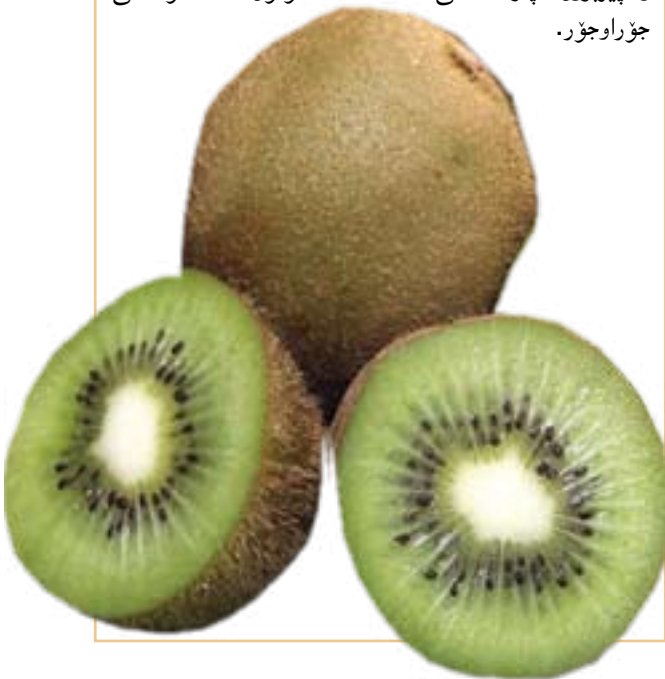


بەھاي خۇراكى كىوى

كىوى Kiwi مېۋىيە كى مېزە، بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە، ھەرسىكرىن و ھەلمۇرئىنى لە كۆئەندامى ھەرسدا ئاسانە. كىوى زۆر دەۋلەمەندە بە كانزاكانى كۆپەر و پۇتاسىيۇم، ھەرۋەھا برېكى كەمتر لە كانزاكانى كالىسيۇم، مەگنسىيۇم، مەنگەمىز، ئاسن، زىنك، فۇسفۇر. كىوى ۋەكو سىۋرېژىيەكى باشى رىشال لەخۇدەگرېت كە رۆلى بەرچاۋى ھەيە لە كۆنترۆلكرىدى ناستى شەكرى خوين و پاراستنى كۆئەندامى دل و سوورپان و پاراستنى رىخۇلە ئەستورە(قۇلۇن) لە توشىبون بە نەخۇشى. كىوى رېژىيەكى بەرزى قىتامىن C لەخۇدەگرېت، بۇ نمونە تەنيا 70 گرام كىوى پىۋىستى رۆژانەى ئەم قىتامىنە بۇ يەكىكى پىگەيشتوۋ دابىن دەكات. ھەرۋەھا كىوى رېژىيەكى باشى لە قىتامىن K تىدايە لە گەل برېكى كەمتر لە قىتامىن A، E، B3، B6، B9 (فۆلېت). كىوى رېژىيەكى بەرزى ئاۋى تىدايە، ھەر بۇيەشە كە وزىيەكى بەرز لەخۇناگرېت، بۇ نمونە ھەر 100 گرام كىوى تەنيا 61 كالورى بە لەش دەبەخشىت. سوودە تەندروسىتىيەكانى خواردنى كىوى برىتىن لە: خۇپاراستن لە بەرزىبونەۋەى پەستانى خوين، لە توشىبوۋەكانىشدا رۆلى ھەيە بۇ دابەزاندى پەستانى خوين بەرز، سوكرىدى نىشانەكانى نەخۇشى رەبو لە ھەناسەتەنگى و ھەۋكردنەكان، خواردنى كىوى سوودى ھەيە بۇ توشىبوۋان بە نەخۇشى شەكرە لە كۆنترۆلكرىدى ناستى شەكرى خوين و خۇپاراستن لە روۋدانى ئالۇزىيەكانى نەخۇشى شەكرە، پاراستنى دل و بۇرپىيەكانى خوين لە نەخۇشى، ھاندانى گەشە لە مندالاندا، بەھىزكرىدى سىستىمى بەرگرى لەش بەتايىبەتى لە بەرانبەر ھەۋكردنەكان بە مىكرۇب، خۇپاراستن لە توشىبون بە چەندىن جۇرى شىرپەنچە، پاراستنى چاۋەكان لە توشىبون بە ئاۋى سىبى Cataract و لە گۇرپانەكانى پەيۋەست بە تەمەن و پىرېبون، پاراستنى قۇلۇن لە نەخۇشى جۇراۋجۇر.



ماۋەى نىۋان ژەمەكانى خواردن

ئەگەر بە خىرايى خۇراك بخۆيت، درەنگتر ھەست بە تىرېبون Satiety دەكەيت، گەدەت پردەيىت كەچى ھىشتا دەمت تىر خواردن نەبوۋە، دەرنەجام برېكى زياتر لە پىۋىست دەخۆيت و ئەگەرى ئەۋەت لىدەكرېت كە دوچارى زىادىبونى كىشى لەش و قەلەۋى بىت. پاش ژەمىكى تەۋاۋى خواردن، گەدە بە تىكرىي پاش تىپەرېبونى 4 كاتىمىر ئىنجا بە تەۋاۋى بەتال دەيىت، واتە دەتوانىت كە ژەمىكى تىر خۇراك بخۆيت. گەدە دەتوانىت جىگەى پتر لەو برە خۇراكە بگرېت كە بۇ تىرېبون پىۋىستە. گەدە كە پرېو لەخواردن نامە دەنېرېت بۇ سەنتەرى ھەستكرىن بە برسېبون و تىرېبون كە لەمىشكدايە كەۋا تىرېبون رېۋىدا و ئىتر خواردن بەسە. لە حالەتى ئاسايىدا، دواكەوتنىك كە بە 10 خولەك دەخەملىنېت ھەيە لەنىۋان پرېبونى گەدە ناردنى نامەى تىرېبون بۇ مىشك. جگە لە پرېبونى گەدە، ناستى شەكرى خوينىش نامە دەنېرېت بۇ سەنتەرى برسېبون و تىرېبون لەمىشكدا، بۇ نمونە دابەزىنى ناستى شەكرى خوين لە رېگەى سەنتەرى مىشكەۋە ھەستى برسېبونىت بۇ پەيدادەكات، بە پىچەۋانەشەۋە ناستى بەرزى شەكرى خوين وات لىدەكات كە ھەست بەتېرېبون بەكەيت. ئەگەر ھەستت بە برسېبون كىر سەپرى كاتىمىرەكەت بەكە و دلنيا بە لەۋەى كە 4 كاتىمىر بەسەر ژەمى رابردوۋتدا تىپەرېبون ئىنجا دەستت بە خواردن بەكە. ئەگەر پاش ژەمىكى خۇراكى تەۋاۋ بە 2-3 كاتىمىر ھەستت بە برسېبون كىر، ھەرگىز پەنا مەبەرە بەر دوۋبارە خواردن، بەلكو ۋا باشترە كە لە مەسەلەكە بەكۆلىتەۋە، بۇ نمونە لەۋانەيە كە بارى دەروونىت جىگىر نەيىت يان توشى جۇرېك پەستى و شەكەتى دەروونى بوۋىت، لەۋانەشە كە برېكى زيادى ئاۋت خواردىتەۋە لەگەل ژەمى خۇراكدا.

تەندروسى

گولان

ژمارە (۸۰۰)
۲۰۱۰/۱۰/۴



خۇراک لە بۇشايى ئاسماندا

تەكنۆلۇژىيە پېشەسازى و قوتووبەندىكى خۇراک پېشەكەوتىنىكى ئاۋاي بەخۇۋە بېنېۋە كە خۇراكى كەشتىۋانانى بۇشايى ئاسمانى والىكردوۋە كە زۇر لە خۇراكى سەر زەمىن نىزىك بېت. كەشتىۋانانى بۇشايى ئاسمان Astronauts ۋەكو ئېمە بە چەقۇ و چەنگال خۇراک دەخۇن، تەنيا ئەو خۇراكانە نەب كە لەناۋ پاكېت يان قوتوۋى تايبەت و داخراۋدا ھەلگىراۋن، جەلە زىۋىيە كانىيان دوو مەقسە بېچوۋكىيان تېدايە بۇ برېن و كىرەنەۋە پاكېت و قوتوۋەكانى خۇراک. بە گىشتى ژەمەكانى خۇراكى كەشتىۋانانى بۇشايى ئاسمان ئەو خۇراكانە لەخۇدەگىر كە مامەلەيەكى تايبەتيان لەگەلدا كراۋە بە مەبەستى پاراستىيان و رېگرتن لەگەشەى بەكتىريا و مىكروۋبەكانى تر لەناۋياندا. ھەندىك لەو خۇراكانەى كە كەشتىۋانانى بۇشايى ئاسمان لەگەل خۇيان دەبەن پىۋىست بە ھېچ مامەلەيەكى تايبەتى ناكات بۇ نمونە ھەندىك جۇرى نەستەلە و باۋى و گوۋز. ھەندىك خۇراكى دىكە لەسەر زوۋىدا بە مامەلەيەكى تايبەت رېژەى ئاۋيان كەم دەكرېتەۋە ۋەكو مەعكەرۋنە و پەنېر و ھىلەكە، پاشان لە بۇشايى ئاسماندا كەشتىۋانەكان بۇ نەرمكردنەۋەيان بە ئاۋ تەريان دەكەنەۋە. مېۋە، ماست، ھەرۋەھا ھەندىك جۇرى گۆشت بۇ لەناۋىردىن بەكتىريا بە پەلەى گەرمى بەرز مامەلەيان لەگەلدا دەكرېت، ھەندىك جۇرى مېۋەى ۋەكو قەيسى وشك دەكرېتەۋە. سىتىك و ھەندىك جۇرى گۆشتى تر بۇ لەناۋىردىن مىكروۋب بەھۇى تېشكەۋە مامەلەيان لەگەلدا دەكرېت. لەبەر نەمانى ھىزى كېشكردن لە ھېچ لايەكدا، ئىسكەكان لاۋاز دەبەن، بۇيە پىۋىستە كە خۇراكى دەۋلەمەند بە كالىسىۋم و قىتامىيەنەكان بىرېت بە كەشتىۋانانى بۇشايى ئاسمان، ھەندىك خۇراكىش لەناۋ كەشتى بۇشايىدا مەترسىدارن ۋەكو نان يان سەموون و ھەموو ئەو خۇراكانەى كە ورد دەبەن يان پارچەى بېچوۋكىيان لېدەيىتەۋە، ئەمەش لەبەر مەترسى چوۋنە ناۋ كۆنەندامى ھەناسە و خنكان، ھەرۋەھا خۇراكى زۇر گەرمېش مەترسىدارە، چۈنكە لەكاتى رزانىدا بە ئازادى دەجولې كە ئەگەر بەر پىستى كەشتىۋانانى بىكەۋىت، ئەۋا دەيىتە ھۇى سوتانى.

چۇن بەسەر ھەزى شىرىنىدا زال دەپىت؟

ھەزى شىرىنى Sugar cravings زۇرچار و لەلايەن زۇر كەس ھىندە بەتېن دەپىت كە دەگاتە ئەندازەى راھاتن -Su-ar addiction ھەر ۋەكو راھاتن لەسەر ھەندىك دەرمان كە ناتوانرېت بە ئاساننى وازى لى بېپىرېت. بۇ سوۋكردىن ھەزى شەكر و شىرىنى پەپىرەى چەند ھەنگاۋىك بەكە لەمانە: ژەمىكى بەيانىيانى تەندروسىتىيانە و ھاۋسەنگ بەكجار گىرنگە بۇ كەمكردنەۋەى يان بەلاۋەننى ئارەزۋى خۇردنى شىرىنى، ھەۋل بەدە كە ژەمى خۇراكى بەيانىيان پىكھاتىت لە پىرۇتېن، چەۋرى و خۇراكى روۋەكى. بەپىي تۋانا دووركەۋە لە خۇراكە كاربۇھىدراىتېيەكان و شەكرەكان و خۇراكە نېشاستەيىيەكان، چۈنكە ئەم خۇراكانە ھەزى خۇردنى شەكر و شىرىنى لەلات پىتر دەكەن. ھەۋل بەدە كە ژەمەكانى خۇراكت رېكېخەيت، سى ژەمى سەرەكى لەكاتى خۇيدا و دەشتوانىت كە جگە لە سى ژەمەكە دوو ژەمى بېچوۋك لە نىۋانىندا بخۇيت، بەم شىۋەيە ئاستى شەكرى خۇين تا ئەو راددەيە دانابەزىت كە بېتتە ھۇى ھەستكردن بە برسېۋون و وروژاندنەۋەى ھەزى شىرىنى. ھەۋل بەدە كە لەكاتى ھەستكردن بە ھەزى شىرىنى فشار لەخۇت بىكەيت و لەجىياتى خۇردنى شىرىنى ۋەرزى رۇيشتن ئەنجام بەدەيت، ھەزى توند بۇ خۇردنى شىرىنى ئەۋپەرى بۇ ماۋەى 10-20 خۇلەك دەمىنېتتەۋە ئىنجا نامېن، بۇيە ئەگەر بتوانىت كە ھەر لەگەل ھەستكردن بە ھەزى شىرىنى، خۇتى لى بەزىتەۋە بۇ ماۋەيەكى دىارىكراۋ ئەۋا ھەزەكە نامېنېت. دەتوانىت پارچەيەك مېۋە بخۇيت لەكاتى گەرانەۋەى ھەزى شىرىنى، ھەرۋەھا پىچكى زۇرى ئاۋ بخۇرەۋە. ھەۋل بەدە كە ھەموو خۇراكە شىرىنەكان لە مال و لە شوپىنى كاركردن دوور بخەيتەۋە.





چاۋ چەندىن نىشانى تىرى لىدەكەۋىتتەۋە كە زۆرىيەن تايىبەتمەندىن نىن بە مەندووبوونى چاۋەكان، بۇ نەمۇنە: سەرئىشە، ئازار لە مل و پىشتا، گىرژبوونى ماسولكەكانى دەۋرى چاۋەكان، سەرسوۋران، سووتانەۋەى چاۋەكان ھەتا لەپاش داخستىنىشىيان، ھەستىردن بە سووكبوونى سەر Lightheadedness لەكاتى جوۋلاندىنەۋەى سەردا، ھىلئىچ، ناسافى لە بىنىندا Blurred vision.

شەكەتبوون يان ماندووبوونى چاۋەكان Eye Strain واتسە ماندووبوونى ماسولكەكانى چاۋەكان، ئەم حالەتە روودەدات لە ئەنجامى زىاد بەكارھىنانى چاۋەكان كە پتر بىت لە توانايان. زۆرجار لەپاش زىاد بەكارھىنانى چاۋەكان بەتايىبەتى لەبەرانبەر شاشەى كۆمپوتەردا، لەوانەيە كە زياتر ھەست بە سووتانەۋەى چاۋەكان بەكەيت لەكاتەى كە ماندووكردنى ماسولكەكانى

چارەسەر كىردنى بېھىزى گىشتى

كۆنەندامى ھەرسىدا. كەمى فېتامىنەكان بەگىشتى و بەشپۆبەكى سووك زۇرجار بەشپۆبە ھىلاكى و زوۋ ماندووبوون و بېھىزى گىشتى لەش خۇى پىشان دەدات، پىدانى دەنك يان كەپسولى مەلتى فېتامىن كە ھەموو فېتامىنەكان بە برى دىيارىكراۋ لەخۇدەگىرن بۇ ماۋەى -2 4 ھەفتە نىشانەكان بە شپۆبەكى بەرچاۋ كەم دەكەنەۋە. كەمى كانزايەكانىش تا راددەبەكى زۇر دەبنە ھۇى ھەستىردن بە بېھىزى گىشتى و زوۋ ماندووبوون، ئىستا بۇ دەستىنىشانى كىردنى كەمى كانزايەكان جگە لە نىشانەكان، لە تاقىگەدا بە پىشكىنى خۇين رېژە ھەموو كانزاكان دەزانرېت و چارەسەرىش برىتېبە لە پىدانى برى دىيارىكراۋ لەو كانزايەى كە رېژەكەى لە لەشدا كەم بۇتەۋە، بەلام تەنبا لەژېر چاۋدېرى دىكتۇردا، چونكە زىادبوونى رېژەى ھەندىك كانزا لە لەشدا گىشتى تەندروستى پەيدا دەكات.

نەخۇشى مشەخۇرىان ھەيە لە كۆنەندامى ھەرسىدا. ئەم جۇرەى كەمخۇنى چارەسەر دەكرېت بە پەيرەۋى كىردنى جۇرىكى خۇراك كە برىكى باشى كانزاي ناسنى تىدايىت، بۇ نەمۇنە گۆشت، جگەرى ئاۋەل، جگەرى مېرىشك، زەردىنەى ھىلكە، نىسك، سېتىاغ، بەروبوۋمە پاقلەمەنىيەكان. بەكارھىنانى كانزاي ناسن بە شپۆبە دەنك، شروب يان بە شپۆبە دەرى ھەنگاۋىكى تىرى چارەسەر كىردنى كەمخۇنىيە، بەلام پىۋىستە كە تەنبا لەژېر چاۋدېرى دىكتۇر بەكاربېھىزىت. بەكارھىنانى دەنكى كانزاي ناسن لەوانەيە كە بېتتە ئەگەرى چەندىن زىانى لاپەلا ۋەكو: سىچوون قەبىزى، شلەژانى گەدە، تىكچوون لە كىردارى ھەلمۇزىنى ھەندىك ماددەى خۇراكى لە

كەمخۇنى و كەمى فېتامىن و كانزايەكان ھۇكارە سادەكانن لەپال بېھىزى گىشتى و زوۋ ماندووبوونىدا. ھەر جۇرىكى كەمخۇنى Anemia سەررەپاى نىشانەكانى ۋەكو رەنگ زەردبوون، كەمبوونەۋەى ئارەزوۋى خواردن Anorexia، دلەكوتى، سەرسوۋران، زوۋ لەبىرچوونەۋە، بۇرزان، دەبىتتە ئەگەرى ھەستىردن بە زوۋ ماندووبوون و بېھىزى گىشتى. كەمخۇنى لەبەر كەمى كانزاي ناسن Iron باوترىن جۇرى كەمخۇنىيە كە زياتر لەبەر كەمى كانزاي ناسن لە خۇراكدا روودەدات، ھەروھە لەو كەسانەدا بەدى دەكرېت كە رىجىمى خۇراكى ھەلە بۇ دابەزاندى كىشى لەش دەگىرنە بەر يان توۋشى خۇنىبەربوون دەبن يان





بینینی هەرشتێک بە دووانە Double v- زیادبوونی فرمیسککردن، خورشت لە چاوه کاندا، هەستکردن بە قورسبوون و نارهەتی لە کاتی جوولاندنەوی چاوه کان بە زۆریە ئاراستەکاندا. هەستکردن بە قورسبوونی پیلووه کان و پێشەوی سەر، هەستکردن بە ماندوو بوونی گشتی لەش، زەحمەتی لە کاتی خوێندنەویدا، کەمبوونەوی تەریکی لە کاتی خوێندنەویدا و سەیرکردندا. شەهەتیوونی چاوه کان بە شەهەتیوونی درێژخایەن کاریگەرییەکی نێگەتیڤی بەرچاو دەکاتە سەر توانای فیزیوون و توانای تەریکی و سەرنجدان. دەستنیشانکردنی شەهەتی چاوه کان تا راددەیک ناسانە، چونکە نیشانەکانی تەنیا لە کاتێکدا دەردەهەون کە چاوه کان بۆ ماوهیەکی زۆر و بە تەریکی بەکار دەهێنرێن.

پەستانی خوێنت دا بەزێتە

ناژەل، زیاد خواردنی میوه کان بە تاییەتی سیو و ترێ لە گەل سەوزەواتی جۆراوجۆر، زیاد خواردنەوی ناو، دوورکەوتنەو لە جگەرە کێشان، چونکە نیکۆتین پەستانی خوێن بەرز دەکاتەو، دوورکەوتنەو لە توورەبوون و گرژی دەمارەکان و هەلچوون و کاردانەو دەروونییەکان، دوورکەوتنەو لە خواردنەوی قاوه.

گرنگترین هەنگاوهکانی سروشتی بۆ دا بەزاندنی پەستانی خوێنی بەرز بریتین لە: کەمکردنەوی کێشی زیاد لەش و چارەسەرکردنی قەلەوی تەنیا لە ژێر چاودێری دکتۆردا، ئەنجامدانی مەشقی وەرزی رۆژانە وەکو رۆیشتنی خێرا و راکردن یان لیخوڕینی پایسکل، کەمخواردن و کەمکردنەوی خوێ بۆ کەمتر لە 2 گرام رۆژانە لە گەل کەمکردنەوی خواردنی ترشیات و ئەو خۆراکە قوتووبەندانە کە رێژەییەکی بەرز سۆدیۆم یان خوێنی شاراوە Hidden salt لەخۆ دەگرن بە تاییەتی گۆشتی قوتووبەند، کەمکردنەوی خواردنی گۆشتی سوور و ئەندامەکانی

بەرزبوونەوی پەستانی خوێن H- pertension نەخۆشییەکی درێژخایەنە، تا ئیستا چارەسەریکی بنبری یان یە کجەرەکی بۆ نەدۆزراوەتەو، تووشبوو تا لە ژياندا ماوه پێویستە کە پابەندی پارێزی خۆراک و وەرگرتنی دەرمان و خۆبەسەرکردنەو لە لایەن دکتۆر بیت، ئەگینا دەبێتە ئە گەری ئالۆزی تەندروستی گەورە بە مەترسی مردنیشەو. گەلێسک کەس تووشی بەرزبوونەوی پەستانی خوێن دەبن یێتەو کە درکی پێیکەن، چونکە لەزۆریە حالەتەکاندا کە هێشتا دوچار ی ئالۆزییەکان نەبوون، تووشبوو هەست بە هیچ نیشانەیک ناکات، بۆیە ئەم نەخۆشییە بە بکوژی یێدەنگ Silent killer ناوزەد دەکریت.