سەوزایی بخەرە ناو زەڵاتەکەتەوە

سەوزایی یان گەڵا سەوزەکان Green leaves بەشێکی گرنگی خۆراکن، ڕێژەیەکی زۆرکەمی وزە و کاربۆهیدات لەخۆدەگرن کە ئەویش بە شێوەی ریشاڵە، هەر ئەوەشە وایان لێدەکات کە هەرسکردنیان لەسەرخۆ بێت، هەروەها وایان لێدەکات کە کاریگەرییەکی زۆر کەم بکەنە سەر ئاستی شەکری خوێن. گەڵا سەوزەکان سەچاوەی دەوڵەمەندن بۆ کانزایەکان بەتایبەتی ئاسن، کالسیوم، مەگنسیوم، پۆتاسیوم، هەروەها سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین E، C، K، کۆمەڵەی B. گەڵا سەوزەکان گەلێک ماددەی خۆراکی گرنگی تر لەخۆدەگرن، بۆ نموونە بیتاکارۆتین Beta-carotene، لیوتین Lutein، زیازانتین Zeaxanthin کە ماددەی دژەئۆکسانن و خانەکانی لەش لە نەخۆشی دەپارێزن و چاوەکان لە کاریگەرییەکانی پەیوەست بە تەمەن دەپارێزن. هەوڵ بدە سەلاتەت دەوڵەمەند بکەیت بە گەڵای سپێناغ، خاس، کەرەوز، کەوەر، تەرەتوولە، نەعناع، پەلکی سەوزی پیاز، ئەندرێشە، دەتوانیت کە پەلکی سلّقی سەوز بەخاوی بخۆیت، پارچەی بچووک بخەرە سەر سەلاتەکەت.

گرنگترین ماددەی گەڵا تاریکەکان بریتییە لە ڤیتامین K، کە گرنگییەکەی بۆ لەش گەلێک پترە لەو زانیارییەی کە سەبارەت بەم ڤیتامینە دەیزانین، بۆ نموونە ڤیتامین K جگە لە ڕێکخستنی مەیینی خوێن، ئێسکەکانیش لە پووکانەوە دەپارێزێت، لەوانەیە کە ڕێگرییت لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و هەوکردنی جومگەکان.

کولێرە بــە ڕۆن

نان یان سەموون بە ئاردێکی تەواو کە لە گەنمی تەواوەوە Whole-wheat وەرگیرابێت هەمان ئەو چێژەی هەیە کە لە ئاردێکی سپی کە لە گەنمێکی سپیکراوەوە وەرگیرابێت، بەڵام کە مەسەلەکە دەگاتە سوودە تەندروستییەکان، ئەوسا نان یان سەموون و مەعکەرۆنەش کە بە ئاردی گەنمی تەواو دروستکرابێت ڕێژەیەکی زۆری لە ریشاڵی ڕووەکی Fiber تێدایە کە مرۆڤ لە چەندین نەخۆشی وەکو نەخۆشی دڵ و کۆلیستیرۆلی بەرز و نەخۆشی شەکرە و قەبزی دەپارێزێت، هەروەها پاش خواردنی ئەم جۆرە نانە مرۆڤ زووتر هەست بە تێربوون دەکات، دەرەنجام کەمتر نان دەخوات. کەچی نان یان سەموون بە ئاردی سپی، هەستی تێربوون پاش خواردنی دوادەخات و دەرەنجام مرۆڤ برێکی زیاتر دەخوات، ئینجا زووتر هەرس دەبێت و دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز، بۆیە ئەگەری زیادبوونی کێش و قەڵەوی دیتە پێشەوە. کولێرە بە ڕوون کە بە ئاردی سپی دروستکرابێت، وزەی زیاتر لەخۆدەگرێت، واتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش زیاتر دەکات. ڕۆژانە بەلای کەم سێ جار پێویستیمان بە خواردنی نان یان سەموونەوە هەیە. هەندێك لە کۆمپانیاکانی خۆراك توانیویانە گەنمی تەواو یان دانەوێڵەی تەواو بکەنە ئاردی سپی، چونکە گەلێك کەس بەتایبەتی منداڵان ئارەزووی چێژ و خواردنی نان یان سەموونی سپی دەکەن پتر لە نان یان سەموون بە ئاردی بۆر(ئاردی ئەسمەر). کە ڕێژەی گەنم یان دانەوێڵەی تەواو لە نان یان سەموون یان مەعکەرۆندا گەیشتە 51%ی کێشەکەی، ئەو کاتە بەم نانە دەوترێت نان لە ئاردێکی تەواو تەندروستییانەیە.

ڕۆژانە 80 ملگم ڤیتامین C

ڤیتامین C یان ترشی ئەسکۆربیك Ascorbic Acid لە ئاودا دەتوێتەوە، دژەئۆکسانێکی بەهێزە، لە لەشدا بۆ ماوەیەکی کەم خەزن دەکرێت. ئەم ڤیتامینە زۆر ناسکە بەرانبەر بە گەرمی و هەوا و ئاو. نزیکەی 25%ی ڤیتامین C کە لەناو سەوزەکاندایە بە کوڵاندن تێکدەشکێت. ڤیتامین C ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەکان کەم دەکاتەوە، یارمەتی هەڵمژینی کانزای ئاسن دەدات لە کۆئەندامی هەرسدا، پێست و پوك لە نەخۆشی دەپارێزێت، چاوەکان لە تووشبوون بە ئاوی سپی دەپارێزێت، کۆئەندامی دڵ و سووڕان و جومگەکان لە نەخۆشی دەپارێزێت. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین C بریتین لە: میوە مزرەکان، فەراولە، قەرنابیت، مەعدەنوس، بیبەری شیرین، بڕۆکۆلی. پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامین C بۆ یەکێکی پێگەیشتوو کە جگەرەکێش نەبێت نزیکەی 80-100میللیگرامە، ئەم بڕە لە هەندێك کەسدا دەگۆڕێت بەپێی تەمەن و حاڵەتی تەندروستی. لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا پێویستیمان بە بڕی زیاتر لە ڤیتامین C هەیە وەکو: دواکەوتنی ساڕێژبوون و چاکبوونەوەی برین، جگەرەکێشان، زوو زوو تووشبوون بە هەڵامەت و هەوکردنەکان، ئافرەت لەکاتی شیرداندا، نەخۆشی سییەکان. کەمی ڤیتامین C دەبێتە ئەگەری ئەسکەربووت Scurvy کە نیشانەکانی بریتین لە خوێنبەربوون لە پوك و گۆڕان لە ڕەنگی پێست لەبەر تەقینی خوێنبەرە وردەکانی پێست، هەروەها دواکەوتنی چاکبوونەوەی برین، جۆرێکی سووکی کەمخوێنی، لاوازبوونی بەرگری لەش بەرانبەر بە ڤایرۆس و میکرۆبەکان بەتایبەتی هەڵامەت، خوێنبەربوون لە پووکدا.

بیتا کارۆتین لە خۆراکدا

بیتاکارۆتین Beta-carotene ماددەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزە، لە چەوریدا دەتوێتەوە، بە کوڵاندن لە پلەی گەرمی بەرزدا تێکدەشکێت، رەنگێکی نێوان زەرد و نارنجی هەیە، لەوانەشە کە بە رەنگی تر لە هەندێك خۆراکدا بەدی بکرێت وەکو پەمبە یان سوور یان سپی. بیتا کارۆتین بەناوبانگترینی ئەو 50 ماددە کارتۆنۆیدانەیە Carotenoids کە لە لەشدا دەگۆڕێن بۆ ڤیتامین A(رێتینۆل Retinol(. سوودەکانی خۆراکی دەوڵەمەند بە بیتاکارۆتین بریتین لە: پاراستنی خانەکان لە کۆلکە سەربەستەکان، وەکو سەرچاوەیەکی رووەکی بۆ ڤیتامین A لە لەشدا، هاریکاری سیستەمی بەرگری لەش دەکات، یارمەتی راپەڕاندنی فرمانەکانی کۆئەندای زاوزێ دەدات، هەروەها لەش دەپارێزێت لە: شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، ئاوی سپی چاو، رەبو، هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان. سەرچاوە خۆراکییەکانی بیتاکارۆتین ئەمانەن: پەتاتەی شیرین، گێزەر، سپێناغ، گەڵای شێلم، کاڵەك، برۆکۆلی، خاس، کولەکەی زستانی Pumpkin. ئەو حاڵەتانەی کە پێویستییان بە بڕی رۆژانەی زیاتری بیتاکارۆتین هەیە بریتین لە: کەم خواردنی سەوزە و میوە، جگەرەکێشان، خواردنەوەی ئەلکهول بە بەردەوامی.

ئایا کانزایەکانی خۆراک بە گەرمی ون دەبن؟

خۆراك بە کوڵاندن یان گەرمکردنی لەوانەیە کە رێژەیەك لە کانزایەکانی لەدەست بدات، هەرچەندە کە کانزایەکان Mine-als بەرانبەر بە گەرمی لە ڤیتامین و ماددە خۆراکییەکانی تر خۆڕاگرتن. ئەو کانزایانەی کە زیاتر بە گەرمکردن یان بە کوڵاندن لە خۆراکدا کەم دەبنەوە بریتین لە: مەگنسیۆم، کالسیۆم، کۆپەر، مەنگەنیز..تاد. رێژەی ونکردنی کانزایەکان لەپاش کوڵاندنی خۆراك پەیوەستە بە کاتی کوڵاندن، بۆ نموونە هەتا خۆراك بۆ ماوەیەکی زیاتر گەرم بکرێت یان بکوڵێنرێت هێندە بڕی زیاتر لە کانزایەکان ون دەکات، ئەمەش زیاتر لە بەروبوومە رووەکییەکاندا بەدی دەکرێت، کەچی کوڵاندن بۆ ماوەیەکی کەمتر بەتایبەتی سەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو سپێناغ نابێتە هۆی ونکردنی بڕێکی زۆری کانزایەکانی. لەکاتی کوڵاندنی خۆراکی ئاژەڵی و پاقلەمەنییەکاندا گەلێك لە کانزایەکان دەچنە ناو ئەو ئاوەی کە پێیەوە دەکوڵێنرێن، بۆیە واباشترە کە ئاوەکە فڕێ نەدرێت، خۆراکە قوتووبەندەکانیش بە هەمان شێوە.

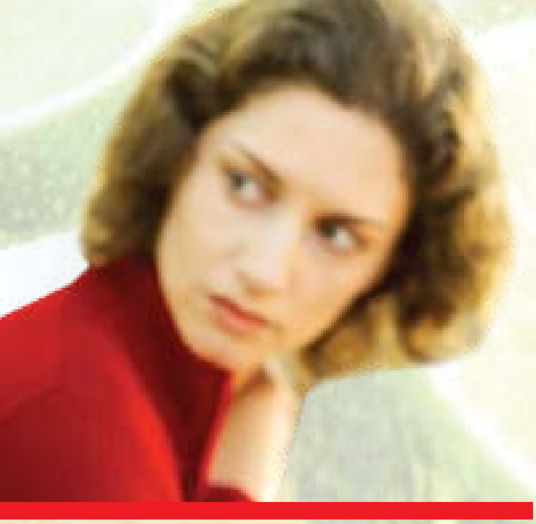
بەهای خۆراکی کاڵەک

بەهای خۆراکی کاڵەك یان گندۆرەCantaloupe لەوەدایە کە سەرچاوەیەکی زۆر دەوڵەمەندە بۆ ڤیتامین A بە شێوەی بیتا کارۆتین Beta-carotene کە ناوی زانستیی ئەم ڤیتامینەیە لە رووەکدا. بیتا کارۆتین لە لەشدا سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە و دەگۆڕێ بۆ ڤییتامین A. ئەمانە هەردووکیان گرنگی زۆریان هەیە بۆ تەندروستی چاوەکان. لە گەلێك لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی گندۆرە چونکە بڕێکی تەواوی لەم ڤیتامینە تێدایە، مرۆڤ لە ئاوی سپی چاو Cataract دەپارێزێت. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە بیتا کارۆتین مرۆڤ لە شێرپەنجە دەپارێزێت، چونکە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە. هەروەها گندۆرە بڕێکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە کە ڤیتامینێکی دژەئۆکسانە و بەرگری لەش دژی نەخۆشییەکان بەتایبەتی هەوکردنەکان بەهێز دەکات. کاڵەك سەرچاوەیە بۆ پۆتاسیۆم، ریشاڵی رووەکی، ڤیتامین B6، فۆلێت، ڤیتامین B3 کە هەموویان

گرنگن لە کرداری وەدەستهێنانی وزە لە خۆراکە کاربۆهیدراتییەکانەوە، هەروەها ریشاڵە رووەکییەکەش یارمەتی جێگیربوونی ئاستی شەکری خوێن دەدات. ئەو جگەرەکێشانەی کە ناتوانن واز لە جگەرە بێنن، باشترە کە رۆژانە بڕێك گندۆرە بخۆن لەبەر سوودەکانی بۆ کۆئەندامی هەناسە. ئەوەش لەبیر نەکەین کە زیاد خواردنی کاڵەك لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش.

جیاوازی حەزی سـ

هەر چەندە کە تۆ و هاوسەرەکەت دوو کەسی جیاوازن، هەر یەکەی خاوەن حەزێکی سێکسی جیاوازە، بەڵام ئەوە راستییە روونە کە هەردووکتان بەیەکەوە بە یەکسانی سێکس دەکەن (لە رووی چەندێتییەوە)، بە مانایەکی تر هەردووکتان لە سێکسی هاوبەشدا، کاتەکەتان هاوبەشە، شوێنەکەتان هاوبەشە، لە هەمان پۆزیشندان. ئەگەر تۆ لەم گۆشەنیگایەوە سەیری سێکسی هاوبەش بکەیت، ئەوا هەرگیز بیرت بۆ ئەوە ناچێت کە ناهاوسەنگی و جیاوازی لە ئارەزووی سێکسیدا ببێتە گرفت لە پێوەندییەکی درێژخایەنی نێوان دوو هاوسەردا. لە راستیدا ئەم مەسەلەیە بۆتە گرفت لە گەلێك هاوسەردا. لەسەرەتای پێوەندی هاوسەرێتیدا، کە هێشتا هەموو شتێك نوێیە و گەرمە، ناهاوسەنگی



رەبو..هۆکاری کۆکەی شەوانە

کۆکە Coughing بریتییە لە کاردانەوەی سییەکان بەرانبەر هەر داڕوشێنەرێك یان وروژێنەرێکی کۆئەندامی هەناسە. کۆکە لەوانەیە وشك Dry cough لەوانەشە تەڕ Wet cough بێت، واتە دەردراو لەخۆبگرێت. هەر ماددەیەك لە ژینگەدا کە وروژێنەر بێت بۆ کۆئەندامی هەناسە لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری کۆکە. ئەگەر تۆ هەستەوەریت لە کۆئەندامی هەناسەدا هەبێت، ئەوا لەوانەیە کە دوکەڵ، ماددەی کیمیایی، جۆرەها هەڵم، تۆز و خۆڵ، هەتا بۆن و سپرای قژ کۆکەت بۆ پەیدا بکەن. رەبو Asthma زیاتر کۆکەیەکی وشك پەیدا دەکات لەگەڵ پەیدابوونی دەنگ لەکاتی هەناسەوەرگرتن یان هەناسەدانەوەدا واتە ویزە Wheeze لە سینگدا، بەگشتی رەبو باوترین هۆکارە بۆ کۆکەیەکی دەستنیشان نەکراو بەتایبەتی لەکاتی شەودا. روودانی هەوکردن بە بەکتریا یان ڤایرۆس حاڵەتەکە ئاڵۆزتر دەکات و کۆکە توندتر دەکات جا لە هەڵامەتەوە بگرە تا دەگاتە هەوکردنی شانەکانی سییەکان، لێرەدا کۆکە زیاتر تەڕ دەبێت و دەردراوی رەنگاوڕەنگ لەخۆدەگرێت.

کەمی یۆد لە لەشدا

یۆد یان ئایۆدین Iodine زەرورە بۆ ژیان، یۆد ئەو کانزایەیە کە میکرۆب لەناودەبات. مرۆڤ بە درێژایی تەمەنی تەنیا یەك کەوچکی کوپ لە کانزای یۆدی پێویستە، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا کەمی یۆد لە گەلێك کەس و لە چەندین وڵاتدا بەدی دەکرێت. لەبەر ئەوەی کە برێکی زۆری یۆد لە شانەکانی مەمکدا چڕدەبێتەوە بۆیە کەمی یۆد دەبێتە ئەگەری دروستبوونی کیسەی ریشاڵی لە شانەکانی مەمکدا Fibrocystic disease کە لە نزیکەی 93% ی ئافرەتانی ئەمریکیدا بەدی دەکرێت. نزیکەی 20%ی یۆد لە گلاندە چەورەکانی پێستدا خەزن دەکرێت، کەمی یۆد دەبێتە هۆی وشکبوونی پێست. کەمی یۆد یەکێکە لە هۆکارەکانی وشکبوونی چاوەکان، چونکە گلاندەکانی فرمێسك رێژەیەکی بەرزی یۆد لەخۆدەگرن. هەروەها بە گوێرەی گلاندەکانی لیك، کەمی یۆد دەبێتە هۆی وشکبوونی دەم. گرفتە تەندروستییەکانی تری پەیوەست بە کەمی یۆد بریتین لە: سستبوونی گلاندی دەرەقی، دروستبوونی کیسە لە هێلکەدانەکاندا، کەمبوونەوەی دەردانی ترشێتی لە گەدەدا کە ئەمەش ئەگەر درێژخایەن بێت لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری شێرپەنجەی گەدە.

سێکسی ژن و مێرد

لە پاڵنەری سێکسیدا پێوە دیار نابێت، بەڵام ماوەیەك پاش جێگیربوونی هاوسەرێتیەکە ئینجا ئەم ناهاوسەنگییە بەرجەستە دەبێت. لەوانەیە ئەم مەسەلەیە لە هەر هاوسەرێتییەکدا رووبدات، بۆیە دەبێ بە هەند هەڵبگیرێ، چونکە نێوانەکەی دوو حەزی سێکسی رۆژ بە رۆژ پانتر دەبێت، بەمەش دەگوترێ جەمسەربوون Polariz-tion. ئەگەر دوچاری ئەم مەسەلەیە بوویت، ئەوا لەوانەیە کە کێشە و ناڕەحەتی بۆ هەردوولا پەیدابکات. ئەم مەسەلەیە شتێکی بایۆلۆژییە، چیتر لۆمەی یەکتری مەکەن، درك بەوە بکەن کە ئەگەر هاوسەرێك زیاتر یان کەمتر سێکسی ویست، ئەمە نە هەڵەیە و نە شتێکی نائاساییە.

هەستکردن بە قورسبوونی چاوەکان

هەستکردن بە قورسبوونی چاوەکان Eye strain لەوانەیە کە وەکو سووتانەوە یان ئێشێکی تیژ لەناو چاوەکان یان لە دەوری چاوەکان هەستی پێبکرێت، هەندێك جاریش وەکو بوونی تەنێکی بیانی لەناو چاوەکاندا خۆی پیشان دەدات. هەستکردن بە قورسایی یان ناڕەحەتی لە چاوەکاندا لەپاش بەکارهێنانی چاوەکان بۆ ماوەیەکی زۆر واتە ماندووبوون یان هیلاکبوونی چاوەکان بە گشتی گرفتێکی سادەیە و تەنیا پێویستی بە حەساندنەوەی چاوەکان هەیە، لەوانەشە کە پەیوەندی هەبێت بە تێکچوونی بالانسی ماسولکەکانی چاو یان بەکارهێنانی چاویلکەی چاو کە گونجاو نەبێت یان هەڵەی تێدابێت. ئەگەرچی هیلاکی چاوەکان حاڵەتێکی زۆر باو نییە، بەڵام نیشانەیەکە کە پێویستی بە بەدواداچوون و پشکنین و چارەسەرکردنەوە هەیە لەلایەن دکتۆری چاو بەتایبەتی ئەگەر بە تێپەڕبوونی کات سووك نەبێت یان ئەگەر سەختتر بێت. هۆکارەکانی ئازار لە چاودا بریتین لە: ئالۆزییەکان لەپاش بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو Contact lenses، شەکەتی دەروونی، زەبری دەرەکی بۆ چاوەکان، پاش نەشتەرگەری چاو، ئاوی شین (یان ئاوی رەش Glaucoma)، شەقەسەر Migraine، گرفت لە گیرفانەکانی لووت (جیوب)، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەبەر هەر هۆیەك، خەوزڕان، هەوکردنە ڤایرۆسییەکان وەکو هەڵامەت یان ئەنفلونزا.

لەدەستدانی هەستی بۆنکردن Anosmia

کەمبوونەوەی یان لەدەستدانی هەستی بۆنکردن Anosmia وا لە گەلێك کەس دەکەن کە بە هەڵە هەست بە لەدەستدانی هەستی چێژکردن Ageusia بکەن. لە کۆی پێنج هەستەکەی مرۆڤدا، هەستی بۆنکردن لەڕووی گرنگییەوە لەریزبەندی چوارەم دێت کەچی چێژکردن کە لە ریزبەندی پێنجەمدایە و لە ئەنجامی بۆنی خۆراك لەناو دەمدا هەستی پێدەکرێت. هەستی بۆنکردن بە رێگەی دەماری تایبەتەوە دەگاتە مێشك کە راستەوخۆ کەوتۆتە سەرەوەی لووت و پشت چاوەکانەوە. ماددە کیمیاییەکان کە لە هەواوە هەڵدەمژرێن دەمارەکانی بۆنکردن دەوروژێنن. هۆکارەکانی لاوازبوونی یان نەمانی هەستی بۆنکردن بریتین لە: گیرانی لووت لەبەر هەوکردنی پەردە لینجی ناوپۆشی لووت Rhinitis، زێدەگۆشتی لووت Nasal polyps کە رێگە دەگرێت لە بەردەم گەیشتنی هەوا بە کۆتایی دەمارەکانی بۆنکردن، گرێ Tumors، هەوکردن بە ڤایرۆسەکان، جگەرەکێشان، هەستەوەری لووت، پیسبوونی ژینگە، زەبر بۆ ناوچەی سەر.