بەهای خۆراکی فەراولە

فەراولە یان توی فەرەنگی Strawberry دەوڵەمەندە بە ماددە فینۆلەکان Phenolics کە رەنگە سوورەکەی پێ دەبەخشن و دژەئۆکسانی بەهێزن، خانەکانی لەش بە گشتی لە کرداری ئۆکسان دەپارێزن، ئەم کردارە دەبێتە هۆی پەیدابوونی ماددەی یان کۆلکەی سەربەست کە زیان بە هەموو خانە و ئەندامەکانی لەش دەگەیەنن. خواردنی فەراولە تا رادەیەکی باش دەتپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجە. فەراولە لەگەڵ رەنگە جوانەکەی و بە چێژە خۆشەکەی یەکێکە لە سوپەر خۆراکەکان Superfood، چونکە دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت و دژی هەوکردنەکانی جومگە کاردەکات. بۆ نەهێشتنی ئازاری جومگە، فەراولە لە ئەسپرین باشترە،

خۆراکت رەنگاورەنگ کە

خۆراکە رەنگاورەنگەکان بخەرە ناو قاپی خواردنی رۆژانەت. بە سادەیی خۆراکە رەنگاورەنگەکان سەوزە و میوەکان دەگرنەوە کە ماددەی خۆراکی رووەکی زۆر گرنگ -Ph tonutrients لەخۆدەگرن، ئەم ماددانە سروشتین و رەنگی جۆراوجۆر بە بەرووبوومە رووەکییەکان دەبەخشن. هەر ماددەیەکی خۆراکی رووەکی رەنگێکی تایبەت بەخۆی هەیە، گەلێك سەرچاوەی پزیشکی ئەم ماددانە بە ڤیتامینەکانی داوارۆژ -Future vit mins ناوزەد دەکەن، بۆیە ئەوە گرنگە کە چەندین جۆری سەوزە و میوە رۆژانە بخەیتە ناو خۆراکتەوە. هەوڵ بدە بەلای کەم دوو جۆر سەوزە یان میوە لەگەڵ هەر ژەمێکی سەرەکی خۆراکدا بخۆیت، میوە لە نێوان ژەمە سەرەکییەکاندا بخۆ، گرنگی زۆر بە سەلاتەی رەنگاورەنگ بدە، شیرەی میوەی سروشتی لەجیاتی شیرەی میوەی دەستکرد بخۆ، دەتوانیت بە هەر شێوەیەك بێت میوە بخۆیت بە تازەیی یان فریزکراو یان قوتووکراو یان وشککراو، بەهای خۆراکی ئەو سەوزەیە کە رەنگێکی کەسکی تاریکی هەیە زیاترە لەوانەی کە رەنگیان نارنجی یان پەمەیییە.

ماسی سالمۆن و دابەزینی کۆلیستیرۆل

کۆلیستیرۆلی بەرز یەکێکە لە لە سەردێرە گرنگە تەندروستییەکانی ئەمرۆدا. کۆلیستیرۆل ئەم ماددە مۆمییە زەردباوەیە کە هەندێك جار لەناو خوێنبەرەکاندا دەنیشێت و تەسکیان دەکاتەوە و گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات. ئەمە جۆرە خراپەکەی کۆلیستیرۆلە LDL کە بە کرداری ئۆکسان Oxidation لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرە مام ناوەندییەکاندا دەنیشێت و دەبێتە هۆی رەقبوونی خوێنبەرەکان A- tereosclerosis. لەلایەکی ترەوە جۆرە باشەکەی کۆلیستیرۆل HDL وەکو گەسك جۆرە خراپەکەی کۆلیستیرۆل رادەماڵێت و رێگە لە نیشتنی دەگرێت بە گەڕاندنەوەی بۆ جگەر. دەکرێت کە بە چەندین رێگە جۆرە باشەکەی کۆلیستیرۆل بەرز بکرێتەوە و جۆرە خراپەکەی دابەزێنرێت. بۆ ئەم مەبەستە گۆڕینی خۆراك رێگەیەکی کارایە، ماسی سالمۆن Salmon بە رێژە بەرزەکەیی ئۆمیگا3 سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ جۆرە باشەکەی کۆلیستیرۆل. ئەم چەورییە لە ترشە چەورییە فرە ناتێرەکانە کە تەنیا لە خۆراکەوە سەرچاوە دەگرێت. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی ماسی سالمۆن بۆ ماوەی 20 رۆژ، کۆلیستیرۆلی باش لە خوێندا بە رێژەی 10% بەرز دەکاتەوە.

چونکە بە پێچەوانەی دەنکی ئەسپرین زیان بە گەدە ناگەیەنێت ئەگەر لەسەر گەدەی بەتاڵیش بخورێت. هەروەها خواردنی فەراولە نیشانەکانی داڕوشانی جومگەکان و نیشانەکانی ڕەبو و هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان کەم دەکاتەوە و خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە ڕەقبوون دەپارێزێت. توی فەرەنگی چاوەکانیش لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن دەپارێزێت. فەراولە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵی ڕوەکی، ڤیتامین C، پۆتاسیۆم، ڤیتامین B9، ڤیتامین B2، ڤیتامین B5، ڤیتامین B6، ڤیتامین K، ئۆمیگا 3، مەگنسیۆم، کۆپەر، کە هەموویان بۆ تەندروستی زۆر گرنگن.

دەنکەکانی کولەکەی زەرد

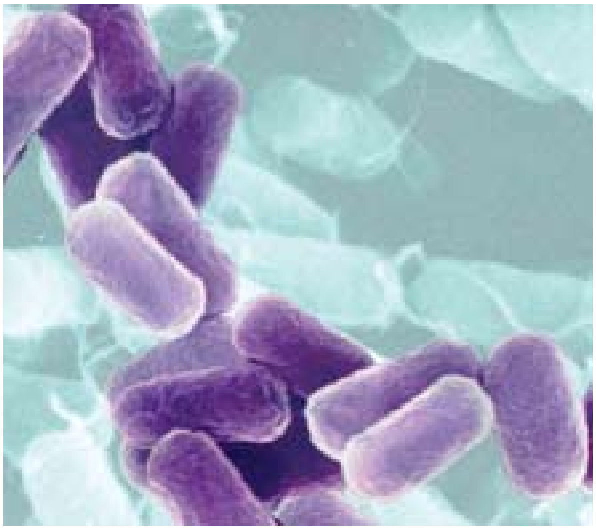
ئەوەی کە لە بەها خۆراکییە بەرزەکەی کولەکە Pumpkin یان کودی زەرد یان کودی زستانە زیاد دەکات ئەوەیە کە تۆو یان دەنکەکانیشی بەهای خۆراکییان هەیە. دەنکەکانی کولەکەی ناوزەد Pepitas زەرد کە زۆر جار بە پێپیتاس دەکرێن، لە دێرزەمانەوە بۆ چارەسەرکردنی چەندین مشەخۆر و چەندین نەخۆشی گورچیلە سوودیان لێ وەرگیراوە. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە دەنکی کولەکەی زەرد هاریکاری فرمانی شانەکانی مێشك دەدات. ئەو ماددە فایتۆستیرۆیدانەی Phytosteroids کە لە دەنکەکانی کولەکەی زەرددا هەن، ڕۆڵیان هەیە بۆ پاراستنی لەش لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە. جگە لەمانە، دەنکەکانی کولەکەی زەرد چەندین ماددەی گرنگی تر بە ڕێژەیەکی زۆر باش لەخۆدەگرن وەکو: ترشە ئەمینییەکان Amino acids، مەگنسیۆم، ئاسن، زینك(تۆتیا)، ڤیتامین K کە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. دەکرێ بە خاوی یان بە برژاندن دەنکەکانی کولەکەی زەرد بخورێن.

ئایا حەزت لە شیرینییە؟

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە حەز لە خواردنی شیرینی لە زۆربەی هەرە زۆری منداڵان هەر لە سەرەتای بوونیانەوە Sweets بەدی دەکرێت. وانەبێ کە ئەم حەزە لە دایك و باوکەوە بۆیان مابێتەوە، بە مانایەکی دیکە زۆر کەس وای بۆ دەچن کە ئەگەر باوك یان دایك حەز لە خۆراکی شیرینی بکات، ئەوا منداڵەکانیشیان حەز لە شیرینی دەکەن. ئەوە گومانی تێدا نییە کە زیاد خواردنی شیرینی بەگشتی زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت. خۆراکی شیرین ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە هەستی تێربوونت دەداتێ و دوورت دەخاتەوە لەو خۆراکانەی کە گرنگ و پێویستن بۆ تەندروستی، بۆ نموونە ئەلبان، ماسی، دانەوێڵە، پاقلەمەنییەکان، سەوزە و میوە. کە حەزت چووە خواردنێکی شیرین، لەجیاتی کێك و شوکولاتە و چوکلێت و نوشابە گازدارەکان و شەربەتە دەستکردەکان و قەنادی ڕەنگاوڕەنگ، وا باشترە کە میوەی شیرینی وەکو خورما، ترێ، مۆز، میوەی وشککراو، هەنگوین بە بڕی مام ناوەندی، چونکە ئەم خۆراکانە جگە لە شەکر چەندین ماددەی گرنگ لە ڤیتامین و کانزا و ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرن کە سوودەکانیان چەندین جار لە خراپییەکانی شەکر زێترن. کێك، ئایس کرێم، قەنادی و هەویرکارییە شیرینەکانی تر جگە لە شەکر نیشاستە و چەوری زۆر لەخۆدەگرن کە زیاد خواردنیان زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت.

چۆن بەکتریا دەگاتە خۆراک؟

بەکتریا بەشێوەیەکی سروشتی بە ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە دەوروبەر و ژینگەماندا هەیە، لەوانەیە کە لەسەر خۆراك یان لەناو خۆراکدا هەبن. پەڵەوەڕ و هێلکە بەشێوەیەکی سروشتی جۆرێکی بەکتریا بەناوی سالمۆنێللا Salmonella لەخۆدەگرن. خۆراکی لێنراو یان پوختەکراو کە بۆ خواردن ئامادە دەبێت، لەوانەیە کە بە بەکتریا ئالودە بێت بە ڕێگەی بەرکەوتن بە شلەی تکاوی گۆشتی خاو یان هەر خۆراکێکی تری ئالودەبوو بە بەکتریا. ئەو کەسانەی کە مامەڵە لەگەڵ خۆراك دەکەن ئەگەر پابەندی پاکوخاوێنی نەبن دەبنە سەرچاوە بۆ گواستنەوەی بەکتریا بۆ خۆراك. کە خۆراکێکی بە بەکتریا ئالودەبوو دەخۆیت هەست بە بوونی بەکتریا ناکەیت، لەوانەشە کە تام و چێژ و بۆنی خۆراکەکە نەگۆڕابێت، بەڵام بەتایبەتی لە هاویندا لەوانەیە کە تووشی ژاراویبوونت Food Poiso-ing بکات و دوچاری چەند نیشانەیەك بیت وەکو: سکچوون، سك ئێشە، هێڵنج، ڕشانەوە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، سەرئێشە، هەستکردن بە هیلاکی و بێ هێزی لەش، کەمبوونەوەی ڕێژەی شلەی لەش Dehydration.



کام دەردراوی

بڕێکی کەمی دەردراوی زێ زۆر ئاسایییە و پێویستە بۆ پاراستنی تەڕێتی یان شێداری زێ، هەتا بڕێکی زیاتری دەردراو لەبەر زیادبوونی لینجە شلەی ملی منداڵدان لە هەندێك ئافرەتدا بە ئاسایی لەقەڵەم دەدرێت بە مەرجێك بێ ڕەنگ و بێ بۆن بێت و هیچ نیشانەیەکی لەگەڵدا نەبێت. ئەگەر

هۆکارەکانی سووربـــ

سووربوونەوەی دەموچاو Flushing یان بەتەنیا ڕوومەتەکان لە چەندین حاڵەتدا ڕوودەدات، بۆ نموونە شەکەتی دەروونی، هەڵچوون، پەستی دەبنە هۆی بەرزبوونەوەیەکی کتوپڕی پلەی گەرمی لەش، پاشان لە لەشدا بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی هەموو بۆڕییەکانی خوێن کە نزیکن لەڕووی پێست فراوان دەبنەوە، بەمەشەوە دەموچاو سووردەبێتەوە. هەروەها لەپاش وەرزشکردن، پاش خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئەلکهول، ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی زۆری تیژی و مۆنۆسۆدیۆم گلوکۆنێت MSG. لە ئافرەتدا، لەکاتی دووگیانی لەبەر گۆڕان لە هۆرمۆنەکان و زیادبوونی قەبارەی خوێن گەلێك جار دەموچاو سووردەبێتەوە. لەپاش وەستانی یەکجارەکی خولی مانگانە Men-pause لەبەر کەمبوونەوەی ڕێژەی ئیسترۆجین گەلێك ئافرەت ڕۆژانە چەندین جار دوچاری نۆرەی گەرمی و سووربوونەوەی دەموچاو دەبن. هەر هۆکارێك کە ببێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش دەبێتە هۆی سووربوونەوەی دەموچاو وەکو: تا لەبەر هەوکردن، کارکردن لە شوێنی گەرمدا، گەرماوی گەرم، خۆربردن و

هۆکاری کرێژی سەر

لەکاتی گەشەی زیادی کەڕووی پیتیرۆسپۆرۆن Pityrosporon لەسەر پێستی سەردا تۆشك یان تفری سپی بە ڕاددەیەکی زۆر هەڵدەوەرێت کە پێی دەوترێ کرێژ Dandruff. ئەم کەڕووە لەسەر پێستی سەری هەموو کەسێکدا هەیە، بەڵام لە 20% ی خەڵکدا هەوکردن Seborrheic dermatitis پەیدا دەکات و دەبێتە هۆی زیاتر و خێراتر هەڵوەرینی تۆشك. هۆکاری تووشبوون بە کرێژ دەگەڕێتەوە بۆ لاوازبوونی سیستەمی بەرگری لەش کە ڕێگە خۆش دەکات بۆ گەشەکردنی کەڕوو و بەکتریا لە پێستی سەردا، هەروەها تووشبوون بە کرێژ لەوانەیە کە مەیلێکی زگماکیشی هەبێت. هەندێك نەخۆشی پێست وەکو سەدەف Ps-riasis کە پەڵەی سووری زەق پەیدا دەکات لەسەر پێستی ئەنیشك و ئەژنۆدا، زۆر جار وەکو حاڵەتێکی کرێژی سەخت سەرهەڵدەدات. ئەگەرچی زۆر جار لەناوبردنی کرێژ ئاسان نییە، بەڵام بۆ چارەسەرکردنی کرێژ یان بەلای کەم نەهێشتنی خورشت و کەمکردنەوەی تۆشك، جگە لە شووشتنی پێستی سەر ڕۆژانە یەك جار یان پتر، پێویستە بە شامپۆی تایبەت دەکات کە ماددەی بکوژی کەڕووی تێدابێت بۆ نموونە شامپۆی کیتۆناز K-tonaz بە ڕێنمایی دکتۆری پێست.

هەڵبژاردنی چاویلکەی هەتاوی

ئایا چاویلکەی هەتاوی Sunglasses لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی خۆر دەمانپارێزێت؟ وا نەبێت کە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی تەنیا کاریگەری خراپ بکاتە سەر پێست، بەڵکو کاریگەری دەکاتە سەر پێڵو و چینی کۆرنیا Cornea و هاوێنە و بەشەکانی تری چاو، هەروەها هۆکارێکە بۆ پەیدابوونی ئاوی سپی Cataract. لەکاتی هەڵبژاردنی چاویلکەیەکی دژەهەتاو، بە وردی سەرنج بدە لێبلەکەی و ئەو جۆرە هەڵبژێرە کە بە ڕێژەی 99-100% ڕێگە لە تێپەڕبوونی هەر دوو جۆری تیشکی سەرووی وەنەوشەیی UVA و UVB بگرێت. جگە لەمە، خاڵی تر هەیە بۆ هەڵبژاردنی چاویلکەی هەتاوی، بۆ نموونە هاوێنەی ڕێگر لە ڕەنگی شین Blue-blocking lenses کە وێنە دوورەکان ڕوونتر دەکات بەتایبەتی لە ڕووناکی کەمدا. هاوێنەی پۆلەرایز Polarized lenses شەوق و ڕەونەقی ڕووناکی کەم دەکەنەوە. هاوێنەی فۆتۆکرۆم Photochromic lenses کە ڕەنگەکەی لەگەڵ ڕووناکیدا دەگۆڕێت یان تاریك دەبێت بۆ قاوەیی Photobrown یان بۆ ڕەنگی خۆڵەمێشی Photogrey، بەم شێوەیە وێنەکان سافتر دەبینرێن و شەوقی ڕووناکیش کەمتر دەبێتەوە، لەگەڵ ئەمەشدا مەرج نییە کە هەموو چاویلکەکانی لەم جۆرە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی بە تەواوی بلۆك بکەن. هاوێنەی بە ئاوێنە داپۆشراو Mi-ror-coated lenses زیاتر ڕێگە لە تێپەڕینی تیشکی بینراو دەگرێت.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450

زێ نائاساییە؟

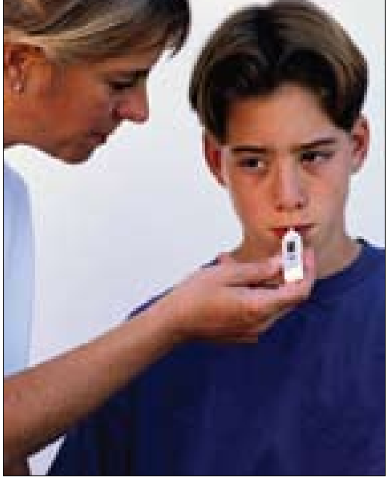
هەر دەردراوێک ڕەنگەکەی گۆڕا یان بۆنی هەبێت لەگەڵ خورشت یان ئازار و سووتانەوەدا، ئەو کاتە نائاساییە و پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات. نزیکەی هەموو هەوکردنەکانی زێ Vaginal infection دەبنە هۆی دەردراوی نائاسایی و چەند نیشانەیەک، بۆ نموونە هەوکردنی زێ بە کەڕووی کاندیدا Candida(یان مۆنیلیا Monilia) کە باوترین جۆری هەوکردنە و نیشانەکانی بریتین لە: دەردراوێکی سپی پەیت، خورشتێکی توند. هەوکردنی زێ بە بەکتریا دەبێتە هۆی پەیداکردنی دەردراوێکی زەرد کە بۆنی وەک بۆنی ماسی وایە لەگەڵ خورشت و سووتانەوە و ئازار لە زێدا. دەردراوێکی کەفاوی کە ڕەنگێکی سەوزی زەردباوی هەبێت مانای هەوکردنی زێ بە ترایکۆمۆناس Trichomoniasis دەگەیەنێت. لەکاتی بەدیکردنی دەردراوی لەم شێوەیە، بە زووترین کات سەردانی دکتۆری ئافرەتان بکە.

ــــوونەوەی دەموچاو

کەمبوونەوەی ڕێژەی شلەی لەش Dehdration ئەو حاڵەتە درێژخایەنانەی کە کاریگەری دەکەنە سەر سووڕی خوێن دەبنە هۆی سووربوونەوەی دەموچاو، بۆ نموونە نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، زیادبوونی چالاکی گلاندی دەرەقی. هەندێک دەرمان وەکو زیانی لابەلا سووربوونەوەی دەموچاو لەمانە: ئەو دەرمانانەی کە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن و ئاستی کۆلیستیرۆل بەکاردەهێنرێن، ژەمی گەورە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B بەتایبەتی ڤیتامین B3(نیاسین Nicin).

کە پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە

کە پلەی گەرمی لەش Body temperture بەرز دەبێتەوە لەبەر هەر هۆکارێک، ئەوا چەندین نیشانە لە لەشدا دەردەکەون کە تایبەتن بە خودی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش سەرەڕای نیشانە



تایبەتەکانی تایبەت بە هۆکاری یان ئەو نەخۆشییەی کە دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش دەبێتە هۆی زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، بۆ نموونە بەرزبوونەوەی هەر پلەیەکی گەرمی لەش بە پێوری سەدی دەبێتە ئەگەری 10جار زیادبوونی لێدانەکانی دڵ. هەروەها سەرئێشە، لەرز Shivering، ئارەقەکردن، ئازاری ماسولکەکان، پشت ئێشە، تەسکبوونەوەی بۆڕییەکانی قوڵی خوێن و فراوانبوونی بۆڕییەکانی خوێنی نزیک پێست و سووربوونەوەی پێست، هەستکردن بە بێهێزی گشتی و زوو ماندووبوون، قەبزی، ئەمانە هەموویان لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش ڕوودەدەن. پلەی گەرمی لەش لە زۆربەی خەڵکدا بە تێکڕایی لە دەوری 37 پلەی سەدیدا (98.6 پلەی فەهرەنهایت) جێگیرە، ئەمەش گەلێک جار بەرزی و نزمییەکی کەم بەخۆوە دەبینێت بە گوێرەی کەس، کاتەکانی ڕۆژ و شەو، کەش و هەوا. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بەگشتی لە نەخۆشییەکانی هەوکردن بە میکرۆبدا ڕوودەدات.

گەشەی موو لە ئافرەتدا

زیادبوونی گەشەی موو لە لەشی ئافرەتدا یان مووەدردان Hirsutism، واتە گەشەکردنی موو لەو شوێنانەی ئافرەت کا نایێت مووی تێدا بەدی بکرێت، وەکو چەنەگە و سەر لێوی سەرەوە و بناگوێیەکان، یان زیادبوونی گەشەی موو لە هەموو بەشەکانی لەشدا، ئەمەش کاریگەرییەکی دەروونی زۆر دەکاتە سەر ئافرەتەکە. مووەدردان زیاتر لەو ئافرەتانەدا ڕوودەدات کە دوچاری فرەکیسی هێلکەدان دەبنەوە PCOS، هۆکاری ڕاستەقینەی مووەدردان دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی ڕێژەی هۆرمۆنە نێرینەییەکان (ئەندرۆجینەکان Androgens). تێستۆستیرۆن ئەندرۆجینی سەرەکییە، بە بڕێکی کەم لە لەشی ئافرەتدا هەیە، بەڵام زیادبوونی ئەم هۆرمۆنە پتر لە ڕێژەی ئاسایی خۆی دەبێتە ئەگەری بەرجەستەبوونی سیفاتی نێرینەیی بەشێوەی زیادبوونی گەشەی موو، قەبەبوونی دەنگ. لە پیاویشدا زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەبێتە ئەگەری گرفت لە پرۆستاتدا. هەندێک جاریش مووەدردان لەبەر هۆکاری زگماکییەوە ڕوودەدات لە هەندێک خێزاندا، لەو کاتەی کە ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن ئاساییە و هیچ کیسە لە هێلکەدانەکاندا بەدی ناکرێ، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کاردانەوەی ڕەگی مووەکان بەرانبەر بەو بڕە کەمی تێستۆستیرۆن کە لە لەشی ئافرەتدایە.