تۆی گولەبەڕۆژە کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت

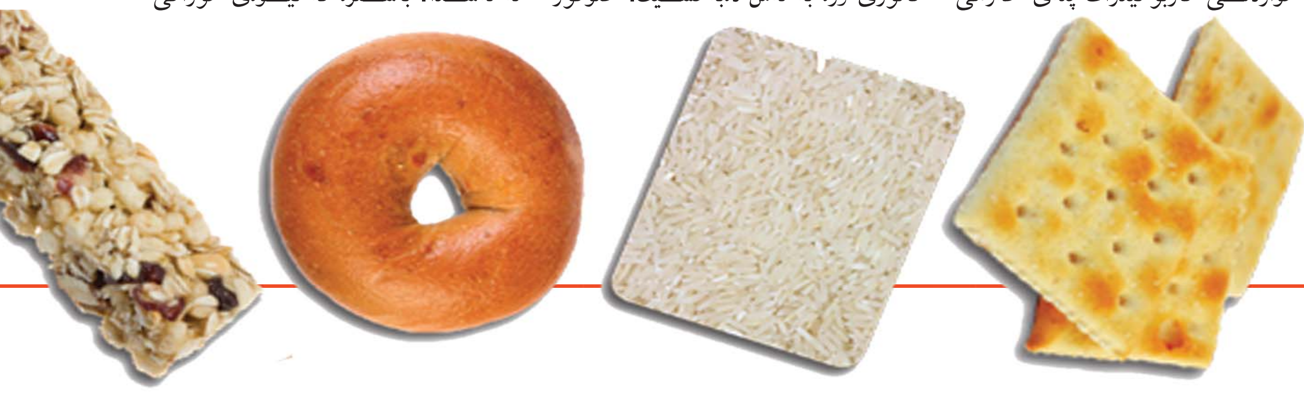
تۆوی گولەبەڕۆژە Sunflower seeds یان زەیتی گولەبەڕۆژە ڕێژەیەکی بـەرزی تێدایە لە مـادە فایتۆسـتیرۆلەکان Phytosterols کە دەگاتە ٢٧٠-٢٩٠ میللیگـرام لە هەر ١٠٠گرامدا، ئەم مادە فایتۆسـتیرۆلانە کە لە پێکهاتنی کیمیاییەوە لە کۆلیستیرۆل نزیکن ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنن، هەروەها بەرگری لەش بەرانبەر بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە بەهێز دەکات . هەروەها تۆوی گولەبەڕۆژە سەرچاوەیەکی باشـە بۆ ڤیتامین E کە لە لەشدا باشترین مادەی دژەئۆکسـانە کە لە چەوریدا بتوێتەوە. ڤیتامین Eلە هەموو بەشەکانی لەشدا دەخولێتـەوە و دژی مادە یان کۆلکە سەربەسـتەکان Free Radicals کاردەکات، ئەم مادە سەربەسـتانە ئەگەر هاوسەنگ نەکرێنەوە بە مادەیەکی دژەئۆکسـان ئەوا زیـان بە پەردەی خانە و خانەکانی مێشـك دەگەیەنن و ئەگەری گۆڕانی خانەکان بۆ خانەی شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. ئەم ڤیتامینە نیشانەکانی ڕۆماتیزم و هەناسەتەنگی و سووانی جومگە کەمتر دەکاتەوە، هەروەها ئەگەری تووشـبوون بە شـێرپەنجەی کۆلۆن و ئالۆزییەکانی نەخۆشـی شەکرە کەمتر دەکاتەوە، لە ئافرەتانیشدا دوای وەستانی خولی مانگانەیان ئەگەری نیشـانەکانی پەیوەسـت بەم گۆڕانە کەمتر دەکاتەوە. ئۆکسانی کۆلیسـتیرۆل وای لێدەکات کە بە ناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە بنووسێت و کرداری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان ڕوودات کە دەبێتە هۆی نۆرەی دڵ یان جەڵتەی مێشـك، ئەم ڤیتامینە مادە دژەئۆکسانە بە شێوەیەکی سەرەکی نایەڵێت کە مادە سەربەسـتەکان کۆلیستیرۆل بئۆکسێنن. ڕۆژانە خواردنی پیاڵەیەك تۆوی گولەبەڕۆژە، پێویستی مرۆڤ بە ڤیتامین E بە ڕێژەیەکی بـاش دابیـن دەکات. تـۆوی گولەبەڕۆژە بڕێکی باشـی لە کانزای مەگنسـیۆم کە گرنگە بۆ تەندروستی دەمار و ماسولکەکان و کۆنترۆلکردنـی پەسـتانی خوێن. کانزای سـیلینیۆم کە لە تـۆوی گولەبەڕۆژەدایە چالاکییەکی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراسـتن لە شێرپەنجە.

سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین C

ڤیتامین C یان ترشی ئەسـکۆربیك Ascorbic Acid لە ئاودا دەتویتەوە، دژەئۆکسـانێکی بەهێزە، لە لەشدا بۆ ماوەیەکی کەم خەزن دەکرێت. ئـەم ڤیتامینە زۆر ناسـکە بەرانبەر بە گەرمـی و هەوا و ئاو. نزیکەی ٢٥٪ی ڤیتامین C ناو سـەوزەکان بە کوڵاندن تێکدەشکێت. ڤیتامین C ئەگەری تووشبوون بە شـێرپەنجەکان کەم دەکاتەوە، هەروەهـا یارمەتی هەڵمژینی کانزای ئاسـن دەدات لە کۆئەندامی هەرسدا،پێسـت و پوك لە نەخۆشـی دەپارێزێت، چاوەکان لە تووشـبوون بە ئاوی سـپی دەپارێزێت، کۆئەندای دڵو سـووڕان و جومگەکان لە نەخۆشی دەپارێزێت.سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین C بریتیـن لە:میوە مـزرەکان، فەراولە، قەرنابیت، مەعدەنوس، بیبەری شیرین، برۆکۆلی.پێویسـتی ڕۆژانـەی ڤیتامین C یەکێکی پێگەیشـتوو بریتیە لە نزیکەی ٨٠-١٠٠میللیگرام، ئەم بڕە پێویسـتە لە هەندێك کەسـدا دەگۆڕێت بە بە پێی تەمەن و حاڵەتی تەندروستی بۆ نموونە ئافرەت لەکاتی شـیرداندا بڕی زیاتری پێوسـتە. لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشـیدا پێویستیمان بە بڕی زیاتر لە ڤیتامین C هەیە وەکـو: دواکەوتنی سـارێژبوون و چاکبوونەوەی برین، زوو زوو تووشـبوون بە هەڵامـەت و هەوکردنەکان، نەخۆشییەکانی سییەکان، جگەرەکێشان. کەمی ڤیتامین C دەبێتە ئەگەری ئەسکەربووت Scurvy کە نیشانەکانی بریتین لە خوێنبەربوون لە پوك و گۆڕان لە ڕەنگی پێسـت لەبـەر تەقینـی خوێنبەرە وردەکانی پێسـت. هەروەهـا کەمـی ڤیتامیـن C دەبێتە هۆی دواکەوتنی چاکبوونەوەی برین، لاوازبوونی بەرگـری لەش بەرانبەر بە ڤایرۆس و میکرۆبەکان بەتایبەتی هەڵامەت.

ئایا زیاد خواردنی کاربۆهـ

کاربۆهیدراتەکانCarbohydrates کە نیشاستە و شەکرەکان و ریشاڵی ڕووەکی دەگرێتـەوە بـە ئاسـانترین و هەرزانترین سـەرچاوەی وزەی خۆراکـی دەژمێررێت. بە خواردنـی کاربۆهیدرات پلەی گەرمی لـەش بە نەگۆڕی دەمێنێتـەوە و فرمانی ئەندامەکانی پـێ ڕادەپەڕێنرێت، ئەم وزەیە هێزی جووڵاندنەوەی ماسولکەکانی لەشیش دابین دەکات. یەك گـرام کاربۆهیدرات ٤ کالۆری وزە بە لەش دەبەخشـێت. گلوکۆز کە سادەترینی شەکرەکانە، تاکە سەرچاوەی وزەیە بۆ مێشك و ماسـولکەکان. خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان ڕۆڵی گەورەیان هەیە بۆ هێشتنەوەی هاوسەنگی نێوان ئاو و کانزاکان لە لەشـدا. باشـترە کە نیـوەی خۆراکی



چۆن شیری دایک خەزن دەکرێت؟

شـــیری دایك Breast Milk دەكرێ كـــە لەناو بەفرگر یان لەنـــاو فریزەردا خەزن بكرێـــت پاش ئـــەوەی كە بەهـــۆی پەمپی تایبەتـــەوە هەڵدەمژرێت. ئـــەوە زۆر گرنگە كە شـــیرەكە لەناو بتلی تایبەت خەزن بكرێت كـــە بە قەپاغێكی تونـــد دابخرێت یان لەناو كۆنتێنـــەری تایبەت بە شـــیری دایك خەزن بكرێت، هەروەها بەرواری رۆژی خەزنكردنی لەســـەر بنووســـرێت. نابێ كە شـــیری تازە هەڵمژراو لەگەڵ شـــیری پێشتر خەزنكراودا تێكـــەڵ بكرێت. لە پلـــەی گەرمی ژووردا (واتە ٢٥ پلەی سەدی) دەتوانرێت كە شیری دایك لەناو كۆنتێنەرێكـــی پاكدا بۆ ماوەی ٤-٨ كاتژمێر هەڵبگیرێـــت. لەناو بەفرگردا (تەلاجە) كە پلـــەی گەرمییەكەی لە نێوان (ســـفر – ٤) دەتوانرێت كە شـــیری دایك بۆ ماوەی ٢ـــ ٣ رۆژ خەزن بكرێت. لەناو فریزەریشـــدا كە پلـــەی گەرمییەكەی ١٨ پلە لە ژێرەوەی ســـفردا بێت دەتوانرێت كە شـــیری دایك بۆ ماوەی ٣- ٤ مانگ خەزن بكرێت، وا باشـــترە كە لە لای پشـــتەوەی فریـــزەردا دابنرێت نەم لەناو دەرگای فریـــزەردا. لەناو فریزكردنێكی قووڵدا كە پلەی گەرمییەكەی ٢٠ پلە لە ژێر سفردا بێت، دەتوانرێت كە شیری دایك بۆ ماوەی ٦-١٢ مانـــگ خەزن بكرێت. وا چاكە كە بڕی كەم لە كۆنتێنەری بچووكدا خەزن بكرێت تاكو بۆ یەك جار شـــیردانی منداڵ بەكاربێت و هیچی بەفیڕۆ نەڕوات. هەرگیز شیری فریزبوو بە فرنی مایكرۆوێڤ گەرم مەكەرەوە، بەڵكو بیخەرە ژێر ئاوێكی كەمێك گەرمەوە تاكو بەرە بەرە بتوێتەوە، یان لە بەشەكانی خوارەوەی سەلاجەدا بۆ ماوەیەك بمێنێتەوە تاكو بەخۆی بتاوێتەوە. شـــیری دایك كە لەنـــاو بەفرگر یان لەناو فریـــزەردا خەزن دەكرێت، لەوانەیە كـــە ڕەنگەكەی كەمێك گۆڕانی بەســـەردا بێت كە ئەمەش شتێكی زۆر ئاساییە، بۆ نموونە لەوانەیە كە ڕەنگی مەیلەو شین، زەرد یان قاوەیی بێت.

چەوریيە نێوەندەكان Tans Fats

چەوریيە نێوەندەكان یان ترشە چەوریيە نێوەندەكان لە پیشەسازی خۆراكدا دروســـت دەكرێن بە ڕێگای كرداری هایدرۆجینكردنی Hydrogenation زەیتی شلی ڕووەكی تاكو بچێتە دۆخی ڕەقییـــەوە، بۆیە زۆر جار بەم جۆرە چەوریيانە دەووترێت چەوریيە هایدرۆجینكراوەكان. كۆمپانیاكانی پیشەســـازی خۆراك بۆیە چەوریيـــە نێوەندەكان دەخەنە نـــاو خۆراكەكانیانەوە چونكە هـــەروان و بەكارهێنانیان ئاســـانترە لـــە جۆرەكانی تـــری چەوری، هەروەهـــا خۆڕاگرتن بۆ ماوەیەكی زۆر، ســـەرەڕای ئەوەی كە چێژی خـــۆراك خۆش دەكەن دەتوانرێـــت كە چەندیـــن جار بۆ ســـووركردنەوەی خۆراك بەكاربهێنرێت. چەوریيـــە نێوەنـــدەكان دەبنـــە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی كۆلیستیرۆلی خراپ LDL و دابەزاندنی كۆلیســـتیرۆلی باش HDL لە خوێندا، واتە ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشـــی دڵ و جەلتەی مێشك زیاتر دەكەن، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەكرەش زیاد دەكەن. ئـــەو خۆراكانەی كە چەوریيە نێوەندەكانیان تێدایە بریتین لە: ســـمن Ghee، ڕۆنـــی ڕەق Shortening، كەرەی دەستكرد (مارگەرین Margarine)، بسكویتەكان، كراكـــەرز Crackers، پیتـــزا، هەندێك خۆراكـــی هەویـــركاری دیكـــە. چەوریيە نێوەندەكان بە شێوەیەكی سروشـــتی بە ڕێژەیەكی كەم لە گۆشتی سوور و شیر و كەرەی سروشتیدا هەیە. لە لایەنی تەندروســـتییەوە، بڕی پتـــر لە ٢ گرام لە چەوریيە نێوەندەكان ڕۆژانە پەسند ناكرێت.

ـــیدرات قەڵەوت دەكات؟

ڕۆژانەمـــان لە كاربۆهیـــدرات پێكهاتبێت، بەتایبەتـــی كاربۆهیدراتـــە ئاڵـــۆزەكان وەكو نیشاســـتە و ریشـــاڵ Fiber كە لە بەرووبوومە ڕووەكییەكاندان. زیاد خواردنی كاربۆهیدرات ئەگەر لـــە ڕادە بەدەر نەبێت هەرگیـــز نابێتە ئەگـــەری قەڵەوی، بەڵام ئەگەر خواردنی كاربۆهیدرات بە شـــێوەی شـــەكرەكان یان كاربۆهیدراتی ســـا فكراو وەكو نیشاستە و برنج و سەموون یان نان بە ئاردی سفر كە لە ڕادە بەدەر بێت یان لەگەڵ چەوریدا تێكەڵ بكرێت ئەوا بێگومان دەبێتە هۆی بەخشـــینی وزەیەكی زۆر بە لەش كە ئەگەر بە جووڵاندنەوە ســـەرف نەكرێت ئەوا لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری زیادبوونی كێش یان قەڵەوی.

وزەی زیاد کێشی زیاد

وزە Energy زۆر پێویستە بۆ لەش تاکو بتوانێت هەموو زیندە چالاکییەکانی بەڕێوە ببات، مرۆڤ بۆ ئەنجامدانی هەر جوولەیەك پێویستی بە وزەوە هەیە. مرۆڤ تا لە ژیاندا مابێت ڕۆژانە پێویستی بە بڕێکی دیاریکراوی وزەوە دەبێت، لەکاتی نووستنیش وزەمان پێویستە کە دەکاتە نزیکەی ٥٥ کالۆری لە کاتژمێرێکدا بۆ ڕاپەڕاندنی چەندین زیندە چالاکی لەش. وزە بە کالۆری Calories پێوانە دەکرێت، خۆراك سەرچاوەی ئەم وزەیەیە، یەك گرام پرۆتین ٤ کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت، یەك گرام کاربۆهیدرات(شەکر یان نیشاستە) ٤ کالۆری بە لەش دەبەخشێت، هەروەها یەك گرام چەوری ٩ کالۆری بە لەش دەبەخشێت.ئایا هیچ بیرت لەو بڕە وزەیە کردۆتەوە کە ڕۆژانە پێویستیت پێیەتی، گەلێك کەس لەوانەیە کە ڕۆژانە زیاتر یان کەمتر لەم بڕە وزەیەی کە پێویستییانە لە خۆراکەوە وەربگرن، جۆرەکانی خۆراك و شێوەی ئامادەکردنیان ڕێژەی جیاوازی وزە بە لەش دەبەخشن لەپاش خواردنیان. وەرگرتنی بڕی زیاتری وزە کە زیاتر بێت لە پێویستی ڕۆژانەت و زیاتر بێت لەو بڕە وزەیەی کە بە جوولە و مەشقی بەدەنی سەرفی دەکەیت ئەوا دوچاری زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی دەبیتەوە. بڕی پێویستی ڕۆژانە لە وزە دەگۆڕێ بە پێی تەمەن و تەندروستی گشتی و چەندێتی جوولە یان وەرزش و چالاکی ماسولکەیی، بەڵام بە گشتی پیاوێکی ئاسایی کە چالاکی ڕۆژانەی ئاسایی بێت، ئەوا لە ڕۆژێکدا تەنها ٢٥٠٠ کالۆری وزەی پێویستە، هەروەها ئافرەتێکی ئاسایی کە چالاکی ڕۆژانەی ئاسایی بێت ئەوا لە ڕۆژێکدا تەنها ٢٠٠٠ کالۆری وزەی پێویستە.

یەک زەردێنەی هێلکە 200 ملگم کۆلیستیرۆلی تێدایە

زەردێنەی هێلکە Egg Yolk مادەی زۆر بەسوودی تێدایە لە ڤیتامین و کانزای گرنگ، بەڵام ڕێژەیەکی بەرزی لە چەوری بە شێوەی کۆلیستیرۆل تێدایە کە بە تێکرایی دەگاتە نزیکەی ٢٠٠ ملگم لە هەر زەردێنەیەکدا. ئەمە وا لە زۆر کەس دەکات لەوانەی کە پارێزیان هەیە لە چەوری و کۆلیستیرۆل کە خۆیان بەدوور بگرن لە خواردنی زەردێنەی هێلکە. مرۆڤی ئاسایی نابێ ڕۆژانە پتر لە ٣٠٠ ملگم کۆلیستیرۆل لە خۆراکیدا هەبێت، واتە ئەگەر ڕۆژانە یەك زەردێنەی هێلکە بخوات دەبێ ئاگاداری ئەو خۆراکانە بێت کە چەوری تێر و کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرن وەکو جەرگ، گۆشتی سوور، کەرە، شیری فول کرێم،پەنیری کرێم، سەرتوو و قەیماغ. ئەو کەسانەی کە ئاستی کولیستیرۆلی خوێنیان بەرزە یان پترە لە ٢٠٠ ملگم لە هەر ١٠٠ سانتیمەتر سێجای خوێندا دەبێ خواردنی زەردێنەی هێلکە کەم بکەنەوە بۆ هەفتانە تەنها یەك یان دوو زەردێنە لەگەڵ پارێز لە سەرچاوە خۆراکییەکانی تری کۆلیستیرۆل. هەروەها ئەو نەخۆشانەی کە دەبێ پارێز بکەن لە خواردنی زەردێنەی هێلکە بریتین لە: نەخۆشانی شەکرە،

نەخۆشانی دڵ، نەخۆشانی پەستانی خوێنی بەرز، پیاوە قەڵەوەکان لەپاش تەمەنی ٣٥ ساڵی، جگەرەکێشەکان.

شەکەتی دەروونی و ئارەزووی خواردن

کفتی یان شەکەتی دەروونی (ستریس Stress) وا لە زۆر کەس دەکات کە پەنا ببەنە بەر زیاد خواردنی شیرینی و چەوری، ئەمە هەستێکی خۆشیان دەداتێ بەڵام هەرگیز شەکەتییەکەیان سووکتر یان چارەسەر ناکات، هەندێك کەسی دیکە لەکاتی ستریسدا جگە لە زیاد خواردنی شیرینی و چەوری پەنا دەبەنە بەر زیاد جگەرەکێشان و زیاد خواردنەوەی ئەلکهول و

تەندروستییان بە جارێك دەخەنە مەترسییەوە، بە مانایەکی تر هەوڵ دەدەن کە بە خواردنی شیرینی و چەوری وەکو هەڵاتن لە شەکەتی دەروونی بەکاربێنن، لە لایەکی دیکەدا کێشی لەشیان زیاد دەکات بێ ئەوەی کە دەرکی پێ بکەن تا ئەو کاتەی کە مەسەلەکە دەگاتە قەڵەوی. زۆر جار بوونی شەکەتی دەروونی بەتایبەتی ئەگەر بەردەوام بێت لەو کەسانەی کە کێشیان زیادە یان قەڵەون مەسەلەی دابەزاندنی کێش و چارەسەرکردنی قەڵەوی زۆر سەخت دەبێت لەو کاتەی کە دابەزاندنی کێشی لەش و ڕیجیمی خۆراك وەری بەهێزی دەوێت. ئەمە ڕاستییەکی زانستییە کە شەکەتی دەروونی تا ڕادەیەکی زۆر کۆنترۆلی ئارەزووی خواردن دەکات، بەڵام خەڵك جیاوازن لە کاردانەوەیان یان گۆڕان لە ئارەزووی خواردن و هەڵبژاردنی جۆری خواردن لەکاتی ستریسدا. لەکاتی ستریسدا وا باشترە کە بە خۆراك مامەڵەی لەگەڵدا نەکەیت بەڵکو بە وەرزش یان سەیرکردنی فیلمێك یان گوێگرتن لە مۆسیقا یان هەواگۆڕی یان سەردانی برادەران شەکەتییەکەت سووکتر بکەیت، دەشتوانیت کە میوە لەجیاتی خۆراکی چەور و شیرین بخۆیت.

کـــوبە و قـــەڵەوی

کوبە لە بـــرووش یان برنج لەگەڵ قیمە دروســـت دەکرێت، کە لە ڕۆن یان لە زەیتدا سووردەکرێتەوە، ڕێژەیەکی زۆری چەوری هەڵدەمژێت. برنج سەرچاوەیەیکی هەرزان و باشە بۆ کاربۆهیدرات بە شێوەی نیشاستە کە لـــە لەشـــدا دەگۆڕێت بۆ شـــەکری گلوکۆز. بە گشـــتی قیمەی ناو کوبە لە لایەکی ترەوە ڕێژەیەکـــی زۆری چەوری لەخۆدەگرێت، بۆیە بە گشتی کوبە بڕێکی زۆری چەوری لەخۆدەگرێت، بە مانایەکی تـــر بڕێکـــی زۆری وزە لەخۆدەگرێـــت، لەگەڵ ســـوورکردنەوەش لەنـــاو ڕۆن یان زەیتـــدا و لەگەڵ ئەو بـــۆن و بەهاراتەی قیمـــە چێژێکی خۆشـــتر پەیـــدا دەکات و بـــۆ زۆر کەس وروژێنـــەری ئارەزووی خواردنـــە، بۆیە ئەو کەســـەی کە توانای کۆنترۆلکردنی ئـــارەزووی خواردن نەکات لەوانەیە کـــە بڕێکی زیادی کوبە بخوات، دەرەنجام لەوانەیە کە کێشـــی لەشی زیاد بکات یان تووشی قەڵەوی بێت. هەروەها بە گشتی ئەو چەورییانەی کە لە کوبەدان لە جۆری چەوریە تێرەکانن Saturated Fats کە بـــە چەورییە خراپـــەکان ناســـراون، ئەم جۆرە چەورییانەش هەرگیز بۆ خـــواردن گونجاو نین بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە چەند نەخۆشـــییەکی درێژخایەنیـــان هەیە وەکو: ڕەقبوونـــی خوێنبەرەکان، نەخۆشـــی دڵ، نەخۆشی شـــەکرە، بەرزبوونـــەوەی پەســـتانی خوێـــن، ئاســـتی بـــەرزی کۆلیستیرۆلی خوێن.

ماسی سالمۆن

خۆراکـــی دەریـــا بەشـــێکی گرنگە لە خۆراکی بالانس و تەواو. سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین و مادەی خۆراکی گرنگی تر، لە هەمان کاتیشدا چەوری کەم تێدایە. ماسی سالمۆن Salmon و گەلێك جۆری تری ماســـی ترشە چەوری لە جۆری ئۆمیگا ٣ تێدایە، ئەم چەورییـــە مرۆڤ دەپارێزێت لە نەخۆشی دڵ و جەڵتە و لاوازی هزر، لەبەر ئەوەی کە ئاســـتی کۆلیســـتیرۆڵی خراپ لە خوێندا دادەبەزێنێـــت، هەروەها یارمەتی دابەزاندنی پەســـتانی بەرزی خوێن دەدات. ماســـی ســـالمۆنی ڕووبار و دەریاکان یان ئەوەی کە لە حەوزەکانـــدا پەروەردە دەکرێت ســـەرچاوەیەکی باشـــی پرۆتینـــە بۆ هەر تەمەنێـــك بەتایبەتی لەکاتـــی دووگیانیدا. هەندێك جۆری ماســـی ڕێژەیەکی بەرزیان لە کانـــزای جیوە تێدایە کە لەوانەیە زیان بە کۆرپە بگەیەنێت ئەگەر دایکی دووگیان ئەم جۆرە ماســـییانە بخوات. بۆ ئەم مەبەستە، باشـــترە کە ماسی شارك و کینگ ماکاریل نەخۆیت. هەوا ڵ بدە کە هەفتانە بەلای کەم دوو جار ماســـی بخۆیت. ئەگەر ڕۆژانەش نەبێت وا باشـــە کە مرۆڤ هەفتانە بەلای کەم دوو جار ماسی سالمۆن یان جۆرەکانی تر بخاتە نـــاو خۆراکییەوە، هـــەوڵ بدە کە ماسی بە برژاوی لەناو فرنی یان بە ڕێگای برژاندنی بەغدادی (مەســـگوف) یان لەناو تەنـــووردا بخۆیـــت نەك لـــە ڕۆن و زەییتدا سووری بکەیتەوە تاکو تێکەڵ نەبێت لەگەڵ چەوری ترەوە.

هەنجیری وشککراویش سوودی هەیە

هەنجیـــری وشـــککراو Dried Figs، ئەگەرچـــی ڕێژەی ئـــاوی یەکجار کەمترە لە هەنجیری تازە، بەڵام بڕێکی زۆری لە ریشاڵی خۆراکـــی تێـــدا دەمێنێت، هەروەها شـــەکری سروشتی بە شێوەی فرکتۆز Fructose کە بە شەکری میوە ناوزەد دەکرێت لەناویدا پارێزراوە. هەروەها کانزاکانی کالسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، کۆپـــەر، مەگنســـیۆم، مەنگەنیزیـــش لەناو هەنجیری وشککراودا بە هەمان ڕێژە دەمێننەوە جا بە هەر ڕێگایەك هەنجیر وشـــککرابێت بە هۆی فرنی گەرم یان بەهۆی تیشکی خۆرەوە. ریشـــاڵی ڕووەکی گرژ و خاوبوونەوەی ڕیخۆڵە ڕێکدەخات، هەنجیریش لەبەر ئەو بڕەی باشەی ریشاڵ ڕیخۆڵە لە قەبزیوون دەپارێزێت. هەروەها لەبەر ئەوەی کە هەنجیر سەرچاوەیەکی باشی پۆتاســـیۆمە، یارمەتی دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێـــن دەدات. خواردنـــی هەنجیری وشککراو چڕی ئێسکەکان باشتر دەکات چونکە ڕێژەیەکی باشـــی لە کانزای کالسیۆم تێدایە. خواردنی چەند هەنجیرێکی وششکراو ڕۆژانە ئەگەری لاوازبوونی چاوەکان کە پەیوەستە بە تەمـــەن بە ڕێژەی ٣٠٪ کەم دەکاتەوە. هەروەها هەنجیری وشککراو کۆئەندامی دڵ و سووڕان لە نەخۆشـــی دەپارێزێت بەوەی کە ئاســـتی چەوری گلیسریدە ســـیانییەکان دادەبەزێنێت. گرنگییەکی تری هەنجیری وشـــکراو بریتییە لە پاراســـتنی ئافرەتان لە شێرپەنجەی مەمك بەتایبەتی لەپاش تەمەنی وەســـتانی سووڕی خوێنی مانگانە Menopause.

گۆڕانی ڕەنگی میز

ڕەنگی میزی ئاسایی زەردێکی کاڵی ڕوونە، لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا لەوانەیە کە میز لێڵ و ڕەنگی بگۆڕێت بۆ پەمبە، سوور، نارنجی، سەوز یان شین. لە زۆربەی حاڵەتەکانی گۆڕان لە ڕەنگی میزدا، خۆراك یان دەرمان هۆکارە. هەندێك بۆیەی خۆراکی سروشتی یان بۆیەی دەستکرد کە لە پیشەسازی خۆراکدا بەکاردێن دەبنە هۆی گۆڕان لە ڕەنگی میزدا چونکە لە ڕێگای میزەوە دەردەدرێنە دەرەوە، بۆ نموونە ڕەنگەکانی ناو قەنادی و ئایس کرێم و ساردەمەنییەکان. لێڵبوونی میز ڕوودەدات لەکاتی هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز هەروەها بۆنیشی ناخۆش دەبێت. ڕەنگی میز دەبێتە قاوەیی تاریك لەکاتی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر، لەکاتی نەخۆشی مۆمبوونی جگەردا ڕەنگی میز زۆر کاڵ دەبێت. گۆڕانی ڕەنگی میز بۆ ڕەنگی پەمبە یان سوور لەوانەیە لە ئەنجامی خواردنی سلْقەسوور Beets یان توی ڕەش یان هەندێك بۆیەی خۆراکی ڕووبدات، هەروەها لەوانەیە کە هۆکارەکەی بگەڕێتەوە بۆ هەوکردن یان شێرپەنجەی میزڵدان، هەوکردن یان شێرپەنجەی گورچیلە، بەرد لە میزەڕۆدا، ئاوسانی پرۆستات، نەخۆشی لە مەیینی خوێندا، زەبر بۆ گورچیلە یان ڕێڕەوەکانی میز. ڕەنگی زەردی تاریك یان نارنجی میز لەوانەیە ڕووبدات لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانی چارەسەرکردنی

قەبزی، دەرمان کە کۆمەڵەی ڤیتامین B تێدا بێت، دەرمانی ریفامپیسین و وارفارین. شین یان سەوز هەڵگەڕانی ڕەنگی میز ڕوودەدات لەبەر هەندێك بۆیەی خۆراکی و بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی وەکو ئیندۆسید Indocid و تریپتیزۆل Tryptizol. بە پشکنینی میز یان پشکنینی تروە هۆکاری گۆڕانی ڕەنگی میز دەدۆزرێتەوە و چارەسەر دەکرێت.

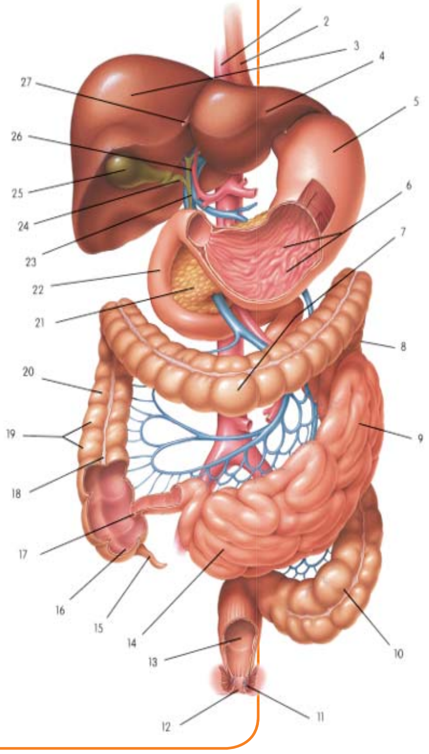
ماده دژەئۆکسانەکان چین ؟

لەگەڵ هەر هەناسە وەرگرتنێکدا بە هۆی هەڵمژینی گازی ئۆکسجین کە گازێکی تەقێنەرە لە لەشدا کرداری ئۆکسێن Oxygenation ڕوودەدات، کرداری ئۆکسان دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی چەند مادەیەکی یان کۆلکەیەکی سەربەست Free Radicals، ئەم مادده کیمیاییانە ئۆکسجین لەخۆدەگرن بە ئەلیکترۆنێکی سەقەتەوە کە وایان لێدەکات بە ئاسانی کاریگەری بکەنە سەر DNA، پرۆتینەکان، پەردەی خانە، کۆلیستیرۆل، لە ئەنجامدا دەبنە هۆی گۆڕان لە DNA و تێکچوونی فرمانی پرۆتینەکان و تێکشکانی پەردەی خانە. ئەم کاریگەرییانە دەبنە هۆی زووپیربوون و زیادبوونی ئەگەری شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، دابەزینی بەرگری لەش، ئاوی سپی لە چاوەکاندا، تێکچوون لە فرمانەکانی مێشکدا. ماده دژەئۆکسانەکان Antioxidants دژی کرداری ئۆکسان دەوەستنەوە و نایەڵن کە کاریگەری خراپ بکەنە سەر تەندروستی. گەلێك ڤیتامین و کانزا و دژەئۆکسانە ڕووەکیەکان (فایتۆکیمیکەلەکان Phytochemicals) لە ئاراداان. بۆ نموونە ڤیتامین A، ڤیتامین C، ڤیتامین E، کانزای سیلینیۆم، کانزای زینك. نموونەی دژەئۆکسانە ڕووەکییەکان وەکو فلاڤۆنۆیدەکان (Flavonoids)، کارۆتینۆیدەکان، فینۆلیکەکان (Phenolics)، لایکۆپێن (Lycopen)، کوێرسێتین، لیمۆنین..هتد جۆراوجۆرکردنی خۆراك بەتایبەتی بەرووبوومی سەوزە و میوەکان پێویستی ڕۆژانە لە زۆربەی هەرە زۆری ماددە دژەئۆکسانەکان دابین دەکات.

هەستەوەری لووت

هەستەوەری لووت Allergic Rhinitis بریتییە لە کاردانەوەی لووت بەرانبەر بە چەند مادەیەك لە هەوادا کە دەبنە هۆی دەردانی مادەی هیستامین، کە ئەویش دەبێتە هۆی پەیدابوونی هەوکردن و هاتنەخوارەوەی شلە لە لووت و گیرفانەکانی لووت(جیوب) و چاوەکاندا. هەستەوەری لووت لەوانەیە کە مەیلێکی خێزانی یان زگماکی هەبێت. هەستەوەری لووت دوو جۆری هەیە: هەستەوەری وەرزی Seasonal، کە لە وەرزی بەهاردا و لە تەمەنی کەمتر لە شەش ساڵدا ڕوودەدات، هەستەوەری ناوەرزی کە بە درێژایی ساڵ دەبینرێت و لە تەمەنی بچووکتر لە شەش ساڵدا سەرهەڵدەدات. ئەو مادانەی کە دەبنە هۆی ئەم جۆرە هەستەوەرییە بریتین لە هەڵاڵەی گوڵ، تۆز و خۆڵ، تووکی ئاژەڵ. نیشانەکانی هەستەوەری لووت زۆرن وەکو: پژمین، لووت گیران، هاتنەخوارەوەی شلە لە لووتدا، خورشت لە ناوپۆشی لووتدا، کرانەوەی قورگ و گوێیەکان، خورانی چاوەکان، لووت پژان. ئەو منداڵانەی کە تووشی هەستەوەری لووت دەبن لەوانەیە کە نیشانەی دیکەشیان هەبێت لەمانە: پرخە، هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، هەناسە وەرگرتن بە دەم، دووبارەبوونەوەی هەوکردنەکانی گوێ. هەستەوەری لووت لە لایەن دکتۆری قورگ و لووت و گوێدا بە ئاسانی دەستنیشان و بە چەند دەرمانێکی دژی هەوکردن و دژی هەستەوەری و دڵۆپی تایبەتی لووتەوە چارەسەر دەکرێت.

کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا



کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا Flatulence مانای جیاوازی بۆ کەسانی جیاواز هەیە، هەموو کەسێك دوچاری دەبێت بەڵام کۆئەندامی هەرس توانای رزگاربوونی لە گازەکان هەیە. زۆر جار گەدەی کشاو بە ریگای دەمەوە لە گاز رزگاری دەبێت. گەدەی کشاو لەبەر گاز دەبێتە هۆی ناڕەحەتی یان سك ئێشە لەبەر قووتدانی بڕێکی زۆری هەوا. قووتدانی بڕێکی زۆری هەوا Aerophgia روودەدات لە ئەنجامی خواردن و خواردنەوەی بەپەلە، پەستی دەروونی، خواردنەوەی نوشابە گازدارەکانی وەکو بیبسی. لە زۆربەی خەڵکدا، رۆژانە ٥٠٠-١٥٠٠ میللیلیتر گاز لە ریخۆڵەی ئەستووردا (کۆڵۆن) پەیدا دەبێت کە بە شێوەیەکی سەرەکی پێکهاتووە لە گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن، هایدرۆجین، هەندێك جاریش گازی میتان کە بەکتریای ناو کۆڵۆن پەیدای دەکات. لەکاتی کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا ئەو کەسە وا هەست دەکات کە سکی گەورەتر بووە یان ئاوساوە. جگە لە خێرا خواردن و خواردنەوە، هۆکاری تریش ئەم گرفتە پەیدا دەکەن وەکو:

نەخۆشی سیلیاك Celiac، بەدهەرسی Dyspepsia واتە باش هەرس نەکردنی خۆراك، گرژبوونی کۆڵۆن، بەرگەنەگرتنی لاکتۆز(شەکری شیر) کە لە هەندێك کەسدا بەدی دەکرێت و بریتییە لە ناڕەحەتی لە کۆئەندامی هەرسدا لەپاش خواردنی شیر یان بەرهەمەکانی شیر، چەوری زۆر لە خۆراکدا، زیاد خواردنی دانەوێڵە کە نیشاستەی زۆری تێدایە، ناتەواوی لە گلاندی پەنکریاسدا، گیرانی ریخۆڵە لەبەر هەر هۆیەك. بوونی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا چارەسەر دەکرێت بە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی خۆیەکەی لە لایەن دکتۆر، گەلێك دەرمان بۆ کەمکردنەوەی گاز لە کۆئەندامی هەرسدا بەکاردێن کە بە شێوەیەکی کاتی سوودیان هەیە وەکو: سیمستیکۆن Simithicone، پلاسیل Plasil.

مەشقی وەرزشی بۆ دابەزاندنی چەوری لەش

لەو مەشقانەی کە سوودبەخشن بۆ کەمکردنەوەی چەوری لەش یان دابەزاندنی کێش رۆیشتنی خێرا یان لێخوڕینی پایسکل رۆژانە دوو جار هەر جارەی کەمتر نەبێت لە نیو کاتژمێر کە ببێتە ئەگەری زیادبوونێکی کەمی تێکرای لێدانەکانی دڵ. ئەگەر مەشقێکی توندتر ئەنجام بدەیت کە دوچاری هەناسەبڕاوکێ بیت و تێکرای لێدانەکانی دڵ زۆر بەرز بێتەوە، لەشت کاربۆهیدرات و کلایکۆجینی ماسولکە بەکاردەهێنێت وەکو سەرچاوەیەکی وزە نەك چەوری لە خانە چەورییەکانەوە، بە مانایەکی دیکە لەگەڵ مەشقی توند سەرەتا لەش کاربۆهیدراتی خەزنکراوی چڕ واتە کلایکۆجین Glycogen کە لە جگەر و ماسولکەکاندا خەزن کراوە وەکو وزە دەسووتێنێت بۆ ماوەی ٢٠ خولەك بەلای کەمەوە، پاشان دەست دەکات بە وەرگرتنی وزە لە چەوری خەزنکراوی لەش. بۆیە پێویستە کە مەشقی وەرزشی بۆ دابەزاندنی کێشی لەش لەسەرەخۆ و بەرە بەرە دەستپێبکرێت نەك بە گوڕ و خێرا، هەروەها نابێ کە مەشقەکە ببێتە هۆی هەناسەبڕاوکێ یان ئازار لە هیچ بەشێکی لەشدا، چونکە بەردەوامی لەسەر مەشقی وەرزشی پێویستە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش دەکرێ کە ماوەی مەشقەکە درێژبکرێتەوە لە نیو کاتژمێر بۆ ٤٥ خولەك یان یەك کاتژمێر رۆژانە دوو جار. کە چەوری لەش دادەبەزێت، سەرەتا لەو شوێنەی لەشدا دادەبەزێت کە دوایین کات خەزنی کردووە واتە بە پێچەوانەی ریزبەندی نیشتنی چەوری لە لەشدا، بۆ نموونە ئەگەر دوایین جار چەوری لە ناوچەی سەرەوەی ڕانەکاندا کۆبوبێتەوە ئەوا لەگەڵ دەستپێکی دابەزاندنی کێش چەوری سەرەتا لەم شوێنەی لەشدا دادەبەزێت ئینجا لە شوێنەکانی تری لەش.