتواندريت كە رۇژانە تا ۶۸۰۰ مىلليگرام پۇتاسىيۇم لە خۇراكەۋە ۋەربىگىت بى ھىچ زيانكى لايەلا. ميوە بەتاييەتى مۆز و ئافۇكادۇ سەرچاۋەى دەۋلەمەند بۇ پۇتاسىيۇم، بۆنمۈنە: يەك مۆزى مام ناۋەند نىكەى ۴۵۰ مىلليگرام پۇتاسىيۇم لەخۇدەگىت، ھەرۋەھا بىرۇكۇلى، پەتاتە، قەيسى، كالكە، خويى پۇتاسىيۇم، تەماتە و دۇشاۋى تەماتە، پاقلەمەنىيەكان سەرچاۋەى دىكەن بۇ پۇتاسىيۇم.



زىيانەكانى بەكارھيئەتلىك دەرمانى خۇلاۋاز كىردىنەۋە

ئۆزلىستات كە بە زىنىكالى Xenical ناسراۋە، ھەلمۇزىنى ماددىدى چەۋرى لە كۆنەندامى ھەرس تا رېژىدى نىزىكەى ۳۰٪ كەم دەكاتەۋە، كە دەپتتە ئەگەرى لەدەستدانى ئەۋ قىتامىنەنى كە لە چەۋرىدا دەتۈنەۋە، ھاۋكات لەگەل كۆبۈنەۋەى گاز و ئەگەرى سىكچۈن. ژمارەيەكى زۆرى دەرمانى گىيالى لەبەردەستدان بۇ دابەزاندنى كىشى لەش، بەلام زۆرىيەى ھەرە زۆريان تەنبا ۋەكو ھاندەرىكى دەروۋنى بۇ پەيرەۋەردنى رىجىم و مەشقى ۋەرزى كارىگەرىيان ھەيە، لەۋانەشە كە زىانى لاپەلايان ھەيىت. تا ئىستا ھىچ دەرمانىك نىيە كە بەيى زيان كىشى لەش دابەزىنىت، رىجىمى خۇراكى دروست و مەشقى ۋەرزى بە رىنمىي دىكتۇر باشتىرىن رىگان بۇ دابەزاندنى كىشى.

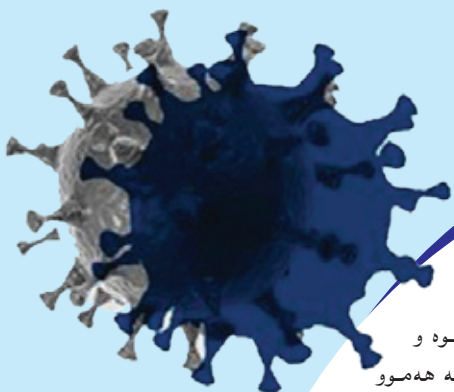
ژمارەيەكى زۆرى دەرمان لە بازار و دەرمانخانەكاندا دەپىنىن كە بۇ دابەزاندنى كىشى بەكاردىن، ئەگەرچى ھەندىك لەم دەرمانە Diet Pills زىانى لاپەلا و مەترسى تەندۈرۈستى لەخۇدەگرن، بەلام لە ھەندىك ھالەتى تايىبەتدا تەنبا بە رىنمىي دىكتۇر چەند جۆرىك دەرمانى دىيارىكراۋ بۇ ماۋەيەكى زۆر دىيارىكراۋ بە چاۋدىرىى ۋەدەۋە بەكاردەھىتىن. زىانى لاپەلاى چەند جۆرىكى ئەم دەرمانە ۋەكو سىبوترامىن Sibutramine كە ئارەزۋى خواردن كەم دەكاتەۋە برىتىن لە: ۋىكىۋونى دەم، بۇرژان، بىيەزىي گىشتى، زىادەۋونى لىدانەكانى دل، بەرزبۈنەۋەى پەستانى خوين، نارەھەتى دەروۋنى و ھەلچۈن، سىكچۈن، كەم خەۋى، پەيداۋونى گرفت لە گورچىلە و جگەردا. دەرمانى

لە شەلمەنىيە شى

شەلمەنىيە شىرىنكراۋەكان Sweetened beverages برىتىن لە ھەر شەلمەنىيەك كە بە شەكرى زىاد شىرىن كرايىت و گەلپك جار بە قەنادى شل Liquid candy ناۋزەدە دەكرىن، بۇنمۈنە سۇدا، خواردنەۋە گازدارەكان، شەلمەنىيە ۋەبەخشەكان، شىرەى دەستكردى مىۋە، سپۇرت درىنك Sport drinks، قاۋە و چاى شىرىنكراۋ. شەلمەنىيە شىرىنكراۋەكان بەگىشتى ناتەندۈرۈستىيانەن چۈنكە رېژىيەكى



خۇپاراستن لە قايرۇسى كۆرۈنە



قايرۇسى كۆرۈنە Coronavirus بە شىۋىيەكى سەرەكى توۋشى ئاژىل دەيىت، پاشان لە ئاژىلەۋە بۇ مەۋق دەگوزارېتەۋە، (كۆرۈنەقايرۇس)ى شارى ووھانى چىن پىكھاتەى جىنەكانى خۇى گۆرپىۋە تواناى گواستەۋەى لە نىۋان مەۋقەكاندا ھەيە. ھەۋكردن بە قايرۇسى كۆرۈنە لە ھەمۋو تەمەنىكىدا روودەدات، بەتايىبەتى مىندالانى ژىر تەمەنى دوو سالى و بەسالچوانى سەروو ۶۵ سالى كە سىستىمى بەرگىرى لەشيان لاۋازە، يان كەسانى توۋشبوو بە نەخۇشپىيە درېخايەنەكان. پاش گواستەۋەى كۆرۈنەقايرۇس لە توۋشبوۋىيەكەۋە و بۇ كەسپكى تەندروست، ئەۋا پاش ۱۴-۲ رۆژ ئىنجا نىشانەكانى توۋشبوون سەرەلەدەن، لىرەدا قايرۇسەكە لە رىگاكى كۆكە، پژمىن، يان بەركەۋتنى راستەۋخۇ تواناى خۇگواستەۋەى لە نەخۇشەۋە بۇ كەسانى دى ھەيە. نىشانەكان ۋەكو نەخۇشپى كۆنەندامى ھەناسە و ھەلامەتن بە شىۋىيە بەرزبوۋنەۋەى پلەى گەرمىى لەش، كۆكە، پژمىن، كرانەۋەى قورگ، ھەناسەتەنگى، ھەستەكردن بە ھىلاكى و ماندوۋبوون. كۆرۈنەقايرۇس بە پشكىنىيىكى تايىبەتى خۇىن بە ناۋى PCR دەستىشان دەكرىت. بەپىنى نامارە ھەرمىيەكانى چىن، رېژەى مردن لە توۋشبوۋاندا دەگاتە ۲،۳٪، ھەروھە رېژەى نەخۇشەۋتنى سەخت دەگاتە ۱۷٪. رىگاكى خۇپاراستن برىتييە لە: پاك و خاۋىنى بەتايىبەتى زوو زوو شوۋشتى دەستەكان بە ئاۋ و سابوون، دووركەۋتنەۋە لە شوۋىنى قەرەبالغ و بەكارھىنانى دەمامك، دووركەۋتنەۋە لە تەۋقەكردن و لەباۋەشگرتن. تا ئىستا ھىچ چارەسەرىكى تەۋاۋ، يان كوتان بۇ كۆرۈنەقايرۇس لەبەردەستدا نىيە، دكتور تەنبا چارەسەرى نىشانەكان دەكات بۇ سوۋكردنى حالەتەكە.

رىنكراۋەكان دووركەۋە

خواردنەۋەى شلەمەنىيە شىرىنكراۋەكان ھۆكارن بۇ: زىادبوۋنى كىشى لەش و ئەگەرى قەلەۋى، نەخۇشپى شەكرەى جۆرى دوۋەم، بەتايىبەتى لە ئافرەدا، نەخۇشپى دىل، نەخۇشى بەگەكان، يان گات Gout لەبەر زىادبوۋنى ئاستى ترشى يورىك لە خۇىندا، زىادبوۋنى ئەگەرى كلۇربوۋنى ددان بەتايىبەتى لە مىندالدا، زوو پىربوۋنى پىست، يان پەيداۋوۋنى لۆچىى پىست.

بەرزى شەكر لەخۇدەگرن لەگەل چەندىن ماددەى كىمىيى ۋەكو رەنگ و بۇن و چىژى كىمىيى و ماددەى پاراستنى خۇراك، بە بى بوۋنى ھىچ ماددەيەكى سوۋدەخشى ۋەكو فېتامىن و كانزاكان و ماددەى دژەۋكسان. زىانى سەرەكى شلەمەنىيە شىرىنكراۋەكان بۇ رېژە بەرزەكەى شەكر دەگەپتەۋە، پاشان بۇ ئەۋ ماددە كىمىيائەى كە بۇ مەبەستى جىۋاز دەخرىنە ناۋ ئەم شلەمەنىيەۋە. زىاد