بەهای خۆراکی شێلم

شێلم (شەڵغەم) Turnips سەوزەیەکی نیشاستەییە، بەڵام ئەو وزەیەی کە تێدایە سێجار کەمترە لەو برە وزەیەی کە لە هەمان بڕی پەتاتەدایە. شێلم گەلێک ماددەی خۆراکی گرنگ لەخۆدەگرێت بۆ نموونە، ڤیتامین C، ڤیتامین E، ریشاڵ، فۆلیك ئەسید، ڤیتامین B5، ڤیتامین B1، ڤیتامین B2، ڤیتامین B3، ڤیتامین B6، کۆپەر، مەنگەنیز، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم.

سوودە تەندروستییەکانی خواردنی شێلم بریتین لە: سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان لە ئاوسان و ئازار و سخبوون، بەهێزکردنی بەرگری لەش بەرانبەر بە نەخۆشییەکان، پاراستنی کۆڵۆن لە تووشبوون بە گرێی شێرپەنجەیی، پاراستنی خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە ڕەقبوون بەوەی کە ماددە دژەئۆکسانەکانی ناو شێلم دژی ماددە یان کۆلکە سەربەستەکان دەوەستن و نایەڵن کە کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بە کرداری ئۆکسان لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا بنیشێت، باشترکردنی تەندروستی سییەکان بەوەی کە هەوکردن و نیشانەکانی هەوکردن سووك دەکات بەتایبەتی هەوکردنی بۆری هەوا کە زیاتر لە جگەرەکێشەکاندا بەدی دەکرێت، هەروەها خواردنی شێلم بەهۆی ڕێژە بەرزەکەی ڤیتامین E ڕۆڵی هەیە لە پاراستنی خانەکانی مێشك لە کزبوونی فرمانەکانیان کە پەیوەستن بە بەساڵاچوون.

گەنمەشامی....

گەنمەشامی Corn یەکێکە لەو دانەوێڵانەی کە بەشێوەیەکی بەربڵاو لە سەرتاسەری جیهان بۆ خواردن بەکاردێت بە تایبەتی لە هیندستان و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا. دانەوێڵەکان Cer-als بەگشتی وەکو سەرچاوەیەکی ئاسان و هەرزانی وزە سوودیان لێ وەردەگیرێت، هەر 100 گرامێکی زۆربەی دانەوێڵەکان نزیکەی 330-350 کالۆری بە لەش دەبەخشن، بۆ نموونە 100 گرام گەنمەشامی نزیکەی 342 کالۆری تێدایە. گەنمەشامی چەندین ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو: ڤیتامین A، ڤیتامین E، ڤیتامینەکانی B1، B2، B3، B6، B9 (فۆلێت). هەروەها گەلێك

سەرچاوەی شیرین بۆ ڤیتامینەکان

سەرچاوەی ڤیتامینەکان کە چێژیان شیرین بێت میوەکانن نەك نوشابە گازدارەکان و شیرەی دەستکردی میوە یان شەربەت و ساردەمەنییەکان. هەندێك میوە ڕێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن، هەندێك میوەی دیکە ڕێژەیەکی کەمتر. ئەو جۆرانەی میوە کە ڕێژەیەکی بەرزی شەکریان تێدایە پێویستە کە بە کەمی بخورێن لەلایەن ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت کێشی لەشیان دابەزێنن یان نایانەوێت کە کێشی لەشیان زیاد بکات، یانیش نەخۆشی شەکریان هەیە. گەلێکن ئەو جۆرانەی میوە کە ئاستێکی بەرزی شەکر بەشێوەی گلوکۆز Glucose یان شەکری میوە (فرکتۆز Fructose) لەخۆدەگرن وەکو: سێو، گێلاس، ترێ، مانگۆ، هەرمێ، ئەناناس، هەنار، مۆز، هەنجیر، خورما، میوەی وشککراو. ئەو جۆرانەی میوە کە ئاستێکی نزمی شەکر لەخۆدەگرن، گونجاون بۆ قەڵەوەکان و بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێ کێشی لەشیان دابەزێنن، هەروەها تا ڕادەیەکیش بۆ نەخۆشانی شەکرە بە مەرجێك بە بڕی کەم بخورێن، ئەم جۆرانەی میوە بریتین: کاڵەك(گندۆرە)، شووتی، قەیسی، لیمۆ، پرتەقاڵ، گرێپ فرووت Grape-fruit، خۆخ، ئالۆ Plum، کیوی. هەر کامێك لەم جۆرانەی میوە، باشترە کە ئاوا بێ وردکردن یان گوشین بخورێن تاکو زۆربەی ماددە خۆراکییە بەسوودەکانی پارێزراو بێت، بۆ نموونە کە هەر میوەك دەکرێتە شیرە، ئەوا ڕێژەی ریشاڵەکەی زۆر کەمترە لە خودی میوەکە کە ئاوا یان بە تەواوی بخورێت. جگە لەمەش، بە وردکردنی میوە ڕێژەی ڤیتامینەکانیشی کەمتر دەبنەوە. هەروەها کە میوە ئاوا دەخورێت، ئەوا ڕووبەرێکی گەورە لە گەدەدا داگیر دەکات، بەمەشەوە هەستی تێربوون زووتر دەبەخشێت، هەر بۆیەشە کە خواردنی میوەکان بەتایبەتی ئەوانەی کە ڕێژەیەکی نزمی شەکر لەخۆدەگرن زۆر گونجاون بۆ کۆنترۆڵکردن یان دابەزاندنی کێشی لەش.

...سەرچاوەیەکی هەرزانی وزە

کانزای گرنگی تێدایە، لەمانە فۆسفۆر، مەگنسیۆم، زینك، کۆپەر، ئاسن، پۆتاسیۆم، سیلینیۆم Selenium کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە. سوودە تەندروستییەکانی خواردنی گەنمەشامی بریتین لە: پاراستنی پێست لە نەخۆشی، یارمەتیدانی کۆئەندامی هەرس بۆ هەرسکردن و هەڵمژینی خۆراك، پاراستنی تەندروستیی دەمارەخانەکان و فرمانەکانی کۆئەندامی دەمار، ڕێگرتن لە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ زیاد دەکات.

خۆراک و فڕنی مایکرۆوێڤ

یەکێك لە عاداتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراك بەکارهێنانی فڕنی مایکرۆوێڤە. فڕنی یان ئۆڤنی مایکرۆوێڤ Microwave oven بە تیشکی شەپۆلی کارۆموگناتیسی کە لەرەلەریان زۆر بەرزە ئاراستەی خۆراك دەکات، مۆلیکیولەکانی خۆراك بە توندی تێکدەشکێنێت، دایاندەکوتێت و لەیەکتری دەخشێن و گەرمی پەیدادەکەن، بەم شێوەیە خۆراك گەرم دەکرێتەوە یان لێدەنرێ. لەو کاتەی کە ئاوێك بە فڕنی مایکرۆوێڤ گەرم کرابێت بخرێتە سەر ڕووەك، ئەوا گەشەی ئەم ڕووەکە دەوەستێنێت. ئایا خۆراکێك کە بە مایکرۆوێڤ ئامادەکرابێت، دەبێ چ کاریگەرییەکی هەبێت لەسەر تەندروستی مرۆڤدا؟ خۆراکی ئامادەکراو یان گەرمکراو بە مایکرۆوێڤ لە ڕووی پێکهاتنی توخمە کیمیاییەکاندا گۆڕانیان بەسەردا دێت، ئەمەش گرفت لە هەرسکردنیاندا پەیدا دەکات و دەبێتە هۆی نارحەتی و نەخۆشی لە گەدە و ڕیخۆڵەدا. هەروەها زۆرجار ماددەی شێرپەنجەکار Carcinogenic پەیدا دەبن لە شیر و دانەوێڵەدا کە بە مایکرۆوێڤ مامەڵەیان لەگەڵدا کرابێت. جگە لەمانە، لەش ناتوانێت کە بە تەواوی سوود لە ڤیتامینەکان و کانزایەکان و چەورییە پرۆتینەکانی ناو خۆراکە جیاجیاکان وەربگرێت کە بە فڕنی مایکرۆوێڤ ئامادەکرابن. فڕنی مایکرۆوێڤ لە ماوەیەکی کەمدا دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals لەناو هەر خۆراکێکدا کە دەخرێتە ناوی، ئەم ماددانە زیان لەسەر ئاستی خانەدا بە DNA ناو ناوکدا دەگەیەنن و بەمەش ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن بەتایبەتی ئەگەر زوو بە ماددە دژەئۆکسانەکان هاوسەنگ نەکرێنەوە.

وریای چەورییە شاراوەکان بن

ئەوە ڕوون و ئاشکرایە کە شوکولاتە و کێکەکان بە وزە بارکراون، بەڵام قەت بیرت لەو خۆراکانە کردۆتەوە کە حەزیان لێدەکەیت ئایا چەند چەوری شاراوەیان تێدایە؟ لێرەدا باسی چەند جۆرێکی خۆراك دەکەین کە ڕێژەیەکی بەرزی چەوری شاراوە Hidden Fat لەخۆدەگرن. مایۆنێز Mayonnaise چێژی زۆربەی سەلاتەکان خۆش دەکات، لەگەڵ خۆراکی خێرادا دەخورێت، بەڵام ئایا درکت بەوە کردووە کە ڕێژەی چەوری ناو مایۆنێز دەگاتە 80% یان 80 گرام لە هەر 100 گرامدا، وا باشترە کە لەجیاتی ئەوەی مایۆنێز بخەیتە ناو ساندویچی مریشك یان ماسی تونا، هەندێك

ساسی سۆیا یان ماست و پەنیری کەم چەوری یان تەماتە یان بیبەری ڕەش وەکو (درێسینگ Dressing) بخەیتە سەر ساندویچ و سەلاتە. کەرەی فستق عەبید Peanut butter بە ڕێژەی 50% چەوری تێدایە. پەنیرەکان بە گشتی ڕێژەیەکی بەرزی چەوریيان تێدایە، بۆ نموونە ڕێژەی چەوری ناو پەنیری شیدار Cheddar دەگاتە 33%. گۆشتی سوور بە ڕێژەی 31% چەوری لەخۆدەگرێت کە چەورییە تێرەکانن و لە لەشدا ئاستی کۆلیستیرۆل بەرزدەکەنەوە، ئەگەرچی گۆشتی سوور ڕێژەیەکی چەوری کەمتری تێدایە لەچاو گەلێك خۆراکی تر کە چەوری شاراوەیان تێدایە، بەڵام لەبەر ئەوەی کە گۆشتی سوور بە بڕی زیاتر دەخورێت، بۆیە دەرەنجام ڕێژەیەکی زیاتری چەوری دەبەخشێت. گوێز، باوی، کازو بە ڕێژەی پتر لە 70% چەوری لەخۆدەگرن، ئەم چەورییانە سوودبەخشن بۆ تەندروستی، بەڵام زیاد خواردنیان لەوانەیە کە ببێتە زیادبوونی کێشی لەش. ڕێژەی چەوری لەناو جیبسی پەتاتەدا دەگاتە 35% کە چەورییە نێوەندییەکانن و بۆ تەندروستی پەسند ناکرێن. میوەی ئەڤۆکادۆ Avocados بە ڕێژەی 17% چەوری تێدایە کە بە چەورییە باشەکان دەژمێردرێن، بەڵام دیسان زیاد خواردنی ئەڤۆکادۆ لەوانەیە کێشت زیاد بکات.

گەڕیـ

گەڕیی Scabies (ألجـــرب)

نەخۆشـــییەکی پێســـتی گوازراوەیە بەهۆی مشەخۆرێکی بچووکەوە پەیدا دەبێت. نەخۆشـــی گەڕیـــی لەهەموو جیهـــان و لەهەمـــوو تەمەنێکدا بەدی دەکرێـــت. ئەم نەخۆشـــییە بە ڕێگەی بەرکەوتنی ڕاســـتەوخۆ، بـــە ڕێگەی بەیەکگەیشـــتنی سێکســـی یـــان بە ڕێگەی هاوبەشـــیکردن لە جلوبەرگ و پێخـــەف و خاولـــی دەگوازرێتەوە. گرنگترین نیشانەی نەخۆشی گەڕیی بریتییە لە خورشـــتێکی یەکجار سەخت کە زیاتـــر لەکاتی شـــەودا ڕوودەدات. مشەخۆری گەڕیی لە پێستدا تونێلی باریـــك و نارێك دروســـت دەکات کە کۆتاییەکـــەی دەبێتە بلۆقێکی بچووك ئینجـــا قەتماخە دەگرێـــت، مێیینەی ئەم مشەخۆرە لەناو تونێلەکانی پێستدا گەرا دادەنێـــت کە پاش ماوەیەك دەبنە مشەخۆری هەراش و تەواو. نەخۆشی گەڕیی پێســـت بە چەنـــد دەرمانێکی تایبەت چارەســـەردەکرێت وەکو لیندێن

ئایا پێویستە منداڵان ماڵتی ڤیتامین وەربگرن؟

ئـــەو منداڵانەی کە خۆراکـــی ڕۆژانەیان هاوسەنگە، ئەوا پێویستی ڕۆژانەیان لەهەموو ڤیتامین و کانزایەکان بـــۆ دابین دەبێت، بۆیە هەرگیز پێویســـتییان بەوە نابێت کە ڤیتامین و کانزایەکان بەشێوەی یاریدەدەری خۆراکی -D etary supplements بە شێوەی شروب یان دەنك و کەپســـول وەربگـــرن. بەکارهێنانی یاریدەدەرە خۆراکییەکان هەرگیز جێگرەوە نییە بۆ خۆراکی سرووشـــتی هاوسەنگ، بەڵام بە ناچاری دەدرێنە ئەو منداڵانەی کە ئارەزووی خواردنیـــان لاوازە لەبـــەر کۆمەڵێـــك هۆکار خۆراکی سرووشـــتی ناخۆن، ئەمەش بێگومان لەژێر چاودێـــری دکتۆردا ئەنجام دەدرێت. یاریدەدەرە خۆراکییەکان بەگشـــتی بۆ منداڵان سەلامەتن بەمەرجێك پەیڕەوی ئەو ڕێنماییانە بکرێت کە لەســـەر قوتووەکاندا نووسراون، ئەو جـــۆرە یاریدەدەرە خۆراکییانـــە بۆ منداڵەکەت بەکارمەهێنە کە ژەمی گەورەیان لە هەندێك ڤیتامین و کانزا تێدایە بەتایبەتی ڤیتامین A و ڤیتامین D و کانزای ئاسن، چونکە کاریگەری ژەهراوی پەیـدا دەکـەن.

هەوڵ بدە بـــەردەوام منداڵەکەت هان بدەیت بۆ خواردنی دانەوێڵە، شـــیر و بەرهەمەکانی وەکو سەرچاوەی کالســـیۆم، چەوری تەندروستییانە وەکو زەیتی زەیتوون، لەگەڵ بڕێکی گەورەی ســـەوزە و میوەی تـــازە. هەندێك لە خۆراکی منداڵان بە ڤیتامین و کـــانـزا بەهێزکراون، بۆ نموونـــە دەوڵەمەندکردنی دانەوێڵە و شـــیر و پەنیـــر بە ڤیتامین A و ڤیتامین D و کانزای کالســـیۆم، دەوڵەمەندکردنی نان یان سەموون بە کانزای ئاســـن و کۆمەڵـــەی ڤیتامین B، دەوڵەمەندکردنی شـــیرەی پرتەقاڵ بە ڤیتامین C و کالســـیۆم. لەســـەر دایکان پێویستە کە وریابن لـــە هەندێك فۆرمیـــولای یاریدەدەرە خۆراکییەکان کە نەکەوتوونەتە ژێر ڕێکخستن لە لایەن ئاژانسی دەرمان و خۆراکی ئەمریکییەوە FDA بەتایبەتـــی ئـــەو فۆرمیولایانەی کە ڕیکلامیان بۆ دەکرێت گوایە سیستمی بەرگی لـــەش بەهێز دەکـــەن یان فرمانـــی مێشـــك باشتر دەکەن.

Lindane و پێرمێترین Pe-methrin لەژێر چاودێری نزیکی دکتۆر، لەگەڵ شووشتنی لەش و جلوبەرگ و پێداویستییەکانی نووستن لە سەرین و پێخەف بە ڕێنماییەکی تایبەت، هەروەها ئەگەر لە خێزانێکدا تەنیا یەك کەس تووشی گەڕیی بووێت، پێویستە هەموو ئەندامانی ماڵەوە لە یەك کاتدا هەمان چارەسەر وەربگرن. شووشتنی جلوبەرگ و پێداویستییەکانی نووستن بە ئاوی گەرم و سابوون ئەنجام دەدرێت، هەندێك جاریش ئوتووی گەرم بەکاردێت بۆ دڵنیابوون لە لەناوبردنی مشەخۆری گەڕی یان دانە بەر تیشکی خۆری نیوەڕۆی بەهێز بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك.

تۆ کە گەنجیت بۆ زوو ماندوو دەبیت؟

زۆرجار دەبینین کە گەنجێك لەوکاتەی کە بە پێپیلکەکان بۆ نهۆمی دووەم یان نهۆمی سێیەمی باڵەخانەیەك سەر دەکەوێت، لە ڕێکەوە بۆ ماوەیەکی کورت دەوەستێت و دەڵێ ((ئاخ ماندوو بووم، هەناسەم تەنگبوو))، ئینجا ساڵ لە دوای ساڵ ئەم گەنجە کە بە پێپیلکەکان سەردەکەوێت زیاتر سەخڵەت دەبێت و هەناسەی خێرا و کەمێکیش تەنگ دەبێت و ناچار دەبێت کە لەنیوەی ڕێگەدا پشووێك بدات، ئینجا تا دێت لای ئەم گەنجە گەیشتن بۆ نهۆمی دووەم و سێیەم بە ڕێگەی پێپیلکەکان قورستر دەبێت کە ساڵانی پێشوو بێئەوەی ماندوو بێت یان هەناسەی سوار بێت بەئاسانی سەردەکەوت، بۆیە وا بیردەکاتەوە کە هۆی ئەمە بۆ تەمەن و بەساڵاچوون دەگەڕێتەوە. بە کورتی لەوانەیە تەمەن هۆکاربێت، بەڵام بە تەنیا هەموو هۆیەکانی زوو ماندوو بوون و کێشەی هەناسە ناگرێتەوە، بۆیە مرۆڤ لەم تەمەنەدا کە زوو ماندوو ببێت، ئەوا پێویستە جگە لە تەمەن بیر لە هۆیەکانی تری ئەم کێشەیە بکاتەوە. لەوانەیە هۆکاری زوو ماندووبوون و تەگەرەیەکی کاتی لە هەناسەدا بگەڕێتەوە بۆ شڵەژان و تێکچوونی فرمانی دڵ و سییەکان، بۆیە لە گەنجیشدا زوو ماندووبوون و کێشە لە هەناسەدا لەوانەیە گر فتێکی تەندروستی لەپاڵەوە بێ و مەسەلەکە لە بەساڵاچوان قووڵتر ببێ. لەگەڵ جوولەدا لێدانەکانی دڵ و هەناسە خێرا دەبن، ئەگەر دڵ نادروست یان نەخۆش بوو، ئەوا لەکاتی جوولەدا چالاك نابێ و ناتوانێ بڕێکی باش لەخوێن پاڵ بنێ بۆ ناو خوێنبەرەکانی لەش، واتە بڕێکی کەمتر لە پێویست خوێن پاڵ دەنێ بۆ شانە و سییەکان، بەمەوە دڵ زیاتر لێدەدات و هەناسە خێراتر دەبێ و خاوەنەکەی هەست بە ماندووبوون دەکات، هەرچەندە کە جوڵەیەکی ئاواشی ئەنجام نەدابێت کەبە مانای وشە ماندوو و هیلاکی بکات. ئەگەر دڵ پەکی بکەوێ، ئەوا خوێن لە شانەکاندا کۆ دەبێتەوە و دەبێتە هۆی گرفت و کێشەیەکی گەورەتر لە سییەکاندا، بۆیە لەوانەیە کە ئەو کەسە لەکاتی پشوودانیشدا هەر هەناسەی تەنگ و هەست بە ماندووبوون بکات. کەواتە دڵ بە پلەی یەکەم دێت لەم کێشەیەدا ئینجا نەخۆشییەکانی سی و بۆڕییەکانی هەوا وەکو نەخۆشی ڕەبو، شڵەژانی باری دەروونیش زۆرجار بەشێوەیەکی کاتی دەبێتە هۆی زوو ماندووبوون و هەناسە تەنگی وەکو ئەوەی کە لە قوتابییەکاندا بەر لە دەستپێکردنی تاقیکردنەوەکان بەدی دەکرێت، دەبێ ئەوەش لەبیر نەکەین کە جگەرەکێشان و قەڵەوی دوو هۆی گرنگی ترن بۆ زوو ماندووبوون و کێشەی هەناسە لە گەنجاندا.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450