# پرۆتینە زەروورەکان

پرۆتینەکان Proteins پێکهاتووی ئۆرگانی ئاڵۆزن، یەکەی بنەڕەتی یان پێکهێنەری سەرەکی پرۆتین بریتییە لە زنجیرەی ترشە ئەمینییەکان Amino acids. پرۆتین پێکهێنەری سەرەکی ماسولکە و ئەندامەکان و گلاندەکانە. هەموو خانەیەکی زیندوو پرۆتینی تێدایە، هەموو شلەیەکی لەش جگە لە زەرداو و میز پرۆتینیان تێدایە. منداڵ و هەرزەکارەکان پێویستی زۆریان بە مادەی پرۆتینییە بۆ گەشەکردن وپەرەسەندنی لەشیان. لەشی مرۆڤ پێویستی بە 20 ترشە ئەمینییە بۆ دروستکردنی پرۆتینەکانی، لەش دەتوانێت کە 13 ترشە ئەمین بۆ خۆی دروست بکات، بەڵام توانای دروستکردنی 9 ترشە ئەمینییەکەی تری نییە، واتە دەبێ تەنیا لە خۆراکەوە بگەنە لەش، بۆیە پێیان دەوترێ ترشە ئەمینیە زۆر پێویستەکان، یان زەروورەکان Essen-tial. زۆربەی ئەو ترشە ئەمینیانە لە خۆراکی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرن، جگە لە پاقلەی سۆیا هیچ خۆراکێکی رووەکی هەموو ترشە ئەمینییەکان لەخۆناگرێت.

بە پێی چالاکی بەدەنی و وەرزش بڕی پێویستی رۆژانەی پرۆتین بۆ پیاوی پێگەیشتوو دەگۆڕێ، وەرزشکارەکان زیاتر پرۆتینییان دەوێت، جا سەرچاوەی ئەم پرۆتینە ئاژەڵی یان رووەکی بێت. گۆشت، ماسی، شیر و بەرهەمەکانی، هێلکە، پاقلەمەنیەکان، باوی وگوێز و کازو، دانەوێلە سەرچاوەی دەوڵەندن بۆ پرۆتین. پیاو رۆژانە 55 گرام و ئافرەتیش رۆژانە 45 گرام پرۆتینیان پێویستە. لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا پێویستی رۆژانەی پرۆتین زیاتر دەبێت.

# خەراپییەکانی نووستن لەپاش خواردندا

تا ئێستاش بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا گەلێك کەس لەپاش ژەمی نیوەڕۆدا بە ماوەیەکی کەم پاڵدەکەون و چەند کاتژمێرێك دەخەون بێ ئەوەی کە درك بە خەراپییەکانی نووستنی راستەوخۆ لەپاش ژەمی خۆراکدا بکەن. نووستنی راستەوخۆ لەپاش ژەمێکی سەرەکی خواردن بە تایبەتی پاش ژەمێکی گەورەی وەکو ژەمی نیوەڕۆ گەلێك گرفتی تەندروستی لێدەکەوێتەوە. قەڵەوبوون یەکێکە لەم گرفتانە، زۆربەی ئەو کەسانەی کە پاش ژەمێکی گەورەی نیوەڕۆ دەخەون، بەرە بەرە کێشی لەشیان زیاد دەکات و دوچاری قەڵەوی دەبنەوە. هەروەها مرۆڤ هەست بە لەش داهزران و هیلاکی جەستەیی دەکات پاش لەخەو هەڵسان. ئەوانەی کە یەکسەر پاش ژەمی خواردن دەخەون، زۆر جار تووشی حاڵەتێکی دەروونی ناخۆش دەبنەوە کە پێی دەگوترێ پەستی نووستن (قلق النوم). جگە لەمانە، نووستن پاش ژەمی خواردن مرۆڤ دوچاری بەدهەرسی و ناڕەحەتی لە گەدەدا دەکات. گەدەی پڕ لەکاتی پاڵکەوتندا فشار دەخاتە سەر ناوپەنچك کە پەردەیەکی ماسولکەییە بۆشایی سینگ و سك لە یەکتری جیادەکاتەوە، بەردەوامبوونی ئەم فشارە بە تێپەڕبوونی کات لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری قۆڕی ناوپەنچك (Hiatus Hernia. کەواتە هەوڵ بدە کە هەرگیز راستەوخۆ لەپاش ژەمێکی گەورەی خواردندا نەخەویت، وا چاکترە کە ماوەی نێوان ژەمی خواردن و نووستن لە دووکاتژمێر کەمتر نەبێت. هەروەها هەوڵ بدە کە ژەمی خواردنی ئێوارانت سووك و بچووك بکەیتەوە.

# رۆژانە 100 گ

چەورییەکان ئاوێتەی ئۆرگانی ئاڵۆزن لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین پێکهاتووە و لە ئاودا ناتوێنەوە. مادە چەورییەکان گرنگی زۆریان هەیە لە لەشدا بۆ نموونە: سەرچاوەیەکی چڕی وزەن، چونکە 1 گرام چەوری 9 کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت، ئەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە وەکو ڤیتامینەکانی A،D،E و K هەر بە هۆی مادەی چەوریشەوە لە لەشدا دەگوازرێنەوە، چێژ و بۆنی خۆراك خۆشتر دەکەن، چەورییەکان لە لەشدا وەکو گوشن بۆ پاراستنی ئەندامەکانی ناوەوە لە زەبر کاردەکەن، هەندێك ترشە چەوری کە یەکەی

ئەوە روون و ئاشکرایە کە دەکرێ تەنها بە پەیڕەوکردنی خۆراکێکی تەندروستییانە خۆمان لە چەندین نەخۆشی بە رێژەی 80% بپارێزین، بێگومان ئەمە نەخۆشی شێرپەنجەش دەگرێتەوە. بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی دەزگای توێژینەوەی شێرپەنجەی ئەمەریکی 35%ی شێرپەنجەکان پەیوەندی یەهێزیان هەیە بە جۆری خۆراك. لەمێژە مەسەلەی پەیوەندی خۆراك بە شێرپەنجەوە باسی لێوە دەکرێ، توێژینەوەکان دەڵێن لەوانەیە خۆراکی کەم چەوری و پڕ لە سەوزە و میوە و ریشاڵی رووکی مرۆڤ لە شێرپەنجە بپارێزن. بەڵام هەرگیز یەك جۆرە میوە بە تەنیا لەوانەیە کە ئەم ئامانجە نەپێکێت. بۆ باشترین خۆپاراستن لە شێرپەنجە رێنماییە خۆراکییەکان بەم شێوەیەن: ئەو خۆراکانە کەم بکەوە کە چەوری زۆریان تێدایە، بە تایبەتی ئەو چەورییانەی کە لە بەروبوومی ئاژەڵییەوە

## خەزنكردنی خۆراک لــە هاویندا

لەبــەر ئالودەبوونی خــۆراك بە میكرۆبی جۆراوجــۆر ژاراوییبوون بە خــۆراك روودەدات و هەندێــك جــار ژیان دەخاتە مەترســییەوە، بۆیە خەزنكردنی یــان ئەنباركردنی خۆراك مەســەلەیەكی چەندی بڵێی گرنگە. نان، ســەموون، دانەوێڵە لەناو شتێكی وشك و داخــراودا لە پلەیەكی گەرمی كە پتر نەبێت لە 38پلەی ســانتیگراد خــەزن بكە. دەبێ پلەی گەرمی ناو ســەلاجەكەت لە ژێرەوەی 4 پلەی ســەدی بێت و پلــەی گەرمی ناو فریــزەر لە ژێــرەوەی 18پلەی ژێر ســفری سەدیدا بێت. گۆشتی خاو و ماسی خاو لەناو دەفرێكــدا لە لای بنەوەی ســەلاجەدا دابنێ تاكو ئەو شــلەیەی كە لێیان دەتكێت نەكەوێتە ســەر خۆراكەكانی تر. ئەمــە یارمەتی پاك راگرتنــی ناو ســەلاجەكەت دەدات هەر وەكو خاوێنكردنەوەی ناو ســەلاجە و فریزەر كە زوو زوو ئەنجامی دەدەیــت. هێلكە لەناو كارتۆنەكەدا بنێ ئینجا بخرێتە ناو سەلاجە، دانانی هێلكە لەناو شوێنی تەرخانكراو لە دەرگای سەلاجەدا ساردێتی هێلكەكان بەباشی ناپارێزێت. ئەگەر هێلكەیەك درزی برد، بیخــەرە ناو دەفرێكی داخراو و هەر لەناو سەلاجەدا بیهێڵەوە و بەر لە تێپەربوونی چوار رۆژ بۆ خواردن بەكاری بێنە، ئەگەر زیاتر مایەوە فرێی بدە. خۆراكی زیاد پاش ژەمەكان لە میانەی دوو كاتژمێردا بخەرە ناو ســەلاجە لەناو قاپی تەنكدا تاكو هەموو خۆراكەكە وەكو یەك و لە یەك كات و بە خێرایی ســارد ببن. دەكرێ خۆراكی پاش ژەمەكان لەناو كیســەی تایبەت (كیســەی فریزەر Freezer Bags)، بەم شێوەیە دەكرێ خۆراك بۆ مــاوەی چوار رۆژ لەناو سەلاجەدا بە سەلامەتی خەزن بكرێت.

## ـــرام چەوری بۆ پیاوان

بنەرەتی پێكهاتنی ماده چەورییەكانن زۆر پێویســتن بۆ تەندروســتی چونكە كاریگەریەكی پۆزەتیڤیان بــۆ تەندروســتیی دڵ و دەزگای بەرگری لەش هەیە. بە شــێوەیەكی ســەرەكی دوو جــۆری چەوری لە خۆراكــدا هەیە، چەورییە تێــرەكان Saturated fats و چەوریيــە ناتێرەكان Unsaturated fats. ئێســتا جۆرێكــی دیكەی چــەوری بــە نــاوی چەورییە نێوەندییــەكان Trans fats كە زیاتر لە پیشەســازی خۆراكدا دروست دەكرێت بۆتە جۆری سێیەم. بە گشتی چەورییە تێرەكان و چەورییە نێوەندییەكان زۆر پەسند ناكرێن بۆ تەندروستی بەتایبەتــی لە لایەن پیاوانەوە كــە زیباتر لە ئافــرەت رووبــەرووی نەخۆشــی رەقبوونی خوێنبەرەكان و نەخۆشــی دڵ دەبنەوە، چونكە ئەو چەورییانە ســەرچاوەن بۆ كۆلیستیرۆلی خراپ، ئەم چەورییانــە زیاتر لە بەروبوومی ئاژەڵیــدا هەنــە. چەوریــە ناتێرەكانیش لە بەرووبوومــە رووەكییەكاندا هەنــە و زیاتر بۆ تەندروســتی پەسند دەكرێن بە تایبەتی زەیتی زەیتوون. وا باشترە كە پیاوان رۆژانە كەمتر لە 100 گــرام چەوری لە خۆراكیاندا هەبێت و زیاتر چەورییە ناتێرەكان بن.

## بە خۆراک خۆت لە شــــێرپەنجە بپارێزە

ســەرچاوە دەگرن، با زۆربەی خۆراكەكانت لە رووەكەوە ســەرچاوە بگرن، ســەوز و میوە زیاد بخۆ. زۆر كــەم چەوریان تێدایــە، ڤیتامین و كانــزا و مادەی دژەئۆكســێنیيان تێدایە كە لە راســتیدا دژی شێرپەنجە كاردەكەن، بەروبوومی ئــەو جۆرە رووەكانــە هەڵبژێرە كــە رێژەیەكی بەرزی ریشاڵی رووەكی لەخۆدەگرن وەكو رووەكە پاقلەییەكان، دانەوێڵەی تەواو، میوە. ریشــاڵ مادە شــێرپەنجەكارەكان لە ریخۆڵەدا رادەماڵێت و نایەڵێت كە ماوەیەكــی زۆر لەوێدا بمێننەوە، دووركەوە لە خواردنەوەی ئەلكهول.

**رێنماییەكانی كۆمەڵەی شێرپەنجەی نیشتمانی ئەمریكی NCI))**

سەبارەت بە خۆراك و خۆپاراستن لە شێرپەنجە كۆمەڵەی شــێرپەنجەی نیشــتمانی ئەمریكی چەندین رێنمایی بلاوكردۆتەوە لەمانە :

1. هەمیشە هەوڵ بدە لە لایەنی فیزیكیەوە ( بەدەنی یان جەســتەیی ) ئاكتیڤ و چالاك بیت، هەوڵ بدە كە بە بەردەوامی كێشی لەشت ئاســایی بێت، مەهێڵە كێشــت زیاد بكات یان بچیتە نێو سنووری قەڵەوی.

2. مەسەلەی (زیاتر خۆراكی رووەكی هەڵبژێــرە) لەمێــژە دركــی پێكراوە كــە گرنگی زۆری بۆ تەندروســتی هەیە، ئەمە لە هەرەمی خۆراكیشــدا روونكراوەتەوە. لەمە گرنگتر ئەوەیە كە توێژینەوەكان ئاماژە بە چەند مادەیەكی كیمیایی گرنگ دەكەن كە لە ســەوزە و میوە و دانەوێڵــە و تۆوەكان و چای ســەوزدا هەن، رۆڵی ئەم ئاوێتــە كیمیاییــە رووەكیانەی كە لــەم خۆراكانەدا هەن لە پاراســتنی مرۆڤ لە شێرپەنجە و نەخۆشی دڵ بە تەواوی لە نێوەندە تەندروستیەكاندا یەكلا كراوەتەوە.

# ژەمی بەیانیان گرنگترین ژەمی خواردنە

ژەمی خواردنی بەیانیـــان Breakfast گرنگترین و پێویستترین ژەمەکانی خواردنە، چونکە لەکاتی بەیانیدا لەش تێنووی هەموو مادە خۆراکییەکانە و بە توندی پێویستـــی بـــە وزە و هەموو گرووپەکانـــی خۆراکی لە کاربۆهیـــدرات و پرۆتین و چەورییەوە هەیە، سەرەڕای ڤیتامین و کانزاکان. کەواتە لاواز، قەڵەو، ئەو کەســەی کە ڕیجیمی خۆراکی دەکات، منـــداڵ و گـــەورە و پیـــر، پیاو و ئافـــرەت، لەژێر هەر بـــار و دۆخێکدا نابێت کە ژەمی بەیانیان بـــەلاوە بنێت. زۆر کەس گرنگـــی بەژەمی خواردنی بەیانیان نادەن و پێیان وایە کە دەکرێ فەرامۆشی بکەن، بەڵام پسپۆڕان دووپاتی دەکەنەوە کە ژەمی بەیانی زۆر گرنگە بۆ تەندروستـــی و بۆ ڕەشاقە، فەرامۆشـــکردنی دەبێتە ئەگەری قەڵەوی بە پێچەوانـــەی بۆچوونی هەندێك کەس کە گوایە بە نەخواردنی ژەمی بەیانی کێشـــی لـــەش دادەبەزێت. بەبێ ئـــەم ژەمە کرداری میتابۆلیزمی لەش لەســـەرەخۆ دەبێتەوە و وا لە لەش دەکات کە ئەوەی پێویســـتیەتی بۆ خەزنکردن لە ژەمی ئێواراندا دابینی دەکات، ئەمەش دەبێتـــە هۆی زیادبوونی کێشـــی لـــەش و کەمبوونـــەوەی ڤیتامینەکان. زۆر کەس لەبەر دەوامکـــردن، قوتابخانە، ئیش و کار، ســـەفەر..هتد ژەمەکە بەپارچە کێکێك یان ساندویچێکی ســـادە بەڕێ دەکەن تاکو هەندێك وزە بگاتـــە لەش لەوکاتەی کە ئەم جۆرە خۆراکانە زوو لەکۆئەندامی هەرســـدا تێکدەشکێنرێن و هەرس دەکرێن و زوو دەگۆڕێن بۆ شەکر بەتایبەتی شەکری گلوکۆز کە زوو هەرس دەبێت (دەســـووتێنرێ) واتە زوو دێت و زوو دەڕوات واتە وزەیەکی ماوە کورت. وا باشترە کە ژەمی بەیانیان دەوڵەمەندترین و جۆراوجۆرتریـــن ژەمی خۆراك بێت.

گولان
ژمارە (٧٧٤)
٢٠١٠/٣/٢٩

# سوودەکـــانی گێلاس

گێـــلاس Cherries ســـەرچاوەیەکی باشـــە بۆ گەلێك مادەی دژەئۆکســـانی وەکو فلاڤەنۆیدەکان و میلاتۆنین. گێلاس شیرین بێ یان مزر هەمان ئەو مادە گرنگانە لەخۆدەگرن، بەڵام گێلاسی شیرین وزەی پتری لە گێلاسی مـــزر تێدایـــە. هەروەها گێلاس بـــە تایبەتی گێلاسی مزر بڕێکی باشی لە ڤیتامین A و ڤیتامین C تێدایە، ئەمە سەرەڕای کانزاکانی کۆپەر، ئاســـن، پۆتاســـیۆم، مەنگنیز. هەتا ڕەنگی گێـــلاس تاریکتر بێت، پتـــر لە مادە دژەئۆکسانەکانی تێدایە کە سوودی تەندروستی زۆریان هەیە لە پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشی دڵ و کۆلیســـتیرۆلی بەرز و شـــێرپەنجە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی گێلاس بە تازەیی یان بە فریزکراوی یان بە وشککراوی یانیش شـــیرەی گێلاس، سوودی زۆری هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشی بەگەکان)ألنقرس (Gout کـــە بریتییە لە ئاوســـان و ئازار لە جومگـــەی پەنجەی گـــەورەی پـــێ لەبەر زیادبوونی ترشـــی یوریك Uric Acid لە خوێن و نیشـــتنی لە جومگەدا. قەڵەوەکان و ئەوانەی کێشـــی لەشـــیان زیادە ئامۆژگاری دەکرێن بۆ خواردنـــی بڕێکی گێلاس ڕۆژانە بە مەبەســـتی کۆنترۆڵکردنی کێشیان لەگەڵ وەرزش و کەمکردنـــەوەی وزەی خۆراکـــی ڕۆژانە. گێلاس لە ڕیشاڵەی ڕووەکیش بێبەش نییە، لەگەڵ فۆلیت کە یەکێکە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B، ئەمە و گێـــلاس لەبەر پێکهاتە گرنگەکانی، دەتپارێزێت لە نەخۆشـــی شەکرە و خەوزڕان.

# گوێز بۆ پـــ

گوێز Walnut، بڕێکی باشـــی لە پرۆتین بە شـــێوەی ئارجینیـــن Arginine تێدایـــە کـــە یەکێکە لە ترشە ئەمینییە زەرورەکان. سوودی هەیە بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراســـتن لـــە قەبـــزی. هەروەهـــا، گوێز بڕێکی باشـــی لە مادە دژەئۆکسانەکانی وەکو پۆلیفینۆلەکان و ڤیتامین E تێدایە کە ئەویش دژەئۆکســـانێکی بەهێـــزە دژی شـــێرپەنجە و نەخۆشی دڵ. هەروەها گوێز مادەیەکی چەوری تێدایە بە ناوی ئیسترۆل Estrol کە کۆلیستیرۆلی

# ماسی بکە بەشـــ

خۆراکی دەریا Sea food بەشێکی گرنگە لە خۆراکی بالانس و تەواو، سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ پرۆتین و مادەی خۆراکی گرنگی تر، لە هەمان کاتیشـــدا چەوری سوودبەخشیان تێدایە. ماسی Fish بە گرنگترین خۆراکی دەریایی لە قەڵەم دەدرێت، گەلێك جۆری ماسی ترشە چەوری ئۆمیگا 3 لەخۆدەگرن، ئەم جۆرە چەورییە لە نەخۆشـــی دڵ و جەڵتە و لاواز و کزبوونی هـــزر دەتپارێزێت، هەروەها یارمەتی دابەزینی پەستانی خوێن دەدات. ماسی سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە و بۆ هەموو تەمەنێك گونجاوە بەتایبەتی بۆ منداڵان و ئافرەتە دووگیانەکان. هەروەها ماسی کانزای سیلینیۆم و یۆد و ڤیتامین E تێدایە کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە. هەندێك جۆری ماسی ڕێژەیەکی بەرزیان لە کانزای جیوە تێدایە

# شێلم بۆ تەندروستی سییەکان

شێلم شـــەلغەم (Turnips) سەوزەیەکی نیشاســـتەییە، بەڵام ئەو وزەیـــەی کە تێیدایە ســـێ جار کەمتـــرە لەو برە وزەیـــەی کە لە هەمان بڕی پەتاتەدایە. شێلم گەلێك مادەی خۆراکـــی گرنگ لەخۆدەگرێـــت بۆ نموونە، ڤیتامین C، ڤیتامین E، ریشـــاڵ، فۆلیك ئەســـید، ڤیتامیـــن B5، ڤیتامیـــن B1 ڤیتامین B2، ڤیتامین B3، ڤیتامین B6 کۆپەر، مەنگەنیز، پۆتاســـیۆم، مەگنسیۆم. سوودە تەندروستییەکانی خواردنی شێلم بریتین لە: ســـووککردنی نیشـــانەکانی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان لە ئاوســـان و ئازار و سیخبوون، بەهێزکردنی بەرگری لەش بەرانبەر بـــە نەخۆشـــییەکان، پاراســـتنی کۆڵۆن لە تووشـــبوون بە گرێی شێرپەنجەیی، پاراستنی خوێنبەرەکان لە تووشـــبوون بە رەقبوون بەوەی کە مادە دژەئۆکسانەکانی ناو شێلم دژی مادە یان کۆلکە سەربەســـتەکان دەوەستن و نایەڵن کە کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بە کرداری ئۆکســـان لەســـەر ناوپۆشـــی خوێنبەرەکاندا بنیشێت، باشـــترکردنی تەندروستی سییەکان بەوەی کە هەوکردن و نیشـــانەکانی هەوکردن ســـووك دەکات بەتایبەتی هەوکردنی بۆری هەوا کـــە زیاتر لە جگەرەکێشـــەکاندا بەدی دەکرێت، هەروەها پاراستنی خانەکانی مێشك لە کزبوونی پەیوەست بە پیربوون.

## ـــاراستنی دڵ

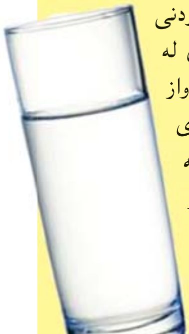
خراپ لە خوێندا بە ڕێژەیەکی باش دادەبەزێنێت و خوێنبەرەکان لە رەقبوون دەپارێزێت کە ئەگەر لە یەکێك لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا رووبدات ئەوا مرۆڤ تووشـــی سینگەکوژێ Angina pectoris دەبێت کە هەندێك جار کوشندەیە. خواردنی گوێز توندی ئازار و نیشانەکانی تری گرفتەکانی جومگەکان کەم دەکاتەوە. ئەوانەی کە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێنیان هەیە، دەتوانن و باشترە کە رۆژانە چەنگێك پڕی دەست گوێز بخۆن. گوێز بە یەکێك لە دەوڵەمەندترین سەرچاوەی چەورییە ناتێرەکان دەژمێرێت کە پێویستن بۆ پاراستنی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، هەروەها گوێز سەرچاوەیەکی باشە چەوری جۆری ئۆمێگا 3 کە نایەڵێت تۆپەڵی خوێنی مەیبیو لە ناو خوێنبەرەکاندا دروســـت بێت کە زۆر جار نۆرەیەکی دڵی کوشندەی بەدواوەیە، ئەمە سەرەڕای دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا.

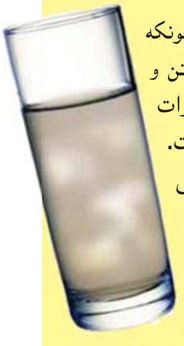
## ـــێکی خۆراکت

بە شـــێوەی میتایل مێرکـــوری Methylmercury کە لەوانەیە ئەگەر دایکی دووگیان ئەم جۆرە ماســـییانە بخـــوات زیان بە کۆرپە بگەیەنێت. بۆ ئەم مەبەستە، باشترە کە ماسی شارك و کینگ ماکاریل نەخۆیت. بە هەرحاڵ، هەوڵ بدە هەفتانە بەلای کەم دوو جار ماســـی بخۆیت. هەوڵ بدە کە ماســـی بە بـــرژاوی لەناو فرندا یان بە ڕێگای برژاندنـــی بەغدادی (مەســـگوف) بخۆیت نەك لە زەیتیدا ســـووری بکەیتەوە. ماســـی رووبار یان ماســـی دەریا خۆراکێکی زۆر گونجاوە بۆ ئەو کەســـانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە وەکو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، هەروەها کۆلیستیرۆلی بەرزی خوێن.

# کام جۆری ئاو باشترە؟

ئاو Water زەروورە بۆ ژیان، کەمبوونەوەی ئاو لە لەشدا گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات. ڕێژەی ئاو لە لەشـــە پێگەیشتووەکاندا دەگاتە (60-65%) ی کێشـــی لەش. پێویســـتی مرۆڤ بە ئاو وەستاوە لەسەر بڕی سەرفکردنی وزە، ونبوونـــی ئاوی لەش و کێشـــی تایبەتی میز. منداڵ زیاتر لەگەورەکان ئاوی پێویستە و زیاتریش ئاو سەرفدەکات. ئاوی بتڵ دوو جۆری هەیە: ئاوی سەرچاوە Spring Water و ئاوی کانزایی Mineral Water. ئاوی سەرچاوە، راســـتەوخۆ لە سەرچاوەی ئاوەوە وەردەگیرێت. هەر ئاوێکی ســـەرچاوە دەبێت ستاندەردەکانی پاك و تەمیزی تێدابێت، ئەگینا دەبێ مامەڵەی تایبەتی لەگەڵدا بکرێت بەر لە کۆکردنەوە و خســـتنە ناو بتڵ. ئاوی کانزایی لە ئاوی ژێرزەوییـــەوە وەردەگیرێ پاش ئەوەی کە بەسەر بەردەکاندا دەڕوات، بەمەوە ڕێژەیەکی زۆری کانزایـــەکان لەخۆدەگرێت. گەلێك جار ئەم ئاوەش جۆرێك مامەڵەکردنی پێویســـتە بـــۆ پاککردنەوەی لە خڵت و پیســـی. جۆری جیاواز لە ئاوی ســـەرچاوە و ئاوی کانزایی بـــڕی جیاوازیان لە کانزایەکان تێدایە بەپێی ئەو شـــوێنانەی کـــە ئاوەکانیان لـــێ وەردەگیرێـــت. ئاوی خواردنـــەوەی پـــرۆژە ئاوییەکان (ئاوی ماڵەکان Tap Water) زۆر سەلامەتە بۆ تەندروستی، چونکە بـــە چەندین کـــرداری پاڵاوتن و پاککـــردن و کلۆرکردندا دەڕوات تاکو بۆ خواردنەوە شـــیاو بێت. هیـــچ بەڵگەیەکی زانســـتی لەبەردەســـتدا نییـــە کە ئاوی بتڵ لە ئاوی ماڵان باشـــتر و تەندروســـتییانەتر بێـــت، هەڵبژاردنـــی یەکێکیان تەنیا شـــتێکی کەسییە.



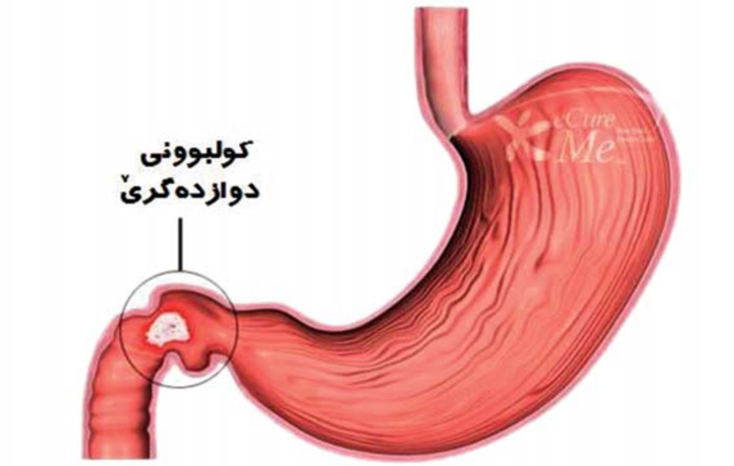


# ئاڵۆزییەکـــــانی قەڵەوی

قەڵەوی گرفتێکی گەورەی تەندروستییە، بریتییە لە زیادبوونی کێش بە ڕێژەی 20% لە کێشی گونجاو بەرانبەر بە درێژی باڵا. بە شێوەیەکی سەرەکی قەڵەوی لەو کاتەدا ڕوودەدات کە یەکێك وزەی (کالۆری ) زیاد لە خۆراك وەردەگرێ کە پتر بێت لەو بڕە کالۆرییانەی کە بە جوولە ســەرفیان دەکات. قەڵەوی ئەگەر چارەسەرنەکرێت گەلێك گرفتی تەندروســتی گەورە و مەترسیداری لێدەکەوێتەوە کە زۆر جار دەبنە ئەگــەری مردن. قەڵەوی ســاڵانە لە هەمــوو جیهاندا هۆکاری مردنی 300،000 کەسە، ڕاپۆرتەکان دەڵێن کە ژمارەکە زیاترە و لەزیادبووندایــە. ئاڵۆزیەکانــی قەڵەوی لە هەمــوو تەمەنێکدا بــەدی دەکرێن، بەڵام بە بوونی فاکتەری دیکەی وەکو بەســاڵاچوون و جگەرەکێشــان و کەمی جوولە و مەشــقی وەرزشی ئەگەری ئاڵۆزییەکان زیاتر دەبن. ئاڵۆزییە ســادەکانی قەڵەوی بریتین لە: زیاد ئارەقەکردن و بۆنی زیــادی لەش، زوو ماندووبوون و هەناســەراوکێ پاش جوولــە و وەرزش، پرخە Snoring، گرفتی جــل و بەرگ، باری دەروونی ناخۆش وەکو کاردانەوەیەك بەرانبەر بە قەڵەوی، گرفت لە هەندێك پیشــەدا. ئاڵۆزییە گەورەکانی قەڵەوی بریتین لە: نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، شــێرپەنجە، بەرزبوونەوەی ئاستی چەورییەکان لە خوێندا، بــەردی زراو، نەزۆکییەکی کاتی، پشت ئێشە، داڕووشانی جومگەکان(سەوەفان) بەتایبەتی لە جومگەکانی ئەژنۆدا. باشــترین و ســەلامەتترین و تەندروستییانەترین ڕێگا بۆ دابەزاندنی کێشــی زیاد یان چارەســەرکردنی قەڵەوی بریتییە لە ڕیجیمی خۆراك و مەشقی وەرزشی لەژێر چاودێری نزیکی دکتۆردا.

## خۆپاراستن لە وشکبوونی پێست

پێســت Skin گەورەترین ئەندامی لەشە، هێڵی یەکەمی بەرگری لەشــە و ڕاســتەوخۆ دەکەوێتــە بەر هەموو هــۆکار و کاریگەرییە کیمیایی و فیزیاییــە دەرەکییەکانەوە. چینی دەرەوەی پێســت وەکو بەرگێکی نایلۆنی وایە کە دەیخەیتە سەر کێك بۆ پاراستنی تەڕێتی و تازەییەکــەی. ئەم بەرگە نایەڵێت کە تەڕێتی کێکەکە بچێتە دەرەوە بۆ ناو هەوا. ئەم چینەی دەرەوەی پێست، لە خانەی مردوو پێکهاتووە کە نوقمن لەناو ئەو چەورییە سروشتییەی کە خانە زیندووەکانی پێســت لە ژێرەوە دەریدەدەن. ئەم چەورییە وەکو بەربەســتێکی سروشتی نایەڵێت کە ئاو لە لەشدا بچێتە دەرەوە، هەروەها نایەڵێت کە مــادە و میکرۆب بچنە ناو لەش. خانەکان و مادە چەورییەکان لەم چینەی پێستدا بڕێکی دیاریکراوی ئاو دەکێشن، ئەمەیە کە پێست بە لــووس و نەرمی دەهێڵێتەوە. هەر کە ئەم مادە چەورییــە کەم بێت یان نەمێنێت، ئەوا بڕە ئاوەکەی چینی سەرەوەی پێست خێراتر لە پێست جیادەبێتەوە یان دەبێتە هەڵم، دەرەنجام پێســت وشــك دەبێت و بەربەست لەبەردەم میکرۆبەکانیش واڵاتــر دەبێت. ئەو کەسانەی کە پێستیان بە شێوەیەکی سروشتی وشــکە، پێویستە ڕۆژانە تەنیــا یــەك جــار دەموچاویان بە سابوونێکی ســووك و ئاوی شلەتێن بشــۆن، هەر جارەی یەك قات سابوون بەسە، چەورکردنی پێست بە ڤیتامین E یان بە ڤیتامین A بە درێژایی شەو پێویست دەکات بەتایبەتی لە ئافرەتان لەپاش تەمەنی 25 ساڵیدا.

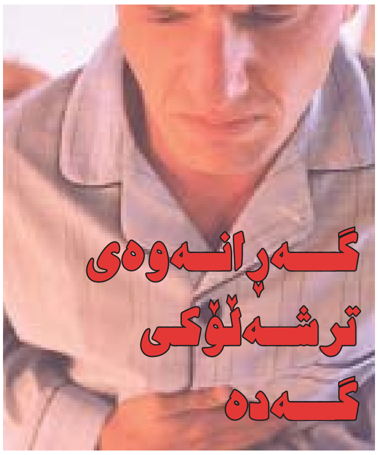



# کولبوونی دوازدەگرێ نەخۆشییەکی درێژخایەنە

هــەموو نــەخۆشــیــە درێژخایەنەکان (الأمــراض ألـمزمـنـە) بــەوە نــاسـراون کە چارەسەرێکی بنبڕی یەکجارەکییان نییە، بەڵکو بە دەرمان و پارێزی خۆراك کۆنترۆڵ دەکرێن، بە مانایەکی تر ئەم نەخۆشییانە بە چارەسەرکردن تەنها کۆنترۆڵ دەکرێن بە مەبەستی کەمکردنەوەی نیشانەکان و ڕێگرتن لە ئاڵۆزییەکانیان کە هەندێکیان مەترسی بــۆ تەندروستی پەیدا دەکەن.

کولبوونی دوازدەگرێ Du-odenal ulcer چارەسەرێکی هـەمـیـشـەیـی یــان یـەکـجـارەکـی نـیـیـە و پاش چاکبوونەوەی بۆ ماوەیەك دووبارە سـەرهـەڵـدەداتـەوە. ترشی هایدرۆکلۆریك HCL کە خانەکانی گـەدە دەریـدەدەن و بە ترشەڵۆکی گەدە ناسراوە، بەرپرسە لە هەرسکردنی مادە پرۆتینییەکان. لە باری ئاساییدا ئـەم ترشە بەهێزە ناتوانێت کە دیـواری ناوپۆشی گـەدە دابڕوشێنێ یان هەرسی بکات، چونکە ناوپۆشی گەدە بەرگرییەکی بەهێزی هەیە بەرانبەر بەم تـرشـە. لـە حـاڵـەتـی کـولـبـووندا (قرحە) هۆکارەکە دەگەڕێتەوە بۆ کەمبوونەوەی بەرگری ناوپۆشی گەدە یان زیاد دەردانی ترشەڵۆکی گەدە و هەوکردن بە بەکتریای H.pylori، هـەورەهـا ئـەم نەخۆشییە مەیلێکی زگماکی هەیە. ئـازار باوترین نیشـانـەی کـولـبـوونـی دوازدەگـرێـیـە کە لەکاتی برسیبووندا کە گەدە بەتاڵە ئینجا سـەرهـەڵـدەدات، بۆیە زۆر جار تووشبوو لە پاش نیوە شـەو لەبەر ئـازار خەبەری دەبێتەوە. ئێستا دەرمانی نوێ و کاریگەر بۆ کۆنترۆڵکردنی کولبوونی دوازدەگرێ لەبەر دەستدان.

# گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە



گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە Gastric Regurgitation بۆ بەشی خوارەوەی سورێنچك و هەڵکشانی بۆ سەرەوە تا دەگاتە قورگ و دەم، ئەم ڕێڕەوە تووشی سووتانەوە و ئازار دەكات، سووتانەوە ئازارەكە لە ناوچەی گەدە(سەردڵ) Heartburn و پشتەوەی ئێسکی سینگ هەستی پێدەکرێت. ناوپۆشی گەدە بە شێوەیەك ڕەخساوە كە بەرگەی ترشە بەهێزەكەی گەدە دەگرێت بێ ئەوەی كە دوچاری سووتانەوە و کولبوون بێت، بەڵام ناوپۆشی سورێنچك و قورگ بەرگەی ئەم ترشە ناگرێت، بۆیە دوچاری سووتانەوە و ئازار دەبێت. زۆر جار لەبەر گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ قورگ كە دەبێتە هۆی سووتانەوە ئەو كەسە تووشی دەنگ كەوتن و ئازار یان نارەحەتی لەكاتی قووتدانی خواردن و خواردنەوە دەبێت. ئەمە زیاتر لەو كاتەدا ڕوودەدات كە یەكێك لەپاش ژەمی خواردندا خۆی بۆ پێشەوە بچەمێنێتەوە یان پاڵكەوێت. ئەمە فشار دەخاتە سەر زمانەی نێوان گەدە و سورێنچك و بەرە بەرە سست دەبێت و ڕێگا دەدات كە بڕێك لە ترشەڵۆکی گەدە بگەڕێتەوە ناو سورێنچك. خۆپاراستن لەم گرفتە دەست پێدەكات بە كەمكردنەوەی خواردنەوەی قاوە و نوشابە گازدارەكان، هەروەها بەرزكردنەوەی دۆشەگی نووستن لە لای سەرینەوە بە بەرزایی ١٠سانتیمەتر، بچووككردنەوەی ژەمەكانی خواردن، پاڵنەكەوتن لەپاش ژەمی خۆراك، با ماوەی نێوان ژەمی خۆراك و نووستن لە دوو كاتژمێر كەمتر نەبێت.

# ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی و كەمبوونەوەی كێش

ئەو كەسانەی كە هەموو هەوڵێكیان دەخەنە گەڕ بۆ زیادكردنی كێشی لەشیان، یان كێشی لەشیان دادەبەزێت لەو كاتەی كە ئارەزووی خواردنیان زۆر باشە و ڕۆژانە بڕێكی باش لە خۆراكی جۆراوجۆر دەخۆن و بگرە لە بەینی سێ ژەمە سەرەكییەكەی خۆراكیشدا چەند ژەمێكی بچووك دەخۆن، لەوانەیە كە دوچاری زیادبوونی چالاكی گلاندی دەرەقی (ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی) بووبنەوە. زیادبوونی چالاكی گلاندی دەرەقی واتە زیاد دەردانی هۆرمۆنەكانی گلاندی دەرەقی كە بریتین لە هۆرمۆنی تایرۆكسین Thyroxine (یان T4) و هۆرمۆنی T3 كە ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی هاندەری گلاندی دەرەقی TSH كە لە گلاندی پتیۆتەری ژێر مێشكەوە دەردەدرێت. گرنگترین نیشانەكانی ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی بریتین لە: كەمبوونەوەی كێشی لەش یان زیادنەكردنی كێش، دڵەكوتێ، نارەحەتی و زێدە بزۆكی، دەست لەرزین Tremor، هەستكردن بە گەرمی لە لەشدا، وشكبوونی پێست، زیاد ئارەقەكردن بەتایبەتی لەناو لەپی دەستەكاندا، هەندێك جاریش سەرئێشە. ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی بە ئاسانی بە پشكنینی خوێن بۆ هۆرمۆنەكان دەستنیشان دەكرێت و چارەسەریشی بە دەرمانی تایبەت دەكرێت، هەندێك جاریش بەتایبەتی ئەگەر تەنها بە دەرمان گلاندی دەرەقی جێگیر نەبوو ئەوا بە نەشتەرگەری بەشێكی گلاندەكە لادەبرێت. بۆ جێگرتنەوەی ئەو بڕە وزە زۆرەی كە نەخۆش ونی دەكات لەبەر بەرزبوونەوەی ئاستی تێكڕای میتابۆلیزمی بنەڕەتی BMR كە لە ئەنجامی ژاراویبوونی گلاندی دەرەقییەوە ڕوودەدات، پێویستە كە بڕی خۆراكی تەندروستییانە زیاد بكرێت وەكو ماسی، میوەی وشككراو، شیرەی میوەی سروشتی، كێك و بسكویت، پەنیر، ماست.

# پێكەنین و سوودەكانی

لە چەندین لێكۆڵینەوەدا هاتووە كە پێكەنین دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێن، كەمكردنەوەی ئاستی هۆرمۆنەكانی پەیوەست بە كفتی یان شەكەتی دەروونی (سترێس Stress)، باشتركردنی فرمانی پەیكەرە ماسولكەكان بۆ ئەنجامدانی گرژبوونەوەی لە ڕادەبەدەر، بەهێزكردنی بەرگری لەش دژی نەخۆشییەكان پێكەنینە. پێكەنین هانی دەردانی هەندێك هۆرمۆن دەدات لە لەشدا بە ناوی ئیندۆرفینەكان En-dorphins كە بە شێوەیەكی سروشتی دژی ئازار كار دەكەن و هەستی خۆشی بە مرۆڤ دەبەخشن. پێكەنینێك كە لە ناخی دڵەوە بێت، هەستێكی خۆش پەیدا دەكات، كاریگەرییەكی پۆزەتیڤانە دەكاتە سەر سۆز. هەروەها پێكەنین سستەمی بەرگری لەش بە شێوەیەكی بەرچاو بەهێز دەكات لە ڕێگای هاندانی بەرهەمهێنانی خانەی بەرگری لە جۆری (T cells) كە پەلاماری خانە هەوبووەكان بە ڤایرۆس دەدەن و دژی چەندین خانەی شێرپەنجەیی دەوەستنەوە و نایەڵن چیتر دابەش ببن یان گەشە بكەن. پێكەنین لە لایەكی تریش بەرگری لەش بەهێز دەكات بە ڕێگای زیادكردنی دژەتەنەكان Antibodies دژی هەوكردنە میكرۆبییەكان بەتایبەتی هەوكردنەكانی بەشی سەرەوەی كۆئەندامی هەناسە، هەروەها بە زیادكردنی پرۆتینێكی دژەڤایرۆس بە ناوی گاما ئینتەرفیرۆن Gamma Interferon. پێكەنین مەشقێكی باشە، وەكو وەرزشێكە بۆ پەردەی ناوپەنچك (ألحجاب ألحاجز Diaphragm)، ئەمەش توانای لەش زیاتر دەكات بۆ سوودوەرگرتن لە گازی ئۆكسجین كە هەستی لەشساغی پەیدا دەكات. بۆیە هەوڵ بدە كە بە توندی و پڕ بە دڵ پێبكەنە.