چی خواردن نەک چەند خواردن

خۆراك پێویستە بۆ بەردەوامبوونی ژیان، بەڵام چی خواردن زۆر گرنگترە لە چەند خواردن. هەر کەسێك رۆژانە بڕێکی دیاریکراوی لە خۆراك پێویستە بەپێی کار و پیشە و جووڵە و تەندروستی گشتی، بەمانایەکی دیکە بڕێکی دیاریکراوی وزە و بڕی دیاریکراوی لە ماددە خۆراکییە گرنگەکانی وەکو پرۆتین، کاربۆهیدرات، چەوری، ڤیتامینەکان، کانزاکان و ئاو. کەم و زیادی لە وزەی خۆراکی و ماددە گرنگە خۆراکییەکان کێشەی تەندروستی لێ دەکەوێتەوە بە شێوەی: زیاد و کەمی لە کێشی لەشدا، بەدخۆراکی، نیشانەکانی کەمی ڤیتامین و کەمی کانزاکان. بۆ نموونە خۆراکێك کە رێژەیەکی بەرزی لە چەوریيە تێرەکان تێدا بێت، کە بە چەوریيە خراپەکان ناسراون، ئەوا ئەمڕۆ یان سبەی رووبەڕووی گرفتی تەندروستی وەکو بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆلی خوێن و نەخۆشی دڵت دەکاتەوە، ئەمە سەرەڕای زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی. ئەو خۆراکەی کە بڕێکی کەمی لە سەوزە و میوە تێدابێت، لەوانەیە کە ببێتە هۆی کەمی ئەو ڤیتامینانەی کە لە ئاودا دەتوێنەوە بەتایبەتی ڤیتامین C لەگەڵ بێبەشبوون لە ماددە دژەئۆکسانەکان کە رۆڵی گرنگیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە و شێرپەنجە.

بەهای خۆراکی ئەناناس

ئەناناس Pineapple لە ئەمریکادا لە ریزبەندی میوە پەسندکراوەکاندا لەپاش مۆز بەپلەی دووەم دێت. ئەناناس چەندین ئەنزیمی تێدایە کەیارمەتی هەرسکردنی خۆراکە پرۆتینییەکان دەدەن. هەروەها بڕێکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە کە دژەئۆکسانێکی بەهێزەو لە ئاودا دەتوێتەوە، واتە دەگاتە هەموو شوێنە تەڕ و ئاوییەکانی لەش و خانەکان دەپارێزێت لەهەوکردنەکان بە بەکتریا و بە ڤایرۆس، هەروەها سیستەمی بەرگری لەش بەهێز دەکات، جگە لەمەش، لەش لە زیانەکانی ماددە یان کۆ لکە سەربەستەکان Free radicals دەپارێزێت، لەم زیانانە وەکو: تووشبوون بە نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ لە نەخۆشانی شەکرەدا، هەناسەتەنگی و رەبو، شێرپەنجەی قۆڵۆن، داڕوشانی جومگەگان، هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان. ئەناناس، کانزای مەنگەنیز و ڤیتامین B1 ی تێدایە کە زۆر گرنگن بۆ کۆمەڵێك ئەنزیم کە لە بەرهەمهێنانی وزەدا بەشدارن بۆ چالاککردنی کارلێکە زیندە کیمیاییەکاندا. ئەناناس، لە گێزەر گرنگترە بۆ تەندروستی چاوەکان، بەتایبەتی پاراستنی چاوەکان لەگۆڕانەکانی پەیوەست بەتەمەن بە رێژەی 36% کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری لەدەستدانی بینین لە پیرەکاندا.

ئایا زیاد خواردنی میوە قەڵەوت دەکات؟

بەڵێ، زیـــاد خواردنی میوە لەوانەیە کە ببێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، لـــەو کاتەی کە میوە زیاتر لـــە خۆراکەکانی تـــر دەخورێت. زیاد خواردنی هەر جۆرێکی خۆراك لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێشـــی لەش ئەگەرچی هەندێکیان پتر لەوانی تر وزە لەخۆدەگرن و زووتر کێشی لەش زیاد دەکەن. زۆربەی جۆرەکانی میوەی تازە نزیکەی 15-20 کالۆری وزە بۆ هەر ئۆنسێك لەخۆدەگرن، بۆ نموونە سێوێکی مـــام ناوەندی کە دەکاتە 6 ئۆنس نزیکەی 100کالۆری لەخۆدەگرێت. مەســـەلە کە کەمێـــك جیاوازە بۆ شیرەی میوە، چونکە گەلێك کەس نزیکـــەی 12ئۆنس (355میللیلیتر) شـــیرەی میـــوە لەگـــەڵ ژەمێکـــی خۆراکدا دەخۆنەوە کە ئەگەر شـــەکری تێنەکرابێت نزیکەی 200 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت. میوەی وشـــککراو زیاتر لە میوەی تـــازە وزە لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە 6 ئۆنس مێوژ نزیکەی 500 کالـــۆری لەخۆدەگرێت. لەبەر بەهـــای خۆراکی بەرزی میوەکان، زۆربەی خەڵك بە وردی حیساب بـــۆ بـــڕی وزەی میوەکان ناکەن.

ترس لە خواردنی هێلکە

دەســـتەواژەی (خۆراکی بێ کۆلیســـتیرۆل) کە لەپاش ســـاڵانی نەوەدەکان بەزەقی ســـەری هەڵدا ناوبانگێکی خراپی خســـتە پاڵ هێلکە، بەڵام ئایا لە راســـتیدا هێلکە خۆراکێکی تەندروستییانە نییە؟ یان بەشێکی گرنگە لە خۆراکێکی تەندروستییانە؟ ئەوە راســـتییەکی پزیشـــکی چەســـپاوە کەرێژەی بەرزی کۆلیســـیترۆل هۆکارە بۆ نەخۆشی دڵ، بە پێی ئامارەکانی رێکخراوی تەندروســـتی جیهانی WHO نەخۆشـــییەکانی دڵ هـــۆکاری نزیکەی 30%ی مردنەکان پێکدێنـــن لە هەموو جیهاندا. لێکۆڵینەوەکان ئەمەیـــان روونکردۆتەوە کە خۆراکی دەوڵەمەنـــد بە کۆلیســـتیرۆل دەبێتە ئەگەری بەرزبوونـــەوەی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆل لەخوێندا، زەردێنەی هێلکەش یەکێکە لەو خۆراکانە لـــەو کاتەی کە یەك زەردێنە نزیکـــەی 200ملگم کۆلیســـتیرۆل لەخۆدەگرێت، ئەگەرچـــی کـــە نزیکەی 65%ی چەورییەکانـــی هێلکـــە لەجۆری چەورییە ناتێرەکانـــن Unsaturated کـــە بەچـــەوری باش دەژمێردرێن، هەروەهـــا چەورییە نێوەندەکانیش لەهێلکـــەدا بەدی ناکرێن کە رێژەی کۆلیســـتیرۆل لەخوێنـــدا بەرزدەکەنـــەوە، هەروەهـــا هێلکە پڕە لە ماددەی گرنگی وەکو: پرۆیتن، کۆلین Choline، ئاســـن، ڤیتامین B12، B9، K، E، D، A.

خواردنـــی یەك هێلکە رۆژانـــە بۆ یەکێك کە خاوەن تەندروستییەکی باش بێت، هەرگیز نابێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی کۆلیســـتیرۆلیی خوێـــن بەتایبەتی ئەگەر دوورکەوێتەوە لە چەورییە تێرەکان و چەوریـــیە نێوەندەکان Trans fats.

رۆژانە پرۆتین

پرۆتیـــن Protein پێکهێنـــەری ســـەرەکی ماســـولکە و ئەندامەکان و گلاندەکانە، هەمـــوو خانەیەکی زیندوو پرۆتینی تێدایە، هەموو شلەیەکی لەش جگە لە زەرداو و میز، پرۆتینیان تێدایە. لەگەڵ بەتەمەنداچووندا، پێویستی لەش بە هەندێـــك جۆری خۆراك گۆڕانکاری بەســـەردا دێت، پێویستی بە هەندێکیان زیاد دەکات و پێویستی بە هەندێکیشیان کـــەم دەکات. بە پێچەوانـــەی خۆراکە چەورییەکان و خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان بە تایبەتی شەکرەکان کە لەش دەتوانێت بە شـــێوەی بەز و گلایکۆجین خەزنیان بکات، لەش ناتوانێت پرۆتینی پێویســـت ئەگەر لە خۆراکەوە پێی نەگات بۆ خۆی دابین بکات مەگەر لەسەر حیسابی شانە ماسوڵکەییەکاندا بێت. لێرەدا تێبینی ئەوە دەکەین کە ئەگەر پێویســـتی رۆژانە لە پرۆتین نەگاتـــە لەش، ماســـوڵکەکان دەپووکێنەوە. پیـــرەکان وەکو گەنجەکان، رۆژانە پێویستیان بە 1.25گرام پرۆتین بۆ هەر کیلۆگرامێك کێشـــی لەش هەیە بە مەرجێك تەندروستییەکەی تا رادەیەك جێگیر بێت و هیچ نەخۆشییەکی نەبێت. پرۆتین لـــە خۆراکی ئاژەڵی و خۆراکی رووەکیشدا هەیە، بۆ نموونە 100 گرام ماسی یان مریشـــك یان گۆشتی سوور نزیکەی 20 گرام پرۆتین دابین دەکات، 250 گرام نیســـك یـــان 250 گرام نانی ســـپی یان 300 گرام فاسولیای ســـپی نزیکەی 20 گرام پرۆتین دابین دەکات.

کام ئاوی خوارنەوە؟

ئەگەرچی ئاو هیچ وزە لەخۆناگرێت، بەڵام بەشێکی زۆر گرنگە لە خۆراکماندا، چونکە زەرووره بۆ گەشەو هەموو کردار و فرمانە بایۆلۆژییەکان لە لەشدا. ئاوی بتڵ دوو جۆری هەیە: ئاوی سەرچاوە Spring Water و ئاوی کانزایی Mineral Water. ئاوی سەرچاوە، راستەوخۆ لەسەرچاوەی ئاوەوە وەردەگیرێت. هەر ئاوێکی سەرچاوە دەبێت ستانداردەکانی پاك و تەمیيزی تێدابێت، ئەگینا دەبێ مامەڵەی تایبەتی لەگەڵدا بکرێت بەر لەکۆکردنەوەی. ئاوی کانزایی لە ئاوی ژێرزەوییەوە وەردەگیرێت پاش ئەوەی کە بەسەر بەردەکاندا دەڕوات، بەمەوە ڕێژەیەکی زۆری کانزایەکان لەخۆدەگرێت. گەڵێکجار ئەم ئاوەش جۆرێك مامەڵەکردنی پێویستە بۆ پاککردنەوەی لە خڵت و پیسی. جۆری جیاواز لەئاوی سەرچاوە و ئاوی کانزایی بڕی جیاوازیان لە کانزایەکان تێدایە بەپێی ئەو شوێنانەی کە ئاوەکانیان لێ وەردەگیرێت. حکومەتی بەریتانی سالی 1999 فشاری خستە سەر کارگەکانی ئاوی بتڵ کە زانیاری تەواو سەبارەت بە پێکهاتە کانزاییەکانی جۆری ئاوەکە لەسەر بتڵەکاندا بنووسرێت. زۆر کەس ئەم پرسیارە دەکەن کە کامیان باشترە ئاوی ماڵەکان یان ئاوی بتڵەکان؟ ئاوی خواردنەوەی پرۆژە ئاوییەکان (ئاوی ماڵەکان Tap Water) زۆر سەلامەتە بۆ تەندروستی، چونکە بەچەندین کرداری پاڵاوتن و پاککردن و کلۆرکردندا دەڕوات تاکو بۆ خواردنەوە شیاو بێت، هیچ بەڵگەیەکی زانستی لەبەردەستدا نییە کە ئاوی بتڵ لە ئاوی ماڵان باشتر و تەندروستییانەتر بێت.

پەستبوون یان نیگەرانی زیاد

هەستکردن بە نیگەرانی بەشێکی ئاساییە لە ژیانی ڕۆژانەدا، بگرە پاڵنەرو یارمەتیدەریشە بۆ باشترکردنی ژیان کە نیگەرانی لە ڕادەبەدەربوو، دەبێتە پەستی Anxiety ئەمەش ژیانی ئاسایی ڕۆژانە دەشێوێنێت، گەلێك جار پەستی دەبێتە نیشانەیەك بۆ خەمۆکی، نیشانە جەستەییەکانی پەستی بریتین لە: دەست لەرزین، هەژان و لەرزینی لەش، هەستکردن بەگرانی لەقورگ و سینگدا، زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، خێرابوونی هەناسە لەگەڵ هەناسەڕاوکێ، هەستکردن بە سووکبوونی سەر یان سەرسووڕان، ئارەقەی سارد لەگەڵ ساردبوونی دەستەکان، گرژبوونەوەی ماسولکەکان لەگەڵ هەستکردن بە سووتانەوە یان ئازار لە ماسولکەکاندا، هەستکردن بەماندووبوونێکی زۆر، کێشە لە نووستندا بەشێوەی گرفت لە چوونە خەو یان زوو لەخەو هەڵسان بەبێ تێرنووستن. پەستی کاریگەری دەکاتە سەر ئەو بەشەی مێشك کە کۆنترۆڵی هەڵسوکەوت و مامەڵە لەگەڵ دەوروبەردا دەکات، بۆیە کاریگەرییەکی نێگەتیڤ دەکاتە سەر پەیوەندییەکان. نیشانە دەروونییەکانی پەستی بریتین لە: ناڕەحەتی و نائارامی -Restles ness، نیگەرانییەکی زۆر Worrying، ترس لە ڕوودانی شتێکی خراپ، لەدەستدانی توانای تەرکیز.

سوودەکانی وەرزش لەکاتی

زۆربەی ئافرەتە دووگیانەکان تا ڕادەیەکی زۆر بەدرێژایی مانگەکانی دووگیانی سوود لەمەشقی وەرزشی وەردەگرن بەمەرجێك جۆر و شێوەی مەشقی وەرزشی لەلایەن دکتۆرەوە بڕیاری لەسەر بدرێت. ئاستی مەشقی وەرزشی لەکاتی دووگیانیدا تا ڕادەیەکی زۆر بەندە بە لیاقەی بەدەنی ئافرەت بەر لەدووگیانی.

ئەوە هیچ گومانێکی تێدا نییە کە مەشقی وەرزشی سوودی زۆر بە دایك و کۆرپە دەگەیەنێت. بەگشتی سوودەکانی مەشقی وەرزشی لەکاتی دووگیانیدا بریتین لە: سووککردنی پشت ئێشە بەرێگەی بەهێزکردنی تۆنی ماسولکەکانی پشت و کەلەکە و ڕانەکان، کەمکردنەوەی ئەگەری قەبزی کە لەوانەیە لەگەڵ دووگیانیدا ڕوو بدات بە هاندانی جووڵەی ڕیخۆڵە، یارمەتی خەوێکی ئارام و خۆش دەدات بە ڕێگەی سووککردنی سترێس و پەستی و نیگەرانی پەیوەست بە دووگیانی و منداڵبوون، جوانبوونی پێست بەهۆی باشتربوونی لێشاوی خوێن بۆ پێست، باشترکردنی ئامادەباشی لەش بۆ کاتی منداڵبوون بۆ نموونە کۆنترۆڵکردنی هەناسە کە یارمەتی سووککردنی ئازاری منداڵبوونی دەدات، زیادکردنی بەرگەگرتن Endurance لەکاتی درێژبوونی کاتی منداڵبوون بەتایبەتی لە نۆبەرەکاندا، بەهێزکردنی ماسوولکەکان و لیاقەی دڵ کە پێویستن بۆ منداڵبوونێکی ئاسان، گەڕاندنەوەی بە پەلەی لەش بۆ حاڵەتی پێش منداڵبوون Pre-pregnancy، پاراستنی جومگەکان لەنەخۆشی، کەمکردنەوەی ئالۆزییەکانی پەیوەست بە دووگیانی.

بایەخی دابەزاندنی کێش

ئەوە راستییەکی زانستییە کە زیادبوونی کێش و قەڵەوی جگە لە زیان هیچ سوودێکی تەندروستی نییە. دابەزاندنی کێشی لەش بە شێوەیەکی تەندروستییانە واتە گۆڕینی ستایلی ژیان بە گشتی کە خۆی لە ریجیمی خۆراك Diet و مەشقی وەرزشیدا دەبینێتەوە بە مەرجێك لەژێر چاودێری دکتۆر بێت. دابەزاندنی کێشی لەش دەبێ بەرە بەرە بێت بە شێوەی 0.5-1 کیلۆگرام لە هەفتەیەکدا. بەم شێوەیە، کێشی لەش زیاتر لە ئاستە دابەزیوەکەدا دەمێنێتەوە. بە جیاوازی وزە نزیکەی 500-1000 کالۆری لە رۆژێکدا بە کەمکردنەوەی وزەی خۆراکی و سەرفکردنی وزە بە مەشقی بەدەنی یان وەرزش کە دەکاتە 3500 کالۆری واتە نیو کیلۆگرام چەوری لەش تا 7000 کالۆری کە دەکاتە یەك کیلۆگرام چەوری لەش. سوودە تەندروستییەکانی دابەزاندنی کێشی لەش: دابەزاندنی 5-10%ی کێشی لەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ جەڵتە و شەکرە و هەندێك جۆری شێرپەنجە بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە. هەروەها دابەزاندنی پەستانی خوێن، باشترکردن و کۆنترۆلکردنی ئاستی شەکری خوێن بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە، ئەگەری تووشبوون بە سینگە کوژێ کەم دەکاتەوە، ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبزێنێت، بەلاوەنانی ئازاری پشت و جومگەکانی پەیوەست بە قەڵەوی.

کەرش، چوستی سییەکان کەم دەکاتەوە

بوونی ورگێکی گەورە یان کەرش Belly fatلەوانەیە کە کاریگەرییەکی نێگەتیڤ بکاتە سەر فرمان و چوستی سییەکان بەبێ رەچاوکردنی تەمەن و جگەرەکێشان یان جگەرە نەکێشان، بۆ نموونە لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەو پیاوانەی چێوەی کەمەریان 40 گرێ یان پترە، هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە چێوەی کەمەریان 35 گرێ یان پترە تا رادەیەك توانا و چوستی سییەکانیان دادەبەزێت. یەکێك لە ناوەڕۆکی مەسەلەکە بریتییە لە هەوکردنی نابەکتیری Inflammation لە شانە چەورییەکاندا، پاشان بڕی زیادی چەوری (بەز) لە ناوچەی سکدا کە پەستان دەخاتە سەر سییەکان و نایەڵێت بە تەواوی بکشێن و پڕبن لە هەوا (ئۆکسجین)، بە مانایەکی دیکە هەناسە وەرگرتن قورس دەبێت. لەلایەکی ترەوە قورسایی و فشاری چەوری کەرش لەسەر ناوپەنچکدا جووڵەی بۆ سەرەوە و خوارەوە لەکاتی هەناسەدا سنووردار دەکات بەتایبەتی لەکاتی خۆچەماندنەوە و پاڵکەوتندا. کێشی زیاد و قەڵەوی بەگشتی بارگرانی دەخاتە سەر هەموو لەش، بڕێکی زیاتری ئۆکسجین پێویست دەکات بۆ شانە زیادەکان (شانە چەورییەکان)، ئەمەش دڵ ماندوو دەکات و بارگرانی دەخاتە سەر کۆئەندامی دڵ و سووڕان.

ئازار لەکاتی جووتبووندا

ئازار لە کاتی جووتبوون یان راستەوخۆ لە پاش جووتبووندا Dyspar-unia لە ئافرەتدا حاڵەتێکی باوە و هەرگیز بە ئاسایی لەقەڵەم نادرێت. ئەم حاڵەت و نەخۆشییانەی کە دەبنە ئەگەری ئازار لە کاتی جووتبوون لە ئافرەتدا بریتین لە: جووتبوون زوو لەپاش منداڵبوون یان لەپاش نەشتەرگەری، وشکبوونی زێ لەبەر هەر هۆکارێك، تەمەنی کڵۆڵی ئافرەت پاش وەستانی عادە، چونکە دیواری زێ دەگۆڕێت و تەڕێتییەکەی لەدەست دەدات و وشك دەبێت، هەوکردنە جۆراوجۆرەکانی زێ، سووتانەوەی کۆئەندامی زاوزێ لەبەر بەکارهێنانی ماددە کیمیاییەکانی وەکو سابوون، ماددەی پاککەرەوە، دوشی زێ، سپرای دژە ئارەقە، بۆن لابەر و دیۆدۆرەنت، پێرفیوم، هەروەها تامیسکەی کۆئەندامی زاوزێ، بالوکە، یان نەخۆشییەکانی تر کە بەرێگەی سێکسییەوە دەگوازرێنەوە، هەوکردنەکانی میزەڕۆ، گرژبوونەوەی زێ Vag-nismus واتە گرژبوونەوەی خۆنەویستانەی ماسوولکەکانی زێ، بەدمامەڵەی سێکسی Abuse یان تەجاوزی سێکسی (لاقەکردنی بەزۆر Rape)، بەکارهێنانی کۆندومی زێ کە فیت نەبێت، مایەسیری، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان.