بەهای خۆراکی ترێ

ترێ
Grapes
سوودی زۆری هەیە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی رەبو بەوەی کە شێداری ناو سییەکان زیاد دەکات، بەمەشەوە نیشانەکانی رەبو سووکتر دەکات. بۆ نەخۆشانی دڵ، ترێ ئەگەری روودانی نۆرەی دڵ Heart attacks کەم دەکاتەوە، هەروەها ماددە دژەئۆکسانەکانی ترێ رێگە لە کرداری ئۆکسانی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL دەگرن لەوەی کە ببێتە ئەگەری رەقبوونی خوێنبەرەکان. شیرەی ترێ تازە وەکو چارەسەر بۆ شەقەسەر لە ماڵەوە بەکاردێت بەتایبەتی ئەگەر بەیانی زوو بخورێت و هیچ ئاوی تێنەکرێت. خواردنی ترێ رێگەیەکی سروشتییە بۆ چارەسەرکردنی قەبزی، چونکە ترێ ریشاڵ Fiber و ترشی ئۆرگانیك لەخۆدەگرێت، بەمەوە هانی جووڵەی گەدە و ریخۆڵە دەدات. سوودەکانی تری خواردنی ترێ بریتین لە: بەخشینی وزەیەکی باش بە لەش، باشترکردنی کرداری هەرس لە تووشبووان بە بەدهەرسی Dyspepsia، خۆپاراستن و چارەسەرکردنی ماندووبوون، بەهێزکردنی سستەمی بەرگری لەش، هاندانی فرمانی گورچیلەکان، رێگرتن لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە پیربوون کە لە چاوەکاندا روودەدەن و دەبنە ئەگەری کزبوونی بینین بە رێژەی پتر لە 36%، خۆپاراستن لە تووشبوون بە ئاوی سپی Cataract، خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك، سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer’s disease، خۆپاراستن لە هەوکردن بە ڤایرۆسی و بەکتریا بەتایبەتی ترێی رەش یان سوور، کەمکردنەوەی هەڵمژینی کۆلیستیرۆل لە کۆئەندامی هەرسدا.

پرۆتینی کلاسی یەکەم

پرۆتینەکان لە یەکەی بچووك پێکهاتوون بەناوی ترشە ئەمینییەکان کە زۆر گرنگن بۆ بیناکردنی لەش و گەشە و پاراستنی لەش و چاکبوونەوەی لەش پاش هەر نەخۆشی و نادروستیەك (بۆ نموونە چاکبوونەوەی برینەکان). پێشان پرۆتین ئاژەڵی بە پرۆتینی کلاسی یەکەم و پرۆتینی رووەکی بەپرۆتینی کلاسی دووەم ناوزەد دەکران، چونکە پرۆتینی ئاژەڵی هەموو ترشە ئەمینییە سەرەکییەکان لەخۆ دەگرێت، بەڵام ئێستا ئەم زاراوانە چیتر بەکارناهێنرێن، بەڵکو ماددەی پرۆتینی بەوە هەڵدەسەنگێنرێت کە چەند و کام لە ترشە ئەمینیە سەرەکییەکانی Essential تێدایە. تێکەڵکردن و جۆراوجۆرکردنی ئەو خۆراکە رووەکیانەی کە ترشە ئەمینە سەرەکییەکانیان تێدایە بەتایبەتی سۆیا، پێویستی تەواوی لەش بۆ ماددەی پرۆتین دابین دەکەن بەبێ بەکارهێنانی پرۆتینی ئاژەڵی، بۆیە لێرەدا دەتوانین بەپێی زاراوە کۆنەکان پرۆتینی رووەکی بە پرۆتینی کلسی یەکەم لە قەڵەم بدەین. سەوزەی رەنگ تاریك و تۆوە تازە پەل و پۆکردووەکان بە سەرچاوەی دەوڵەمەندی پرۆتین دێنە هەژماردن و زۆرریش هەرزانتر دەوەستن بە بەراورد لەگەڵ پرۆتینی ئاژەڵی وەکو گۆشت یان ماسی. ئەوە ماوە بڵێین کە میوە و سەوزەی خاو جگە لە ڤیتامین D و ڤیتامین B12 هەموو ڤیتامینەکانی تر و کانزای جۆرا و جۆر لەخۆدەگرن. لە لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە ژاپۆنییەکان، چونکە زیاتر خۆراکی رووەکی بەکاردێنن کەمتر دوچاری نەخۆشی دڵ دەبنەوە، کەچی فنلەندییەکان لەبەر ئەوەی کە زیاتر خۆراکی ئاژەڵی و گۆشت دەخۆن بە رێژەیەکی پتر دوچاری نەخۆشی دڵ دەبنەوە لەبەر توشبوونیان بە رەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ.

خۆراک و بۆنی لەش

پێوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان جۆری خۆراك و بۆنی لەشـدا Body odor. بڕیاردانی ئەوە زۆر سـەختە کە کام بۆنی لەش پەسند و ئاساییە و کام بۆنی لەش بەهیچ شێوەیەك و لەلایەن هیچ کەسـێکەوە پەسـند ناکرێ. گۆشتی سوور لە هەمـوو خۆراکەکان پتر هۆکارە بۆ پەیداکردنی بۆنی لەش، ئینجا خۆراکی دەستکرد Ma-ufactured foods کە لە ئاردی سـپی و شـەکرە زیادەکان و زەیتـی هایدرۆجینکراو پێکدێن و هیچ ریشـاڵ لەخۆناگرن، پاشـان گۆشـتی سپی، سیر، پیاز، بەهارات و عەنبە، گـەس، فەلافل، مایۆنێز. لـە لایەکی ترەوە، خۆراکی رووەکی وەکو سەوزە گەڵا تاریکەکان، میوەی تازە، بەرهەمەکانی سـۆیا، تۆوەکان، باوی، گوێز، کازو، فستق، زەیتوون لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا بۆنی ناخۆشی لەش ناهێڵن، چەنکە خۆراکی رووەکی بەگشـتی بە لابەری بۆنی لەش D-odorizer ناسراون، بەتایبەتی کلۆرۆفیل و پێکهاتەکانی تری بەرهەمە رووەکییەکان بۆ نموونە کەرەوز، نەعناع Mint، بەقدونس. هەروەهـا جگە لە خۆراك، ئەو هۆکارانـەی بەیەکەوە بۆنی لەش ناخۆش دەکەن بریتیـن لە گۆڕان لە پێکهاتنی چەوری پێست کە لە چەورە گلاندەکانی پێستەوە دەردەدرێ، هەروەها گۆڕان لە پێکهاتنی کیراتین یان تفری پێست و گۆڕان لە پێکهاتووی ئارەقە و یۆریا. ئەمانە بەیەکەوە رۆڵی سەرەکیان هەیە لە ناخۆشـکردنی بۆنی لەش، بێگومان بوونی میکرۆب بەرپرسـیارە لـەم گۆڕانانە، چونکە ئەم پێکهاتووانە واتە چینی کیراتینی پێسـت و چەوری و ئارەقە شـیدەکاتەوە و لە ئەنجامدا بۆنێکی ناخـۆش بە پێسـت دەدات. هەروەها لەکاتی توشـبوون بە هەندێك جۆرە نەخۆشـی هەوکردن بە بەکتریا و نەخۆشـی میتابۆلیزمی واتە شڵەژانی زیندەپاڵ بۆنی لەش ناخۆش دەبێت.

خۆراکە خراپەکان Bad foods

چەندین جۆری خۆراك هەیە کە پێویست دەکات لە خۆراکی رۆژانەدا تا رادەیەکـی زۆر خۆتیان لێ بەردوورگریت. لە خوارەوەدا باس لەو خۆراکانە دەکەین کە بە خۆراکی خراپ ناسراون. خۆراکی خێرا Fast food، لە زۆربەی رێستۆرانتەکانی جیهاندا رێژەیەکی بەرزی چەوری و خوێ لەخۆدەگرن، زۆربەی جۆرەکانی خۆراکی خێرا لەناو چەورییە تێرەکاندا Saturated fat سووردەکرێنەوە، هەر بۆیەشە کە ئێستا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ئەمە بە یاسا لەسەر رێستۆرانتەکان سـەپێنراوە کە زانیاری خۆراکی سەبارەت بە خۆراکە خێراییەکان بۆ کریارەکانیان بنووسـن، بۆ نموونـە یەك ماکدۆناڵدزی M-Donald's گـەورە هێندە وزەی تێدایە کە بە قەد نیوەی پێویستی رۆژانەی کەسێکی پێگەشتووە، هەروەها بە گوێرەی جۆرەکانی تری خۆراکی خێرا. سەبارەت بە خۆراکە قوتووبەندەکان Canned foods، ئەگەر هەوڵی کۆنترۆلکردنی کێشـی لەشـت دەدەیت یان خۆت لە بەرزبوونەوەی پەسـتانی خوێن دەپارێزیت، پێویستە کە لەو خۆراکانە دوورکەویتەوە کـە رێژەیەکی بەرزی سـۆدیۆم(خوێ) لەخۆدەگرن، سوپی قوتووبەند لە هەموویان خراپترە، بە خواردنی تەنیا یەك جۆری ئەم خۆراکانە نزیکەی 50%ی پێویستی رۆژانە خوێ بۆ مرۆڤێکی پێگەیشتوو دابین دەکات. خۆراکە یان ژەمە فریزکراوەکان Frozen Meals جۆرێکی تری خۆراکن کە پێویسـتە سنووردایان بکەیت، چونکە رێژەیەکی بەرزی چەوری و خوێ لەخۆدەگرن بە مەبەسـتی خەزنکردنیـان و مانەوەیان بۆ ماوەیەکی زۆر، بـۆ نموونـە خواردنی تەنیا یەك دانە لە Pot Pie نزیکەی 1000 کالۆری وەزە و 24 گرام لـە چـەوری تێر بە لـەش دەدات. ئایس کرێمێکـی High Prem-um رێژەیەکـی چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرێت کە زۆر لە ئایس کرێمی ئاسایی بەرزترە.

چەند تیشکی خۆر بەسە

پێویستی رۆژانە لە ڤیتامین D بەپێی چەند هۆکارێك جیاوازییەکی یەکجار گەورەی هەیە لە یەکێکـــەوە بۆ یەکێکی تر لەمانە: جۆری پێست، شوێنی جوگرافی نیشتەجێبوون، وەرز یان کاتی ســاڵ، کاتی رۆژ (بەیانی، نیوەڕۆ یان ئێوارە)، هەروەها جۆری ئەتمۆسفیریش. بــۆ نموونە لەرۆژێکی مانگی تەمموزدا کە ئاســمان ساف بێت، بە شــێوەیەکی گشتی بۆ دابینکردنــی نزیکەی 25 مایکرۆگرام (1،000 یەکەی جیهانی) لە ڤیتامین D پێویســتە کە دەموچاو و باسك و دەستەکان بۆ ماوەی 10خولەك بدرێنە بەر تیشــکی خۆر، کەچی لە مانگی تشــرینی دووەمدا بــۆ دابینکردنی هەمان بــڕی ڤیتامین D پێویســتیمان بە نیو کاتژمێــر بەرکەوتن بە خۆدانــە بــەر تیشــکی خــۆر بەبێ بەکارهێنانــی هیــچ ماددەیەکی دژەخۆر Sunscreen وا لە پێســت دەکات کە ڤیتامین D دروســت بکات، سەرچاوەی سەرەکی بۆ دابینکردنی ڤیتامین D بەر لە خۆراك تیشکی خۆرە. زۆر کەس ئەو پرسیارە دەکەن کە ئایا چەند تیشــکی خۆر بەسە بۆ دابینکردنی پێویستی رۆژانە لە ڤیتامین D؟ ئایا رۆژانە چەند خولەکێك بەســە؟ ماوەی خۆدانە بەر تیشــکیی خۆر بۆ دابینکردنی

مەشقی جەستەیی و تەندروستی منداڵان

پسپۆرانی تەندروستی منداڵ چەخت لەسەر چالاکی جەستەیی یان فیزیکی Physical Activity مام ناوەندی دەکەنەوە، چونکە تەندروستی لەش و تەندروستی دەروونییان دەپارێزێت. لە ساڵی 2005 دا پسپۆرانی نەخۆشییەکانی منداڵان بە توندی جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە پێویستە منداڵان لە تەمەنی قوتابخانەدا رۆژانە بەلای کەم 60 خولەك مەشقێکی وەرزشی مام ناوەندی Moderate یان توند Vigor-ous ئەنجام بدەن، ئێستاش ئەم رێنماییە لەلایەن چەندین پسپۆر و سەنتەری پزیشکیدا دوپات کراوەتەوە. بەپێی زۆربەی لێکۆڵینەوەکان، منداڵ هەر لەپاش تەمەنی 2 ساڵیدا پێویستە رۆژانە یەك کاتژمێر مەشقێکی وەرزشی مام ناوەندی تا مەشقێکی وەرزشی توند لە هەموو رۆژەکانی هەفتەدا ئەنجام بدات. نموونەی مەشقی وەرزشی لەو شێوەیە بریتین لە: رۆیشتنی خێرا، پەت پەتێن Jumping rope، تۆپی سەبەتە، تۆپی پێ، لێخوڕینی بایسکل، راکردن. شۆڕشی تەکنۆلۆژیا وای لە منداڵان کردووە کە زیاتر کاتی خۆییان لە بەرانبەر گەمە ڤیدیۆییەکان و گەمەکانی کۆمپیوتەردا بەسەر بەرن کە هیچ چالاکی فیزیکی ناوێت، بەمەوە زیانی تەندروستییان پێدەگات. لە لایەنی تیۆرییەوە وا باشترە کە ئەم 60 خولەکەی مەشقی وەرزشی لە لە قوتابخانەدا ئەنجام بدرێت، بەڵام بەداخەوە کە ئێستا لە قوتابخانەکانی هەرێمی کوردستاندا گرنگییەکی تەواو بە رۆشنبیری فیزییکی و چالاکی وەرزشی نادرێت بە بیانووی ئەوەی کە وانەکانی تر گرنگترن و نەبادا ئەم مەسەلەیە کا ریگە ر ی بکاتە سەر ئاستی ئەکادیمی قو تا بی .

بۆ دابینکردنی ڤیتامین D

تیشکی خۆر دەبێت. دەبێ ئەوەش لەیاد نەکەین کە ئەو کەسانەی کەمی ئەم ڤیتامینەیان هەیە یان پێویستییان بەبڕی زیاترەوە هەیە، پێویستە کە کاتێکی زۆرتر خۆیان بدەنە بەر تیشکی خۆر. هەروەها پێویستە کە هەردەم ئەمەشمان لەبیر بێت کە بەرکەوتن بە تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ بەکارهێنانی هۆیەکانی خۆپاراستن لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست و زوو پیربوونی پێست زیاد دەکات، بۆیە دەتوانیت کە پاش ئەوەی بڕی رۆژانەت لە تیشکی خۆر بەرکەوت پاشان خۆتی لێ بپارێزیت بۆ نموونە بە بەکارهێنانی جۆرێکی کرێمی دژەخۆر بە رێنمایی دکتۆر.

کەی نۆرەی دڵ روودەدات؟

نۆرەی دڵ Heart Attack لەو کاتەدا روودەدات کە خوێنبەرێکی تاجی دڵ واتە ئەو خوێنبەرەی کە خوێن بۆ ماسولکەی دڵ دەگوازێتەوە بە تۆپەڵە خوێنێکی بچووکی مەبیو بەتەواوی دەگیرێت، دەرەنجام ماسولکەی دڵ دەمرێت، تۆپەڵی خوێن لەناو خوێنبەردا لە ئەنجامی تەقینی چینی نیشتووی کۆلیستیرۆل Cholesterol plaque لەسەر ناوپۆشی خوێنبەری تاجی دڵدا پەیدا دەبێت، واتە پاش ئەوەی کە خوێنبەرەکە دوچاری رەقبوون Ather-sclerosis دەبێت. ئەگەرچی سینگ ئێشە یان هەستکردن بە قورسایی لەسەر ناوچەی سینگدا یەکەم نیشانە و باوترین نیشانەی سەرهەڵدانی نۆرەی دڵە، بەڵام قوربانیانی نۆرەی دڵ لەوانەیە کەدوچاری چەندین نیشانەی تر ببنەوە وەکو: هەستکردن بە گوشین یان پڕبوون لەناو سینگدا، ئازار لە شەویلاکی خوارەوەدا Jaw pain، ئازار لە ددانەکاندا، سەرئێشە، هەستکردن بە نارەحەتی لە ناوەڕاستی سکدا، هەناسەتەنگی، هێڵنج یان رشانەوە، ئارەقەکردن، دڵەکزێ یان بەدهەرسی Indigestion، ئازار لە قۆڵەکاندا بەتایبەتی قۆڵی چەپ، ئازار لە بەشی سەرەوەی پشتدا، بێهێزی گشتی یان هەستکردن بە هیلاکی و نەخۆشی. بە تێکڕایی، نزیکەی 25% ی حاڵەتەکانی نۆرەی دڵ بێدەنگن یان هیچ نیشانەیەکیان نییە بەتایبەتی لە تووشبوان بە نەخۆشی شەکرەدا. ئەوە زۆر گرنگە کە هەر یەکێک لەکاتی هەستکردنی بە یەکێک یان پتر لەم نیشانانە بەزووترین کات سەردانی دکتۆر بکات، هەرگیز مەرجیش نییە کە هەر سینگ ئێشەیەک یان هەر بێهێزییەکی لەش یان هەر یەکێک لەو نیشانانەی کە باسکران تەنیا مانای تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بگەیەنن، بەهەرحاڵ زوو دەستنیشانکردن و زوو چارەسەرکردنی هەر حاڵەت و نەخۆشییەک گەرەنتییە بۆ زووتر چاکبوونەوە و کەمکردنەوە یان نەهێشتنی مەترسی لەسەر ژیاندا.

جگەرە ڤیتامینیش تێکدەشکێنێ

جگەرەکێشان Smoking کاریگەرییەکی نێگەتیڤ دەکاتە سەر هەڵمژینی گەلێک ڤیتامین و کانزا کە زۆر گرنگن بۆ لەش. جگەرەکێشان زیاتر لە هەموو ڤیتامینەکان گرفت بۆ ڤیتامین C یان ترشی ئەسکۆربیک پەیدادەکات. ڤیتامین C دژەئۆکسانێکی بەهێزە و رۆڵی بەرچاوی هەیە لە پاراستنی لەش لەچەندین نەخۆشی. هەر چەند زیاتر جگەرە بکێشیت، هێندە ڤیتامین C لەناو خوێن و لە خانەکانی لەشتدا زیاتر ون دەبێت، ئەوەش وا لە لەش دەکات کە پێویستی بەبڕی زیاتری ڤیتامین Cبێت بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو زیانانەی کە لە ئەنجامی جگەرەکێشانەوە بە خانەکانی لەش گەیشتووە. بۆ ئەم مەبەستە، جگەرەکێش رۆژانە پێویستی بە نزیکەی 2000 ملگم ڤیتامین C هەیە. دابینکردنی ئەم ڕێژە بەرزەی ڤیتامین C تەنیا لە رێگەی خۆراکەوە کارێکی ئاسان نییە، بۆیە دەبێ ڤیتامین C لە رێگەی دەرمان یان یارمەتیدەرەکانی خۆراکەوە Suppl-ments وەربگیرێت. جگەرەکێشەکان پێویستە کە رێژەیەکی بەرز لە مادده دژەئۆکسانەکان وەربگرن کە بەشێوەیەکی سەرەکی لە سەوزە و میوەدان. بەهەرحاڵ، دەبێ ئەم راستییە بزانرێت کە هیچ خۆراکێک یان یارمەتیدەرێکی خۆراکی یان مادده دژەئۆکسانەکان بە تەواوی لەشت ناپارێزن لە زیانەکانی جگەرەکێشان. نیکۆتین و مادده ژەهراوییەکانی تری ناو دوکەڵی جگەرە کاریگەرییەکی گەورەیان هەیە لەسەر توانای لەش بۆ رزگاربوون لە مادده زیانبەخشەکان. جگەرەکێشان دەبێتە ئەگەری: تێکدانی خانەکان و شێرپەنجە، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆڵ، نەخۆشی لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا، نەخۆشی لە بۆرییەکانی خوێن بەگشتی، نەخۆشی لە کۆئەندامی هەناسەدا، زیادبوونی ئەگەری لاوازبوونی ئێسک، بێهێزی سێکسی لە پیاودا.

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