

لايەنەكانى خۇراكى باش

خواردن و خۇراكى

تەندروسىتېيانە يەككە لەباشىتىن

رېنگاكان بۇ پاراستن و باشىتىردىنى تەندروسىتى.

خۇراكى تەندروسىتېيانە Healthy foods و عادەتەكانى

پەيەست بەخواردن ھەرچەند سۈشتىر بن ھىندە سووديان زياتر دەيت.

بۇ ئەم مەبەستە، سەرەتا دەتوانىت كە عادەتەكانى پەيەست بەخواردن بىگۇرېت

بۇ نمۇنە دووركەوتتەنە لەچەندىن جۇرى خۇراك وەكو خۇراكى خىرا و ئەو خۇراكەنى كە

شىيرىنى و چەورى زۇر لەخۇدەگرن خۇراكە قوتۇوبەند و دەستىكەدەكان كە چەندىن ماددە كىمىيائى و

رېنگ و پارىژەرى خۇراكيان تېدايە. پاستە كە قەناعەتت زياتر بەم خۇراكە دېت، بەلام دەكرى كە قەناعەتت

بەخۇراكە تەندروسىتېيانە كىش يىت بەتايىبەتى كە لەنرىكەو بەچۇنىيەتى ئامادەكردىن ئاشنا دەيت. ئامادەكردىنى

خۇراكى تەندروسىتېيانە زۇر ئاسانە، پارە و كاتىكى زۇرىشى ناوېت، بەلام پىۋىستى بەزانبارى سەبارەت

بەخۇراكەو ھەيە، بۇ نمۇنە گۇشتى كەم چەور، دانەوئەلى تەواو، نان بەئاردى بۇر كە رېشال و ماددە

دژەنۇكسانەكان لەخۇدەگرېت، ھەموو جۇرەكانى سەوزە و مېو، ئەلبانى كەم چەورى، زەينى رۋەكى ھایدروچىن

نەكراو، ماسى، پەلەوېر، لەگەل دووركەوتتەنەو لە عادەتە خراپەكانى پەيەست بەخۇراك وەكو شىيرىنى زىاد، چەورى

زىاد بەتايىبەتى چەورىيە خراپەكان، شەرىبەت و خواردنەو گازدارەكان، زىاد خواردنى خۇراكى قوتۇوبەند.



سوود و زيانەكانى خۇراكى تىژ

دەستەكان ھەرگىز نەگەنە چاوەكان و شوپنە ھەستىيارەكانى ترى لەش، پىۋىستە كە دەستىكىش بەكارىيىت پېش ئەوې كە مامەللە لەگەل بېبەرى تىژدا بىكىت. لەكاتى سووتانەوې ناوېۋشى دەم، ھەرگىز ئاويان شلىرى تەكارمەھىتە، چۈنكە دەيتتە ھۆى زياتر بلادىيونەوې تىژى، بەلكو باشترە كە پارچەيكە نان يان كەمىك برنج بخۆيت كە تىژىيەكە ھەللەمژىت. لەھەندىكە حالت و نەخۇشىدا پىۋىستە كە خۇراكى تىژ كەم بىكرىتەو، بۇ نمۇنە كولبۋونى دەم، نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى ھەرس لەكولبۋونى گەدە يان دوازەگرىخ و قۇرى ناوېنچەك Hiatus hernia.

خۇراكى تىژ ھاندەرە بۇ سووې خوين و پەلى گەرمى لەش بەرز دەكاتەو. خۇراكى تىژ ئارەزوۋى خواردن زىاد دەكات بەھاندانى دەردانى لىك و دەرداوەكانى گەدە. لەلايەكى ترەو، بېبەرى تىژ Hot capsicum دەيتتە ھۆى پەيداكردنى ھەستى سووتانەو لەپىست و ناوېۋشە لىنچەكاندا بەتايىبەتى ناوېۋشى دەم، ھەندىكە جارېش دەيتتە ھۆى دەركەوتنى بلۇق لەسەر لېو و مەلاشودا. كاپسايىن Capsaicin ئەو ماددەيە ناو بېبەرى تىژ كە ھەستى تىژى بەبېبەر دەكات لەپاستىدا ماددەيەكى كىمىيائى پۈشپنەرە. لەكاتى وردكردنى بېبەرى تىژ وريا بە كە

خاس بخۇ

خاس Romaine Lettuce يەككە لەسوپەر فوودەكان Superfoods بەوې كە فېتامىن و كانزا و رېشال و ماددە دژەنۇكسان لەخۇدەگرېت. خاس وزەى زۇر كەم و رېژەيەكى بەرزى ئاو لەخۇدەگرېت، ھەرۋەھا دەولەمەندە بەفېتامىن A بەشىۋەى بېتا كارۋىن، فېتامىن K، فېتامىن C، فۇلېت، مەنگەنيز، كېۋم. خواردنى خاس دل لەنەخۇشى دەپارېژىت لەو كاتەى كە بېتاكارۋىن و فېتامىن C بەيەكەو رېنگرن لەبەردەم ئۇكسانى كۆلىستېرۋل كە بەناوېۋشى خوينبەرەكانەو دەنوسىت و تۆپەلنىكى چەورى دروست دەكات واتە پەقبۋونى خوينبەرەكان كە گەلىك جار خوينبەر بەتەواوې دەگىرېت و چىتر خوين بەناوېدا ھاتوۋچۆ ناكات، بەمەشەو نۆرىيەكى نەخۇشى دل يان جەلتەيەكى مېشك رۋودەدات. رېژە باشەكەى رېشالى خاس لەلايەكى دېكە دل دەپارېژىت. لەرېخۇلەدا رېشالى خۇراكى لەگەل خوينبەكانى زەرداودا Bile Salts يەكەدەگرېت و لەش لىيان پزگار دەيت، ئەمەش فشار دەخاتە سەر لەش بۇ دروستكردنى



بەھای خۇراكى سماق

سماق Sumac سەردەمەنلىك ۋەكو دەرمەن

بەكارھاتتوۋە چۈنكى چالاكى دژى مىكرۇپ ھەيە. سماق

تامىكى ترشى ھەيە بۇيە بۇ گەلىك خۇراك لەجياتى ناۋى لىمۇ

بەكاردەھىترىت. سماق وزەيەكى كەم لەخۇدەگرىت، بۇ نىمۇنە ۱۰۰ گرام سماق تەنبا

۱۴۰ كالىۋى بە لەش دەبەخشىت. سماق سىفەتى دژەنۇكسانى ھەيە، رېژەيەكى باشى پۇتاسىۋم

لەخۇدەگرىت لەگەل بىرىكى باش لە فېتامىن C كە سىفەتى دژەنۇكسانى ھەيە و سىستىمى بەرگرى لەش

بەھىز دەكات، ھەروھە كانزاي كالىسىۋم، مەگنسىۋم، فسفۇر. سماق ماددى تانىن Tanin لەخۇدەگرىت

كە دژەنۇكسانىكى بەھىزە كە DNA ناۋ خانەكان دەپارېزىت لە لەدەستدانى كۆنترۇلكردنى دابەشبوۋى خانە

يان دروستىبوۋى خانە شىپەنچەي بەتايەتلى لە جگەر و قۇلۇن و سىيەكان و خۇكە سىيەكان لە جۇرى

لىمۇفۇسايەتەكان. لە لىكۇلېنەۋەكاندا ھاتوۋە كە بەكارھىنانى سماق لە خۇراكدا رۇلى ھەيە بۇ دابەزاندى ناستى

شەكرى خوين، بۇيە دەكرى كە توشىبوۋان بە نەخۇشى شەكرە سوۋدى لېۋەرېگر، ھەروھە سماق سوۋدى ھەيە بۇ

تووشىبوۋان بە نەخۇشىيەكانى مېزەرۇ.

خۇراك دژى پىربوۋن

بەردەوام جەخت لەسەر ئەمە دەكرىتەۋە كە ئەو كەسانەى زياتر
پشت بەخۇراكى پروەكى دەبەستىن گەنجىر لەتەمەنيان دېنە
بەرچاۋ. چەندىن جۇرى خۇراك دەستىشەنكاراۋن كە رۇلىان ھەيە
لەدواخستىنى پىربوۋن Anti-Aging، لەم خۇراكانە: باۋى لەبەرئەۋى
كە رېژەيەكى بەرز لەفېتامىن E لەخۇدەگرىت رۇلى بەرچاۋى
ھەيە لەپاراستىنى خانەكان لەزوۋپىربوۋن بەتايەتلى خانەكانى پىشت
و قۇ و نىنۇكەكان، ھەول بەدە كە رۇزانە بەلاى كەم ۱۲ دانە باۋى
بخۇيت. گرنگى گۈر Walnut لە گرنگى باۋى كەمتر نىيە بۇ
دواخستىنى پىربوۋن، چۈنكى گۈرۈش رېژەيەكى باش لەفېتامىن E
لەخۇدەگرىت. خەيار Cucumber لەبەر رېژە بەرزەكەى ناۋ لەگەل
بىرى بەرزى سىيلىكۇن يارمەتى سافىكردن و تەندروستى پىشت
دەدات. مېۋەى ئەفۇكادۇ Avocados كە بەباشترىن شىداركەرەۋەى
سروشتى دژمېرېت، چەندىن ماددى گرنگ دژى پىربوۋنى
پىست لەخۇدەگرىت ۋەكو فېتامىن C، فېتامىن E، ترشە چەۋرى
ئۇمىگا ۳. كۈنجى Sesame سەرچاۋەيەكى دىكەيە بۇ فېتامىن
E. چاى سەۋز Green tea جىگرەۋەيەكى سروشتىيە بۇ خواردنەۋە
كافاينىيەكان و پەرە لەماددى دژەنۇكسان.



بىرى زياتىرى زەرداۋ، لەش بۇ
دروستىكردنى زەرداۋ پىۋىستى
بەتىكشەكاندى كۆلىستىرۇلەۋە
ھەيە، كەۋاتە دەرئەنجام ناستى
كۆلىستىرۇل لەخۇندا دادەبەزىت.

رۇلى فۇلېت Folate ھىچى كەمتر
لەرۇلى رېشالى خۇراكى، فۇلېت كە يەككە لەكۆمەلەى
فېتامىن B زۆر پىۋىستە بۇ گۈرۈپنى ماددى ھۆمۇسىستىن
Homocysteine كە زىيانەخشە بۇ ماددىيەكى بىج زىيان،
ماددى ھۆمۇسىستىن راستەۋخۇ زىيان بەخۇنېرەكان
دەگەيەنىت و ئەگەرى نەخۇشى دىل و جەلتە زىاد دەكات.
خاس چۈنكى بىرىكى باشى لەپۇتاسىۋمى تىدايە رۇلى
ھەيە بۇ كۆنترۇلكردنى پەستانى خوين، بۇيە نەخۇشانى
پەستانى خوينى بەرز دەتوانن كە بەخواردنى خاس تا
راددەيەك پەستانى خوينان دابەزىتن.



خەمۆكى سىڭس لاواز دەكات

خەمۆكى Depression بىرىتېيە لەھەستىكرىن بەغەم و بەتالى و كەمبونەوئى بەھا و ماندووبوون و هىلاكى كە راستەوخۆ كاريگەرى دەكەنە سەر ژيانى پۇژانە، ھەروەھا خەمۆكى كاريگەرى نىگەتېف دەكاتە سەر خەو و عادەتەكانى پەيوەست بەخواردن. جگە لەمانە، خەمۆكى دەبىتە ھۆى كەمبونەوئى ھەوئەس بۇ سىڭس، ئەگەرچى تا ئىستە بەتەواوى نەزانراو كە خەمۆكى بەكام مىكانزىمەو كاريگەرى دەكاتە سەر ئارەزووى سىڭسى، بەلام لەوانەيە كە ھۆكارەكە بگەرپتەوئە بۇ ھەستىكرىن بەناخۆشى يان ھەستىكرىن بەمەزاجى خراپ كە پەيوەستە بەخەمۆكىيەو لەگەل كەمبونەوئى ئارەزوو بۇ ھەموو ئەو شتانەى كە ھەستى خۆشى دەبەخشن لەگەل كەمبونەوئى وزە و چالاكى لەش بەگشتى. زوو بەدواى چارەسەردا بگەرپى بەتايبەتە ئەگەر ھەستى خۆكوشتن لەگەل خەمۆكىيەكەتدا پەيدايتە. مەشقى وەرزشى سوودى زۆرى ھەيە بۇ سووككرىن خەمۆكى سادە و خەمۆكى مامناوئەندى، ئەمە سەرەپاى باشتركرىن ھاتوچوئى خوئىن بۇ ئەندامە سىڭسىيەكان. خەمۆكى مامناوئەندى و خەمۆكى قوول پىويستى بەچارەسەرى خىرا ھەيە لەلەين دكتورى پىپورى نەخۆشىيە دەروونىيەكانەوئە. مەسەلەيەكى تر ئەوئە كە خودى ئەو دەرمانانەى كە بۇ چارەسەركرىن خەمۆكى بەكاردين دەبنە ھۆى كەمبونەوئى ئارەزووى سىڭسى. بەردەوام دكتۆرەكەت لەھەر گۇپرائىك لەئارەزووى سىڭسىتدا ئاگادار بگەرەوئە.



ھۆرمۆنەكان و خەو

قوول، لەگەل تەمەن يان دابەزىنى پۇژەى ئەم ھۆرمۆنە نووستن ئارپىك دەبىت. ھۆرمۆنەكانى گالاندى دەرقى كە ئاستى وزە و چالاكى بەرزەكەنەوئە، رۇليان ھەيە لەكواليتى نووستندا بەوئى كە ماوئى قۇناغى خەوى قوول درپژ دەكەنەوئە. ھۆرمۆنى ميلاتونىن Melatonin بۇ خەوىكى دروست پىويستە، لەش زياتر لەكاتى شەودا ئەم ھۆرمۆنە دەردەدات، لەگەل بەتەمەن چووندا ئاستى ميلاتونىن كەم دەبىتەوئە، بۇيە خەو گرافتى تىدەكەوئە.

لەوانەيە كە راستكرىنەوئە بالانسى ھۆرمۆنەكان كىلىلى چارەسەر يىت بۇ گرافتەكانى پەيوەست بەنووستن. ھۆرمۆنى پىرۇجىستىرۇن ھەستى ھىمنى و ھىوربونەوئە پەيدا دەكات ئەگەر بەر لەچوونە ئاوجىگا وەرېگىرپت، كەمى ئەم ھۆرمۆنە ھۆكارە بۇ خەوزران و ھەستىكرىن بەنىگەرانى. كەمى ھۆرمۆنى ئىستىرۇجىن ھۆكارپكە بۇ تىكچوونى خەو و ئارقەى شەوانە كە لەپاش تەمەنى وەستانى يەكجارەكى عادەدا پروودەدات. ھۆرمۆنى تىستوستىرۇن لەپاودا گرنگە بۇ خەوىكى ئارام و

ئايا دەزانى كە تىكچوونى ھاوسەنگى ھۆرمۆنەكان لە لەشدا دەبىتە ھۆى گرفت لەنووستندا؟ ئەمەش پاساوى ئەو دەداتەوئە كە لەگەل بەتەمەن چووندا خەو تىكەدەچىت بەشىوئەى خەوزران، گرفت لەچوونە خەوئە، زوو بەئاگابوونەوئە يان ھەستەكرىن بەنۆبەوئەوئە لەپاش نووستىكى تەواوى شەودا. لىرەدا،





ئەو چەورىيەى كە مېشك بەھىز دەكات

ترشە چەورى لەجۇرى ئۆمىگا ۳ بەدوو پىكېتەمى EPA ۋە DHA لەخۇراكدە ھەيە ۋە سوودى تەندروستى زۆرىي ھەيە. ماسى سەرچاۋەيەكى زۆر دەۋلەمەندە بۇ ئۆمىگا ۳، ھەرۋەھا زەيتى كانۇلا، زەيتى كەتان، گۆر، دەنكى كۆلەكى زىستانە. ئەمە سەلمىنراۋە كە چەورى لەجۇرى ئۆمىگا ۳ يارمەتى تۈنەكانى مېشك دەدات بەتايىبەتى فرمانى يادكرەنەۋە، ھەرۋەھا يارمەتى تەندروستى چاۋەكانىش دەدات. لەچەندىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە لەۋانەيە كەمى ئۆمىگا ۳ بېتە ھۇى نادروستى لەخانەكانى مېشكدا بەتايىبەتى لەبەسالاچوۋەكاندا. ئەۋە نىزىكەى نىۋ سەدەيە كە مەسەلەى كارىگەرى چەورى ئۆمىگا ۳ لەسەر تەندروستى جەستەبى ۋە تەندروستى دەروونى بۆتە بابەتى لىكۆلىنەۋەى چىر ۋە پىر بەتايىبەتى پاش بەرجەستەبوونى ئەۋ بەلگەيەى كە ئەۋ جۆرى ئۆمىگا ۳ كە لەخۇراكە ئازەلىيەكان سەرچاۋەدەگرىت رۆلى ھەيە بۇ كەمكرەنەۋەى چەندىن نىشانەى نەخۇشەيە دەروونىيەكان ۋە كەمكرەنەۋەى نىشانەكانى پەيۋەست بەگۇرپانەكانى مېشك كە پەيۋەست بەپىرېوون، بۇ نەمۇنە نەخۇشى ئەلەھايەمەر Alzheimer's disease، خەمۇكى، شىزۇفرىنيا Schizophrenia، نەخۇشى دەروونى دوۋلايەنە Bipolar disorder.

چۆن توۋشى بەرزبۈنەۋەى پەستانى خويىن دەيت؟

بەرزبۈنەۋەى پەستانى خويىن دوو جۆرى ھەيە، يەكەمى Primary كە جۆرە باۋەكەيەتى ۋە نىزىكەى ۹۵٪ى حالەتەكان پىكېتەت، دوۋەمى Secondary كە تەنبا ۵٪ى حالەتەكان پىكېتەت لەنەنجامى بوونى نادروستى لەنەندامىك يان لەكۆنەندامىكى لەشدا پەيدا دەيت. ئەگەرچى ھۇكارى تەۋاۋى توۋشبوون بەجۆرە باۋەكەى بەرزبۈنەۋەى پەستانى خويىن لەھەندىكەى حالەتدا بەتەۋاۋى نازانرېت، بەلام لەزۆرىيەى حالەتەكاندا چەندىن ھۇكار بەيەكەۋە دەيتە ھۇى توۋشبوون لەمانە: بىرى زۆرى خويى لەخۇراكدە كە رۆزانە پىتر يىت لە ۵،۸ گرام قەلەۋى كە ھۇكارىكى زەقى توۋشبوونە، مەيلى زىگامى يان جىنەكان كە ۳۰٪ىى حالەتەكان پىكېتەت، پەكەۋەتتى گورچىلەكان. لەزۆرىيەى ھەرە زۆرى حالەتەكانى توۋشبوو بە بەرزبۈنەۋەى پەستانى خويىندا نادروستىيەك لەخويىنەۋەكاندا بەدى دەكرېت بەشۋەى زىادبوونى بەرگرى خويىنەۋەكان ۋاتە كەمبوونەۋەى تۈنەى لاسىتىكى خويىنەۋە زۆر ۋەرد ۋە بېچۈكەكانى دوور لەدل يان خويىنەۋەكانى دەۋرەۋەر، ھىشتا ھۇكارى ئەمە نەزانراۋە، بەلام زىاتر لەۋە حالەتەۋە بەدى دەكرېت كە ھۇكارەكانى توۋشبوونىان بۇ قەلەۋى دەگەرېتەۋە، مەيلى زىگامى، بىرى زىادى خويى لەخۇراكدە، كەمى مەشقى ۋەرزشى، بەسالاچوون.



كارىگەرى خەۋنى ناخۇش لەسەر تەندروستىدا



كابوسەكان لەخۇيانەۋە ۋەدەدەن، بەلام گەلېك فاكەتەر ھەيە كە ئەگەرى كابوسەكان زىاد دەكەن ۋەكو خوارىتىك لەدرەنگى شەۋدا، زىانى لاپەلەى ھەندىك دەرمان، پاش ۋازەيتان لەبەكارەيتاننى دەرمانە ئارامبەخشەكان ۋە خوارەنەۋەى ئەلەكھول. كەم خەۋتن يان كە يەكېك بەردەۋام تېنۋى خەۋىت ۋە تېر نەخەۋىت لەۋانەيە كە خەۋنى ناخۇش بېيىت. گرتە دەروونىيەكان ۋەكو پەستى ۋە نىگەرانى، خەمۇكى، گىزى دەروونى پاش كارەسات PTSD. خەۋنى ناخۇش دەيتە ھۇى كەم نوۋستەن كە دەيتە ئەگەرى ھەستەكرەن بەھىلالى ۋە ماندوۋبوون لەكاتى رۆژدا، كەمبوونەۋەى سەرنج ۋە تەركىز لەمالەۋە يان لەكار يان قۇتابخانەدا، كىزبونى كارۋانەۋەكان بەرانبەر بەزۋىنەۋە دەركەيەكان، لەبىرچوونەۋە.

بېيىنى خەۋنى ناخۇش يان كابوس Nightmare، لىكۆلىنەۋەكان دەلېن كە ھەر چەندە خەۋنى ناخۇش زىاتر لەنۋى مىندالاندا باۋە، بەلام بەرېۋەيەكى كەمتر لەگەۋەكانىشدا بەدى دەكرېت. كابوس لەكاتى خەۋى قوۋ ۋە زىاتر لەكاتىمىرەكانى بەيانى زوۋدا ۋەدەدات. بابەتەكانى خەۋنى ناخۇش جىۋازىيان ھەيە لەيەكىكەۋە بۇ يەكېكى تر، بەلام زۆرىيەى چەند شىكى ھاۋبەش لەخەۋەكانىياندا دەيىن ۋەكو ئەۋەى كە تۈنەى راكرەن ۋە دەربازبوونىان لەمەترسى نەمىن يان لەكاتى كەۋتن لەشۋىتىكى بەرزدا، ئەگەر دوچارى كارەساتىكى دلتەزىن بوۋىت، ئەۋا لەۋانەيە كە زوۋ زوۋ خەۋنى ناخۇش بېيىت كە ۋەدەۋەكانى نىزىك ۋە پەيۋەستەن بەكارەساتە راستەقەنە كە، لەزۆرىيەى حالەتەكاندا