بەزالیا دژی رەقبوونی خوێنبەرەکان

رەقبوونـــی خوێنبەرەکان Atherosclerosis بریتییە لە نیشـــتنی چینێکی چەوری لە ناوپۆشـــی خوێنبەرەکاندا، دەرەنجام خوێنبەری تووشـــبوو تەسك دەبێتەوە و لەوانەشە کە بە تەواوی بگیرێت و گرفتی تەندروستی مەترسیدار و هەندێك جاریش کوشندە پەیدابکات. بەزالیا Green peas بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، رێژەیەکی باشـــی ڤیتامین و کانزا و پرۆتین و ریشاڵی رووەکی لەخۆدەگرێت. هەروەها بەزالیا ڤیتامینK تێدایە کە یارمەتی کرداری مەیینی ئاسایی خوێن دەدات و یارمەتی جێگیربوونی کانزای کالســیۆم لەناو ئێسکەکاندا دەدات، ڤیتامین B6 و ترشـــی فۆلیکیش یارمەتی پتەوبوونی ئێسك دەدەن بە کەمکردنەوەی مادەی هۆمۆسیستین Homocysteine کە کرداری لاوازبوونی ئێسك تاوددات و ئەگەری رەقبوونی خوێنبەرەکان و تووشبوون بە نەخۆشی دڵیش زیاتر دەکات. بەزالیا ماندووبوون و هیلاکی سووک دەکات، چونکە مادەی گرنگی تێدایە کە هاریکاری کرداری بەرهەمهێنانی وزە لە لەشـــدا دەدەن، لەم مادانە ڤیتامین B1، ڤیتامین B2، ڤیتامیـــن B3،ڤیتامین B6، کە زۆر پێویستن لە کرداری زیندەپاڵی (میتابۆلیزمی) کاربۆهیـــدرات و پرۆتیـــن و چەوریدا. جگە لەمانە، بەزالیا سەرچاوەیەکی باشە بۆ کانزای ئاسن کە پێویســـتە بۆ دروســـتبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن و خۆپاراستن لە کەمخوێنی.

بەزالیا بەرگری لەشیش بەهێز دەکات، چونکە برێك ڤیتامین C تێدایە کە دژەئۆکســـانێکی بەهێزیشـــە و لە ئاودا دەتوێتـــەوە، واتە دەگاتە هەموو بەشەکانی لەش، ئەو ئەندامانەی لەش کە زیاتر پێویستیان بەم ڤیتامینەوە هەیە بریتین لە: گلاندی ئەدرینال، هاوێنەی چاو، شـــانە بەستەرەکان، سیســـتەمی بەرگری لەش، مادە چەورییەکانی نـــاو خوێن. خواردنـــی بەزالیا دەتپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی خرۆکە ســـپییەکانی خوێن(لوکیمیـــا)، شـــێرپەنجەی ســـپییەکان، کۆلـــۆن، پرۆســـتات، پەنکریاس، شێرپەنجەی ملی منداڵدان و هێلکەدانەکان.

خورما سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی وزەیە

لـــە نێو هەموو میوە وشـــکەکاندا خورما بەرزتریـــن رێـــژەی مـــادەی پۆلیفینۆلـــەکان لەخۆدەگرێت، ئەم مادەدانە دژەئۆکسانی بەهێزن. خورما Dates سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ریشـــاڵی رووکییە، مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە 20- 35 گرام ریشـــاڵی پێویستە. ریشاڵی رووەکـــی دوو جۆری هەیە ریشـــاڵی تواوە و نەتواوە، هەر یەکێکیان ســـوودی تەندروستی تایبەتی هەیە. جۆری تواوە کۆنترۆلی نەخۆشی شەکرە دەکات بەوەی کە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت، هەروەها ئاســـتی کۆلیســـتیرۆڵ دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراپ، خودی خورماش هیچ چەوری و کۆلیستیرۆڵی تێدا نییە. جۆری نەتواوەی ریشاڵیش تێکرای جوولەی خـــۆراك لە ریخۆڵەدا تـــاوددات و دژی قەبـــزی کاردەکات. خورمـــا رێژەیەکی بەرزی کاربۆهیدرات بە شـــێوەی شـــەکرەکان لەخۆدەگرێت کە هەر ســـێ شەکری فرکتۆز و گلوکۆز و ســـوکرۆز دەگرێتەوە کە لەش بە ئاسانی سوودیان لێ وەردەگرێت، بۆیە خورما بە ســـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی وزە دادەنرێت.

خورما ســـەرچاوەیەکی باشـــە بۆ پۆتاسیۆم کـــە زۆر گرنگە بۆ کـــرداری گرژبوونەوەی ماسولکەکانی لەش و ماســـولـــکەی دڵ و کۆئەندامـــی دەمار و دابەزاندنی پەســـتانی خوێن و هێشتنەوەی باڵانسی کرداری زیندەپاڵ (میتابۆلیـــزم) Metabolism. لەبـــەر ئەوەی کە پۆتاسیۆم لە لەشدا خەزن ناکرێت و برێکی زۆری لەگەڵ ئارەقەکردندا ون دەبێت، پێویستە بە شـــێوەیەکی بەردەوام وەربگیرێت. هەتا رێژەیەکی باشتر لە پۆتاسیۆم لە خۆراکەوە وەربگرێت، هێندە سۆدیۆم لە لەشتدا دەردەدەیت، بەمەشـــەوە پەستانی خوێنت دادەبەزێت. خورما گەلێك ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامین B1، ڤیتامینB2، ڤیتامینB5، ڤیتامینB6، ئەم ڤیتامینانـــە گرنگی تەندروســـتی زۆریان لە دروســـتبوونی هیمۆگلۆبین و خرۆکە سوور و ســـپییەکانی خوێن هەیە، هێشتنەوەی ئاستی شـــەکری خوێن. هەروەها خورما مەگنسیۆمی تێدایە کە زەروورە بۆ تەندروســـتی ئێسکەکان، ئەمە جگە لە ئاسن کە گرنگە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن.

پرۆتـــین لە کـــاتی دووگیانیدا

لەکاتی دووگیانیدا پرۆتیـــن Protein زۆر پێویستـــە، پرۆتین رۆڵێکی گەورەی لە دووگیانی و دروســـتبوونی کۆرپـــەدا هەیە. هەروەها ترشـــە ئەمینییەکان کە یەکـــەی بنچینەیی پرۆتینەکانن، بەردی بناغەن بۆ هەموو خانەکانی لەشی دایك و بۆ لەشی کۆرپەش. لە سێ مانگی دووەم(ناوەراست) و ســـێ مانگی سێیەمی دووگیانیدا، پرۆتین زۆر پێویستە بۆ گەشە و پەرەسەندنی کۆرپە، چونکە بە خێرایی گەشە دەکات. ئافرەتێکی ئاسایی نزیکەی 45 گرامی لە پرۆتینی پێویســـتە، بەڵام لەکاتی دووگیانیـــدا ئافرەت رۆژانـــە 70 گرام پرۆتینی پێویستـــە، وەرگرتنی بڕی زیاتریش هیچ زیانێکی نییـــە. بۆ دابینکردنی ئەم بڕە پرۆتینە، پێویســـتە کـــە ئافرەتی دووگیان رۆژانـــە 3-4 جار پرۆتین بخوات، باشترین سەرچاوەکانی پرۆتین کە گونجاون بۆ ئافرەتی دووگیان بریتین لە: گۆشـــت، پەلەوەر، هێلکە، شیر، پەنیر، ماست، بەروبوومە پاقلەییەکان. ماسی ســـەرچاوەیەکی باشـــە بۆ پرۆتین، بەڵام هەندێك جۆری ماسی ســـەرچاوەی پرۆتینی ســـەلامەت نین لەکاتـــی دووگیانیـــدا وەکو: گۆشـــتی ماسی شـــارك(قرش)، کینـــك ماکیرێـــل King mackerel، ماسی تونە Tuna، لەبـــەر ئەوەی کە کانزای جیوە لەخۆدەگرن. ئـــەم کانـــزا قورســـە مەترسی بۆ شانەکانی مێشـــکی کۆرپـــە و منداڵاندا هەیە.

خۆراک و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

بەبێ وازهێنان لە دەرمانەکانی دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن Hyperten-sion، دەکرێ بە خواردنی هەندێك جۆری خۆراك و پارێز لە خواردنی هەندێك خۆراك تا رادەیەکی باش پەستانی خوێن لەژێر کۆنترۆلدا بمێنێتەوە. سپێناغ کانزاکانی مەگنسیۆم و پۆتاسیۆمی بە رێژەیەکی باش تێدایە، ئەم دوو کانزایە کاریگەرییەکی سروشتییانەیان بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن هەیە، هەروەها تۆوی گولەبەرۆژە(بەبێ خوێ)، پاقلە، پەتاتەی سپی، مۆز، پاقلەی سۆیا سەرچاوەی ترن بۆ مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم. شیری بێ چەوری سەرچاوەیە بۆ کالسیۆم و ڤیتامین D، ئەمانە بەیەکەوە پەستانی خوێن دادەبەزێنن، هەروەها شیری بێ چەوری نەخۆش دەپارێزێت لە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن. شوکولاتەی تاریك Dark chocolate بە بڕی کەم پەستانی خوێن دادەبەزێنێت لەبەر مادە دژەئۆکسانەکانی وەکو فینۆلەکان و فلاڤانۆیدەکان Flavonoids، خواردنی بڕی زۆری شوکولاتە باش نییە. ریشاڵی خۆراکی یارمەتی دابەزاندنی پەستانی خوێن دەدات، بۆیە خواردنی سەوزە و میوەی وەکو سێو، کەلەم، پاقلەمەنییەکان و دانەوێڵەی تەواو سوودبەخشن بۆ نەخۆشی پەستانی خوێن. نەخۆشی پەستانی بەرز پێویستە کە پارێز بکەن لە خوێ، شەکر، چەورییە تێرەکان لە شیری فول کرێم، هەموو جۆرەکانی پەنیر و کەرەی سروشتی کەرەی دەستکرد، سەرتوو، ئایس کرێم، قەیماغ، خامە، کێك و هەویرکارییەکان، گۆشت و ئەندامەکانی ئاژەڵ، پێستی پەلەوەر، زەردی هێلکە.

گرنگی رەنگی سەوزە و میوەکان

زۆربەی خەڵك ئەو راستییە دەزانن کە رۆژانە پێنج جار خواردنی سەوزە و میوە بۆ تەندروستی زۆر گرنگە. هەروەها جۆراوجۆرکردنیان بۆ تەندروستی زۆر باشترە. هەر رەنگێکی جیاوازی سەوزە و میوەکان گرنگی تەندروستی تایبەتی هەیە. سەوزە و میوەی سوور، چەندین مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرن وەکو لایکۆپێن Lycopen، کوێرسێتین Querce-tin، هیسپێریدین، ئیلاجیك ئەسید کە پیاو دەپارێزن لە شێرپەنجەی پرۆستات، هەروەها کۆلیستیرۆلی خراپ و پەستانی خوێن دادەبەزێنن، نیشانەکانی هەوکردنی جومگەکانیش سووکتر دەکەن. سەوزە و میوەی زەرد جگە لە کالسیۆم و مەگنسیۆم، چەند مادەیەکی گرنگ لەخۆدەگرن وەکو بیتا کارۆتین، زیازانتین Zeaxanthin، لایکۆپێن، پۆتاسیۆم، ڤیتامین C، کە رۆڵی گرنگیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی پرۆستات و رێگرتن لە گۆڕانەکانی چاو کە پەیوەستن بە تەمەن و بینین کز دەکەن، هەروەها دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ و یارمەتیدانی پتەوکردنی ئێسکەکان. سەوزە و میوەی رەنگ سەوز، مادەی گرنگی وەکو کلۆرۆفیل، ریشاڵ، لیوتین Lu-tein، فۆلێت، ڤیتامین C، کالسیۆم، بیتاکارۆتین لەخۆدەگرن کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکەنەوە، پەستانی خوێن و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ دادەبەزێنن، هەرسکردنی خۆراك رێکدەخەن، تەندروستی چاوەکان دەپارێزن، سیستەمی بەرگری لەش بەهێز دەکەن. سەوزە و میوەی شین و مۆر، مادەی گرنگ لەخۆدەگرن وەکو لیوتین، زیازانتین، فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids، کوێرسێتین کە رۆڵیان بۆ پاراستنی چاوەکان هەیە، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، بەهێزکردنی دەزگای بەرگری لەش، رێکخستنی کرداری هەرسکردنی خۆراك و هاندانی هەڵمژینی کانزاکان. سەوزە و میوە رەنگ سپییەکان، مادەی خۆراکی گرنگی وەکو بیتاگلوکان Beta-glucans، لیگنانەکان Lignans لەخۆدەگرن کە سوودی تەندروستییان هەیە بە شێوەی بەهێزکردنی بەرگری لەش، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات و مەمك، بالانسکردنی هۆرمۆنەکان.

رووەک خۆری ئاسان نییە

خۆراکی رووەکی تەواو Total vegan diet کە هەموو مادە گرنگەکان لەخۆبگریت بە پێی پێویستی خۆراکیی رۆژانە، سوودی زۆری لە خۆپاراستن و چارەسەرکردنی چەندین نەخۆشی لە هەموو قۆناغەکانی ژیاندا هەیە، بۆ نموونە لە منداڵ، هەرزەکار، وەرزشوانان، هەتا بۆ ئافرەتی دووگیان و شیردەریش. یەکێك بۆ ئەوەی کە ببێتە رووەکی، دەبێ زانیاری باشی سەبارەت بە هەموو خۆراکە رووەکییەکان هەبێت و لە خۆراکی رۆژانەیدا هەموو مادە گرنگەکانی بە رێژەی پێویست هەبن، بەتایبەتی پرۆتین، چونکە جگە لە پاقلەی سۆیا هیچ بەروبوومێکی رووەکی دیکە نییە کە هەموو ترشە ئەمینییە پێویستەکان لەخۆبگرێت. هەتا ئەوانەی کە ماوەیەکی باشە بە تەواوی بوون بە رووەکی Veganism هێشتا لەوانەیە کە دوچاری هەندێك گرفتی پەیوەست بە مادە خۆراکییە گرنگەکان ببنەوە. بۆ نموونە کەمی ڤیتامین B12 و کەمی کانزای کالسیۆم، هەروەها بێ هێزی گشتی و بێ وزەیی، بۆرژان، جۆرێکی دڵتوندی. هەندێك کەس لەبەر هۆکاری وەکو بیروباوەڕ یان دەروونبەر و مەسەلە رۆحییەکان دەبنە رووەکی کە هیچ پەیوەندییەکی بە مەسەلەی خۆراکی رووەکی راستەقینەوە نییە وەکو ئەوەی کە لە کەسانی رووەکی راستەقینەدا بەدی دەکرێت کە تەنها مەبەستیان پاراستنی تەندروستییانە و پەیڕەوی هەموو وردەکارییەکانی خۆراکی رووەکی دەکەن. ئایا بە راستی تەندروستیی خەڵکانی رووەکی باشترە؟ ئەمە راستییەکە کە خەڵکانی رووەکی ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە کەمترە، هەروەها ئەگەری کێشی زیاد و قەڵەویشیان کەمتر لێدەکرێت، بەڵام ئایا هەموو ئەو کەسانەی کە دەیانەوێ ببنە رووەکی دەتوانن بەتەواوی هەموو مادە گرنگە خۆراکییەکان بە بڕی پێویست بەبێ هیچ خۆراکێکی ئاژەڵی بۆ لەشیان دابین بکەن؟ ئەمە بێگومان هەرگیز مەسەلەیەکی ئاسان نییە.

خۆراکی خاو و چەند سەرنجێک

بـــە رێـــگا جیاوازەکـــانی کوڵانـــدن و ئامادەکردنـــی خـــۆراك چەندیـــن ئەنزیـــم تێکدەشـــکێن یان لەناودەچن. ئەمە گومانی تێدانییە کە بە گەرمی ئاو لەکاتی چێشـــت لێنانـــدا رێژەی ڤیتامین و کانزا خۆراکییەکان کەم دەبنەوە. هەروەها بە بەرکەوتن بە تیشکی خۆریش رێژەی ڤیتامینەکان لە خۆراکدا کەم دەبنەوە. کەواتە ئەو خۆراکانەی کە بە خاوی دەخورێن وەکو میوە و سەوزە، Raw food باشتر وایە نەکوڵێنرێن، بەڵام ئەو خۆراکانەی کە بە خاوی خواردن و هەرسکردنیان قورسە وەکـــو پرۆتیـــن و نیشاســـتە، ئـــەو کاتە بە شێوازی جۆراوجۆری ئامادەکردن دەکرێن کە زیاترین رێژەی مادە گرنگەکانیان بپارێزێت.

کوڵاندنی خۆراك، لە لایەکی ترەوە ســـوودی هەیە بەوەی کـــە میکرۆبەکان لەناو دەبات و ئەگەری ژاراویبوون بەلاوە دەنێت. بۆ نموونە خواردنی گۆشت و هێلکەی خاو ئەگەری ژاراویبـــوون بـــە بەکتریـــا زیاد دەکات. هەندێك خۆراك هەرگیز نابێ کە بە خاوی بخورێن وەکو: پاقلەمەنییە وشککراوەکان Dried beans، دانەوێڵـــە Grains، هێلکە، شیری مەڕ یان چێڵ. بەروبوومە پاقلەمەنییـــە وشـــکەکان بەتایبەتـــی فاسولیای سوور بە خاوی مادەی ژەهراویان تێدایە کە بـــە کوڵاندن رێژەکەی یەکجار کەم دەبێتەوە. هەروەها فاســـولیای سپی، پاقلە، پاقلەی ســـۆیاش رێژەیەکی کەم لەم مادەیە لەخۆدەگرن. لە دانەوێڵەی خاویشـــدا ترشی فایتیـــك Phytic acid هەیە کە دەبێتە ئەگـــەری کەمبوونـــەوەی رێـــژەی کانزای ئاســـن و کانزای زینك(تۆتیا) لە لەشدا، بە کوڵاندنی دانەوێڵە رێژەی ترشـــی فایتیك تا پتر لە 50% دادەبەزێـــت. گەڵێك مادە لە هێلکـــەی خاودا دەبنە هـــۆی کەمبوونەوەی بەهـــای خۆراکی هێلکە، بۆ نموونە پرۆتینی کۆنالبومیـــن Conalbumin لەگـــەڵ کانزای ئاســـندا یەکدەگرێت و لەش ناتوانێت ســـوودی لێ وەربگرێـــت، پرۆتینی ئەڤیدین Avidin لەگـــەڵ بایۆتینـــدا Biotin کە سەر بە کۆمەڵەی ڤیتامین B یە یەکدەگرێت و لە کۆئەندامی هەرسدا رێگا لە هەڵمژینی دەگرێت، بە کوڵاندن یان برژاندنێکی باشـــی هێلکـــە ئـــەم پرۆتینانـــە دەگۆڕێـــن و ئەم زیانانەیـــان نامێنێت. هەروەها بە کوڵاندن یان برژاندنی هێلکە، سەلامەتی تەندروستی زیاتر مسۆگەر دەبێت.

منـــدالان نابێ

ریجیمی خۆراکی Dieting بۆ لاوازی و کێشی زیاد و قەڵەوی بۆتە مەسەلەیەکی گرنگ لە ژیانی زۆربەی خەڵکدا، ئەمە منداڵەکانیشی گرتۆتەوە بە تایبەتی لەو کاتەی کە کێشی زیاد و قەڵـــەوی لە نێو منـــدالان و هەرزەکاراندا لە زیادبووندایە کە کۆمەڵگای ئێمەشی گرتۆتەوە. ناکرێ کە منداڵ کێش زیاد و قەڵەوەکان بخرێنە ژێر ریجیمـــی خۆراکییـــەوە، چونکە دوچاری گرفتی تەندروســـتی دەبنەوە. لەشـــی منداڵ چونکە لە قۆناغی گەشەکردندایە، پێویستی بە خۆراکی هاوسەنگ و مادەی خۆراکی گرنگ و جۆراوجـــۆر هەیـــە، دەبێ مـــادەکان پڕبن لە وزە،پرۆتین، کاربۆهیدرات، چەوری، ڤیتامینەکان و کانزایـــەکان. کەموکوڕی لـــە مادە خۆراکییە گرنگـــەکان منداڵ دوچاری نەخۆشـــی دەکات و گەشـــەی دەشـــێوێنێت. زۆربەی ریجیمەکان کە خەڵك ئەنجامـــی دەدەن بریتین لە دابڕان لە خۆراکی پێویســـت و گرنگ یان خۆبرسیکردن لە جیاتی هەڵبـــژاردن و جیاکردنەوەی خۆراکی تەندروســـتییانە. هەرەمـــی خۆراکی Food pyramid تایبەت بـــە منداڵان کە لە لایەن وەزارەتی کشـــتوکاڵی ئەمەریکییـــەوە دانراوە، رێنمایـــی تـــەواو لەخۆدەگرێت ســـەبارەت بە پێویستییە خۆراکییەکانی منداڵان. لەو هەرەمەدا، خۆراکـــەکان بۆ پێنـــج گروپی جیـــاواز دابەش

کەمخـــۆری دایمخـــۆر

هەندێـــك کـــەس بەتایبەتی منداڵان هەرگیز بە ســـێ ژەمی خۆراك رۆژیان بەرێ ناکەن، چەند ســـاڵێکە کە پسپۆرانی خۆراك لەگەڵ ئەوەدان کە زیاتر لە سێ ژەم خـــۆراك بخورێت، بە مەرجێك ژەمی خۆراکەکان کەم بێـــت، واتە کەمخۆری دایمخۆرEating more frequently ، هەرچەندە جەختیش لەسەر ئەوە دەکرێتەوە کە ئەم شێوازەی خۆراك تەنها بۆ هەندێك حاڵەت و نەخۆشی زیاتر سوودبەخشە، ئەمە چەند مەبەستێك دەپێکێ بۆ نموونە کۆنترۆڵی هەستی برسیبوون دەکات، ئاستی شەکری خوێن هاوسەنگ دەکات، هەروەها وا لە کرداری زیندەپاڵ(میتابۆل

ریجیم بگـــرن

کراون: دانەوێڵە، ســـەوزەوات، میوەجات، ئەلبان، گۆشـــتەکان و پاقلەمەنییەکان. بۆ دابینکردنی خۆراکێکی تەندروستییانە بۆ منداڵەکەت پێویستە منـــداڵ حەز لە خۆراکەکـــەی بکات و چێژی لێ وەربگرێـــت، جۆرێکی خۆراکی بەســـەردا نەســـەپێنرێت کە قێزی لێ بکاتەوە، ژەمەکانی خۆراک هاوســـەنگ بن و زیرەکانە لەگەڵ حەزە خۆراکییەکانیانـــی منداڵـــدا بگونجێنرێن، بڕی تەواو و دروســـتیان لە دانەوێڵـــەکان بۆ تەرخان بکرێت، ڕۆژانە بڕی باش لە ســـەوزە و میوەی بدرێتێ، ڕۆژانە بۆ دابینکردنی کالســـیۆم بڕی تەواو شـــیر و بەرهەمەکانی شیری بدرێتێ ئەوە زۆر گرنگە بۆ گەشـــەی ئێســـکەکان، جۆری ئەلبـــان لە ڕووی ڕێـــژەی چەورییەوە (چەوری تەواو یان چەوری کەم) بە پێی تەمەنی منداڵ و کێشـــی منداڵ ڕێکدەخرێـــت، کەمکردنەوەی خۆراکە شیرین و خۆراکە چەورەکان. لە ڕیجیمدا بە گشتی هەوڵ بدە کە منداڵەکەت دووربکەیتەوە لەو خۆراکانەی کە چەوریە تێرەکان لەخۆدەگرن وەکو: کـــەرە، خۆراکی خێرا، مایۆنیز، قەیماغ و خامە، چەوریـــە هایدرۆجینکراوەکان، هەروەها لـــەو خۆراکانەی کە شـــەکریان تێدەکرێت وەکو: نوشـــابە گازدارەکان، شەربەت و شیرەی میوەی دەســـتکرد، خواردنەوە وزەبەخشەکان، قەنادی و پاقلاوەکان، نوقڵ و چوکلێت، کاستەر.

کاربۆهیدراتی باش کاربۆهیدراتی خەراپ

بێگومان گوێبیستی چەوریە باش و چەوریە خەراپـــەکان بوویـــت، بـــەڵام ئایا گوێبیســـتی کاربۆهیدراتـــی بـــاش و کاربۆهیدراتی خەراپ بوویت؟ کاربۆهیدراتەکان Carbohydrates سێ جۆرن نیشاستە، شەکرەکان، ریشاڵ، لە ڕووی باشی خەراپییەوە کاربۆهیدراتەکان دەکرێن بە دوو جـــۆرەوە، کاربۆهیدراتی باش یـــان کاربۆهیدراتە ئاڵـــۆزەکان Complex و کاربۆهیدراتـــە خەراپەکان یان شـــەکرەکان Sugars. باشـــی و خەراپـــی کاربۆهیدراتەکان بەندە بە سروشـــتی ســـیفەتە زیندەکیمیاییەکانیانـــەوە، کاربۆهیدراتە خەراپەکان زۆربەی شەکرەکان دەگرێتەوە بەتایبەتی شەکری سپی و ئەو شەکرانەی کە لە پیشەسازی خۆراکـــدا بەکاردێن. شـــەکرەکان لـــە کاربۆن و هایرۆجین و ئۆکســـجین پێکهاتوون، سادەترینیان شـــەکری گلوکۆزە، هەموویان لـــە کۆئەندامی هەرســـدا زوو هەڵدەمژرێن و وزەیەکی خێرا و ماوە کورت دەبەخشن، پاشان کە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێتەوە، دیســـان هەســـتی برســـیبوون پەیدا دەبێتـــەوە. جگە لەمە، زیاد خواردنی شـــەکرەکان یەکێکە لە عادەتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراک و زیانی تەندروستیمان پێدەگەیەنێت. کاربۆهیدراتە باشـــەکان یان ئاڵۆزەکان ڕێژەیەکی بەرزی ریشاڵ لەخۆدەگرن بـــەرە بەرە لە کۆئەندامی هەرســـدا هـــەرس دەکرێن و هەڵدەمژرێن، واتە لەســـەرەخۆ وزە بە لەش دەبەخشـــن و هەســـتی تێربوونیش بۆ ماوەیەکـــی درێژتر دەهێڵنەوە، ســـەوزە و میوە و دانەوێڵەی تەواو ســـەرچاوەن بـــۆ کاربۆهیدراتی باش. خواردنی کاربۆهیدراتی ئاڵۆز ڕێنماییە بۆ نەخۆشـــانی شەکرە بە بڕی کەم یان مام ناوەندی باشە.

یزم(Metabolism) دەکات کە لە ئاستێکی دیاریکراودا بەردەوام بێـــت. بەڵام ئایا ئەمە بۆ هەموو کەســـێك یان تەنها بـــۆ هەندێك کەس دروســـتە؟ بۆ نەخۆشانی شەکرە چەند ژەمێکی بچووك پتر لە ســـێ ژەمی گەورەی ســـەرەکی خۆراك لە ڕۆژێکـــدا گونجاوە، ئەمە وا دەکات کە ئاســـتی شـــەکری خوێن تا ڕادەیەکی باش لەژێر کۆنترۆڵـــدا بمێنێتەوە. هەروەها فرەژەمی بچووکی خۆراك گونجاوە بۆ نەخۆشی کولبوونی دوازدەگرێ، چونکە نەخۆش زیاتر لەو کاتانەدا هەســـت بە ئازار دەکات کە گەدەی بەتاڵە و بە خواردنی خۆراکێکـــی کەم ئازارەکەی نامێنێت، بۆیە بە مەبەســـتی کۆنترۆڵکردنی ئازارەکە، وا باشـــترە کە زوو زوو ژەمی بچووك بخوات. لە لایەکی ترەوە کەمکردنـــەوەی خۆراکی ڕۆژانە بۆ دوو ژەمی ســـەرەکی وەکو ئەو کەسانەی کە ژەمـــی بەیانیان ناخۆن تەنها نێـــوەڕۆ و ئێوارە نەبێت، بۆیـــە دەبینین کە لە ژەمـــی نیوەڕۆدا تۆڵـــەی ژەمی بەیانـــی دەکەنـــەوە و بڕێکی زیاتری خـــۆراك دەخۆن و ئاســـتی زیندەپاڵی لەشـــیان دادەبەزێت، بەمەش لەوانەیە کێشـــی لەشیان زیاد بکات یان دوچاری قەڵەوی ببنەوە.

شەکـــر و دڵ

کۆمەڵەی ئەمەریکی نەخۆشییەکانی دڵ، بڕی ڕۆژانەی شـــەکری سنووردار کردووە بۆ تەنها 25 گرام(نزیکەی 6 کەوچکی کوپ) بـــۆ ئافرەتـــان و 36 گرام(نزیکـــەی 8.5 کەوچکـــی کوپ) بۆ پیاوان. زۆربەی خەڵك، پیاو و ئافرەت 3 ئەوندە یان پتر ڕۆژانە شەکر دەخۆن. خواردنی شـــەکری زیاد Added sugar یان کالۆری زیاد -Discretion ary calories بە ســـادەیی دەبێتە هۆی قەڵەوی و ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشی دڵ زیاتر دەکات، هەوڵ دە کە ڕێژەی کالۆری زیـــادی ڕۆژانەت زێتـــر نەبێت لە 10%ی کالۆری لە وزەی پێویســـتی ڕۆژانە، بێگومان تا ئـــەو ڕێژەیە کەمتر بێت بۆ تەندروســـتیت هێندە باشترە، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیش WHO جەختی لەمە کردۆتەوە

کە ســـودا، شەربەت و نوشابە گازدارەکان، خواردنەوە وزەبەخشەکان، ئایس کرێم و دۆندرمە، شـــوکولاتە، کێك و هەویرکارییەکان، حەلوا و نوقڵ، قەنادی و شیرینی بەگشتی سەرچاوەن بۆ شـــەکرە زیادەکان. شـــەکرە سروشتییەکانی ناو هەنگوین و میوەکان بە شـــەکرە زیادەکان لـــە قەڵەم نادرێن. شـــەکر بـــە دوژمنی دڵ ناسراوە، چونکە ئاستی کۆلیستیرۆلی باش لە خوێندا دادەبەزێنێت و ئاســـتی کۆلیستیرۆلی خراپ بەرز دەکاتەوە و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات، هەروەها زیانێکی دیکەشـــی بۆ تەندروستی هەیە وەکو: زیادبوونی کێشی لەش و قەڵـــەوی، دابەزینی بەرگری لەش بەرانبەر بە هەوکردنەکان بە بەکتریا، زیدە بزۆکی -Hy peractivity منداڵان لەگەڵ کەمبوونەوەی سەرنج و تەرکیز، بەرزبوونەوەی ئاستی چەوری گلیسرید ســـیانییەکان و ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشـــك، کلۆربوونـــی ددانەکان، هاندانی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شـــەکرە و لاوازبوونی ئێســـك، تێکچوونی هاوســـەنگی کانزاکان و هۆرمۆنـــەکان، تاودانی کـــرداری لۆچبوونی پێست.

شووشتنی ددانەکان 2 خولەکی پێویستە

هەمووما گرنگی شووشتنی ددانەکان دەزانین، بەڵام ئایا تۆ بە شێوەیەکی دروست و زانستییانە دەیشۆریت؟ شووشتنی ددانەکان هەر ئەوە نییە کە بە فڵچە و مەعجون بیانشۆریت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە کە چۆن دەیانشۆریت، کام جۆری فڵچە و کام جۆری مەعجون ددان بەکاردەهێنیت. زۆربەی خەڵك ددانەکانیان زۆر بە توندی و زۆر بە خێرایی و بۆ ماوەیەکی کەم دەشۆن، بۆیە هەندێك شوێن بەر فڵچە ناکەوێت واتە هەندێك شوێن لە ددان و کەلێنەکان پاك نابنەوە. جگە لە ددانەکان، پوك و زمانیش بە نەرمی داماڵە بە گۆشەی 45 پلە و بە جوولەیەکی بازنەیی بۆ 10جار لە هەر شوێنێکی دانانی فڵچەدا، پاشان فڵچەکە بگوازەوە و بە هەمان شێوەی سەرەوە بیجوولێنە، ئینجا دیوی ناوەوەی ددانەکان و پوك بە هەمان شێوە بشۆ. جوولاندنەوە بۆ پێش و پاش تەنها لەسەر ددانە هارڕەکاندا ئەنجام بدە. باشترە کە ماوەیەکی کاتی باش بۆ شووشتنی ددانەکانت تەرخان بکەیت، پسپۆڕانی ددان، شووشتنی ددان بۆ ماوەی 2 خولەك بەباش دەزانن، بەلای کەم رۆژانە دوو جار، جارێکیان لەپاش ژەمی خۆراکی بەیانیان و جارەکەی تریش پێش نووستن. لە رووی جۆری مادەی فڵچە و رەقی و نەرمییەوە، سێ جۆر فڵچەی ددان لە بازاڕەکاندا هەیە: فڵچەی نەرم Soft، فڵچەی مام ناوەندی Medium، فڵچەی رەق Hard. بە پێی سروشتی پوکت جۆری فڵچە هەڵبژێرە، بۆ نموونە فڵچەی رەق بۆ پوکێکی بەهێز، فڵچەی نەرم بۆ پوکێکی لاواز و هەستیار. بە گوێرەی مەعجون ددانیشەوە، ئەو جۆرە هەڵبژێرە کە مادەی فلۆرایدی Fluoride تێدایە، مەعجونی پزیشکی تەنها بە پێی رێنمایی دکتۆری ددان بەکاربێنە.

زیانەکانی دیکسۆن

دیکسۆن یان دێکزامیتازۆن Dexa-methasone بە ناوی دەنکی یان حەبی قەڵەوی لە لایەن هەندێك کەسەوە بەکاردێت، دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی شلە لە لەشدا، کێشی هەر یەك لیتر شلەش یەك کیلۆگرامە کەواتە قەڵەوبوونێکی ناسروشتییە. دیکسۆن لە لایەنی پزیشکییەوە بەکار دەهێنرێت بۆ هەندێك حاڵەتی هەستەوەری، رەبو، شێرپەنجەی خوێن، لەگەڵ چارەسەری کیمیاییدا. بەڵام زیانی لابەلای یەکجار زۆرە لە زۆربەی بەشەکانی لەشدا، بۆ نموونە لە کۆئەندامی دڵ و سووڕاندا: کەمبوونەوەی لێدانەکانی دڵ، نارێکبوونی لێدانەکانی دڵ، گەورەبوونی قەبارەوی دڵ، پەککەوتنی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. لە پێستدا، زیپکە و زیپکەی گەنجێتی Acne، سووربوونەوەی پێست و خورشت، دواکەوتنی چاکبوونەوەی برین، زیادبوونی رێژەی ئارەقەکردن، پەیدابوونی ئاسەواری گورجبوون، تەنکبوون و ناسکبوونی پێست،

چارەسەری سروشتی چییە؟

چارەسەری سروشتی Physiother-apy زانستێکی بەڵگەنەویستە، بریتییە لە چارەسەرکردنی چەند نەخۆشییەك بە رێگای فیزیایی وەکو: بەکارهێنانی دەستەکان بەتایبەتی مەساج، بەکارهێنانی کارەبا، تیشکی سەرووی وەنەوشەیی و تیشکی ژێرەوەی سوور. ئامانجی چارەسەری سروشتی بریتییە لە گەڕاندنەوەی تەواوی جووله و فرمانی ماسولکە و جومگەکان لەگەڵ نەهێشتنی ئازار بۆ ئەوەی کە نەخۆش بە زووترین کات بگەڕێتەوە بۆ ناو ژیانی ئاسایی خۆی. ئەنجامە کۆتاییەکان بەندن بە حاڵەتی نەخۆش، سروشتی تەندروستی و لیاقەی نەخۆش، ئاستی پابەندبوون و ئامادەباشی نەخۆش بۆ ئەو جۆرە چارەسەرە سروشتییەی کە بۆی تەرخان دەکرێت. دکتۆری پسپۆری چارەسەری سروشتی لەپاش هەر دانیشتنێکی چارەسەرکردندا لە نزیکەوە تێبینی گۆڕانەکان پێشڤەچوونەکان دەکات، هەروەها سەرەڕای پشکنینی کلینیکی لەوانەیە کە چەندین پشکنینی وەکو تیشك، سۆنار، هێلکاری کارەبایی دەمارەکان یان وێنەگرتنی رەنینی موگناتیسی MRI بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێن. ئەو حاڵەتانەی کە سوود لە چارەسەری سروشتی وەردەگرن یان چارەسەری سروشتی دەبێتە بەشێکی چارەسەرکردنی گشتی بریتین لە: پشت ئێشە (عرق ألنسا Sciatica)، ئازاری مل، سەرئێشە و شەقەسەر، ئازار و زەبر و ئەزیەتخواردن لە جومگەکاندا، ئازار و زەبر لە ماسولکە و ژێ و بەستەرەکاندا، زەبر لەبەر پیشە یان وەرزش و ئیشی تر، پاش شکان و پاش نەشتەرگەری ئێسك و جومگەکان. شێوازەکانی چارەسەری سروشتی بریتین لە: تەکنیکەکانی مەساج، جوولاندنەوەی جومگە ساخبووەکان، مەشقەکانی (تأهیل) بۆ بەهێزکردنەوەی ماسولکەکان و باشترکردنی لیاقەی بەدەنی، دەرزی ژەنین Acu-puncture بۆ کەمکردنەوەی ئازار، چارەسەرکردن بە کارەبا Electrother-apy بەتایبەتی Tens.

وروژێنەرەکانی سەرئێشە

سەرئێشە نیشانەیە، ژمارەیەکی زۆر هۆکاری هەیە، بەڵام هەندێك فاکتەر رۆڵیان هەیە لە سەرهەڵدانی نۆرەی سەرئێشە یان لە توندی سەرئێشەدا. گوشار و شەکەتی دەروونی (ستریس) لەبەر بارگرانی کار دەبێتە هۆی گرژەسەرئێشە Tension headache. کەش و هەوای گەرم، هانی سەرهەڵدانی سەرئێشە دەدات بەتایبەتی شەقەسەر، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بە 9 پلەی فەهرەنهایت ئەگەری سەرئێشە بە رێژەی 7.5% زیاد دەکات، هەروەها دابەزینی پەستانی ئەتمۆسفیر کە زیاتر پێش باران بارین روودەدات تا رادەیەکی کەم وروژێنەرە بۆ سەرئێشە. بۆنی بەهێز Strong Scents لەبەر هۆکاری نادیار هانی سەرهەڵدانی نۆرەی شەقەسەر دەدات بۆ نموونە بۆنی بۆیە، تۆز و خۆڵ، پێرفیوم، هەتا بۆنی سروشتی هەندێك جۆری گوڵ. ئێکسسوارەکانی قژ Hair Accesso-ries وەکو باروکە، تۆقە هەتا کڵاوی تەسك. وەرزش بە تایبەتی وەرزشی توند دەبێتە هۆی Exertional Headache چونکە وەرزش و جوولەی فیزیکی دەبێتە هۆی ئاوسانی بۆڕییە خوێنەکان لە ناوچەی سەر و پێستی سەر و ملدا کە ئەمەش فشار یان سەرئێشە پەیدا دەکات، ئەمەش

تەنکبوونی قژی سەر. لەدەزگای گلاندە کوێرەکاندا: بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن و دەردانی شەکر لەگەڵ میزدا، موودەردان Hirsutism، زیادبوونی پێویستی لەش بە هۆرمۆنی ئینسولین، تێکچوونی خولی مانگانەی ئافرەت(عادە)، سستکردنی گەشە لە منداڵاندا. لە کۆئەندامی هەرسدا: ئاوسانی سك، بەرزبوونەوەی ئاستی ئەنزیمەکانی جگەر، ئاوسان یان گەورەبوونی جگەر، زیادبوونی ئارەزووی خواردن، هێڵنج، هەوکردنی پەنکریاس، کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ کە ئەگەری خوێنبەربوون و کونبوونی لێدەکرێت، کولبوونی سوورێنچك. ماسولکە و ئێسك و جومگەکان: لاوازبوون و پووکانەوەی ماسولکەکان، لاوازبوونی ئێسك Osteoporosis، شکانی ئێسکەکان بە زەبرێکی سادەوە. کۆئەندامی دەمار و باری دەروونی: ئەگەری پەرکەم، خەمۆکی، ناجێگیری هەست و سۆز، زیادبوونی پەستانی ناو مێشك، خەوزڕان، هەوکردنی دەمارەکان، سەرسووڕان. لە چاودا: زەقبوونی چاوەکان، زیادبوونی پەستانی ناو چاو(ئاوی شین) کە هەندێك جار دەبێتە هۆی کوێربوون. هەروەها، بەرچیچکە Hic-cups، کەمبوونەوەی بەرگری بەرانبەر بە هەوکردنەکان بە میکرۆب، بێ هێزی گشتی، زیادبوونی کێشی لەش، خڕبوونی دەموچاو.

زیاتر لە کەسانەدا ڕوودەدات کە ئەگەری تووشبوونیان بە شەقەسەر لێدەکرێت. خواردنی هەر جۆرێکی پەنیر لەوانەیە کە نۆرەیەکی شەقەسەر بوروژێنێت لەبەر مادەی تایرامین Tyramine. خواردنی گۆشتی قوتوو زۆر جار وروژێنەرە بۆ سەرئێشە، چونکە مادەی تایرامین و نایترێت و نایترایتی تێدایە کە دەبنە هۆی فراوانبوونی بۆڕییە خوێنەکانی سەر. دانیشتن و پاڵکەوتنی نارێك بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسولکەکانی مل و سەرئێشە، هەروەها دانیشتن لە بەرانبەر شاشەی کۆمپیوتەر کە بەرزتر یان نزمتر بێت لە ئاستی چاوەکان. بەلاوەنانی ژەمی خۆراك بەر لە هەستکردن بە برسیبوون سەرئێشە پەیدا دەکات لەبەر دابەزینی ئاستی شەکری خوێن. جگەرەکێشان وروژێنەرە بۆ سەرئێشە، چونکە مادەی نیکۆتین بۆڕییە خوێنەکانی مێشك دەگرێ، کەم و زیادی مادەی کافائین لە قاوە، چای، کاکاو، خواردنەوە وزەبەخشەکاندا زۆر جار وروژێنەرە بۆ سەرئێشە.

تامیسکە ئاسەوار پەیداناکات

تامیسکە یان ساردەسووتێ Cold sores نەخۆشییەکی ڤایرۆسی پێستە، لە یەکێك بۆ یەکێکی تر بە بەرکەوتن و ماچکردن دەگوازرێتەوە، بریتییە لە چەند بڵۆقێکی سووری گەش کە خورشت و سووتانەوەیەکی تیژ پەیدا دەکەن کە بۆ ماوەی نزیکەی یەك هەفتە دەمێننەوە. هەندێك کەس هەرگیز تووشی نابن، جینەکان بەرپرسن لەمەدا. هۆکارە وروژێنەرەکان بۆ سەرهەڵدانی تامیسکە لەو کەسانەی کە ئامادەباشییان هەیە بریتین لە: شەکەتی دەروونی (سترێس Stress)، تا لەبەر هەر نەخۆشییەك، ترس و خەونی ناخۆش(کابوس) کە دەبێتە هۆی ڕاچەنین لە خەودا، خوراندنی پێست، بەکارهێنانی بۆن وقوڵۆنیا، ریش تاشین، سووڕی مانگانەی ئافرەت(عادە)، تیشکی خۆر. سەرەتا بەر لە سەرهەڵدانی بڵۆقەکان، پێست سووردەبێتەوە و خورشت پەیدا دەکات، ئینجا بڵۆقەکان پەیدا دەبن زیاتر لە دەورووبەری لێو و لووتدا، پاشان بڵۆقەکان دەتەقن و قەتماخەیەك پەیدا دەبێت، پاش نزیکەی یەك هەفتە (بە مەرجێك شوێنەکە بە بەکتریا ئالودە نەبێت) قەتماخەکە دەوەرێت و شوێنەکە بۆ ماوەی 1-2 ڕۆژ کەمێك بە رەنگی سوور یان پەمەیی دەمێنێتەوە و پاشان هیچ ئاسەوارێك لە شوێنی تامیسکەکەدا جێ نامێنێت. هەندێك دەرمان بە مەرجێك لە سەرەتای سەرهەڵدانی تامیسکەدا بەکاربهێنرێن، ماوەی نیشانەکان کورت دەکەنەوە، ئازار و سووتانەوە کەم دەکەنەوە. کرێمی دژەڤایرۆس وەکو ئەسایکلۆڤیر Acy-clovir وا دەکات کە تامیسکە زووتر چاك بێتەوە، هەوەها دەنکی ئەسایکلۆڤیر ڕۆژانە پێنج جار وەردەگیرێت بۆ هەمان مەبەست. بە گشتی ئامۆژگاری ناکرێت کە کرێمی دژەبەکتریای وەکو تێتراسایکلین و گێنتامایسین بۆ تامیسکە بەکار بهێنرێن. وا باشترە کە دەستکاری تامیسکە نەکرێت تاکو بە هەوکردنی بەکتریاش نەیەتە سەر هەوکردنە ڤایرۆسییەکە.