ماست بۆ خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و جەڵتەی مێشك زیاد دەكات، ئـەوەی گرنگـە ئەوەیە كە دەكرێت بە چەندین ڕێگا خۆمانی لـێ بپارێزین یان كۆنترۆڵی بكەیـن. یەكێك لە ڕێـگا كاریگەرەكانی خۆپاراستـن بریتییە لە خۆراكی هاوسـەنگ و كەمكردنەوەی خوێ و چەورییە خراپەكان، هەروەها خواردنی ماسـت كە دەوڵەمەندە بە ماددەی گرنگ، بۆ نموونە پۆتاسـیۆم كە بە ڕێـژەی 500 ملگم لە هەر كوپێكی ماسـتدایە ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە دابەزاندن و كۆنترۆلكردنی پەسـتانی خوێن، هەروەها مەگنسـیۆم كە هەمان ڕۆڵی هەیە. ماست بە پێكهاتە گرنگەكانی تریەوە وەكو پرۆتین، كالسـیۆم، كۆمەڵەی ڤیتامین B و ڤیتامین A و D و چەندین خوێی كانزایی ڕۆڵی هەیە بۆ بەهێزكردنی بەرگری لەش و هاندانی سووڕی خوێن، هەروەها یارمەتیدانی كۆئەندامی هەرس لە ڕێگای چالاككردنەوەی بەكتریا سوودبەخشەكانی ریخۆڵـە و ڕێكخسـتن و خاوبوونـەوەی كۆڵۆن كە ئەمەش سـوودی زۆری هەیە بۆ تووشبووان بە گرژبوونی كۆڵۆن و بەدهەرسی، هەروەها زیادكردنی توانای خوێندن و تەركیز بەتایبەتی لە قوتابییاندا.

بەهای خۆراكی گۆشتی قەلەموون

لە زۆربەی لێكۆڵینەوەكاندا هاتووە كە گۆشـتی قەلەموون Turkey وەكو گۆشـتێكی سپی و سـەرچاوەیەكی كەم چەوری پرۆتین سوودبەخشـە و ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشیی دڵ و شەكرە و شـێرپەنجەی كۆڵۆن زیاد ناكات وەكو ئەوەی كە بە زیاد خواردنی گۆشتی سوور بەدی دەكرێت. گۆشتی قەلەموون دەكەوێتە نێو لیستی خۆراكە دەوڵەمەندەكان بە پرۆتینەوە بە ئەندازەی گۆشتی ماسی تونا و سپێنەی هێلكە، ئەمەش سوودی هەیە بۆ هێشتنەوەی ئاستێكی ئاسایی هۆرمۆنی ئینسولین لەپاش ژەمەكانی خۆراكدا. یەكێك لە لایەنە پۆزەتیڤەكانی گۆشـتی قەلەموون ئەوەیە كە دەتوانیت بە ئاسـانی چەورییەكانی لابەریت و وەكو گۆشـتێكی بێ چەوری سوودی لێوەربگریت. گۆشتی قەلەموون زوو وشـك و ڕەق دەبێت بەتایبەتی ئەگەر زیاد بكوڵێنرێت. گۆشـتی قەلەموون ڕێژەیەكی بەرز لە كانزای سیلینیۆم Selenium كە سیفەتی دژەئۆكسانی هەیە و سستمی بەرگری لەش بەهێزدەكات، هەروەها ڤیتامین B3، ڤیتامین B6 لەگەڵ كانزای فۆسفۆر و ترشە چەوری لە جۆری ئۆمیگا 3 كە بایەخی تەندروستی زۆری هەیە.

گرنگی هەرەمی خۆراك

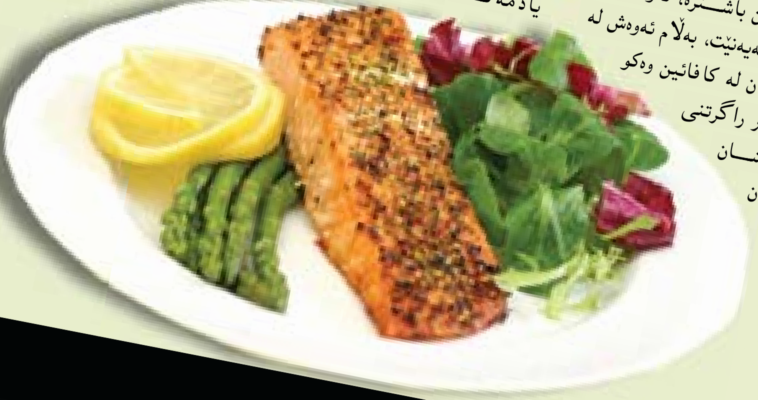
گرنكی پەیڕەوكردنی هەرەمی خۆراك Food pyramid لەوەدایە كە ڕێژەی خۆپاراسـتن لە زیادبوونی كێش و قەڵەوی بەرزدەكاتەوە، هەروەها ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییانە كەم دەكاتەوە كە پەیوەندیی زۆریان بە نارێكی خۆراكەوە هەیە وەكو نەخۆشـیی شەكرە، نەخۆشیی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەندێك جۆری شێرپەنجە. چەندین جۆری هەرەمی خۆراك هەیە كە مەبەستی هەموو جۆرەكان دابینكردنی خۆراكێكی جۆراوجۆر و تەندروستییانەیە كە هەموو ماددە خۆراكییە گرنگەكان بە بڕی پێویسـت دابین بكەن لە پرۆتین، كاربۆهیدرات، چەوری، ڤیتامین، كانزا، ڕیشاڵ، ماددە دژەئۆكسانەكان.

بە خۆراک سترێس بەلاوەنێ

سترێس Stress بەشێکە لە ژیانی رۆژانەمان، گەلێك ڕێگا هەن بۆ سووککردنی، یەکێك لە ڕێگا کاریگەرەکان بریتییە لە پەیڕەوکردنی چەند جۆرێکی خۆراك. هەوڵ بدە کە بە لای کەم بۆ ماوەی یەك هەفتە یان تا کاتی سووکبوونی سترێسەکە دوورکەویتەوە لەو خۆراك و خواردنەوانەی کە ماددەی کافائین Caffeine بە ڕێژەی بەرز لەخۆدەگرن وەکو شوکولاتە، قاوە، چای، کاکاو، نوشابە گازدارەکان، خواردنەوە وزەبەخشەکان. کە هەستتکرد بارە دەروونییەکەت بەبێ کافائین باشترە، ئەو کاتە هەوڵ بدە کە بە یەکجاری واز لە خواردن و خواردنەوە کافائینییەکان بهێنیت کە هیچ زیان بە تەندروستیت ناگەیەنێت، بەڵام ئەوەش لە لەوانەیە هەست بە چەند نیشانەیەك بکەیت لە لەشتدا لەبەر وازهێنان لە کافائین وەکو سەرئێشەیەکی توند کە بەگشتی پاش تێپەڕبوونی 18 کاتژمێر بەسەر راگرتنی کافائین سەرهەڵدەدات و بۆ ماوەی یەك تا دوو رۆژ بەردەوام دەبێت پاشان لەخۆیەوە نامێنێت. جگە لە کافائین، هەوڵ بدە کاربۆهیدراتی ئاڵۆز یان نیشاستە زیاتر لە شەکرەکان هەڵبژێریت. هەروەها سەوزە و میوە زیاتر بخۆ، بەم شێوەیە و بە جۆراوجۆرکردنی خۆراك گرژیی دەمارەکان و هەستکردن بە هیلاکی سووکتر دەبێت. دڵنیابە لەوەی کە رۆژانە زێتر لە 8 پەرداخ ئاو بخۆیتەوە، چونکە کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا دەبێتە ئەگەری هەستکردن بە ماندووبوون و گرژبوونی دەمارەکان.

کە

یادمەکە



رۆژانە ریشاڵی خۆراکیت پێویستە

ریشاڵی خۆراکی Dietary fiber بەشێکی کاربۆهیدراتن، تەنیا لە ڕووەکدا هەیە، کۆئەندامی هەرس لە مرۆڤدا توانای هەرسکردن و هەڵمژینی ریشاڵی خۆراکی نییە. لەبەر ئەوەی کە ریشاڵ ڕێژەیەکی زۆری ئاو هەڵدەمژێت، قەبارەکەی گەورە دەبێت، بۆیە پاش خواردنی ریشاڵ هەستی تێربوون پەیدا دەبێت، ئەمەش یارمەتی هەرسکردن و جووڵەی خۆراك لە ریخۆڵەدا دەدات. ریشاڵیی خۆراکی رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە چەندین نەخۆشی وەکو: نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، قەبزی. ریشاڵی خۆراکی دوو جۆری هەیە، جۆری تواوە Soluble و جۆری نەتواوە Insoluble گرنگترین سەرچاوەکانی ریشاڵی خۆراکی بریتین لە: تۆوەکان، نیسك، نۆك، باوی، گوێز، کازو، گەنم، جۆ، دانەوێڵە، سەوزە و میوەکان. خواردنی بڕی زۆری ریشاڵی خۆراکی لە ماوەیەکی کورتدا دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا لەگەڵ ئازار و ناڕەحەتی لە سکدا، هەندێك جاریش سکچوون و کەمبوونەوەی هەڵمژینی کانزاکانی ئاسن و زینك و مەگنسیۆم و کالسیۆم، ئەم گرفتانەش بە بەرە بەرە کەمکردنەوەی ریشاڵ لە خۆراکدا کەم دەبنەوە. رۆژانە خواردنی 20-35 گرام ریشاڵی خۆراکی بۆ مرۆڤێکی پێگەیشتوو پێویست دەکات، بۆ منداڵان ئەگەرچی ڕێژەیەك دیار نەکراوە بەڵام بە گشتی پێویستە کە خۆراکی منداڵان سەوزە و میوە و دانەوێڵە و پاقلەمەنییەکان لەخۆبگرێت.

سوود و زیانەکانی سپۆرت درینک

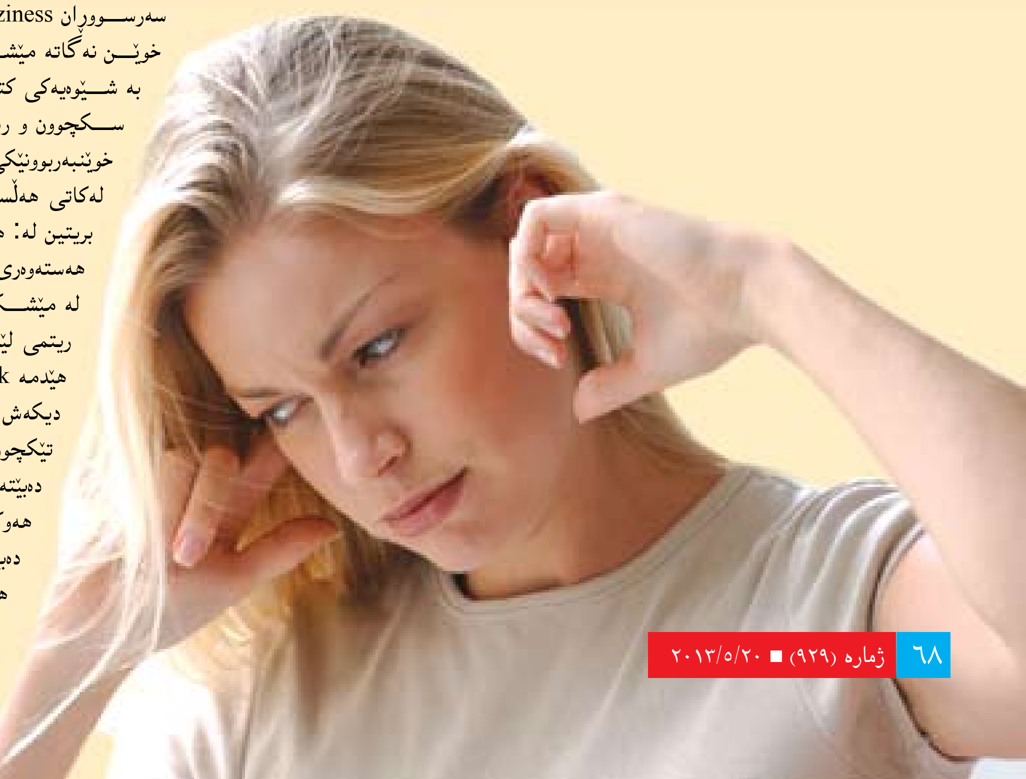
لەکاتی وەرزشدا ڕێژەی ئارەقەکردن زیاد دەبێت و لەش شلە ون دەکات، بۆ قەرەبووکردنەوە پێویستە کە وەرزشوان شلە بخواتەوە پێش دەستکردن بە وەرزش و لەکاتی وەرزش و لەپاش وەرزشدا. وەرزشوانان شلەی ونبوو بە ئاو یان بە سپۆرت درینك قەرەبوو دەکەنەوە، ئەمەش هەڵبژاردنی کەسییە، بەڵام ئەگەر کاتی وەرزشەکەت بۆ ماوەی پتر لە 90 خولەك بەردەوام بێت، ئەوا باشترە کە سپۆرت درینك بخۆیتەوە کە ڕێژەیەك کاربۆهیدرات لەخۆدەگرێت بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە 15-18 گرام کاربۆهیدرات لە هەر 230 میللیلیتردا لەخۆدەگرێت. هەندێك جاریش بەکارهێنانی ئەو جۆرانەی سپۆرت درینك کە ڕێژەیەکی بەرزی شەکریان تێدایە واتە کە ڕێژەی شەکر بگاتە 60 گرام (15کەوچکی کوپ) لە بتڵێکدا دەبێتە ئەگەری سك ئێشە و هێڵنج یان سکچوون چونکە ڕێژەی بەرزی شەکر هەڵمژینی ئاو دوادەخات. بەگشتی سپۆرت درینك Sport drink وزە و شەکر لەخۆدەگرێت لەگەڵ ڕێژەیەکی کەم لە ماددە خۆراکییە سوودبەخشەکان، بۆیە گەلێك وەرزشوان تەنیا خواردنەوەی ئاو پەسەند دەکەن.

خەمۆکی پاش منداڵبوون

منداڵبـــوون لەوانەیە کە چەند حاڵەتێکی دەروونی لە ورۆژان و هەستکردن بە خۆشییەوە بگرە تا دەگاتە پەستی یان خەمۆکی پەیدا بـــکات. گەلێك لە دایکە نوێکان(نۆبـــەرەکان) دوچاری دڵتوندیی پـــاش منداڵبـــوون Baby blues دەبن بە شـــێوەی هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج لەگەڵ نۆرەی کورتی گریان. بەڵام هەندێکیان دوچـــاری دڵتوندییەکی توند و درێژخایەن دەبنەوە کە بە خەمۆکی پاش منداڵبوون ناسراوە Postpartum de-pression. مەرج نییە کە خەمۆکی پاش منداڵبوون تەنیا لە نۆبەرەکاندا رووبدات، بەڵکو لەوانەیە کە لەپاش هـــەر منداڵبوونێکدا رووبدات، ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون زیاد دەکەن بریتین لە: دووگیانی بێ پلان یان نەخوازراو، گرفتـــی ماددی، تووشـــبوون بە خەمۆکی لە رابـــردوودا، بوونـــی گرفتی خێزانی یان پیشـــەیی. خەمۆکی پاش منداڵبوون ئەگەر چارەسەرنەکرێت لەوانەیە کە بۆ ماوەی چەند مانگێك یان زیاتر درێژە بکێشـــێت، هەندێك جاریش ببێتە خەمۆکی درێژخایەن، هەروەها لەگەڵ ئەنجامە باشـــەکانی چارەسەرکردنیشـــیدا، هێشتا لە گەلێك ئافرەتدا ئەگەری تووشـــبوون بە خەمۆکی قووڵ لە دواڕۆژدا لە ئارادایە. خەمۆکی پاش منداڵبوون بە شـــێوەیەکی سەرەکی بە بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی چارەسەردەکرێت، گەلێك جاریش چارەســـەری هۆرمۆنی ئەنجامی باشی دەبێت چونکە پاش منداڵبوون ئاســـتی هۆرمۆنی ئیســـترۆجین بە کتوپڕی دادەبەزێت.

سەرسووڕان نیشانەیە یان نەخۆشی؟

سەرســـووڕان Dizziness لەو کاتەدا روودەدات کە بڕێکی تەواو و پێویســـتی خوێـــن نەگاتە مێشـــك کە زیاتر لـــەو کاتەدا روودەدات کە پەســـتانی خوێن بە شـــێوەیەکی کتوپڕ دادەبەزێت یان کە شـــلەی لەش کـــەم دەبێتەوە لەبەر ســـکچوون و رشـــانەوە یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمـــی لەش یانیش خوێنبەربوونێکی زۆر. گەلێك جار بەســـاڵاچوون هۆکارە بۆ سەرسووڕان لەکاتی هەڵسانەوەیەکی لەناکاودا. هۆکارەکەکانی دیکەی سەرسووڕان بریتین لە: هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، هەستەوەری، پەستی و ترس، جەڵتەی مێشك، پەرکەم، بوونی گرێ لە مێشـــکدا، نەخۆشی دڵ بە شـــێوەی نۆرەی دڵ یان تێکچوونی ریتمی لێدانەکانی دڵ، دابەزینێکی ســـەختی پەستانی خوێن یان هێدمە Shock، لەم حاڵەتانەدا جگە لە سەرســـووڕان نیشـــانەی دیکەش لە نەخۆشدا بەدی دەکرێن وەکو: سینگ ئێشە، دڵەکوتێ، تێکچوون لە بینین و قســـەکردندا. گرفت لە گوێی ناوەڕاستدا دەبێتە هۆی سەرســـووڕان لەکاتی جوولاندنەوەی ســـەردا،جا هەوکردنێکی ڤایرۆسی یان نەخۆشی مینیرز Meniere's کە دەبێتە ئەگەری سەرســـووڕان و تێکچوونی باڵانسی لەش و هەستکردن بە زرینگە لە گوێیەکاندا.



سێ فرمانە گرنگەکەی ڤیتامین C

ڤیتامین C یان ترشی ئەسکۆربیك، لە ئاودا دەتوێتەوە، دژەئۆکسانێکی بەهێزە. ڤیتامین C سێ فرمانی سەرەکی هەیە لە لەشدا، یەکەم: رۆڵێکی زۆری هەیە بۆ چاکبوونەوە و نوێبوونەوەی شانەکان. دووەم: یارمەتی پاراستنی هەموو خانەکانی لەش دەدات لە کاریگەرییەکانی کرداری ئۆکسان Oxida-tion کە لەوانەیە DNA لەناو ناوکی خانەدا تێکبدات و خانە دوچاری دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراو بێت و ببێتە ئەگەری شێرپەنجە. سێیەم: رۆڵی بەرچاوی هەیە لە بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش بەتایبەتی دژی هەوکردنە ڤایرۆسییەکانی وەکو هەڵامەت و ئەنفلوەنزا. لەشی مرۆڤ توانای دروستکردنی ئەم ڤیتامینەی نییە، بۆیە پێویستە کە لە خۆراکەوە وەربگیرێت، دابینکردنی ڤیتامین C لە رێگای خۆراکەوە ئاسانە، سەرچاوە دەوڵەمەندەکان بریتین لە کیوی، پرتەقاڵ، لیمۆ، لالەنگی، ئەنناس، برۆکۆلی، فەراولە، گرێپ فروت، بیبەری شیرین.

کەمیی کێشی لەش لە کوڕی هەرزەکاردا

لەوانەیە کە هۆکاری کەمیی کێشی لەش لە هەرزەکاردا بگەڕێتەوە بۆ ناهاوسەنگیی خۆراك، کێشە دەروونییەکان، لەوانەشە نەخۆشییەکی جەستەیی هۆکار بێت. گۆڕانە هۆرمۆنییەکان و گۆڕانە دەروونی و جەستەییەکانی پەیوەست بە هەرزەکاری Adoles-cence، فشاری قوتابخانە یان کار، هەموویان کاریگەری دەکەنە سەر ئارەزووی خواردن و فەرامۆشکردنی گرنگیدان بە خۆراك، بۆ نموونە نەخواردنی ژەمی بەیانییان، نەخواردنی ژەمی تەواو لەکاتی خۆیدا، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن کە زیاتر لەبەر هۆکاری دەروونی وەکو سترێس روودەدات. بە مەبەستی زیادکردنی کێش، پێویستە کە گرنگییەکیی تایبەت بە خۆراکی رۆژانە بدرێت لە رووی جۆر و چەندێتییەوە بەبێ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك، بۆ نموونە زیادکردنی خۆراکی کاربۆهیدراتی لە ژەمەکاندا وەکو مەعکەرۆنە، برنج، پەتاتە، نیسك لەگەڵ سەوزە و میوە، ماسی یان گۆشتی سوور، پاقلەمەنییەکان، زیادکردنی ئەلبان بۆ نموونە رۆژانە 3 پەرداخ شیر یان ماست بۆ دابینکردنی بڕی پێویستی کالسیۆم، کەمکردنەوەی چەورییە تێرەکان لەگەڵ کێك و گۆشتی قوتوو و خۆراکە دەستکردەکانی دیکە، کەمکردنەوەی شیرینی و خواردنەوە گازادرەکان و شیرەی میوەی دەستکرد، پێوستە کە گرنگی تایبەت بە ژەمی بەیانی بدرێت.

هەناسەڕاوکێ لەکاتی خەودا

هەناسەڕاوکێ لەکاتی خەودا Sleep apnea بریتییە لە کەمبوونەوەی یان وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا کە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئۆکسجین لە خوێندا. هۆکارەکان بریتین لە: لاربوونی بەربەستی لووت کە دەبێتە ئەگەری تەسکبوونەوەی رێڕەوی هەناسە، شۆڕبوونەوەی بەشی دواوەی مەڵاشوو بۆ بەشی پشتەوەی قوڕگ، شۆڕبوونەوەی بەشی پشتەوەی زمان بۆ ناو رێڕەوی هەناسە لەگەڵ شۆڕبوونەوەی دیوارەکانی تەنیشتی قوڕگ کە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی رێڕەوی هەناسە لەکاتی نووستندا. ئاڵۆزییەکانی هەناسەڕاوکێ لەکاتی خەودا بریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەڵتەی مێشك، نەخۆشی دڵ، ئەگەری زیادبوونی کارەساتی ئۆتۆمبێل لەبەر خەوهاتن لەکاتی رۆژدا، گرفت لە تەرکیز و بیرکردنەوەدا، هەندێك جاریش لەوانەیە کە ئەم گرفتە ببێتە هۆی مردنێکی کتوپڕ. ئەم گرفتە بە چەندین رێگا چارەسەر دەکرێت وەکو دەرمان و چەندین جۆری نەشتەرگەری بۆ فراوانکردنەوەی رێڕەوی هەناسە بەگشتی تووشبووان بە هەناسەڕاوکێ لەکاتی خەودا خاوەن رێڕەوێکی هەناسەی تەسکن بەتایبەتی لە نزیك بنکەی زمان و مەڵاشوودا، بۆیە لەکاتی پاڵکەوتن یان نووستن لەسەر پشت و خاوبوونەوەی ماسوولکەکانی قوڕگ، مەڵاشوو بۆ لای پشتەوە شۆڕدەبێتەوە و رێڕەوی هەناسە دادەخات، بەمەشەوە تووشبوو لە پڕێکەوە بە دەنگ یان پرخەیەکی توند لە خەو بێدار دەبێتەوە و هەناسەی خێرا وەردەگرێت.