کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا دابەزینە

لەمێژە کە دارچین Cinnamon دەخرێتە سەر گەلێك خواردن و خواردنەوەدا، لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ڕۆژانە خواردنی کەوچکێکی کوپ لە پاوەدەری دارچین ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا دادەبەزێنێت، هەروەها لەوانەیە کە ئاستی شەکری خوێن جێگیر بکات بەتایبەتی لە تووشبووان بە جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرەداType ٢ diabetes.

دارچین سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ڕیشاڵ، کانزای کالسیۆم، ئاسن، مەنگەنیز. سوودە تەندروستییەکانی تری دارچین بریتین لە: سووککردنی ئازار و نیشانەکانی تری هەوکردنی جومگە، ڕێگرتن لە مەیینی خوێن، ڕێگرتن لە دابەشبوون و بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لە تووشبووان بە شێرپەنجەی خوێن، چالاکی دژەکەڕوو و دژەبەکتریای هەیە بەتایبەتی دژی بەکتریای ئی کۆلای E.coli. جوینی دارچین توانای خانەکانی مێشك زیاتر دەکات بەتایبەتی بۆ وەبیرهاتنەوەی یادە نوێیەکان.

زەردەچوو

پاوەدەری زەردەچوو Curcumin کە لە گیای تیومەریك Turmeric پوختە دەکرێت. بەها خۆراکییەکەی لەوەدایە کە چەندین ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت. زەردەچوو سەرچاوەیەکی زۆر گرنگە بۆ ئەو حاڵەت و نەخۆشییانەی کە پێویستییان بە ڕێژەیەکی بەرزی ماددە دژەئۆکسانەوە هەیە. سوودە تەندروستییەکانی زەردەچوو بریتین لە (کەمکردنەوە و سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی جومگە لە ئازار و ئاوسان، دژی هەوکردنە ڤایرۆسییەکان کاردەکات، ڕێگرتن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە، پاراستنی جگەر بە ڕێگەی هاندانی دەردانی شلەی زەرداو و فرمانی کیسی زراو و دواخستنی

مۆمبوونی جگەر لە هەندێك حاڵەتدا، یارمەتیدانی هەرسکردنی چەورییەکان، زەردەچوو وەکو دەرمانە ستیرۆیدییەکان نیشانەکانی ئەکزیما و گرژبوونی ماسولکەکان و هەوکردنی ژێی ماسولکەکان کەم دەکاتەوە. تێکەڵکردنی زەردەچوو لەگەڵ خۆراکدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان Atherosclerosis و ونکردنی پرۆتین لەڕێگەی گورچیلەکانەوە کەم دەکاتەوە بەتایبەتی لە نەخۆشانی شەکرەدا. زەردەچوو ڕێگە دەگرێت لە بەیەکەیەوەنووسانی ماددە پرۆتینییەکان لە هاوێنەی چاودا کە دەبێتە هۆی ئاوی سپی Cataract.

کونجی سـ

کونجی Sesame بە برژاندنی لەسەر سەموون هەرگیز بەها خۆراکییەکەی لەدەست نادات بەمەرجێك لەپلەیەکی گەرمی بەرزدا نەبێت. پێویستە کە کونجی بەباشی بجویت، چونکە دەنکە ساغەکان هەرس نابن و هەڵنامژرێن، بەمەشەوە هیچ سوودێکیان نابێت. کونجی بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، چونکە دەوڵەمەندە بەکانزایەکانی ئاسن، کالسیۆم، مەگنسیۆم، کۆپەر، زینك، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، هەروەها ڤیتامینەکانی B١ و E، لەگەڵ ڕێژەیەکی باشی ڕیشاڵ Fiber. جگە لەمانە، زەیتی کونجی ڕێژەیەکی بەرز لە ماددە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرێت کە هەندێکیان دژی شێرپەنجە کاردەکەن وەکو سیسامین Sesamin، هەندێکی تر وەکو لیگنانەکان Lignans ڕۆڵیان هەیە لە دابەزاندنی ئاستی

وزەی خۆراکی ڕۆژانە بۆ ئافرەتی دووگیان

ئافرەت لە حاڵەتی ئاساییدا ڕۆژانە ٢٠٠٠-٢٥٠٠ کالۆری وزەی پێویستە. لەوانەیە کە هەژمارکردنی ئەو بڕە وزەیەی کە لە خۆراکەوە دەگاتە لەش لەگەڵ ئەو بڕە وزەیەی کە بە جوولەی فیزیکی یان مەشقی وەزرشییەوە سەرف دەکرێت کارێکی ئاسان نەبێت، بەڵام دەبێ هەموو ئافرەتێك درك بەوە بکات کە لەکاتی دووگیانیدا پێویستی ڕۆژانەی وزە زیاتر دەبێت. وزە Energy زۆر پێویستە بۆ بەردەوامبوونی دووگیانی بە شێوەیەکی دروست. لە سێ مانگی سەرەتای دووگیانیدا، پێویستی زۆر نییە بە زیادکردنی وزەی خۆراکی ڕۆژانە، بەڵام لە سێ مانگی ناوەڕاستی دووگیانیدا پێویستە کە وزەی خۆراکی ڕۆژانە بە بڕی نزیکەی ٣٤٠ کالۆری زیاد بکرێت، هەروەها لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانیدا پێویست دەکات کە وزەی خۆراکی ڕۆژانە بە بڕی ٤٥٢ کالۆری زیاد بکرێت. ئەگەر ئافرەتی دووگیان منداڵی شیرەخۆرەی هەبوو، ئەوا پێویستە کە ڕۆژانە بڕی ٤٠٠ کالۆری وزە لە خۆراکدا زیاد بکات لە سێ مانگی سەرەتای دووگیانیدا، هەروەها لە سێ مانگی ناوەڕاست و سێ مانگی دوایی دووگیانیدا پێویستە کە وزەی خۆراکی ڕۆژانە بە بڕی ٧٤٠ کالۆری زیاد بکرێت.

ـــەر سەموون

کۆلیستیرۆلی خوێندا. کونجی ڕێژەیەکی بەرز لەکانزای کۆپەر لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی ئازار و ئاوسانی جومگەکاندا کە تووشی نەخۆشی هەوکردنی ڕۆماتزیمی دەبنەوە، پاشان ڕۆڵی تری هەیە لە سیستەمی دژەئۆکسانی ئەنزیمەکان و دژە هەوکردن، ئەمە سەرەڕای پاراستنی پتەوی ئێسك و جومگەکان و چوستی لاستیکی بۆڕییەکانی خوێن ڕێژە بەرزەکەی مەگنسیۆمیش گرنگی هەیە لە پاراستنی بۆڕییەکانی خوێن و کۆئەندامی هەناسەدا، بۆیە سوودبەخشە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی ڕەبو Asthma و بۆ تووشبووان بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و بۆ تووشبووان بە نەخۆشی شەقەسەر، چونکە گرژبوونی بۆرییەکانی خوێن کەم دەکاتەوە.

برنجی بۆر لە برنجی سپی باشترە

برنج Rice خۆراکی سەرەکی زۆربەی ژەمەکانە لە سەرتاسەری جیهاندا، چونکە سەرچاوەیەکی هەرزان و باشی نیشاستەیە کە لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز. خواردنی برنجی بۆر یان برنجی قاوەیی Brown rice لە خواردنی برنجی سپی باشترە بەتایبەتی بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە. برنجی بۆر ئەو برنجەیە کە توێکڵەکەی بە تەواوی لانەبراوە، بە لابردنی هەموو توێکڵەکەی (سپیکردنی) دەبێتە برنجی سپی White Rice. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی برنجی بۆر ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەوەی کە برنجی بۆر پێکهاتوویێکی تێدایە دژی پرۆتینێك کاردەکات بەناوی ئەنجیۆتێنسین ٢ Angiotensin کە ڕۆڵی هەیە لە جێگیربوونی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا. بە سپیکردنی برنجی بۆر ئەم پێکهاتە لەگەڵ توێکڵدا دەڕوات سەرەڕای ونبوونی ڕێژەیەك لە ریشاڵی خۆراکی و مادده دژەئۆکسانەکان و کانزای سیلینیۆم و مەنگەنیز و مەگنسیۆم، هەروەها کۆمەڵەی ڤیتیامین B و ئاسن. لە ڕووی وزەوە، قاپێکی مام ناوەندی برنجی سادە نزیکەی ٢٠٠ کالۆری دەبەخشێت.

خەمۆکی لە پاش منداڵبوون

خەمۆکی Depression واتە هەستکردن بە غەم، ناشادی، بێزاری لەگەڵ هەستکردن بە ونبوون و سەرنەکەوتن لەسەر ئاستی ژیانی ڕۆژانەدا بۆ ماوەیەکی زۆر. خەمۆکی لەوانەیە سووک، مامناوەندی یان قووڵ و سەخت بێ. خەمۆکی یەکێکە لەو ئاڵۆزییانەی کە لەوانەیە لەگەڵ دووگیانی یان لەپاش منداڵبووندا ڕووبدات. گەلێك جار خەمۆکی لەکاتی دووگیانیدا دەستنیشان ناکرێت، چونکە گۆڕانە فسیۆلۆژییە سروشتییەکانی پەیوەست بە دووگیانی دەبنە ئەگەری چەند نیشانەیەك کە تا ڕادەیەکی زۆر لە نیشانەکانی خەمۆکی دەچن، بۆ نموونە هەستکردن بە ماندووبوون، تێکچوونی خەو، سەختبوونی کاردانەوە دەروونییەکان، گۆڕان لە کێشی لەشدا. هۆکاری تووشبوون بە خەمۆکی لەکاتی دووگیانی یان لەپاش منداڵبوون لەوانەیە کە بگەڕێتەوە بۆ شەکەتی دەروونی یان سترێس Stress، گۆڕان لە هۆرمۆنەکاندا یان گۆڕان لە کیمیای مێشکدا. لەوانەیە کە هۆکاری هاندەر بۆ تووشبوون بە خەمۆکی پاش منداڵبوون Postpartum depression بگەڕێتەوە بۆ دابەزینە کتوپڕەکەی دوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجێستیرۆن کە لە ماوەی تەنیا ٢٤ کاتژمێری پاش منداڵبوون بە تەواوی بەرجەستە دەبێت، هەروەها دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرقی کە دەبنە ئەگەری سەرهەڵدانی نیشانەکانی خەمۆکی بە شێوەی نارەحەتی، زیادبوونی کێش، تێکچوونی مەزاج، هەستکردن بە هیلاکی.

خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ لە ئافرەتدا

نەخۆشی دڵ Heart disease یەکێکە لە هۆکارەکانی مردن لەپیاو و ئافرەتدا، ئەگەرچی قەڵەوی و ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی شەکرە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاتر دەکەن، بەڵام چەندین فاکتەری تر لەوانەیە ڕۆڵی گەورەتریان هەبێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بەتایبەتی لە ئافرەتاندا، بۆ نموونە ئاستی نزمی هۆرمۆنی ئیسترۆجین Estrogen لەپاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی خولی مانگانە Menopause، کفتی و شەکەتی دەروونی Stress، خەمۆکی، جگەرەکێشان. نیشانەکانی نەخۆشی دڵ لە ئافرەتان جیاوازی هەیە لەوەی کە لە پیاواندا بەدی دەکرێت. نیشانەکانی نەخۆشی لە ئافرەتدا بریتین لە: ئازار یان ناڕەحەتی لە سینگ و ناوچەی مل و بەشی سەرەوەی پشت، هێڵنج یان ڕشانەوە، هەستکردن بە ماندووبوون، سەرسووڕان. ڕێگەکانی خۆپاراستن ئەمانەن: مەشقی وەرزشی مامناوەندی یان توند بۆ دابەزاندنی کێش ڕۆژانە ٦٠-٩٠ خولەك و بۆ هێشتنەوەی کێش مەشقی مامناوەندی یان سووک بۆ ماوەی ٣٠ خولەك بەلای کەم هەفتانە ٥ ڕۆژ، دوورکەوتنەوە لە جگەرە و تووتن، هەڵبژاردنی خۆراکێکی تەندروستییانە وەکو بڕی زیادی سەوزە و میوە و پاقلەمەنییەکان و ماسی لەگەڵ بڕی کەمی چەورییە تێرەکان و بەرهەمی ئاژەڵی، خۆپاراستن لە شەکەتی دەروونی و چارەسەرکردنی خەمۆکی.

قەڵەوی زیاتر و ئەگەری زیاتری جەڵتە

ئەوە ڕوونە کە زیادبوونی کێش Overweight و قەڵەوی Obesity دەبێتە ئەگەری چەندین گرفتی تەندروستی و نەخۆشی وەکو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، داڕوشانی جومگە یان سەوەفان. بەم دواییە لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە زیادبوونی کێش و قەڵەوی ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشك Stroke زیاتر دەکات، هەر چەند ژمارەی کیلۆگرامەکانی کێشی زیاد پتر بێت هێندە ئەگەری ڕووداوی جەڵتەی مێشك زیاتر دەبێت، ئەم ئەگەرەش لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت. هەتا پێوانەی تێکرای بارستایی لەش BMI بەرزتر بێت ئەگەری ڕووداوی جەڵتەی مێشك زیاتر دەبێت، تێکرای بارستایی لەش بریتییە لە بڕی کێش لەسەر مەتر دووجای ڕووبەری لەش واتە دابەشکردنی کێش بە کیلۆگرام بەسەر درێژی بالآ بە مەتر توان دوو، پێوانەی پتر لە ٢٤،٩ کگم \مەتر٢ واتە کێشی زیاد، ٢٩،٩ کگم \مەتر٢ یان پتر واتە قەڵەوی. چێوەی کەمەریش Waist circumference گرنگی هەیە بۆ دیارکردنی کێشی زیاد و قەڵەوی، بۆ نموونە پێوانەی پتر لە ١٠٢ سانتیمەتر بۆ پیاوان و پتر لە ٨٨ سانتیمەتر بۆ ئافرەتان ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشك زیاتر دەکات.

وەرزش لەجیاتی لایپۆسەکشن

لایپۆسەکشن Liposuction یەکێکە لە ڕێگە باوەکانی نەشتەرگەری جوانکاری Cosmetic surgery نەك کۆنترۆڵکردن یان دابەزاندنی کێشی لەش. پێویستە کە ڕاکێشانی چەوری یان لایپۆسەکشن داوخاڵ بێت کە یەکێك هەڵیدەبژێرێت، چونکە گرانبەهایە و بەدەر نییە لە زیانی تەندروستی، هەر بۆیەشە کە هەڵبژاردنی مەشقی وەرزشی و ڕیجیمی خۆراك لەژێر چاودێری دکتۆر دەکەوێتە پێش هەر ڕێگەیەك بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. کەسانی کێش زیاد و قەڵەو هەموو ڕێگەیەك دەگرنە بەر بۆ دابەزاندنی کێشیان کە زۆر جار ڕێگەی نازانستییانە و زیانبەخشن بۆ تەندروستی. وەرزش کۆنترین و باشترین و سەرکەوتووترین ڕێگەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش. وەرزش سەلامەتە بەتایبەتی کە بە چاودێری دکتۆر ئەنجام بدرێت، وەرزش کاریگەرە، باری دەروونی و ورە و باوەڕ بەخۆبوون پتەوتر دەکات، هەروەها تەندروستی بەگشتی باشتر دەکات، ئەمانە هەرگیز لە لایپۆسەکشندا بەدی ناکرێن. بە وەرزشکردن چەوری زیاد لە هەموو بەشەکانی لەشدا کەم دەبێتەوە، کەمکردنەوەی یان لابردنی چەند گرامێك یان پاوەندێك تەنیا لە شوێنێکی دیاریکراوی لەشدا هەرگیز نابێتە چارەسەر بۆ کێشی زیاد و قەڵەوی.