

هەنار دزی شىرپەنجە



هەنار Pomegranate. گەلپىك ڤىتامىن و ماددە دژەتۆكسانەكانى تىدايە كە رۆلى گرنىگان ھەيە بۇ پاراستنى لەش لە چەندىن نەخۆشى مەترسىدار. يەك ھەنارى مام ناوھندى نزيكەى 100 كالىورى وزى تىدايە، ھەرۋەھا 21 گرام كاربۇھيدرات بە شىۋەى شەكرى ميوە واتە فركتۇز Fru-5، 5 گرام ريشالى خۇراكى Fiber، يەك گرام پرۆتىن، 5 گرام سۇديۇم، ناو 78%، ڤىتامىن C نزيكەى 16%، كاتزاي ناسن 2%. ھەنار ھىچ جۇرئكى چەورى تىدانىيە، بۇيە ھەنار لە لىستى ئەو خۇراكانەدايە كە بۇ رىجىمى دا بەزاندى كىشى لەشدا تەرخان دەكرىن. خواردنى ھەنار يان شىرەى ھەنار، ئىستاش لە گەلپىك ولاندا ۋەكو دەرمان بە كاردىت بۇ سافكردىنى پىست، چونكە رىنگە دەگرىت لە كاريگەرييەكانى تىشكى سەرووى ۋەنەوشەيى لەسەر پىستدا بە شىۋەى پەلە يان زوو چرچبوون و زوو پىربوونى پىست، راگرتنى سىكچوون، دا بەزاندى پەلەى گەرمى بەرزى لەش، خۇپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشى دل، خۇپاراستن لە زيادبوونى كىشى لەش و قەلەوى، خۇپاراستن لە تووشبوون بە چەندىن جۇرى شىرپەنجە بە تاييەتى شىرپەنجەى پرۆستات. ھەندىك كەس لەپاش خواردنى ھەنار يان شىرەى ھەنار ھەست بە جۇرئىك كزبوون يان ناچالاكى لەش دەكەن، ئەمەش بە شتىكى ئاسايى دەژمىررىت و ھەرگىز جىنگەى نىگەرانى نىيە.

خۇراک و چالاکى گلانى دەرەقى



زيادبوونى كىشى لەش كە ھۆكارى تەلوى دىار نىپت را لە گەلپىك كەس دەكات كە سەردانى دكتۇر بكن. ھەندىك كەس سەرداى باھەندىبوونىكى تەلوى بە رىجىم و مەشقى بەدىنى يان ۋەزىش بە شىرپەنجەى رىنگىكە تەنانت پەك كىلا گرامىش كىشى لەشپان دانابەزىت، لەوانىيە كە ھۆكارى ئەمە بگەرتتەمە بۇ سىستېرنى گلانى دەرتى Hypothyroidism، ئەمەش زۇر بە ناسانى بە پەشكىنپىكى خۇرپىن بۇ ھۆرمۆنەكانى گلانى دەرتى دەستپشان دەكرىت. پاش دەستپشانكەرن و ۋىگرىتنى چارسەر بە ھۆرمۆلنى تايرۆكسەن Thyroxine لەژىر چاۋدەلرى دكتۇردا، تووشبوون دەتران بە ناسانى كىشى لەشپان دا بەزىتن بە مەرجەك بە تەلوى پابەندى بەرنامەى دا بەزاندى كىشى بىن لە رىجىمى خۇراک و ۋەزىش لەژىر چاۋدەلرى دكتۇردا، تووشبوو بە سىستېرنى گلانى دەرتى كە چارسەرى ھۆرمۆلنى ۋەدەگرىت پىرۆستە كە خۇزى لە ھەندىكە جۇرى خۇراک و دەرمان و پارمەتسەرە خۇراكىيەكان Dietary supplements بە دەورىگرىت كە كاريگەرى دەكەن سەر كاريگەرىيە پۇزەھىفەكانى دەرمانى ھۆرمۆلنى، ئەم خۇراكانەش پىرتىن لە: ھەر خۇراكىكە كە خۇبى زىاد لەمۇبەگرىت ۋەكو جىپىس و ترەيات، پارمەتسەرى خۇراكى (مقوى) كە كاتزاي ناسن و كالىسىۋمى تىدايىت، دەرمانەكانى كۆلچوونى گەدە و داۋدەگرىت، دەرمانەكانى دۇزى دلەكزى و زيادبوونى ترەملۇكى گەدە، ھەندىكە لەر دەرمانانى كە بۇ دا بەزاندى كۆلچىستىرۆل بەكاردەن، چونكە دەپنە ئەگەرى تەگەرە خستتە بەر ھەلەشۇرنى ھۆرمۆلنى تايرۆكسەن.

تەندروستى

گولان

ژمارە (۸۰۵)
۲۰۱۰/۱۱/۸

گرنگى خۇراكى كەم چەورى

پۈتۈندى نىۋان خۇراكى چەورى يان چەورىيەكان بە گىشىتى و چەورىيە تىرەكان و چەورىيە ناژەلىيەكان بەتايىبەتى لەگەل نەخۇشى دىل و شىرپەنچە و قەلەوى و گەلىك گىرفتى تەندروستى ترادا پۈتۈندىيەكى چەسپا و بەھىزە. خۇراكى كەم چەورى Low-fat Diet دەتبارتۇت لە توشىبون بە قەلەوى و بەرزىونەۋى ناستى كۆلىستىرۇلى خۇن كە لەۋانەيە بىتتە ھۆى نەخۇشى دىل. بۇ داينىكردىنى خۇراكى كەم چەورى پەپرەوى چەند ھەنگاۋىك بىكە ۋەكو: دوررەۋتەنەۋە لە ھەموو ئەو خۇراكانەى كە چەورى ھایدروژىنەۋىيان Hydrogenated تىدایە كە بە چەورىيە نىۋەندەكان Trans-fats ناسراون و زىانەخۇشىن بۇ تەندروستى ۋەكو خۇراكى خىزا و كەرە و بسكۈيتەكان، نووسراۋەكانى سەر خۇراكانەكان و زانىبارى خۇراكى سەر قوتوۋىيەندەكان بە وردى بخۇنەۋە بەتايىبەتى جۇر و رىژەى چەورى. خۇرادنى كۆشى سور و گۆشى ئەندامەكامى ناژىل كەم بىكەۋە، ئەگەر بە كەمى بىخۇت ئەو گۆشىستە ھەلبۇرۇرە كە چەورى (بەز) كەم لەخۇدەگىرت، دوررەكەۋە لە خۇرادنى پىستى پەلەۋر، دوررەكەۋە لە شىر و بەرھەمەكانى شىر كە چەورى تەۋاۋىيان تىدایە Full Cream، ئەو جۇرانەى ئەلبان ھەلبۇرۇرە كە رىژەى چەورىيان كەمتر بىت لە 1% كەم چەورى (Low fat) يان بى-چەورىين Skimmed، رۇژانە



برىكى زۇرى ميوە و سەۋزەكان بخۇ و دانەۋىلەى تەۋاۋ زىاتر بەكاربىنە، كەردى سروشتى و كەردى دەستىرد (مارگەرىن) تا رادىكى زۇر كەم بىكەۋە، ھەروەھا لەم خۇراكانەش دوررەكەۋە كە چەورى زۇر و چەورىيە تىرەكان لەخۇدەگىرن ۋەكو مايۋىنۇر و خۇراكى خىزا.



بەھای خۇراكى برنج

برنج Rice سەرچاۋەيەكى باشە بۇ پىرۇتىن، ناسن، فۇسفۇر، ھەروەھا كانزاي كالىسىۋم، برنج رىژەيەكى كەم لە كۆمەلەى فىتامىن B لەخۇدەگىرت. زۇرەى ماددە خۇراكىيە سودبەخۇشەكان كەوتونەتە چىنە قاۋەيەكانى تويكىلى برنج Husk & Germs. ھەر بۇيەشە كە برنجى قاۋەيە كە تەنيا بەشىكى تويكىلەكەى لادەبرىت يان سىپى دەكرىت، لە نىۋەندە پىزىشىكى و خۇراكىيەكاندا بە باشتىن برنج دادەنرىت لە روۋى بەھای خۇراكىيەۋە. ئىستاش زۇرەى خەلكى ھەرىمى كوردستان زىاتر ئەو برنجە سىپىكرا و پۇلىشكراۋانە پەسند دەكەن كە رەنەقىيان جۋانترە، ئەو جۇرە برنجانە خاۋەن بەھايەكى خۇراكى نزمىن، چۈنكە ھەموو چىنەكانى تويكىلىيان بە تەۋاۋى لا براۋە. برنج پىتر لە ھەموو خۇراكانەكانى تر ۋەكو سەرچاۋەيەكى وزە لە سەرتاسەرى جىھاندا سوۋدى لى ۋەردەگىرت، چۈنكە برنج برىكى باشى وزە بە لەش دەبەخۇشىت، بۇ نمونە ھەر 100 گرام برنجى كولا و بەيى چەورى نىزىكەى 345 كالورى وزە دەدات، بۇيە زىاد خۇرادنى برنج دەيتتە ھۆى زىادبوۋنى كىش و قەلەۋى. جگە لەمە، برنج زۇر بە ناسانى ھەرس دەكرىت و زۇرەى وزەكەى لە كۆتەندامى ھەرسەۋە ھەلدەمۇررىتە ناۋ خۇن، بۇيە زۇر كەس پاش خۇرادنى برىكى زۇرى برنج تا راددى تىرەۋونى تەۋاۋ تەنيا پاش تىپەربوۋنى يەك كاتر مۇر دوۋبارە ھەست بە برسىبون دەكەنەۋە.

كام خۇراكى مەزاج خۇش دەكات؟

لابراون، كەسانىك كە زىاتر ئەم جۇرە خۇراكانە دەخۇن دوچارى كەمى ئەم ماددانە دەبنەۋە. لەۋانەيە كە خۇراكانە كەت چىزىكى خۇشى ھەيت، بەلام مەرج نىيە كە بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيت، دەرەنجام ئەگەرى ناچىگىرەۋونى ناستى شەكرى خۇن دىتە پىشەۋە لەگەل ئەگەرى كەمى چەندىن ماددەى خۇراكى گرنگ لە فىتامىن، رىشال، كانزاي، ماددە دۇمۇكسانەكان، ئەمەش كارىگەرى نىگەتقى دەيت لەسەر مەزاج و ناستى وزە لەشدا. لەلايەكى ترەۋە، كەمى فىتامىنەكانى B1 و B6 و B9 و B12 لە خۇراكا نامادەباشى توشىبون بە بىزارى و دىل توندى زىاد دەكەن، ئەم فىتامىنە بە رىژەيەكى باش لە سەۋزە و ميوە و گۆشت و ماسى و پاقلمەنىيەكاندا ھەن. بۇ ھىشەتەۋى بالانس لە نىۋان ناستى وزە و مەزاجىكى باشدا، دوررەكەۋە لەم خۇراكانەى كە دەيىنە ھۆى بەرزىونەۋى ناستى شەكرى خۇن بە خىزابى، ئەو خۇراكا كارىۋەيدارتىيانەى كە بەرە بەرە شەكرى گلوكوز دەبەخۇش سوۋدىان ھەيە بۇ راگرتنى ئەم بالانس، بۇ نمونە دانەۋىلەى تەۋاۋ، پاقلمەنىيەكان، ميوە. ھەروەھا بۇ راگرتنى ھاۋسەنگى شەكرى خۇن، پىسۇران جەخت لەسەر ئەۋە دەكەنەۋە كە ھىچ ژەمىنى سەرەكى خۇراكا بەلاۋە نەنرىت، ئەمە سەرەراى خۇرادنەۋەى برىكى زۇرى ناۋ.



نايا دەزانی كە لەۋانەيە چەندىتى و چۆنىيەتى خۇراكا رۇلى بەرچاۋى ھەيت لە ھەلبەزىن و داۋەزىنى مەزاج Mood و نارچەتى دەرونى و ھەستىكردىن بە بىن وزەيى؟ ئەگەرچى ئەم مەسەلەيە ھىشتا لىكۆلىنەۋى زىاترى لەسەر دەكرىت، بەلام ئەو راستىيە بەرچەستە بوۋە كە خۇراكا بە چەندىن رىنگە كارىگەرى دەكاتە سەر كىمىيەى لەش (زىندەكىمىيا). خۇراكى خىزا، خۇراكا سىپىكراۋەكان Refined foods، خۇراكا دەستىردەكان Processed foods كە ماددە خۇراكىيە گرنگەكانىيان

كاتىكى باش بۇ شووشتى ددانەكانت تەرخان بكة

ھەموومان گرنىكى شووشتى ددانەكان دەزانىن، بەلام ئايا تۇ بە شىۋىيەكى دروست و زانستىيانە دەيشۆرىت؟ شووشتى ددانەكان ھەر ئەوە نىيە كە بە فلچە و مەعجون بىانشۆرىت، بەلكو گرنىك ئەوۋىيە كە چۆن دەيانشۆرىت، كام جۆرى فلچە و كام جۆرى مەعجون ددان بەكاردەھىنىت. زۆرىيە ھەلك ددانەكانىيان زۆر بە توندى و زۆر بە خىراپى و بۇ ماۋىيەكى كەم دەشۆن بۇيە ھەندىك شوين بەر فلچە ناكەۋىت واتە ھەندىك شوين لە ددان و كەلئىنەكان پاك نابنەۋە. جگە لە ددانەكان، پوك و زمانىش بە نەرمى دامالە بە گۆشە 45 پلە و بە جوۋلەيەكى بازىيە بۇ 10 جار لە ھەر شوينىكى دانانى فلچەدا، پاشان فلچەكە بگوازەۋە و بە ھەمان شىۋىيە سەرەۋە بىجولئىنە، ئىنجا دىۋى ناۋەۋى ددانەكان و پوك بە ھەمان شىۋە بشۆن. جوۋلانئەۋە بۇ پىش و پاش تەنھا لەسەر ددانە ھارەپەكاندا ئەنجام بەدە. باشترە كە ماۋىيەكى كاتى باش بۇ شووشتى ددانەكانت تەرخان بكةيت، پىپۆرانى ددان شووشتى ددان بۇ ماۋى 2 خولەك رىنمايى دەكەن، بەلاي كەم رۇژانە دوو جار، جارنىكىان لەپاش ژەمى خۇراكى بەيانىيان و جارەكەي تىش پىش نووستن. لە روۋى جۆرى ماددى فلچە و رەقى و نەرمىيەۋە، سىج جۆر فلچەي ددان لە بازارەكاندا ھەيە: فلچەي نەرم Soft، فلچەي مام ناۋەندى Medium، فلچەي رەق Hard. بەپىيى سرووشتى پوكت جۆرى فلچە ھەلبۇزۇرە، بۇ نمونە فلچەي رەق بۇ پوكىكى بەھىز، فلچەي نەرم بۇ پوكىكى لاواز و ھەستىار. بە گۆزىيە مەعجون ددانىشەۋە، ئەو جۆرە ھەلبۇزۇرە كە ماددى فلۇرايدى Flu-ride تىدايە، مەعجونى پىشكى تەنيا بە پىي رىنمايى دكتورى ددان بەكارىنە.



ھۆكارەكانى زىاد خەۋھاتن

لە دوو كاتدا لەش مەيلى نووستى دەيىت، يەكەم لە شەۋدا بەتايىبەتى لە نىۋان نىۋەشەۋە تا كاتتۇمىر 7 ي بەيانى، دوۋم لە پاش نىۋەرۇدا بەتايىبەتى لە نىۋان كاتتۇمىر 1-4. ئەگەر كەسنىك لەم دوو كاتانەدا بەباشى تىر خەۋ نەيىت، زياتر روۋبەرۋى خەۋھاتن دەيىتەۋە و لەۋانەيە كە لە ھەر ساتىكدا بچىتە خەۋەۋە يىتەۋەي كە بىۋەت. خەۋزىران لەبەر ھۆكارى دەروۋنى يان چەستەيى، بەكارھىنانى ھەندىك دەرمان، ھۆكارى ترن كە ئەگەرى زىاد خەۋھاتن پەيدا دەكەن.

ھەموو كەسنىك لەۋانەيە كە رۇژىك لە رۇژان دوچارى زىاد خەۋھاتن Problem sleepiness بوۋيىت. كە خەۋھاتن كارىگەرى دەكاتە سەر كارو چالاكى رۇتىنى رۇژانە ئەۋسا دەيىتە گىرتىكى تەندروستى. لەۋانەيە كە يەككىك بچىتە خەۋەۋە بىج ئەۋەي كە دركى پىبكات، بۇ نمونە لەۋانەيە كە يەككىك ھەست بە بۇرژان يان خەۋھاتن نەكات لەۋ كاتەي كە خەرىكى چەند چالاكىيەك دەيىت ۋەكو قسە كىردن يان گۆگرتن لە مۇسىقا لە ناھەنگىكدا، بەلام ھەمان كەس لەۋانەيە كە بچىتە خەۋەۋە لەكاتى لىخۇرىنى ئۇتۇمىيىلدا. نىشانەكانى زىاد خەۋھاتن برىتىن لە: بەردەۋام ھەستىكردن بە تىر نەنووستن، نووستن لەكاتى لىخۇرىنى ئۇتۇمىيىلدا، ھەۋلەدان و مەملانى بۇ رىگرتن لە خەۋھاتن لەكاتى ھەر چالاكىيەكدا ۋەكو خوتىندەۋە يان سەيركردنى تەلەفۇزىن، كەمبۋونەۋى سەرنج و تەركىز لە مائەۋە يان لە كار يان قوتابخانەدا كە دەيىتە ھۆي كىشە لە كار يان دواكەۋتن لە قوتابخانە، كزىۋونى كاردانەۋەكان Responses بەرانبەر بە بزۋىنەرە دەركىيەكان، لەبىرچۈنەۋە. لە حالەتى ناسايى،



تەندروستى

گولان

ژمارە (۸۰۵)
۲۰۱۰/۱۱/۸

۶۹

بۇبايەت و سەرنجەكانت پەيوەندى بكة:

Mobile: 07504789450

بەرپرسى قايلى تەندروستى: د.عادل حوسين

Email: doctoradill@yahoo.com