

چەوريە

نايا قەت بېرت لەو خۇراكانەى كە ھەزىيان لىدەكەيت كەردۆتەو كە چەند چەورى شاراۋەيان تىدايە؟ لىرەدا باسى چەند جۆرىكى خۇراك دەكەين كە پىژىيەكى بەرزى چەورى شاراۋە Hidden Fat لەخۆدەگرن. مايۆنىز Mayonnaise چىژى زۆرىي سەلاتەكان خۇش دەكات، لەگەل خۇراكى خىرادا دەخورىت، بەلام نايا دركت بەو كەردوۋە كە رىژەى چەورى ناو مايۆنىز دەگاتە ۸۰٪ يان ۸۰ گرام لەھەر ۱۰۰ گرامدا، وا باشترە كە لەجياتى ئەوئەى مايۆنىز بەختە ناو ساندوچى مريشك يان ماسى تونا، ھەندىك ساسى سۇيا يان ماست و پەنىرى كەم چەورى يان تەماتە يان بىبەرى رەش وەكو (درىسىنگ Dressing) بەختە سەر ساندوچ و سەلاتە. كەردى فستق عەبيد

Peanut butter بەرپىژەى

۵۰٪ چەورى تىدايە.

پەنىرەكان بەگشتى



سوپى مريشك

ئەگەرچى گەلىك خۇراك بەوئەى كە ماددەى گىرنگ لەفیتامىن و كانسزا و ماددە دژەئۇكسانەكان لەخۆدەگرن بەخۇراكى تەندروسىتياپانە ناۋزەدە دەرگىن، گەلىك ژەمى خۇراكىش تەندروسىتياپانە. سوپى مريشك Chicken soup يەكەكە لەم ژەمە تەندروسىتياپانەى كە ھاندەرە بۇ زوو چاكبۇنەو لەھەلامەت و گەلىك نەخۇشى تر. پىكھاتە گىرنگەكانى سوپى مريشك چەندىن سوودى تەندروسىتياپان ھەبە وەكو: سووكەردنى گىرانى لسوت بەتايىبەتى ئەگەر تىكەل بىرگىت لەگەل پىياز يان گىزەر يان پەتاتەى شىرىن و كەرەوز، سوپى مريشك بەرپىژە بەرزەكەى پروتەين يارمەتى گەشە و بىناى ماسولكەكان و شانەكانى تىرى لەش دەدات بەتايىبەتى پىست و قژ، يارمەتيدانى كەمكەردنەوئەى چەورى دەورى سەك بۇيە دەكەوئە ناو لىستى ئەو خۇراكانەى كە لەرچىيى دابەزاندنى كىشىدا ناويان ھاتوۋە ئەمەش ھەر لەبەر رىژە بەرزەكەى ترشە ئەمىنيەكانى Amino acids سوپى مريشك كە يەكەى بىنچىنەى پروتەينەكان، پاراستنى تەندروسىتى چاۋەكان و بىيىن لەكاتى شەودا. سوپى مريشك وزىيەكى باشت پىدەدات و يارمەتى پاكبۇنەوئەى بۇرپىيەكانى ھەناسە دەدات، بۇ زىادەردنى بەھاي خۇراكى سوپى مريشك ھەول بەدە كە سەوزە بەتايىبەتى سىر و پىيازى لەگەل تىكەل بىكەيت.

شىر Milk خۇراكىكى تەواۋە، چونكە زۆرىي ماددە خۇراكىيە گىرنگەكان لەخۆدەگىرت وەكو پروتەين، كاربۇھىدرات، چەورى، فېامىنەكان، كانزايەكان. شىر جۆرىك پروتەينى تىدايە كە ھەرسەردنى زۆر ئاسانە بە بەراۋرد لەگەل جۆرەكانى تىرى پروتەيندا. شىر بىرىكى باشى لەفیتامىن A، فېتامىن D، فېتامىن E و كۆمەلەى فېتامىن B تىدايە كە گىرنگى بۇ تەندروسىتياپانەى باش، ھەرۋەھە فېتامىن B۱۲ و فۇلىك ئەسپد كە گىرنگى بۇ دروستبۇنى خۇرەكە سوورەكانى خۇيىن. شىر گەلىك كانز لەخۆدەگىرت وەكو كالىسىۋم و فوسفۇر و زىنك، گىرنگىرىن كانزا كە بەرپىژەيەكى بەرز لەشىردايە كانزاي كالىسىۋم كە پىۋىستە بۇ پاراستنى پتەويى ئىسكەكان. شىر يان بەرھەمەكانى باشتىرىن و دەۋلەمەنتىرىن سەرچاۋەن بۇ كالىسىۋم، بەلام لەبەر ئەوئەى كە شىرى تەواۋ Whole milk پىژەيەكى بەرزى لەچەورىيە تىرەكان تىدايە، ھەرگىز گونجاۋ نىيە بۇ توشىبۇۋان بەنەخۇشى دل، نەخۇشى شەكرە، بەرزبۇنەوئەى پەستانى خۇيىن، بەزبۇنەوئەى ئاستى كۆلىستىرۇلى خۇيىن. نەخۇشانى دل پىۋىستە كە خۇيان لەم خۇراكانە پىارپىژن كە چەورى خراب يان كۆلىستىرۇل لەخۆدەگرن، بۇيە توشىبۇۋان دەتوانن كە تەنبا شىرى بىچ چەورى بۇ دابىنەردنى كالىسىۋم وەرىگىرن. خۇشەختانە لەكارگەكانى ئەلباندا تۋانراۋە كە رىژەى چەورى شىر تا زىركەى ۰.۱٪ كەم بىرگىتەو، ئەگەر رىژەى چەورى شىر لە ۱٪ كەمتر بىت، ئەوا بەششىرى بىچ چەورى Skimmed milk دادەنرىت. شىرى بىچ چەورى بۇ رىچىمەردنىش گونجاۋە لەبەر ئەوئەى كە وزىيەكى كەمتر لەشىرى فول كرىم لەخۆدەگىرت.



بۇ نەخۇشانى دل

شاراوهكان

رېژىيەكى بەرزى چەورىيان تېدايە، بۇ نموونە رېژىيە چەورى ناو پەنيرى شىدار Cheddar دەگاتە ۳۳٪. گۆشتى سوور بەرېژىيە ۳۱٪ چەورى لەخۇدەگرېت كە چەورىيە تېرەكانن و لەلەشدا ناستى كۆلىستىرۇل بەرزەكەنەو، ئەگەرچى گۆشتى سوور رېژىيەكى چەورى كەمترى تېدايە لەچاۋ گەلەك خۇراكى تر كە چەورى شاراۋەيان تېدايە، بەلام لەبەر ئەوئى كە گۆشتى سوور بەرېر زياتر دەخورېت بۇيە دەرەنجام رېژىيەكى زياترى چەورى دەبەخشىت. گوژ، باۋى، كازو بەرېژىيە پتر لە ۷۰٪ چەورى لەخۇدەگرېت، ئەم چەورىيە سوودبەخشن بۇ تەندروستى، بەلام زىاد خوارەنيان لەوانەيە كە بېيە زىادبوونى كېشى لەش. رېژىيە چەورى لەناو جىبىسى پەتاتەدا دەگاتە ۳۵٪ كە چەورىيە نېۋەندىيەكانن و بۇ تەندروستى پەسند ناكړن. مېۋەئى ئەفۇكادۇ Avocados بەرېژىيە ۱۷٪ چەورى تېدايە كە بەجەورىيە باشەكان دەرۋىرېن، بەلام ديسان زىاد خوارەنى ئەفۇكادۇ لەوانەيە كە كېشت زىاد بكت.

بەھاي خۇراكى كشمش

كشمش Raisins رېژىيەكى بەرزى شەكرى مېۋە يان فركتۇز Fructose لەخۇدەگرېت كە لەوانەيە پتر بېت لە ۷۰٪. بەھاي خۇراكى كشمش لەۋەدايە كە جگە لەفركتۇز ماددەى گرنگى تر لەخۇدەگرېت وەكو پرۇتېن، پېشال، فېتامېن C، كانزاي بۇرۇن Boron، ئاسن، كالىيۇم سوودە تەندروستىيەكانى كشمش برىتېن لە. پاراستنى تەندروستى دەم و ددان بەۋەى كە كشمش ترشى ئۆلىنۇلىكى Oleanolic acid تېدايە كە رۇلى ھەيە بۇ لەناۋەردنى ئەو بەكتريايەى كە دەبېتە ھۆى كلۇربوونى ددانەكان، يەك كۆپ كشمش نىكەى ۶ ملگم ئاسنى تېدايە كە گرنگە بۇ خۇپاراستن لەكەمخۇرېتى، خۇپاراستن لەشېرەنچەى كۆلۇن و پېنكخستنى فرمانەكانى كۆئەندامى ھەرس بەھۆى رېژە بەرزەكەى پېشال و ترشى تارتارىك Tartaric acid لەۋكاتەى كە يەك كەچكى گەۋرەى كشمش نىكەى ۱ گرام پېشال لەخۇدەگرېت، كانزاي بۇرۇن رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى ئېسكەكان لەتوۋشېبون بەپوۋكانەۋە بەۋەى كە ھاسەنگى كانزا گرنگەكانى ئېسك وەكو كالىيۇم و مەگنسىيۇم و فۇسفۇر رادەگرېت، ھەرۋەھا لەوانەيە كە كانزاي بۇرۇن رۇلىكى پۇزەتېقى ھەيەت لەپراگرېتى ناستى ھۆرمۇنەكانى ئىستروژېن و تېستوستېرۇندا.



گەنەشامى

گەنەشامى Corn بەتازىيى و قوتوبەندكراۋ يەكەكە لەو دانەۋىلانى كە بەشېۋەيەكى بەرېلاۋ لەسەرتاسەرى جېھان بۇ خوارەن بەكارىت بەتابېەتى لەھىندىستان و لاتە يەكگرتوۋەكانى ئەمريكادا. دانەۋىلەكان Cereals بەگشتى وەكو سەرچاۋەيەكى ئاسان و ھەرزانى وزە سووديان لى وەرەگېرېت، ھەر ۱۰۰ گرام لەزۇرەى دانەۋىلەكان نىكەى ۳۳۰-۳۵۰ كالورى بەلەش دەبەخشن، بۇ نموونە ۱۰۰ گرام گەنەشامى نىكەى ۳۴۲ كالورى تېدايە. گەنەشامى چەندىن فېتامېن لەخۇدەگرېت وەكو: فېتامېن A، فېتامېن E، فېتامېنەكانى B۱، B۲، B۳، B۶، B۹ (فۇلېت). ھەرۋەھا گەلەك كانزاي گرنگى تېدايە، لەمانە فۇسفۇر، مەگنسىيۇم، زېنك، كۇپەر، ئاسن، پۇتاسيۇم، سېلېنيۇم Selenium كە سېفەتى دەرۋۇكسانى ھەيە. سوودە تەندروستىيەكانى خوارەنى گەنەشامى برىتېن لە. پاراستنى پېست لەنەخۇشى، پاراستنى تەندروستىيە دەمارەخانەكان و فرمانەكانى كۆئەندامى دەمار، پېگرتن لەبەرزوبونەۋەى ناستى كۆلىستىرۇلى خۇن كە ئەگەرى توۋشېبون بەنەخۇشى رەقبوونى خۇنپەرەكان و نەخۇشى دل زىاد دەكات، يارمەتيدانى كۆئەندامى ھەرس بۇ ھەرسكردن و ھەلمۇرېنى خۇراك.



خورشتى شەۋانە

ھۆكارى سەرەكى بۇ خورشتى توندا لىكاتى شەۋا Night itching توشىبونە بەگەرى Scabies كە نەخۇشسىيەكى پىستى گوزارۋىيە بەھۇ مىشەخۇرىكى بىچوگەۋە پەيدا دەيت. نەخۇشى گەرى لىھەموو جىھان و لىھەموو تەمەنىكىدا بەدى دەكرىت. ئەم نەخۇشسىيە بەرىگى بەركەوتنى راستەۋخۇ، بەرىگى بەرىگەكىشەتنى سىكىسى يان بەرىگى ھاۋىيەشەكرىن لىجلوبەرك و پىخەف و خاۋى دەگوزارۋىيە. گرىنگىرىن نىشانەى نەخۇشى گەرىسى برىتىيە لىخورشتىكى يەكجار سەخت كە زىاتر لىكاتى شەۋا پروودەت. مىشەخۇرى گەرىسى لىپىستىدا تونىلى بارىك و نارىك دروست دەكات كە كۆتايىيەكى دەيتىيە بۇقۇكى بىچوگ ئىنجا قەتماخە دەكرىت، مېيىنەى ئەم مىشەخۇرە لىئاو تونىلەكانى پىستىدا گەرا دادەيت كە پاش ماۋىيەك دەپنە مىشەخۇرى ھەراش و تەۋا. نەخۇشى گەرىسى پىست بەچەند دەرمانىكى تايىت چارەسەردەكرىت وەكو لىندىن Lindane و پىرمىترىن Permethrin لەزىر چاۋىزى نىكى دىكتور، لەگىل شوۋشتى لىش و جلوبەرك و پىداۋىستىيەكانى نوۋستىن لىسەرىن و پىخەف بەرىتىمىيەكى تايىت، ھەروھا ئەگەر لىخىزانىكىدا تەنيا يەك كەس توشى گەرىسى بوۋىت پىۋىستە كە ھەموو ئەندامانى مالەۋە لىيەك كاتدا ھەمان چارەسەر وەرىگىن. شوۋشتى جلوبەرك و پىداۋىستىيەكانى نوۋستىن بەناۋى گەرم و سابون ئەنجام دەكرىت، ھەندىك جارىش بۇ دلىياۋون لە لىئاۋىرىنى مىشەخۇرى گەرى لىجلوبەركەكانىدا بەكارھىنانى ئوتۋى گەرم يان دانە بەر تىشكى خۇرى بەھىزى نىۋەپۇ بەتايەبى لىھاۋىندا بۇ ماۋى چەند كاتز مىرىك سوۋدى دەيت.



مەترسىيەكانى كونكرىنى برۇ بە مەب

كونكرىنى برۇ Eyebrow Piercing بەمەبەستى جوانى زىاتر بۇ ئافرتان ئەنجام دەكرىت، برۇ بەشىۋىيەكى ستونى لىسەروە تا خوارۋە كون دەكرىت پاشان ئەلقە يان مۇرى و ئەلماسى بۇ دادەكرىت. كونكرىنى برۇ ئاسەۋارىكى ھەمىشەى جىدەھىلىت، لىئاۋىيە كە ھەكرىن بەبەكتىرا پروىدات بەتايەبى ئەگەر ئامىرە بەكارھاتۋەكان لىمىكرۇب پاك نەكرانىۋە، چۈنكە شوۋنە كونكراۋەكە دەروازىيە بۇ چۈنەۋورۋەى بەكتىرا يان ھەر سى جۇرەكەى قايرۇسى جىگەر A.B.C، ھەتا قايرۇسى ئايدىزىش HIV، نىشانەكانى ھەكرىن برىتىن لىئاۋسان و سوربونەۋە، بەرزبونەۋەى پىلەى گەرمى لىش، تەربىۋون يان مەلەلەۋىكىدا كە بەكلۇر يان ئۇزۇن مامەلەى لەگەلدا نەكرانىت لىئاۋىيە كە ھاندەر بىت بۇ



ئاۋسانى لىۋەكان

تر برىتىن لە: كەمى فىتامىن B۲، زىانى لىلەلەى ھەندىك دەرمەن، زەبر بۇ دەموچا و لىۋەكان، بوۋى گرى لىشانەكانى لىۋە، لەپاش نەشەركەرى لىۋ بۇ نمونە نەشەركەرى جوانكارى لىۋەكان. ھەكرىنى لىۋ بەبەكتىرا كە لىۋەكان جىگە لىئاۋسان دوچارى سوربونەۋە و گەرمبونىش دەپنە، كەمى فىتامىن B۱۲. لەزۇرىيەى ھالەتەكانى ھەستەۋەرى لىۋ دەرمانى دژەستامىن نىشانەكان بەشىۋىيەكى دراماتىكى سوۋك دەكات، ھالەتەكانى تىرش بەدۇزىنەۋە و چارەسەركىنى ھۇيەكان چارەسەردەكرىن.

ئاۋسانى لىۋەكان Swollen Lip لەبەر كىشانى شانەكان دەيتىيە ھۇى نازار بەتايەبى لىكاتى جولاندەۋەى لىۋەكان، ھەندىك جارىش تفر فرىدەت يان دەقلىشىت. ھەستەۋەرى يان ھەستەۋەرى خۇراك، پىۋەدانى مىۋرو، ھەكرىنى شانە نەرمەكانى ژىر پىستى نىزىك لىۋەكان Cellulitis، ئەكزىما Eczema، ھەكرىنى لىۋ بەقايرۇسى تامىسكە Herpes simplex، سىستېۋونى گلاندى دەرقى، خۇرىن بەتايەبى ئەگەر لىۋەكانىش زىاد بەر تىشكى خۇرى ھاۋىن بىكەۋن. ھۇكارەكانى

سوۋد و زىانەكانى سانتى لەك

ئەو جۇرانەى سانتى Sanitary pads كە لەلۇكە دروستىكران و رىنگا بەھاتۋوچۇى ھەوا دەندەن كەمتر دەپنە ئەگەرى ھەستەۋەرى و ھەكرىن بەكەروى كاندىدا Thrush. ئەگەرچى سانتى لەسى سىپىترىش بىت و بەباشى بەستەبەند كرايت، بەلام ھەركىز سىتېراىل Sterile نىيە واتە بەھىچ رىگايەكى نەھىشتى مىكرۇب مامەلەى لەگەلدا نەكراۋە. لەپاسىدا ئەو ماددە دەستىكرانە و پلاستىكانەى كە زۇرىيەى جۇرەكانى سانتى لى دروست دەكرىت دەپنە ھۇى سازكرىنى دەروۋەرىكى شىدار لەشۋىنەكەدا كە خۇى لەخۇيدا گەرم و تارىكە و ھاندەرە بۇ گەشەكرىنى مىكرۇب و كەروو. لىكاتى توشىبونى ئافرتان بەسوۋتەۋە لەبەر ھەكرىن بەكەروو يان ھەكرىنى زى پىۋىست دەكات كە جلى ژىرەۋەى لەلۇكە دروستىكراۋ لەبەرىكات، زۇرىيەى ئەم ئافرتانە لەكاتى رۇژەكانى عادەدا نىشانەكانىان زىاتر دەپنە لىسوۋتەۋە و خورشت و سوربونەۋەى پىست لەبەر بەكارھىنانى سانتى كە لەمادەى دەستىكر و پلاستىك دروستىكران. بەكارھىنانى سانتى زۇر جار ھۇكارە بۇ خورشتىكى



نەخۇشى شەكرە و قىتامىنەكان

تووشىبىوان بەنەخۇشى شەكرە Diabetes پۇژانە لەمىلەلەندەن بۇ پىكىستىنى ھاوسەنگى ئىوان جۇرى خۇراك و خواردنەوكان و كاتى خواردن لەگەل ئاستى شەكرى خۇندە، ئەم مەسەلەيە لەراستىدا زۇر گرنگە بۇ تەندروستى بۇ ژيانى پۇژانە و ئايىندە. لەگەل ئەمەشەدا، بۇ ھەندىك لەتووشىبىوان پەپرەوكردى ھەموو لايەنەكانى ئەم مەسەلەيە بەوردى ھىشتا بەس نىيە بۇ كۆنترۇلكردى شەكرەيان، بۇيە پىوستىيان بەدەرزى ئىنسولين Insulin دەيىت. يەككە لەرېنگاكان بۇ دىئابىوون لەووى كە نەخۇشانى شەكرە برى تەواو لەقىتامىن و كانزايەكان وەرەدە گرگىن بەمەبەستى كۆنترۇلكردى ئاستى شەكر لەخۇنىياندا برىتييە لەوەرگرتى يارىدەدەرى خۇراكى Dietary Supplements بەشىووى دەرمان كە كۆمەلە قىتامىن و كانزا و ماددەى تر لەخۇدەگرىت، بەلام تەنيا لەژىر چاودىرى دىكتۇردا. لەلىكۆلىنەوكاندا ھاتووە كە قىتامىن D گرنگىترىن قىتامىنە بۇ نەخۇشانى شەكرە، كەمى ئەم قىتامىنە لەنەخۇشانى شەكرەدا ئەگەرى تووشىبىوان بەنەخۇشى لەكۆتەندامى دىل و سوورپاندا دوو بەرابەر زىياتر دەكات. ئەو خۇراكانەى كە بۇ نەخۇشانى شەكرە ئامۇژگارى دەكرىن ئەوانەن كە پۇلى پۇزەتىقيان ھەيە لەكۆنترۇلى ئاستى شەكرى خۇندە، بۇ نموونە: پاقىلەمەنىيەكان كە پىژەيەكى بەرزى رېشال و مەگنسىيۇم و پۇتاسىيۇم لەخۇدەگرگىن، سەوزە گەلا تارىكەكان وەكو سىپىناغ و سىلق كە پىژەيەكى بەرز لەقىتامىن A و قىتامىن K و فۇلىت و پۇتاسىيۇم و كالىسيۇم لەخۇدەگرگىن، ميوە مزرەكان وەكو پرتەقال و لىمۇ كە برى باشى رېشال و قىتامىن C لەخۇدەگرگىن، ھەروەھا تەماتە، پەتاتەى شىرىن، ماسى، دانەوئەلى تەواو Whole grains، كاكەكان Nuts وەكو گويژ و باوى و كازو.

ھەوكردىن. ھەموو ئەو كانزايانەى كە بۇ كونكردىنى برۇ بەكاردين بۇ ھەموو كەسىك گونجاو نىن، لەوانەيە ھەندىك جۇرى كانزا بۇ ھەندىك كەس ھەستەوورى پەيداىكەن. گەورەبوون يان بەدواداچوونى كونەكان و خىزىنى ئەلماس Jewelry بەتاييەتى بەئاراستەى رووى پىست. ئەگەر جگەرەكىش پىت، لەوانەيە كە كردارى چاكبوونەوى كونەكان دوابكەوئىت. ئەگەر كونكردەكە راستەوخۇ بگەوئىتە سەر ھىلى ئىوان چا و دەستپىكردىنى برۇ ئەوا لەوانەيە كە دەمارىكى ئەم ناوچەيە بەشىوويەكى ھەمىشەيى برىندار بىكات، چونكە سى دەمارى سەرەكى لەناوچەكەدان. مەترسىيە گەرەكەى كونكردىنى برۇ لەودايە كە لەگەل پرودانى ھەوكردىن لەوانەيە كە ھەوكردەكە بۇ چا و مېشك بگوازىرتەو.



ساتى عادەدا

درېژخايەن لەلېوكانى زىدا. بەگشتى، پارچە قوماشى لۆكەيى سروشتى Natural cloth pads گەلېك باشترە لەبەكارھىتەنى سانتى، بۇ دىئابىوون لەپاكىيەكەى دەتوانىت كە بەئوتوو بەتەواوى لەھەموو مىكرۇبىك پاكى بگەيتەو. پارچە قوماشى لۆكەيى نەرمە بۇ پىست، رېنگا بەئالوگۇرى ھەوا دەدات، ھەروەھا ماووى خۇنپىزى عادە كورت دەكاتەو و نازارەكانى عادەش سووكرت دەكەن. بەكارھىتەنى جۇرىكى ترى سانتى كە دەخىتە ناو زى (تامپون Tampon) ھەندىك جار دەيىتە ھوى ھىدمەى ژەھراوى Toxic shock syndrome كە حالەتېكى مەترسىدارە بۇ تەندروستى.

