



شەكرە شاراۋەكان

جگە لەو شەكرە سىپىيەى كە رۇژانە بەكارى دىنن واتە سوكرۇز Sucrose، چەندىن خۇراكى تر شەكرى سوكرۇز يان جۆرەكانى تىرى شەكر لەخۇدەگرن يىنەۋەى كە دركىان يىنەكەين، بۇ نمونە ئەو شەكرە يان شىرەى شەكر كە دەخۇتتە ناو خواردن و نوشابەكان لەكاتى نامادەكردنپاندا، ئەمە ئەو شەكرانە ناگرىتەۋە كە بە شىۋەيەكى سروشتى لەناو شىر و مېۋەدا ھەن. ئەو خۇراكانەى كە شەكرى زىادىان تىدەكرىت برىتىن لە: ساردەمەنىيەكان Soft drinks، قەنادى، كراكەرز و كىكەكان، ھەلۋا، نوقل، گەزۇ، بىنىشت، ھەندىك جۇرى ساس Sauce، ھەندىك جۇرى

كانزا خۇراكىيەكان

كانزا خۇراكىيەكان Dietary Minerals ماددەى ناۋرگانىن و بايەخى تەندروستى زۇريان ھەيە. لەشمان پىۋىستى بەپرې دياركراۋ ھەيە لە كازا خۇراكىيەكان بۇ ئەنجامدانى فرمانە زىندەيەكان و گەشەى جەستە. گرنگترىن كانزا خۇراكىيەكان برىتىن لە: كالىسيۇم، ئاسن، مەگنسىيۇم، فوسفۇر، پۇتاسىيۇم، سىلېنىيۇم Selenium، سۇدۇيۇم، زىنك(تۇتيا). لە فرمانە سەرەكىيەكانى كانزا خۇراكىيەكان: بىناى ئىسك و ددانەكان، بەشۋەى خۇيەكان شلەى لەش رىككەخەن، بەشدارن لە پىكھاتەى ئەنزىم و ھۆرمۇنەكان كە ئەوانىش بە دەورى خۇيان ھەلسۇرپنەرى چەندىن فرمانى گرنگن لە بەشە جيا جياكانى لەشدا. سەرچاۋە خۇراكىيە دەۋلەمەندەكان بە كانزاي جۇراۋجۇر برىتىن لە: شىر و بەرھەمەكانى شىر و سەۋزە گەلا تارىكەكان سەرچاۋەن بۇ كانزاي كالىسيۇم، كاكاو و پاقەلى سۇيا و گويۇر و باۋى سەرچاۋەن بۇ كانزاي مەگنسىيۇم، خۇي و شىر و سىپىناغ سەرچاۋەن بۇ سۇدۇيۇم، پاقەلمەنىيەكان و دانەۋىلەى تەۋاو و مۇز سەرچاۋەن بۇ پۇتاسىيۇم، گۇشتى سوور و جگەر و نىسك و سەۋزە گەلا تارىكەكان سەرچاۋەن بۇ كانزاي ئاسن. كەمى كانزا خۇراكىيەكان دەيىتتە ئەگەرى چەندىن كىنشەى تەندروستى، ھەرۋەھا زىادىۋونى كانزاكان لە لەشدا بە تايىبەتى لەو كەسانەى كە يارمەتيدەرى خۇراكى Dietary supplements ۋەكو دەرمان بە شىۋەى دەنك، كەپسول، شەربەت و گىراۋە يان دەرزى ۋەردەگرن دوچارى گىرفتى تەندروستى زۇر دەبنەۋە، لىرەدا سەرەپراى تىكچۇۋونى ھاۋسەنگى كانزاكان لە لەشدا ھەندىك كانزا لە ھەندىك ئەندامى لەشدا دەنېش و مەترسى پەيدا دەكەن.



نا بۇ بۇيەى دەستكردى خۇراكى

دەكات و ئەگەرى روودانى كارەساتەكان زىاد دەكات. ھەرۋەھا لە چەندىن لىكۇلېنەۋەى تردا ھاتوۋە كە بۇيە خۇراكىيەكان ئەگەرى سەرھەلدىنى نۇرەكانى ھەناسەتەنگى لە توشىبۋان بە نەخۇشى رەبو زىاتر دەكەن، ھەرۋەھا ئەگەرى روودانى ھەستەۋەرى Hypersensitivity لە ھەندىك كەسدا پاش خواردىنى خۇراكى بۇيەكراۋ زىاتر دەيىت. پىسپۇرانى خۇراك و تەندروستى لەگەل ئەۋەدان كە خۇراكى سروشتى ھەردەم تەندروستىيەنەترە.

چەندىن بۇيەى خۇراكىيان تىدايە. رەنگە خۇراكىيەكان لەگەل ھەندىك جۇرى ساس و خواردەنەۋە و ساردەمەنىيەكانىشدا تىكەل دەكرىن بە مەبەستى زىادكردنى رەۋنەق و تۇخكردنى رەنگە سروشتىيەكانيان. پىۋەندى ئىۋان ھەندىك جۇرى بۇيە دەستكردە خۇراكىيەكان و گۇران لە ھەلسۇكەۋتى مندالاندا لە چەندىن لىكۇلېنەۋەدا جەختى لەسەر كراۋتەۋە بەتايىبەتى زىادىۋونى جوۋلە و چالاكى جەستەبى Hyperactivity كە تا راددەبەك دايك و باوك و دەۋرۋەر نارەحەت

بۇيەى دەستكردى خۇراكى Artif- cial food colorings مېژۋوۋەكى كۇنى ھەيە. ئىستا لە پىشەسازى خۇراكاندا، بەكارھىنانى بۇيەى خۇراكى رۇژانە لەچاۋ سالانى رابردوودا پىنج بەرەبەر زىادى كردوۋە. بۇيە دەستكردە خۇراكىيەكان ھىچ بەھايەكى خۇراكىيان نىيە، تەنيا بەخشىنى رەنگ بە خۇراك نەيىت. گەلېكن ئەو خۇراكانەى كە بۇيەى دەستكردىان تىدەكرىت، بۇ نمونە پەنىر، فۇرمىولا دانەۋىلەيەكانى مندالان، ھەرۋەھا جۆرەھا خۇراكە شىرىنەكان كە



ئەو قىتامىنەنى ئە ئاودا دەتۈنەو

ھەيە، گىرنگە بۇ گەشەي لەش. قىتامىن B3 (نىاسىن Niacin)، لە ماسى و پەلەوەر و گۆشت و ئەلبان و ھېلكەدا ھەيە و سوودى ھەيە بۇ پاراستنى پىست و بەرھەمھىتەنى وزە لە لەشدا. قىتامىن 5 (ترشى پانتوتىنىك Pantot-enic acid)، لە زۆرى خۇراكەكاندا ھەيە، گىرنگى ھەيە بۇ بەرھەمھىتەنى وزە. قىتامىن B6 (پايرىدۆكسىن Pyridoxine)، لە گۆشت و پاقلەمىيەكان و ماسىدا ھەيە و پىوستە بۇ كۆنەندامى دەمار و دروستىبونى ھىمۇگلوبىن. ھەرھە قىتامىنەكانى B9 (فۆلىت Folate) و B12 (سىئۆكوبالامىن -Cyanocobal-mine) گىرنگى زۇريان ھەيە لە دروستىبونى خانەكانى خوڭن و پاراستنى كۆنەندامى دەمار.

تەندروستى بە تايبەتى بۇ بەھىزكردنى بەرگى لەش و بەھەمھىتەنى وزە لە لەشدا. لەش ناتوانىت كە ئەم قىتامىنە بۇ ماوھەكى زۇر خەزىن بىكات، بۇيە پىوستە كە رۇژانە لە خۇراكەو ەرىگىرڭن. قىتامىن C (ترشى ئەسكۇرىك Ascorbic acid)، لە زۆرى سەوزە و مېوھەكاندا ھەيە بەتايبەتى مېوھە مۇزەكان و بېبەر و پەتاتە، ئەم قىتامىنە پىوستە بۇ پتەكردنى بەرگى لەش و پاراستنى پىست. قىتامىن B1 (تايامىن Thiamine)، لە پاقلەمىيەكان و ماسى و گۆشت و دانەئەدا ھەيە، گىرنگى زۇرى ھەيە بۇ بەرھەمھىتەنى وزە لە خۇراكە كاربۇھىدراتىيەكاندا. قىتامىن B2 (راپىيۇ فلاڭىن Riboflavin)، لە گۆشت و ھېلكە و ئەلبان و پاقلەمىيەكاندا

قىتامىنەكان پىكھاتووى ئۇرگانى ئالۇزىن، بە برى كەم پىوستى بۇ ھەلسۇراندنى زۆرى ھەرە زۇرى فرمانەكانسى لەش. قىتامىنەكان دەكرڭن بە دوو گروپھە، گروپى يەكەم ئەو قىتامىنەكى كە تەنيا لە چەورىدا دەتۈنەو Fat-Soluble Vitamins وەكو قىتامىن A, D, E, K، گروپى دوو ئەم قىتامىنەكى كە لە ئاودا دەتۈنەو Water-Soluble Vitamins. ئەو قىتامىنەكى كە لە ئاودا دەتۈنەو بە ئاسانى دەگەنە ھەموو بەشە تەرەكانى لەش و گىرنگى بۇ



بالغىبون لە كچدا

پىتوتەرى Pituitary كەوتۆتە ژىرەوى مېشك ھۇرمۇتىك دەردەدات بە ناوى گۇنادوتروپىن Gonadotropin كە ھېلكەدانەكان ھاندەدات بۇ زىاد بەرھەمھىتەنى ھۇرمۇتى ئىستروژىن. بە كچىك دەلىين كە بالغوبونەكەي تەوا بوو ئەگەر سوورپى خوڭنى مانگانەي دەست پىكردىت و بە شىۋەيەكى رىك جىگىرېووبىت. ئەو گۇرانانەي كە پەيوستە بە بالغوبون برىتېن لە: گەشەكردنى مەمكەكان، گەشەكردنى موو لە خوارەوى ناوك و بن كەوشەكاندا، درىژبوونىكى كىشى لەش، گۇرۇن لە روخسارى گشتى و كونتورى لەشدا، گەورەبوونى قەبارەي مندالان، چالاكبوونى گلاندە چەورىيەكانسى پىست و ئەگەرى سەرھەلەدانى زىكەي گەنجىتى، گۇران لە بارى دەروونىدا.

سەرھەلەدەدات بەتايبەتى لەو شىۋەنەي جىھاندا كە شىۋەي خۇراك و ئاستى ژىانيان باشە. زۇر جار بالغوبون لە ھەندىك كچدا دواەكەوى ئەگەر نەخۇشى جەستەييان ھەيىت يان زۇر لاواز و كەم كىش بن يان ەرزشىكى زۇر تونىد نەجم بەن. بالغوبون ئەو كانە سەرھەلەدەدات كە گلا ندى

بالغوبون Puberty ئەو ماوھە كاتىبەيە كە تىابىدا ئەندامەكانى زاووزى پىدەگەن و سىفاتى سىكىسى دووھى لە لەشى كچدا دەردەكەون. شان بە شانى ئەم گەشەكردن و پىنگەيشتە سىكىسيە گەلىك نىشانەي تر دەردەكەون وەكو: گۇرانىكى بەرچاۋ لە لايەنى سۇز و لايەنى دەروونىدا، گەشەيەكى كىتوپرى جەستەيى و زىادبوونى كىشى لەش، زىادبوونى ئەگەرى زاووزى و دووگىيانى و مندالبون. ئەو گۇرانانەي كە پەيوستە بە بالغوبون بە گشتى بەرە بەرە سەرھەلەدەن لە ئىوان تەمەنى 9 تا 16 سالىدا. تەمەنى بالغوبون لە كچىكەو بۇ كچىكى تر دەگۇرڭ، بە ھەرھال، ئەوھى تىبىنى كراوھ ئەوھى كە بالغوبون و دەستىكردنى سوورپى خوڭنى مانگانە بەرە بەرە لە تەمەنى بچوكتەر (واتە زووتر)



