ئایا ماست هەمان سوودەکانی شیری هەیە؟

ماست Yogurt خۆراکێکی پڕچێژە، گونجاوە بۆ هەموو کاتێك، بەتایبەتی بۆ ژەمی بەیانیان، با بزانین سوودەکانی ماست بۆ تەندروستی چین؟ سەرەتا، هەرسکردنی ماست لە هەرسکردنی شیر ئاسانترە. ماست خۆراکێکی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی کە بەرگەی شەکری شیر(لاکتۆز Lactose) ناگرن، واتە پاش خواردنی شیر دوچاری سك ئێشە و ئاوسانی سك و کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا دەبن. ماست لەبەر ئەوەی کە هەوێن بووە، گەلێك ئەنزیم لەخۆدەگرێت کە یارمەتی هەرسکردن دەدەن، بەتایبەتی ئەنزیمی لاکتێز Lactase کە شەکری شیر شیدەکاتەوە. خواردنی ماست ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی ریخۆڵە ئەستوورە(قۆڵۆن) کەم دەکاتەوە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ماست لاکتۆبەکتریای تێدایە، لاکتۆبەکتریا Lactobacteria یارمەتی پاکبوونەوەی قۆڵۆن لە پاشەڕۆکان دەدات سەرەڕای یارمەتیدانی هەرسکردنی خۆراك. هەروەها ماست وەکو زۆربەی بەروبوومەکانی ئەلبان، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ کانزای کالسیۆم کە گرنگە بۆ گەشە و پتەوی ئێسکەکان و ددان و خۆپاراستن لە لاوازبوونی ئێسك Osteoporosis. خواردنی ماست هاریکاری هەڵمژینی مادە خۆراکییەکان لە خۆراکی تردا دەکات. بۆ نموونە، خواردنی ماست یارمەتی هەڵمژینی کالسیۆم و کۆمەڵەی ڤیتامین B دەدات. ئەوەش سەلمێنراوە کە ماست بەرگری لەش بە گشتی بەهێزدەکات.

سوود و زیانەکانی مایۆنێز

مایۆنێز Mayonnaise دروست دەکرێت لە تێکەڵاوێکی ئاو، زەیتی پاقلەی سۆیا، نیشاستە، زەردی هێلکە، سرکە(خەل)، شیرەی لیمۆ، خەردەل،خوێ، بنێشتی زانتان Xanthan gum لەگەڵ هەندێك مادەی پارێزەر. مایۆنێز، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین E بە پێی جۆری ئەو چەورییەی کە تێیدایە . مایۆنێز رێژەیەکی بەرزی لە چەوری و وزە تێدایە..ئەوانەی کە هەستەوەری خۆراکیان هەیە بەرانبەر بە هێلکە یان بەرانبەر بە مادە ئۆرگانییەکان، لەوانەیە نیشانەکان سەرهەڵبدەن. مایۆنێز لەوانەیە کە مادەی گلوتین gluten لەخۆبگرێت، بۆیە ئەو کەسانەی کە نەخۆشی سیلییاك یان هەستەوەریان بە خواردنی گەنم هەیە، دووردکەونەوە لە خواردنی مایۆنێز. لە مایۆنێزدا هێلکەی خاو بەکاردێت کە ئەگەری ژاراویبوون بە بەکتریای سالمۆنێللا لێدەکرێت بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بەرگری لەشیان نزمە، بۆ نموونە ئەو کەسانەی کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان هەیە بەتایبەتی نەخۆشی شەکرە، ئایدز، هەروەها ئەوانەی کە دەرمانی کیمیایی بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە یان دەرمان لەپاش گواستنەوەی ئەندامەکان وەردەگرن بۆ رێگرتن لە رەتکردنەوەی ئەندامی گوازراوە. سرکەی ناو مایۆنێزیش لەوانەیە کە نیشانەکانی هەستەوەری زیاد بکات لەو کەسانەی کە هەستەوەریان هەیە بەرانبەر بە سرکە و مادە ئۆرگانییەکان.

خۆراک بۆ بەهێزکردن

بۆ بەهێزکردنی گەشەی قژ Hair Growth پێویستەکە پرۆتین لە خۆراکی رۆژانەتدا هەبێت و رێژەکەی بەلای کەم کەمتر نەبێت لە ٪۱٥. باشترین سەرچاوەی خۆراك بۆ پرۆتین بریتین لە: گۆشتی بێ چەوری، ماسی، پەلەوەر، هێلکە، پاقلەی سۆیا، ئەلبان، دانەوێڵە و تۆوەکان. بڕی تەواوی کاربۆهیدرات بخۆن، چونکە سەرچاوەی وزەیە و یارمەتی گەشەی شانەکانی لەش دەدات، جگە لەوە رەگی مووەکانیش بە هێز دەکات. کاربۆهیدراتەکان بەتایبەتی دانەوێڵەی تەواو و پەتاتە و سەوزە و میوەکان کە سەرچاوەن بۆ کۆمەڵەی ڤیتامین B زۆر گرنگن بۆ تەندروستی رەگەکانی قژ، واتە بەشە زیندووەکەی قژ، وا باشە کە رێژەی ٥٥-٪٦٠ی خۆراکی رۆژانەت پێکبێنن. با رێژەی چەوری لە سەرچاوەی ئاژەڵی و رووەکی لە خۆراکی رۆژانەت پتر نەبێت لە ٢٥-٪٣٠،چونکە چەوری وزەی زۆر لەخۆدەگرێت، بۆیە زیادکردنی ئەم رێژەیە لەوانەیە ببێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش، یان قەڵەوی و بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، هەوڵ بدە کە چەورییە ناتێرەکان هەڵبژێریت و دوورکەویتەوە لە خواردنی چەورییە تێرەکان، چەورییە نێوەندییەکان. خواردنی رۆژانەت با جۆراوجۆر بێ، بەپێی چەندێتی چالاکی فیزیکی (بەدەنی) خۆت بڕەکان رێکخە و لەبیر نەکەیت کە: رێگاکانی مۆدێرنی ئامادەکردنی خۆراك

خۆراک و کولبوونی دەم

کولبوونی دەم یان هەوکردنی ناوپۆشی دەم Stomatitis حاڵەتێکی باوە، گەلێك هۆکاری لەپاڵە، دەکرێ تا رادەیەکی زۆر خۆمانی لێ بپارێزین. لە مرۆڤی ئاساییدا، ناو دەم مێکرۆبی تێدایە، بەڵام ناوپۆشی دەم بەرگری هەیە بەرانبەر بە مێکرۆبەکان و نایەڵێت کە هەوکردن پەیدابکەن، هەروەها رژانی لیك بە بەردەوامی ناو دەم لە مێکرۆبەکان پاك دەکاتەوە. هەر هۆکارێك ببێتە ئەگەری لاوازبوونی بەرگری لەش یان لاوازبوونی ناوپۆشی دەم دەبێتە هۆی کولبوونی دەم، بۆ نموونە: سووتانی ناوپۆشی دەم بە خواردن و خواردنەوەی زۆر گەرم، وشکبوونی دەم لەبەر کەمبوونەوەی رژانی لیك، پاك رانەگرتنی دەم و ددان، برینداربوونی ناوپۆشی دەم یان پووك بە هۆی فلچەی ددان بە شێوەی برینی بچووك کە بە چاو نابینرێن، خەمۆکی، جگەرەکێشان. ئەوە روون و ئاشکرایە کە ڤیتامین و کانزایەکان و چەندین پێکهاتووی تری خۆراك رۆڵی بەرچاویان هەیە لە بەهێزکردنی بەرگری لەش، بۆیە کەمی کانزا و ڤیتامینەکان هۆکارێکی تری زۆر لەپاڵ کولبوونی دەم. کەمی ئاسن کە دەبێتە هۆی جۆرێکی کەمخوێنی وەکو ئەوەی کە زیاتر لە ئافرەتە دووگیانەکاندا بەدی دەکرێت دەبێتە ئەگەری کولبوونی دەم، هەروەها کەمی ڤیتامینەکانیش دەبێتە هۆی کولبوونی دەم. لێرەدا رۆڵی خۆراکی هاوسەنگ دێتە پێشەوە، خواردنی برێکی زۆری سەوزە و میوە رۆژانە بری پێویستی زۆربەی هەرە زۆری ڤیتامینەکان دابین دەکات بەتایبەتی ڤیتامین C کە رۆڵی بەرچاوی هەیە لە بەهێزکردنی بەرگری لەش، هەروەها ڤیتامین A کە گرنگی زۆری هەیە لە پاراستنی ناوپۆشە شانەییەکاندا بە ناوپۆشی دەمیشەوە.

راستیی خواردنەوە وزەبەخشەکان

خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy Drinks زیاتر لە لایەن گەنجەکانەوە بەکاردەهێنرێن بە مەبەستی زیادکردنی چالاکی دەروون و لەش، بۆیە ناوی زۆربەی خواردنەوە وزەبەخشەکان مانای هێز و توانا و خێرایی و کارامەیی لەخۆ دەگرن وەکو: پاوەر پلەس، میگابایت، رێدبوڵ، پلینگ، پیاوی زۆڵ ...هتد. خواردنەوە وزەبەخشەکان خواردنەوەی کاربۆنکراون کە برێکی زۆریان لە شەکر و کافائین تێدایە لەگەڵ چەندین پێکهاتووی تری وەکو ڤیتامینەکانی B، ترشە ئەمینییەکان بۆ نموونە تاورین Taurine، گیایە وزەبەخشەکان وەکو گوارانا Guarana. خواردنەوە وزەبەخشەکان جگە لە شەکر، مادەی کافائین لەخۆدەگرن، یەك قوتوو بەقەد کوپێك قاوەی چر کافائینی تێدایە، بۆ نموونە یەك قوتوو رێدبوڵ ٨٠ ملگم کافائینی تێدایە، بری زیادی کافائینیش بۆ تەندروستی باش نییە. هەروەها خواردنەوە وزەبەخشەکان گەلێك مادەی تر لەخۆدەگرن کە تا ئێستا توێژینەوەی زانستییان بە تەواوی بۆ نەکراوە لە رووی سوود و زیانیان بۆ تەندروستی، لەم ماددانە: تۆرین، گوارانا، گلوکورۆنۆلاکتۆن Glucuronolactone کە لەگەڵ برێکی کەم لە کۆمەڵەی ڤیتامین B. کاریگەری پێکهاتووەکانی ناو خواردنەوە وزەبەخشەکان بەیەکەوە لەسەر تەندروستی مرۆڤدا هێشتا بە تەواوی نەزانراوە، ئەو مەسەلەیە گرنگترین تەوەرە لە نێوەندە پزیشکییەکاندا، بۆیە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زۆر هەیە، لەوانەیە هەندێك لە پێکهاتەکان لەگەڵ کافائین بەرپرسیار بن لە کاریگەرییە سەرەکییەکەی خواردنەوە وزەبەخشەکان بەتایبەتی زیادکردنی چالاکی دەروونی و وزەی لەش. بۆ نموونە یەك قوتووی رێد بوڵ ١٠٠٠ملگم تاورین لەخۆدەگرێت، لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەم تێکەڵە قەبارەی خوێنی پاڵنراو لەپاش هەر لێدانێکی دڵ زیاد دەکات، ئەمە سەرەرای ئەوەی کە مادەی تاورین رۆڵی هەیە لە گرژبوونەوەی ماسولکەکان بەتایبەتی ماسولکەی دڵ و چالاکی کۆئەندامی دەمار. قوتوویەکی رێد بوڵ ٦٠٠ ملگم لە مادەی گلوکورۆنۆلاکتۆن، کاریگەری تێکەڵکردنی ئەم مادەیەش لەگەڵ پێکهاتەکانی تری خواردنەوەی وزەبەخشەکان لەسەر تەندروستی مرۆڤدا بە تەواوی نەزانراوە. بە گشتی هەوڵ بدە کە دوورکەویتەوە لە بەکارهێنانی خواردنەوە وزەبەخشەکان. هەرگیز باش نییە کە منداڵ و ئافرەتی دووگیان و ئافرەتی شیردەر خواردنەوەی وزەبەخشەکان بەکاربێنن. هەروەها نابێ خواردنەوە وزەبەخشەکان لەگەڵ ئەلکهولدا بخورێنەوە و نابێ لەکاتی وەرزشدا بەکاربێن.

ـــــی گەشەی قژ

لە کوالیتی بەهای خۆراکی Nutrient quality کەم دەکەنەوە، کفتی دەروونی یان سترێسی توند، مادە خۆراکییە گرنگەکانی لەش کەم دەکاتەوە، ریجیم Dieting بەتایبەتی ریجیمی هەڵە و نازانستییانە کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر تەندروستی و گەشەی قژ، پیربوون کاریگەرییەکی خراپی هەیە لەسەر خۆراك و تەندروستی قژ، وەرزشیش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەندێك مادەی خۆراکی لە لەشدا، لە هەندێك حاڵەتدا ڤیتامین و کانزاکان بە شێوەی دەرمان یان هاندەری خۆراکی Supplements پێویست دەکات بەڵام بەو مەرجەی لەژێر چاودێری دکتۆردابێ.

کاربۆهیدرات و ئاستی شەکری خوێن

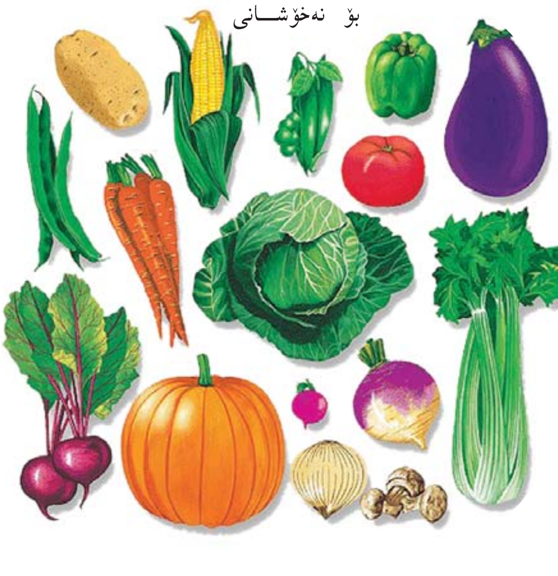
ئەو خۆراکانەی کە کاربۆهیدراتی سافکراویان تێدایە بەتایبەتی شەکرەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کاریگەری دەکاتە سەر ئاستی شەکری خوێن. لە پاش خواردنی بڕێکی زۆری کاربۆهیدرات، لەشت ئەم خۆراکە هەرس و تێکدەشکێنێت بۆ یەکەی بچووك بە ناوی شەکری گلوکۆز Glucose، هەروەها ماوەیەکی کورت پاش خواردنی ئەم جۆرە کاربۆهیدراتانە وەکو ئاردی سپی، برنجی سپی، شیرینی، ئاستی شەکری خوێن بە خێرایی بەرزدەبێتەوە، ئەمەش هانی دەردانی هۆرمۆنی ئینسۆلین دەدات کە پەنکریاس بەرهەمی دێنێت، ئینسۆلینیش شەکری گلوکۆز لە خوێندا دەخزێنێتە ناو خانەکان تاکو بۆ وزە بەکاربهێنرێت، دەرەنجام ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت کە ئەمەش وات لادروست دەکات کە هەست بە برسیبوون بکەیت و خواردن بخۆیت، دەرەنجام لەوانەیە کە کێشی لەشت زیاد بکات لەو کاتەی کە تۆ ناتەوێت کێشی لەشت زیاد بکات و دوچاری قەڵەوی بیت. ئەم کردارە زۆر بە هاوسەنگی و لەژێر کۆنترۆڵدا ئەنجام دەدرێت لە مرۆڤی ئاسایی و تەندروستدا، بەڵام ئەگەر تۆ ئەو خۆراکانە بخۆیت کە بەخۆیان تێکشکێنراون و بە خێرایی لە کۆئەندامی هەرسدا هەڵدەمژرێن، ئاستی شەکری خوێنت هەڵبەزین و دابەزین بەخۆوە دەبینێت، ئەمەش هەستی برسیبوون و تێربوونت دەشێوێنێت. بۆ کۆنترۆلکردنی ئەم شێوانە، هەوڵ بدە کە ئەو جۆرە خۆراکە کاربۆهیدراتییانە هەڵبژێریت کە لەسەرخۆ تێکدەشکێن و دەبنە گلوکۆز وەکو: دانەوێڵەی تەواو، برنجی قاوەیی،ساوار، نانی بۆر. لە هەمان کاتدا دوورکەوە لەو خۆراکە کاربۆهیدراتییانەی کە شەکریان تێدایە یان سپیکراو و ئامادەی خواردنن وەکو: ئارد و نانی سپی، برنجی سپی، پەتاتەی سپی، مەعکەرۆنە، شیرینی، قەنادی، خواردنەوە گازدارەکان و خواردنەوە وزەبەخشەکان.

کام خۆراک لەگەڵ

چارەسەری کیمیایی Chemotherapy یان دەرمانی کیمیایی بۆ تووشبووان بە زۆربەی جۆرەکانی شێرپەنجەی بە گرنگترین و هەنگاوی یەکەمی چارەسەرکردن دادەنرێت. ئەگەر چی خۆراکێکی تایبەت دیار نەکرواە بۆ نەخۆشانی شێرپەنجە یان لەکاتی وەرگرتنی چارەسەری کیمیاییدا، بەڵام هەندێك جۆری خۆراك یارمەتی بەرگەگرتنی دەرمانی کیمیایی و کەمکردنەوەی توندی زیانە لابەلاکانی دەدەن. شلە ڕۆنەکان وەکو شیرەی میوەی سروشتی، جیلاتین، قاوە، چای سوودیان هەیە یەتایبەتی لەپاش نەشتەرگەری و لەکاتی دەستپێکی چارەسەری کیمیاییدا، هەروەها شلەی پەیت و چڕی وەکو ماست،شیر، سوپ یان شۆربەی سەوزە و پاقلەمەنییەکان،

خۆراک بۆ نەخۆشانی ڕەبو

نەریتە خراپەکانی خۆراك هۆکارێکی زەقە لەپاڵ زیادبوونی حاڵەتەکانی ڕەبودا Asthma. ئەگەر خۆراك ڕێژەیەکی بەرزی خوێ و چەوری لەخۆبگرێت و بەروبوومی ڕووەکی و ماسی و میوەی بە کەمی تێدابێت، ئەوا ئەگەری زیادبوونی نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبو زیاتر دەبن. خۆراك ڕۆڵێکی فەرامۆشنەکراوی هەیە بۆ کەمکردنەوەی زێدەهەستیاری Hypersensitivity دەزگای بەرگری لەش بەرانبەر بە پیسکارەکانی هەوا و ئەو مادانەی کە هەستەوەری پەیدا دەکەن. هەندێك جۆری خۆراك مادە یان کۆلکە سەربەستەکان هاوسەنگ دەکەنەوە، بەمەشەوە ئەگەری توندی و نۆرەکانی ڕەبو کەمتر دەبنەوە و فرمانی سییەکان باشتر دەبێت. وا باشە کە خۆراکی نەخۆشانی ڕەبو ڕێژەیەکی بەرزی لە سەوزەی ڕەنگ تاریك تێدابێت، ئەگەر سەوزەکان بە هەڵم ئامادە بکرێن، ئەوا چێژی تەواوی خۆیان دەپارێزن، هەرسکردنیشیان ئاسانتر دەبێت سەرەڕای مانەوەی مادە خۆراکییە گرنگەکان. میوە تازەکان بەشێکی گرنگن لە خۆراکی تووشبووان بە نەخۆشی ڕەبو، چونکە مادەی دژەئۆکسانیان تێدایە کە کاریگەری مادە ورووژێنەرەکانی ڕەبو کەم دەکەنەوە، هەروەها فرمانی سییەکان باشتر دەکەن بۆیە فرمانی سییەکان لە وەرزی زستاندا کزتر دەبێت، چونکە خەڵك کەمتر میوە دەخوات بە بەراورد لەگەڵ وەرزی هاویندا. سەوزە ڕەنگ تاریکەکان، ماسی بەلای کەم هەفتانە دوو جار، زەیتی زەیتوون، پیاز و سیر، خۆراکی گونجاو و سوودبەخشن بۆ نەخۆشانی



ڕەبو، لەگەڵ کەمکردنەوەی خوێ لە خۆراکدا. خۆراکی تەندروستییانە و گونجاو کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی دەبێت لەسەر تووشبووان بە نەخۆشی ڕەبودا.

چارەسەری کیمیاییدا

کاستەر، زۆر گرنگن بەتایبەتی بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لە ئەنجامی چارەسەری کیمیایی تووشی کولبوونی دەم یان گرفت لە قووتدانی خۆراك دەبنەوە. ئەو نەخۆشانە دەبێ دوورکەونەوە لەو خۆراکانەی کە ئەگەری قەبزی زیاد دەکەن، باشترە کە سەوزە و میوە بێ پەلك یان پێست بخورێن، هەروەها کوڵاندنی سەوزەکان و پەتاتە بەباشی لەگەڵ برِی زیاتری شلە سوودیان هەیە لەگەڵ چارەسەری کیمیاییدا. پەنیری شیدار Cheddar، شیری کەم لاکتۆز Low Lactose یان شیری بێ لاکتۆز یان ماست بۆ ئەو کەسانەی کە کۆئەندامی هەرسیان بەرگەی لاکتۆز(شەکری شیر) ناگرن بە شێوەی سك ئێشە و سکچوون یان کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا.

ماده شیرینکارەکان و نەخۆشی شەکرە

گەلێك جۆری مادە شیرینکارە دەستکردەکان Artificial Sweeteners هەن کە زۆر جار بە جێگرەوەکانی شەکر ناوزەد دەکرێن. مادە شیرینکارە دەستکردەکان لە چەندین رووەوە لە یەکتری جیاوازن بۆ نموونە لە رووی ئاستی شیرینیی و ئاستی وزەبەخشین. لەوانەیە کە مادە شیرینکارەکان بەشێك بن لە پارێزی خۆراکی نەخۆشی شەکرە. شیرینکارەکان مادەی خۆراکی نین، ڤیتامین لەخۆناگرن، بە گشتی لەجیاتی شەکر بەکاردەهێنرێن بە مەبەستی کەمکردنەوەی یان بەلاوەنانی کاربۆهیدرات لە خۆراکی نەخۆشانی شەکرەدا، دەرئەنجام کەمکردنەوەی کالۆری لە خواردن و خواردنەوەکاندا. ئەمەش رێگا واڵا دەکات لەبەردەم نەخۆشانی شەکرەدا تاکو خۆراکیان زیاتر جۆراوجۆر بکەن کە لەگەڵ تەندروستییان دەگونجێت. سوکرالۆز Sucralose کە لە ژێر ناوی سپلێندا Splenda لە بازاڕەکاندایە، لە شیرینکارە دەستکردە نوێیەکانە، لە شەکر دروستکراوە، بۆیە چێژی وەکو چێژی شەکر وایە، گەلێك لە شەکری ئاسایی شیرینترە، تا ئێستا بە شیرینکارێکی سەلامەت بۆ تەندروستی ناسراوە. ئەسپارتێم Aspartame شیرینکارێکی دەستکردی ترە، لە گەلێك خواردن و خواردنەوەدا بەکاردەهێنرێت، وزەی زۆر کەمی تێدایە و زیانی لابەلای نییە. سەککارین Saccharin نموونەیەکی دیکەی شیرینکارە دەستکردەکانە، لە هەموویان کۆنترە، ٣٠٠ جار لە شەکری ئاسایی شیرینترە. نیۆتێم Neotame نوێترینی شیرینکارە دەستکردەکانە، لە پێکهاتەدا زۆر نزیکە لە ئەسپارتێم، ٧٠٠ جار لە شەکری ئاسایی شیرینترە، هیچ وزە لەخۆناگرێت، چونکە کاربۆهیدراتی تێدانییە.

کولەکە چۆن دڵت دەپارێزێت؟

کودی یان کولەکەی هاوینی Squash Summer بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە لەبەر ئەوەی کە رێژەیەکی بەرزی لە ریشاڵی تێدایە، جگە لە چەندین کانزا و ڤیتامین و مادەی دژەئۆکسان. کودی برِێکی کەم وزە و برِێکی زۆری ئاو لەخۆدەگرێت. هەروەها خواردنی کولەکە کۆئەندامی دڵ و سووڕان دەپارێزێت. کانزا و ڤیتامینەکانی کولەکە بریتین لە: کانزای مەنگەنیز، مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم، کۆپەر، فۆسفۆر، ڤیتامین A، ڤیتامین C، رایبۆ فلاڤین یان ڤیتامین B2 فۆ لیت یان ترشی فۆلیك کە یەکێکە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B. پێکهاتووەکانی کولەکە بەتایبەتی رێژە بەرزەکەی ریشاڵ و مادە دژەئۆکسانەکان و ڤیتامینەکان رۆڵیان هەیە بۆ پاراستنی خوێنبەرەکان لە رەقبوون کە ئەگەر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا رووبدات ئەوا نۆرەیەکی دڵ سەرهەڵدەدات کە لەوانەیە کوشندە بێت. ئەم پێکهاتووانەی کودی دەمانپارێزن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە کە ئەویش وەکو ئاڵۆزییەك فاکتەرێکی نێگەتیڤی بەهێزە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بەتایبەتی ئەگەر فاکتەرەکانی تری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ لە ئارادابن وەکو قەڵەوی، تەمەن، جگەرەکێشان، کۆلیستیرۆلی بەرز، کەمیی جوولە و وەرزش. برە باشەکەی کانزای مەگنسیۆمی کولەکە رۆڵی هەیە لە دابەزاندنی پەستانی خوێن لەو کاتی کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هۆکارێکی هاندەرە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ.

گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە

گەڕانەوەی ترشـــەڵۆکی گەدە Gastric Regurgitation بۆ بەشـــی خوارەوەی ســـورێنچك و هەڵکشانی بۆ سەرەوە تا دەگاتە قورگ و دەم، ئەم ڕێڕەوە تووشی سووتانەوە و ئازار دەکات، ســـووتانەوە ئازارەکە لە ناوچەی گەدە(ســـەردڵ) Heartburn و پشتەوەی ئێسکی سینگ هەستی پێدەکرێت. ناوپۆشی گەدە بە شـــێوەیەك ڕەخساوە کە بەرگەی ترشە بەهێزەکـــەی گـــەدە دەگرێت بـــێ ئەوەی کە دوچاری ســـووتانەوە و کولبـــوون بێت، بەڵام ناوپۆشـــی ســـورێنچك و قـــورگ بەرگەی ئەم ترشـــە ناگرێت، بۆیە دوچاری سووتانەوە و ئـــازار دەبێت. زۆر جار لەبـــەر گەڕانەوەی ترشـــەڵۆکی گەدە بۆ قورگ کە دەبێتە هۆی سووتانەوە، ئەو کەسە تووشی دەنگ کەوتن و ئازار یان نارەحەتی لەکاتی قووتدانی خواردن و خواردنـــەوە دەبێت. ئەمە زیاتـــر لەو کاتەدا ڕوودەدات کە یەکێك لەپـــاش ژەمی خواردندا خۆی بۆ پێشـــەوە بچەمێنێتەوە یان پاڵکەوێت. ئەمە فشـــار دەخاتە سەر زمانەی نێوان گەدە و ســـورێنچك و بەرە بەرە سست دەبێت و ڕێگا دەدات کە بڕێك لە ترشەڵۆکی گەدە بگەڕێتەوە ناو ســـورێنچك. خۆپاراستن لەم گرفتە دەست پێدەکات بە کەمکردنـــەوەی خواردنەوەی قاوە و نوشـــابە گازدارەکان، هەروەها بەرزکردنەوەی دۆشەگی نووستن لە لای سەرینەوە بە بەرزایی ١٠ســـانتیمەتر، بچووککردنـــەوەی ژەمەکانی خـــواردن، پاڵنەکەوتن لەپاش ژەمی خۆراك، با ماوەی نێوان ژەمی خۆراك و نووســـتن لە دوو کاتژمێر کەمتر نەبێت.

هەر قۆڕەیەکی سک مانای برسیبوون نییە

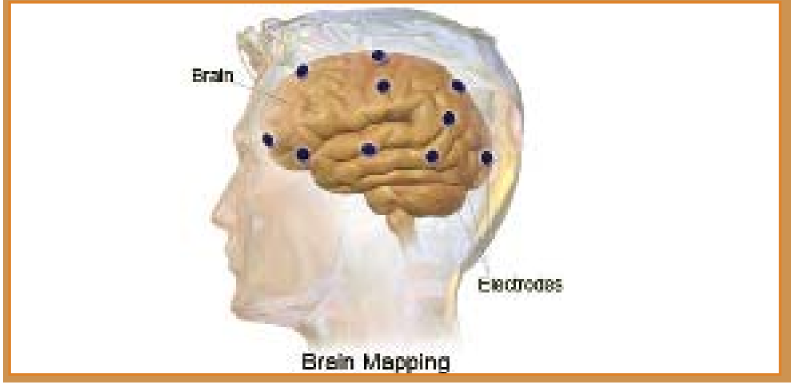
گەلێـــك هـــۆکار دەبنە ئەگەری قۆڕەی ســـك Bowel Soundsوەکو: پەســـتی، بوونی گاز لە گـــەدە و ڕیخۆڵەدا، بوونی مشـــەخۆرلە ڕێخۆڵەدا وەکو ئەمیبا یان گیاردیا، قەبزی، جۆری خواردن، گرژبوونـــی قۆڵـــۆن، قووتدانـــی بڕێکی زۆری هـــەوا لە ئەنجامی خـــواردن و خواردنەوە بە پەلە بەتایبەتـــی خواردنەوە گازدارەکان وەکو بیبســـی و کۆلا، خواردنەوەی بڕێکـــی زۆری ئاو لەگەڵ ژەمی خۆراکدا، بەدهەرســـی Dyspepsia، گرفت لە هەرســـکردنی شـــیر و بەرگەنەگرتنی شـــەکری شـــیر(لاکتۆز)، گرفت لـــە گلاندی پەنکریاســـدا بەتایبەتـــی هەوکردنـــی پەنکریاس Pancreatitis، هەروەها برسیبوون. سەنتەری هەســـتکردن بە برســـیبوون و تێربوون لە قوڵایی مێشـــکدایە، کە بە ئاستی شەکری خوێن ئاگادار دەبێتەوە، بۆ نموونە ئاســـتی نزمی شەکری خوێن هەستی برســـیبوون پەیدا دەکات و ئاستی بەرزی شـــەکری خوێن هەســـتی تێربوون پەیـــدا دەکات. هەروەها پڕبوونی گەدە لە لایەکی دیکەوە نامە بۆ مێشك دەنێرێت کە تێربوون ڕوویداوە و ئیدی خواردن بەسە. لە حاڵەتی ئاســـاییدا دواکەوتنێك هەیە لە نێوان پڕبوونی گەدە و گەیشتنی نامە لە گەدەوە بۆ سەنتەری تێربوون و برسیبوون لە مێشکدا. هەندێك جاریش قۆڕەی سك نیشانەیەکە بۆ برسیبوون. زۆر لەو کەســـانەی کە دوچاری پەستی دەبن، قۆڕەی سك بە برســـیبوون لێکدەدەنەوە، بۆیە دەست دەکەن بە خواردن بێ ئەوەی کە ســـەیری کاتژمێرەکەیان بکـــەن و بزانن کە چەند کاتژمێر بەســـەر ژەمی ڕابردوودا تێپەڕیوە. ئەمەش ڕاســـتییەکی ڕوونە کە هەستی برسیبوون لەگەڵ شڵەژانی باری دەروونیدا گۆڕانی بەسەردا دێت.

کێ ئەگەری نەخـــــــ

نەخۆشی دڵ Heart Disease زۆر جۆری هەیە بەڵام ئەوەی کەلە هەموویان باوترە و هۆکارێکی گەورەی مردنە بریتییە لە ڕەقبوونی یەکێك یان پتر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵ لەبەر نیشتنی چینێکی چەوری لەسەر ناوپۆشی ئەم خوێنبەرانەدا کە دەبێتە هۆی بەرە بەرە تەسکبوونەوەی و کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ ماسولکەی دڵ و هەندێك جاریش گیرانی تەواوی خوێنبەرێك دەبێتە ئەگەری مردنی بەشێکی ماسولکەی دڵ کە لەوانەیە ببێتە هۆی مردنێکی کتوپڕ. زیاتر پیاوان لەپاش تەمەنی ٣٥-٤٠ ساڵیدا تووشی نەخۆشی دڵ دەبن، ئافرەتیش لەپاش تەمەنی وەستانی سووڕی خوێنی مانگانەیاندا وەکو پیاوان ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ لێدەکرێت. بوونی مەیلی خێزانی یان مەیلی زگماکی لە هەندێك کەسدا واتە بوونی نەخۆشی دڵ بە بەرەباب ئەگەری تووشبوون زیاتر دەکات بە بوون

هۆیەکانی زوو لەبیرچوونەوە

زوو لەبیرچوونەوە Amnesia واتە ئاستێکی نائاسایی لەبیرچوونەوە و نەمانی توانای بیرهاتنەوەی شتە کۆنەکان. زوو لەبیرچوونەوە لەوانەیە بە شێوەیەکی کتوپڕ یان بەرە بەرە سەرهەڵبدات، لەوانەیە کاتی یان هەمیشەیی بێت. زوو لەبیرچوونەوە لەوانەیە تەنها شتە نوێیەکان یان تەنها شتە کۆنەکان بگرێتەوە، لەوانەشە هەردووکیان بگرێتەوە. هەر چەندە کە تەمەن و پیربوونێکی ئاسایی دەبێتە ئەگەری زەحمەتی لە فێربوون و بیرهاتنەوەدا، بەڵام نابێتە هۆی ئاستێکی توندی لەبیرچوونەوە، تەنها لەو کاتەی کە هۆکارێکی نەخۆشی بێتە پێشەوە. گەلێك هۆکاری دەروونی و جەستەیی دەبنە ئەگەری زوو لەبیرچوونەوە وەکو: زەبری دەروونی یان زەبری فیزیکی (جەستەیی)، راهاتن لەسەر ئەلکهول یان دەرمان، نەخۆشی ئەلزهایمەر، گرێ لە مێشکدا، هەوکردنی پەردەکانی مێشك، هەوکردنی شانەکانی مێشك Encephalitis، فێ (پەرکەم Epilepsy)، نەخۆشی ئایدز، کەمخوێنی درێژخایەن، گرفتەکانی خەو وەکو خەوزڕانێکی درێژخایەن، پەستی، خەمۆکی، نەخۆشی پارکینسۆن، جەڵتەی مێشك، زەبر بۆ ناوچەی سەر، بەدخۆراکی، هەندێك جۆری دەرمان، کەمی ڤیتامینەکان، نەخۆشی لە گلاندی دەرەقی، نەخۆشی ویلسۆن Wilson's disease.



...ۆشی دڵی لێدەکرێت؟

و نەبوونی فاکتەرەکانی تری تووشبوون. قەڵەوی و بوونی کەرش(ورگ) هۆکاری هاندەرن بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، هەروەها کەمی جوولە و مەشقی بەدەنی یان چالاکی وەرزشی هۆکارێکی هاندەری ترە بۆ تووشبوون. تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ زیاترە لە خەڵکانی ئاسایی بەتایبەتی ئەگەر بە باشی کۆنترۆڵ نەکرێت یان هۆکارەکانی تری تووشبوون لە ئارادابن. جگەرەکێشان هۆکارێکی هاندەری بەهێزە بۆ تووشببوون بە نەخۆشی دڵ. هەروەها زیادخواردنەوەی ئەلکهول، زیادبوونی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، زیاد خواردنی بەروبوومی ئاژەڵی و چەورییە تێرەکان Saturated Fats و چەورییە نێوەندەکان Trans Fats. نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەگەر بە تەواوی کۆنترۆڵ نەکرێت هۆکارێکی تری بەهێزە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ.

قاچ ئێشەی شەوانە

زۆر کەس لەکاتی شەودا، لەکاتی پاڵکەوتن یان هەتا لەکاتی نووستندا هەست بە ئازار یان نارەحەتی دەکەن لە قاچەکاندا. ئەم ئازارە لە ئەنجامی گرژبوونەوەی ماسولکەکانی قاچ لەکاتی شەودا روودەدات، هەندێك جار تووشبوو لە خەو دەکات، لەوانەشە تووشبوو لە نووستنێکی قووڵدا لەبەر توندی ئازارەکە لە خەو راچەنێت. ئەم گرفتە زیاتر لە بەساڵاچووەکاندا بەدی دەکرێت بێ ئەوەی کە هیچ نەخۆشییەك لە ماسولکە و بڕبڕەکانی پشتدا هەبێت. هۆکاری قاچ ئێشەی شەوانە Nocturnal Leg pain لە بەساڵاچووەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ گرفت لە هاتووچۆی خوێن لە قاچەکاندا بە گشتی لەبەر رەقبوونی خوێنبەرەکان کە زیاتر لە خوێنبەرەکانی قاچدا روودەدات. گەلێك جاریش بەدخۆراکی و نەخۆشی شەکرە دەبنە هۆی ئەم گرفتە. چارەسەرکردن لەماڵەوە بریتییە لە هاوسەنگکردنی خۆراکی رۆژانە، داپۆشینی قاچەکان یان بەکارهێنانی گۆرەوی گەرم وەکو گۆرەوی خوری پێش نووستن بە مەبەستی باشترکردنی سووڕی خوێن. مەساجێکی توند بۆ ماسولکەکانی قاچ، وەرزشکردن بە پەنجەکانی پێ ئازاری ماسولکەکان کەم دەکەنەوە، هەروەها وەستان بۆ چەند خولەکێك راستەوخۆ بەر لەکاتی نووستن هانی لێشاوی خوێن دەدات بۆ قاچەکان. ئەگەر پاش هەموو ئەم هەنگاوانە ئازاری قاچەکان بەردەوام بوو یان توندی ئازارەکە زیاتر بوو، سەردانی دکتۆر پێویست دەکات.