

زىيانەكانى خواردنەۋە گەرمەكان

دووبارەبىيەتلىك ھۆكۈمەتلىك ۋەزىيەتلىك خانەكان بۇ ماۋىيەكى زۆر دەپتە ئەگەرى ئەزىيەتلىك خانەكان، ئەمەش ئەگەر دىرېكتىۋىيەتلىك ھۆكۈمەتلىك ۋەزىيەتلىك خانەكان بىگۇرېت ۋە بىيەتلىك ئەگەرى دابەشېۋىيەتلىك كۆتۈرۈلگەن خانەكان، ئەمەش پىنئاسىيە بۇ شىرپەنچە Cancer. بۇ نىمۇنە، جگەرەكېشان بۇ ماۋىيەكى زۆر دەپتە ئەگەرى ۋەزىيەتلىك خانەكان، ئەمەش خانەكانى ناۋپۇشى بۇرى ھەناسە ۋە خانەكانى سىكلدانۇچكەكانى سىيەكان، بۇيە زۆر جار شىرپەنچە بۇرى ھەناسە يان شىرپەنچە سىيەكان پەيدا دەكات. زۆر كەس تا ئىستاش لەكاتى خواردنەۋە چاى يان شىرپەنچە يان قاۋە ۋە كاۋدا، ئەگەر زۆر گەرم نەيىت چىزى لى ۋەزىيەتلىك. گەرمى، ئەگەر ئەۋەتەنە بىيەتلىك نەيىت كە بىيەتلىك ھۆى سوتانى شەكان كە سوتانىش جۇرېكە لە برىن، ھەتا راددەيەك شەكان ئەزىيەت دەدات، بەردەۋامبىۋىيە ئەم ۋەزىيەتلىك ئەۋەتەنە كە بىيەتلىك ئەگەرى گۇرپان لە سوتانى خانەكانى ناۋپۇشى رېرەۋەكانى ھەرسدا بەتايىيەتلىك سوتانىش ۋە ئەگەرى توشىۋىيە بە شىرپەنچە لىدەكېت، ئەمە بىيەتلىك چەندىن لىكۆلېنەۋە زانستىيەۋە. بىگومان مەسەلەكە پىۋەندى بە خۇدى ماددەى خواردنەۋەكەۋە نىيە، بەلكو پىۋەندى بە پەلەى بەزى گەرمى خواردنەۋەكە ھەيە. خواردنى سوپ ۋە شۇرەى زۆر گەرم بە ھەمان شىۋە مەترسى ھەيە.

زەيتى ئەفۇكادۇ

سەرەپاى ئەۋەى كە ۋەزىيەكى زۆر لەۋدەگىرېت، سەرچاۋەكى دەۋلەمەندە بۇ پۇتاسىۋى ۋە فېتامىن E ۋە فېتامىن D ۋە فېتامىن A بە شىۋەى بىتا كارۋىن كە سىفەتلىك دۇرەۋكەسانى ھەيە، ناۋكەكەشى لەۋانەيە كە چالاكى دۇرى كەروو ۋە بەكتىراى ھەيىت. خواردنى ئەفۇكادۇ سوۋدى ھەيە بۇ پاراستنى كۆتەندامى ھەرس ۋە كۆتەندامى دىل ۋە سوۋران، ھەرۋەھا بۇ سافىرەنەۋەى پىست ۋە زوۋ چاكېۋەنەۋەى گەلېك لە نەخۇشەيەكانى پىست ۋەكو خۇرېردن، ۋەشكېۋىيە پىست، نەخۇشى سەدەف، ئەكزىما. لە لىكۆلېنەۋەكاندا ھاتوۋە كە خواردنى نېۋ ئەفۇكادۇ ھەر دوو رۇژ جارېك، يارمەتلىك دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۋىل دەدات بە رېژەى ۲، ۸٪.

خۇراك بۇ توۋشېۋان بە ئەلزاھىمەر

لە چەندىن لىكۆلېنەۋەدا جەخت لەسەر ئەۋە كراۋەتەۋە كە ھەندېك خۇراك فرمەنەكانى شەنەكانى مېشك باشتر دەكەن كە رەنگە سوۋدى زۇرپان ھەيىت بۇ خۇپاراستن ۋە بۇ سوۋكەردنى نىشانەكانى نەخۇشى ئەلزاھىمەر Alzheimer's. باۋى Almonds سەرەپاى سوۋدە زۇرەكانى چالاكى ۋە فرمەنى شەنەكانى مېشك باشتر دەكات. برىنجى قاۋەى Betaamyloid جۇرېكى پۇرۋىن بە ناۋى بىتائەمىلۇىد بە ھەيە لە لەشدا كەم دەكەنەۋە، ئەم پۇرۋىنە رۇلېكى نىگەتېقى ھەيە بەۋەى كە ئەگەرى نىشانەكان لە نەخۇشى ئەلزاھىمەر زىاد دەكات. توى مۇر Blueberry سوۋدى ھەيە بۇ باشترەردنى بالانس ۋە ھەماھەنگى ماسۇلكەكانى لەش لەگەل باشترەردنى تۋاناي مېشك بەتايىيەتلىك لە توشىۋان بەم نەخۇشەيە. بىندىق Hazelnuts بە رېژە بەرەكەى فۇلېتەۋە Folate ئەگەرى توشىۋان بە نەخۇشى ئەلزاھىمەر كەم دەكاتەۋە ۋە نىشانەكانىش لە توشىۋاندا سوۋك دەكات.

زەيتى مېۋەى ئەفۇكادۇ oil Avocado سوۋدى

زۇرى ھەيە بۇ پىست، بەتايىيەتلىك بۇ نەرمەكرەنەۋە ۋە چارەسەرەردنى ۋەشكېۋىيە پىست. زەيتى ئەفۇكادۇ بەشېكە لە خۇراكى تەندروستىيەنە ۋە رۇلى ھەيە لە باشترەردنى پۇرۋاىلى چەۋرى لە خۇندا بۇ نىمۇنە دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۋىل. زەيتى ئەفۇكادۇ درۋستى ماسۇلكەكان دەپارېژېت، ھەرۋەھا نىشانەكانى ھەۋكەردنى پىست ۋە جۈمگەكان كەم دەكاتەۋە. ئەفۇكادۇ بە پىكەتە گىرەنگەكانىيەۋە شىداركەرەۋەكى بەھىز ۋە سۋشەيە بۇ پىست، پىستىش بە سۋشەتلىك خۇى زۆر ھەزى لە دەۋرۋەبەرىكى تەرە. ئەفۇكادۇ



بيبهري رەش بىخەرە خۇراكتەۋە

بيبهري رەش Black pepper بە
درىزايى سال لە بازاردا ھەيە، لە ھەموو جۆرەكانى ترى بيبهر
پىچىژتەرە، بۆيە دەخىتتە ناو زۆرىيەى خۇراكهكانەۋە. بيبهرى
رەش پنتەكانى چىژ لەسەر زماندا ھاندەدات و وا لەگەدە دەكات
كە زياتر ترشى ھايدروكلۆريك HCL دەربىدات بە مەبەستى
باشترکردنى كردارى ھەرسكردن. ئەم ترشەلۆكەى گەدە زەرۋورە بۆ
ھەرسكردنى خۇراكه پىروتيينيەكان. بيبهرى رەش رىگەرە لەبەردەم
كۆبۈنەۋەى گاز لە رىخۇلەدا. ھەروەھا، يارمەتى ئارەقەكردن
دەدات. يارمەتى مېزكردن دەدات. ھەندىك كەس لەبەر ھەندىك
حالت و نەخۇشى پىويستە كە خۇيان بپارېزن لە بيبهرى رەش
ئەگىنا نىشانەكانيان سەرھەللەدەن يان سەختەر دەبن بۆ نموونە:
ئەو كەسانەى كە ھەستەۋەرى قورگ يان ھەستەۋەرى گشتيان
ھەيە، ئەوانەى كە دلەكزىيان ھەيە، ئەو كەسانەى كە ھەوكردى
گەدە يان كۈلبۈونى گەدە يان دوازەگرىيان ھەيە. بيبهرى
رەش، سىفەتى دژەنۇكسان و دژەبەكترياي ھەيە. ئەو كەسانەى
كە پارىزيان ھەيە لە چەۋرى ۋەكو نەخۇشانى دل و شەكرە و
بەرزبۈنەۋەى پەستانى خوڻ، دتوانن كە لە جياتى چەۋرى
بۆ پتر چىژۋەرگرتن لە خۇراك بيبهرى رەش لە خۇراكاندا
بەكارىنن. دەبىج بيبهرى رەش لەناو شووشەدا ھەلگىرەت و
قەياغىكى توندى بۆ دابنەت.



بەھاي خۇراكى چەۋەندەر

بەپى چەندىن لىكۆلىنەۋەى زانستى چىرۋەرەۋە بەرگرى لەش
بەھىزدەكات دژى شىرپەنجەى گەدە و شىرپەنجەى كۆلۇن.
خواردنى چەۋەندەر بە رىژىيەكى باش ناستى كۆلىستىرۋلى
خراب LDL لە خوڻدا دادەبەزىت و ناستى كۆلىستىرۋلى
باش HDL بەرزەدەكاتەۋە، بەم شىۋەيە رىگە دەگرەت لە نەخۇشى
رەقبۈونى خوڻبەرەكان و تووشبۈون بە نەخۇشى دل. ماددەيەكى
ترىش لە چەۋەندەرەايە بە ناۋى بيتاين Betaine كە دژى
ھەوكردن لە لەشدا كاردەكات. چەۋەندەر بىرېكى باشى لە
كۆمەلەى فېتامين B و فۆلېت تىدايە كە زۆر گرنگن
بۆ گەشەى دروستى شانەكانى كۆرپە و پاراستنى
لە سەقەتە زگماكيەكان لەكاتى دووگانيدا.

چىژە شىرپەنەكەى چەۋەندەر يان سلقە سوور Beets بۆ رىژە
بەرزەكەى شەكر دەگەرېتەۋە. چەۋەندەر لە ھەموو سەۋەواتەكان
زياتر شەكرى تىدايە، ھەر بۆيەشە كە ماددەيەكى خامى گرنگە
بۆ بەرھەمھىنانى شەكرى ئاسايى. بە كولاندن يان بە تورشى،
چەۋەندەر سوودى تەندروستى زۆرى ھەيە، چونكە جگە لە
شەكر پىكھاتۋى خۇراكى سوودبەخشى تىدايە كە گرنگن بۆ
خۇپاراستن لە نەخۇشى دل، سەقەتییە زگماكيەكانى كۆرپە،
ھەندىك جۆرى شىرپەنجە بەتايەت شىرپەنجەى كۆلۇن.
بيتاسايانين Betacyanin ئەو ماددەيەى كە رەنگە
سوورەكەى بە چەۋەندەر بەخشيۋە، فاكترىكى بەھىژە
دژى شىرپەنجە. ريشالى خۇراكى ناو چەۋەندەر،





ئالۋىزى نەخۇشى شەكرە لە پىيەكاندا

كە بە وردى پەيرەوى پارىزى خۇراك و دەرمانيان بىكەن و بە شىۋىيەكى رۆتىنى خۇيان پىشانى دىكتور بىدن بۇ دىنبايون لە رووتەدانى ھىچ ئالۋىزىيەك لە كۆتەندەم و ئەندامەكانى لەشەدا. ھەرۋەھا پىۋىستە لەسەر نەخۇشانى شەكرە كە پتر لە دەمۇچاويان گرنگى بە پىيەكانيان بىدن لە رووى پاك و خاۋىنى و چادىرىكىرىندا، لە گەل ھەلۋاردىنى پىلاۋ يان كەشى تايىبەت كە ھەرگىز نەيىتە ھۇى گوشىن يان برىنداربوونى پىيەكان. پىۋىستە كە كەشەكە تەنگ نەيىت، پىشەۋى پان و فراۋان يىت كە جىگەى ھەموو پەنجەكە بىيىتەۋە بە رەھەتى و بى ھىچ فشارىك، ناۋۋىشىكى نەرمى ھەيىت و بوارى كشان بدات، پىستى پىلاۋەكە نەرم يىت.

توشبوۋان بە نەخۇشى شەكرە Diabetes mellitus دوچارى گەلنىك ئالۋىزى تەندىروستى گەۋرە دەبنەۋە تەيىبەتى نەگەر بە باشى كۆتەرۋل نەكرىت. ھەركردى دەمارەكان بەتايىبەتى دەمارەكانى دەۋرۋەر ئالۋىزىيەكى باۋە لە نەخۇشانى شەكرەدا كە نىشانەكانى برىتىن لە: ھەستىكرەن بە نازار يان سىرپوون و تەزىن لە پەلەكاندا، بەتايىبەتى لە پىيەكاندا كە ھەندىك جار كار دەگاتە كەمبونەۋى يان نەمانى ھەست لە پىيەكاندا. نىزىكەى %٢٥ نەخۇشانى شەكرە بە درىزى نەخۇشىيەكەيان توشى كولبون دەبن لە پىيەكانىندا، ھەرۋەھا بە رىزى %٣٠ ئەم ھالەتەنە بە برىنەۋى پى يان قاچ كۆتايى دىت. بۇ خۇپاراستن لەم ئالۋىزىيەنە. نەخۇشانى شەكرە پىۋىستە



ھاۋىن و پەلەى پىست

تىشىكى خۇر بە ھۆكارى يەكەمى پەلە يان لەكە Chloasma دادەنرىت، پەلە واتە تارىكبوونى پىست بە رەنگىكى قاۋىيى كە زىياتر لە پىستى دەمۇچاۋدا بەدى دەكرىت و زىياتر لە ئافرەتەندا روودەدات، لە پىاۋانىشدا لەبەر بەكارھىنانى پىكھاتوۋەكانى پاش رىش تاشىن ۋەكو ئاۋى قۇلۇنيا و بۇن يان سابوونى بۇندار پەلەى ورد لە پىستىدا پەيدا دەبن كە ھەستىبارى پىست بەرانبەر بە تىشىكى خۇر زىاد دەكەن. پەلە لە ئافرەتەندا پتر لە تەمەنى ٢٠-٤٠ سالىدا روودەدات لەسەر نىۋچەۋان و سەر روومەتەكان و سەر لىۋى سەرۋە. پەلە لە گەل دوۋگىيانىدا لەبەر كارىگەرى ھۆرمۇنەكان بە شىۋىيەكى كشتى پەيدا دەيىت بەتايىبەتى لە پىستى ئەسەردا كە لەپاش مىندالبوون بەرە بەرە كال دەيىتەۋە، بەلام چەندى دوۋگىيانىيەكان زىياتر بن ھىندە پەلەكان چىرتەر و تارىكتەر دەبن، ھەرۋەھا لە ۋەرزى ھاۋىندا لەبەر كارىگەرى بەھىزى تىشىكى خۇرە پەلە بەرجەستەتر دەيىت. زۇر جارىش بەكارھىنانى دەرزى يان دەنگى رىگىرى لە دوۋگىيانى ۋەكو زىيانى لاپەلا پەلە پەيدا دەكات، ئەمەش بەھۇى تىنكچوونى بالانىسى ھۆرمۇنەكانەۋە. پەلە چارەسەر دەكرىت بە دەتنيشانكرەدى چارەسەركرەدى ھۆكارەكەى لە گەل بەكارھىنانى كرېمى دژەھەتاۋ كە دىكتۇرى پىست جۇرەكەى ھەلدەبىزىرېت، ھەرۋەھا بەكارھىنانى سابوونى سووك و كرېمى كالكەرۋە Bleaching creams، تاشىنى كىمىيىي Chemical peels، رووكەشكرەنەۋە بە لىزەر Laser resurfacing ھەنگاۋى ترى چارەسەرن كە تەنيا دىكتۇر برىارىيان لەسەر دەدات.

تا چەند رۆلت ھەيە لە روودانى كارەساتەكاندا؟

ئەۋەى كە بىر لە ئەنجام و ئاكامە خراپەكانى بىكاتەۋە، پاشان كە كارەساتەكە روويىدا ئىنجا ھەست بە ھەل و تاۋان دەكات و پەشيمان دەيىتەۋە، چونكە درك بەۋە دەكات كە دەستى لە روودانى كارەساتەكەدا ھەبوۋە. نىزىكەى ھەموومان كەم يان زۇر، رووبەرۋوى كارەساتىن كە بە دەستى خۇمان دروستى دەكەين، لە راستىدا ئەمەش بە دەۋرۋەرۋە بەندە، ھەندىك كەس لە پاش پەستىيەكى تىزى ماۋە كورتدا دوچارى كارەسات دەبنەۋە. ھەندىك كەسى تر بەرگەى پەستىيەكەيان دەگرن بۇ ماۋەيەكى درىز، بەلام ھەر پاشان رووبەرۋوى كارەسات دەبنەۋە. كەسانىكىش ھەن بەردەۋام و لە ھەر ساتىكىدا لە ئامادەباشىدان بۇ توشبوون بە كارەسات. ئەۋ كارەساتەى كە دىخولقۇتىن بە ھەۋلىك (ھەۋلىكى نا سەركەۋتوۋانە) بۇ داپۇشىنى گرتەكانىيان لە قەلەمى دەدەن. خەم و پەژارە Grief، توۋرەيى، دارمان يان فەشەل و سەرنەكەۋتن لە كارىكىدا Frustration يان پەستى ۋا لە مەۋف دەكات كە ترسانكانە و بىيى وريايى كارەسات ئەنجام بدات. گۇرپىكى گەۋرە لە ژيانى يەككىدا، دىخاتە ژر مەترسىيەكى بەردەۋام بۇ خولقاندنى كارەسات.

توۋرەبوون و سەرنەكەۋتن لە كارىكىدا، شەكەتى، كفتى و يىزارى ۋامان لى دەكات كە بە ئانقەست خۇمان دوچارى كارەسات Accident بىكەين. پەستى كە دەگاتە رادەدى توۋرەبوون يان قىسكەتەنگى، زۇر جار ۋا لە كەسك دەكات كە بە ئانقەست كارەساتىكى بىچوك يان كارەساتىكى گەۋرە ئەنجام بدات بى



قەلەۋى ھۆكارىكى زەقى مردن

قەلەۋى Obesity واتە زىادىيەتلىك ۋەتەن زىادىيەتلىك كىشى لىش بە رىژىدى پىتىر لى ۱۰٪ لى كىشى گونجاۋ لى گەل تەمەن و درىژى بالادا. قەلەۋى چەندىن ھۆكارى ئالۋى ھەيە، ھۆكارى جىنىسى و بايۇلۇژى و كلىتورى. بە شىۋەيەكى سەرەكى، قەلەۋى لىو كاتەدا روودەدات كە يەككىك وزە يان كالۋرى زىاد لى خۇراكەۋە ۋەردەگىر كە پىتر بىت لىو بىرە كالۋرىيەنى كە بە جولە سەرفىيان دەكات. رىژىدى قەلەۋىيەن لىو بىر نەخۇشى دەكاتە تەنيا ۱٪. قەلەۋى

گرفتى تەندروستى گەۋرە و مەترسىدارى لىپالەۋەيە كە زۆر جار دەبنە ئەگەرى مردن. قەلەۋى ھۆكارى مردنى ۳۰۰،۰۰۰ كەسە سالانە لى ھەموو جىھاندا، راپورتەكان دەلىن كە ژمارەكە زىاتىرە و رۆژ بە رۆژ لىزىادىيەتلىك. ئالۋىيەكانى قەلەۋى لى تەمەنى گەنجىيەشدا بەدى دەكرىن و برىتىن لى: نەخۇشى خۇننەبەرەكانى دل، بەرزىيەنەۋە پەستانى خۇنن، نەخۇشى شەكرە، بەردى زراۋ، شىرپەنچە، ئەمە سەرەپراى گرفتەكانى ھەناسە و نووستن و كاردانەۋە دەروونىيە نىگەتەشەكانى پەيۋەست بە شىۋە لىش.

مەترسىيەكانى نەشتەرگەرى گەۋرەكردنى لىۋەكان

بەگشتى نەشتەرگەرى گەۋرەكردنى لىۋەكان Lip augmentation سەلامەتە، بەلام دەپ شەۋە لىياد نەكەين كە ھەر نەشتەرگەرىيەك لى ھەر شىۋىيەكى لىشدا ھەرگىز بەدەر نىيە لى ئەگەرى روودانى چەند ئالۋىيەكى تەندروستى. ھەندىك جار لىپاش نەشتەرگەرىدا خۇننەبەرەۋىيەكى زۆر روودەدات كە پىۋىستى بە جارېكى دىكە نەشتەرگەرى دەپت بۆ ۋەستاندنى خۇننەبەرەۋىيە و دووبارە ئەنجامدانى گەۋرەكردنى لىۋەكان. ھەۋكردن Infection ئالۋىيەكى تەرەكە لىۋانەيە ماۋەيەك لىپاش نەشتەرگەرى رووبەدات، نىشانەكانى برىتىن لى ئاۋسان، ئازار، سووربىۋەنەۋە، بەرزىيەنەۋە پەلەي گەرمى لىش، ئەمەش لى زۆرىيە ھالەتەكاندا بە دەرمانى دژەژى Antibiotics چارەسەر دەكرىت، ھەندىك جارېش تەنى چىنراۋ Implant لادەبىرەت تا ئەۋكاتە كە ھەۋكردەكە بە تەۋاۋى كۆنترۇل دەكرىت. ئەگەرى ھەستەۋەرى زىاتر لى ھالەتەكاندا روودەدات كە دەزى كۆلاجىنى Bovine collagen چىل بەكاردىت بۆ گەۋرەكردنى لىۋەكان.

