بەهای خۆراکی زەیتوون

زەیتوون Ol-ives دەوڵەمەندە بە چەورییە ناتێرە یەکانییەکان Monounsaturated Fats و ڤیتامین E. ئەم جۆرە چەورییە لە جۆرەکانی تر جێگیرترە، بۆیە بوونی ئەم چەورییە گرنگە لەناو خانەکان و لەناو پەردەی خانەکاندا بۆ پاراستنیان لە نەخۆشی بەتایبەتی لەگەڵ بوونی ڤیتامین E. زەیتوون چەندین ماددەی دژەئۆکسانی تێدایە لە پۆلیفینۆلیکەکان و فلاڤۆنۆیدەکان کە دژی هەوکردن کاردەکەن. دژەئۆکسانەکانی زەیتوون ماددە یان کۆلکە سەربەستەکان Free radicals هاوسەنگ دەکەنەوە، بەمەش خانە لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزن. هەروەها زەیتوون نایەڵێت کۆلیستیرۆل بە کرداری ئۆکساندا تێپەڕێت و لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا بنیشێت و ببێتە ئەگەری رەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ. جگە لەمانە، خواردنی زەیتوون بەهۆی ئەو ماددە خۆراکییە گرنگانەی بەتایبەتی چەورییە ناتێرە یەکانییەکان و ماددە دژەئۆکسانەکان قۆڵۆن لە شێرپەنجە دەپارێزێت و سەختی نیشانەکان کەم دەکاتەوە لە تووشبووان بە ربو و تووشبووان بە دارووشانی جومگەکان(سوفان) و هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی زەیتوون نیشانەکانی پەیوەست بە تەمەنی وەستانی سووڕی خوێنی مانگانە Meno-pause لە ئافرەتاندا کەم دەکاتەوە، بەتایبەتی چڕی تەزووە گەرمەکان سووکتر دەکات، تەزووە گەرمەکان Hot Flash-es کە ناوچەی پێشەوەی سینگ و ناوچەی مل دەگرنەوە رۆژانە چەندین جار ئافرەت بە توندی نارەحەت دەکەن. ئەوە ماوە بڵێین کە زەیتوونی رەش یان سەوز هەمان بەهای خۆراکییان هەیە.

نەخۆشانی شەکرە و خواردنەوەی ئەلکهول

لە لەشی مرۆڤدا، مامەڵەکردن لەگەڵ ئەلکهول Alcohol هەمان کرداره لەگەڵ کرداری گۆڕینی چەوری بۆ وزە، یەک گرام چەوری 9 کالۆری وزە بە لەش دەدات، بەڵام یەک گرام ئەلکهول 7 کالۆری وزە بە لەش دەدات. خواردنەوەی ئەلکهول و ئاستی کۆنترۆڵنەکراوی شەکری خوێن دوو شتی ناکۆکن لەگەڵ یەکتریدا. هەروەها لە نەخۆشی شەکرەدا خواردنەوەی ئەلکهول یەکجار ناکۆکە لەگەڵ قەڵەوی و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ئاستی بەرزی گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا. جگە لەمانە، ئەلکهولی زۆر لەوانەیە کە ئاستی گلوکۆزی خوێن دابەزێنێت کە نیشانەکانی بریتین لە زیاد ئارەقەکردن، دەست لەرزین، بێهێزی گشتی لەش، هەستکردن بە برسیبوون، سەرسووڕان، هێڵنج، لەوانەشە کە نەخۆش دوچاری بێهۆشبوون بێت کە پێی دەگووترێت بێهۆشبوونی نەخۆشی شەکرە. ئەلکهول ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، ئەمەش وادەکات کە نەخۆش زیاتر خواردن بخوات و کۆنترۆڵی ئاستی شەکری خوێنی تێکبچێت، دیسان خواردنەوەی ئەلکهول جۆرە شێواندنێك دەخاتە سەر کاریگەرییە باشەکانی هۆرمۆنی ئینسۆلین و دەنکی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرە.

هۆرمۆن لە گۆشتی چێڵدا

ئێستا مەسەلەی ئەو هۆرمۆنە دەستکردانەی Artificial horrmones کە دەخرێنە هەندێك خۆراکەوە بە مەبەستی زیادبوونی بەرهەم و کاریگەرییان لەسەر لەشی مرۆڤدا لە نێوەندە زانستی و پزیشکییەکاندا بە شێوەیەکی بەرچاو بەرجەستە بووە. ئەگەرچی ئێستا ئەو خۆراکانە لە بازاڕەکاندا هەن، بەڵام پاشماوەی هۆرمۆنەکان لە گۆشت و شیردا لەوانەیە کە بۆ تەندروستی و دەوروبەر زیانبەخش بن. لەو کاتەی کە دەرزی هۆرمۆنی گەشەی دەستکرد rBGH دەدرێتە چێڵەکان ڕێژەی بەرهەمهێنانی شیریان زیاد دەکات. بە گوێرەی گۆشتی چێڵ Beef، نزیکەی شەش جۆری هۆرمۆن بۆ چێڵەکان بەکاردێن کە بریتین لە: ئیسترادایۆل Oestra-diol، پرۆجیستیرۆن Progesterone، تێستۆستیرۆن Testosterone، زیرانۆل Zeranol، ترینبۆلۆن Trenbolone، میلینجێستریل Melengestrol. پاش خواردنی گۆشتی چێڵ کە پاشماوەی ئەم هۆرمۆنانەی تێدایە لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری تێکچوونی هاوسەنگی هۆمۆنەکان لە لەشدا کە ئەمەش کاریگەریی دەبێت لەسەر گەشە و زاوزێ و گۆڕان لە ڕیتمی دابەشبوونی خانەکان و تا پەیدابوونی شێرپەنجەی مەمك یان پرۆستات یان قۆڵۆن. کە باسی کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی هۆرمۆنەکانی ناو گۆشت دەکرێت منداڵ و ئافرەتی دووگیان و کۆرپە لە بەرزترین ریسکدان. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە لەوانەیە باڵغبوونی پێشوەختی کچان بۆ کاریگەری ئەم هۆرمۆنانە بگەڕێتەوە، هەروەها لەوانەشە کە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاتر بکات.

سەلامەتی هێلکە

هێلکە Eggs خۆراکێکی تەواوە، هەرزانە، لە هەموو ماڵێکدا هەیە، خۆراکێکی گونجاوە بۆ ژەمی بەیانییان و بۆ دروستکردنی کێك و هەویرکارییەکانی تر. لەگەڵ ئەمەشدا پێویستە کە وریابیت لە هێلکەی خاو کە لەوانەیە ببێتە سەرچاوەی میکرۆب و تووشی ژاراویبوونی خۆراکیمان بکات. هەندێك هێلکەی خاو هەڵگرن بۆ میکرۆبی سامۆنێللا Salmonella کە کۆئەندامی هەرس تووشی هەوکردن دەکات لەپاش 12 کاتژمێر تا 3 ڕۆژ نیشانەکان دەردەکەون کە بریتین لە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، سك ئێشە، سکچوون. تۆ ناتوانیت تەنیا بە سەیرکردن یان بۆنکردن بزانیت کە هێلکە هەڵگری میکرۆبە یان نا، بەڵام بە پەیڕەوکردنی چەند خاڵێك دڵنیا دەبیت لە سەلامەتی هێلکە بۆ نموونە: هەڵگرتنی هێلکە تەنیا لەناو سەلاجەدا هەر لە کۆگاکانەوە بگرە تا دەگاتە ماڵ، کوڵاندنی تەواو تا سپێنە و زەردێنەی هێلکە بە تەواوی دەمەیێت، هەروەها بە گوێرەی ئەو خۆراکانەی کە هێلکەیان تێدەکرێت، دڵنیابە لەوەی کە هێلکە نەشکاوە یان درزی تێنەکەوتووە. دەتوانرێ هێلکەی خاو بۆ ماوەی 3 هەفتە بە سەلامەتی لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت، هێلکەی کوڵاو یان برژاویش بۆ ماوەی 3-4 ڕۆژ. هەرگیز هێلکە بە خاوی یان بە نیوەبرژاوی مەخۆ.

هەموو چەورییەکان خراپ نین

پسپۆرانی خۆراك و نەخۆشییەکانی دڵ بە مەبەستی خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و قەڵەوی پێیان باشە کە ڕێژەی چەوری لە خۆراکی ڕۆژانەدا لە 30% پتر نەبێت. هەندێك جۆری چەوری بۆ تەندروستی خراپن، هەندێك جۆری تر باشن، هەندێکی تر یەکجار باشن بۆ تەندروستی. سەبارەت بە چەورییە باشەکان بۆ نموونە چەورییە یەکانییە ناتێرەکان کە لە باوی و زەیتی زەیتون و زەیتی کانۆلا و ئەڤۆکادۆدا هەنە، دەمانپارێزن لە تووشبوون بە نەخۆشی کۆئەندامی دڵ و سووڕان بەوەی کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL دادەبەزێنن و ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL بەرزدەکەنەوە و پەستانی خوێنیش دادەبەزێنن. چەورییە فرەناتێرەکانیش Polyunsaturated ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ و گلیسریدە سێیانەکان و پەستانی خوێن دادەبەزێنن، باشترین نموونە بریتییە لە جۆری ئۆمیگا 3 کە لە ماسی سالمۆن و ساردین و گوێزدا هەیە. ئەلبانی کەم چەوری هەڵبژێرە وەکو شیر کە ڕێژەی چەورییەکەی کەمتر بێت لە 1%، ماستی بێ چەوری، پەنیری کەم چەوری، ماستی فریزبوو لەجیاتی ئایس کریم. بەز و چەوری لەسەر گۆشتی سوور لابە. کەرەی دەستکردی (مارگرین) وا هەڵبژێرە کە چەورییە نێوەندەکانی Trans fats تێدا نەبێت. هەفتانە 2-3 جار ماسی سالمۆن یان ماسی ساردین بخۆ. لەجیاتی جیس برێك گوێز یان باوی شۆرنەکراو بخۆ. زەیتی زەیتون یان زەیتی کانۆلا بۆ برژاندنی خۆراك و سەڵاتە بەکاربێنە.

مەترسییە تەندروستییەکانی حەشیشە

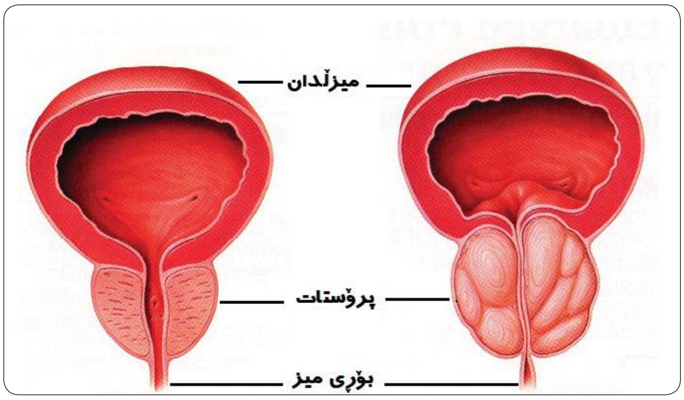
گیـــای ماریجوانـا Marijuana یــان حەشیشە Hashish یان قەناب -Cannabis. بریتییە لە تێکەڵێکی سەوز و قاوەیی گوڵ و گەڵا و قەد و تۆوە وشکەکانی رووەکی قەناب کە بە شـێوەی دوکەڵ وەکو جگەرە دەکێشرێت. حەشـیش لە شەقامدا چەندین ناوی هەیە وەکو: پـۆت Pot، هێـرب Herb، وید Weed، گـراس Grass، هـاش Hash، گەنجـە Ganja، لۆبسـتەر Lobster. کارگەرییە خراپەکانی تریاك لەسـەر لەشی مرۆڤدا بریتین لە: گرفت لە فێربوون و یاد، گرفت لە بیرکردنەوە و چارەســەرکردنی کێشــەکاندا، تێکچوونی هەماهەنگــی نێــوان ماســولکەکانی لــەش، زیادبوونــی لێدانەکانــی دڵ، ئەگەری روودانی نۆرەی دڵ، کۆکەیەکی سەخت، هەناسەتەنگی، هەوکــردن لە کۆئەندامی هەناســەدا، ئەگەری شێرپەنجە لە سییەکاندا، هەستکردن بە تەزین یان ســڕبوون لە دەم و زمــان و قورگدا، لاوازبوونی سســتەمی بەرگری لەش بەتایبەتی بەرانبەر بە میکرۆبــەکان، ئەگەری پەیدابوونی پەســتی و خەمۆکی و گرفتی دەروونی تر کە زۆرجار دەبێتەوە هۆی لەدەستدانی کار و پیشە و قوتابخانە.

چاوئێشە

چاوئێشــە یان ئازاری چاو Eye pain لەوانەیــە وەکو قورســبوون یان ســووتانەوە یان ئێشــێکی تیژ لەنــاو چاوەکان یــان لە دەوری چاوەکان هەســتی پێبکرێــت، هەندێك جاریش وەکــو بوونــی تەنێکی بیانی لەنــاو چاوەکاندا خۆی پیشــان دەدات. هەســتکردن بە قورسایی یان نارەحەتی لــە چاوەکاندا لەپاش بەکارهێنانی چاوەکان بــۆ ماوەیەکی زۆر واتــە ماندووبوون یان هیلاکبوونی چــاوەکان Eye strain بە گشــتی گرفتێکی ســادەیە و تەنیا پێویستی بە حەســاندنەوەی چــاوەکان هەیە، لەوانەشــە کە پەیوەنــدی هەبێت بە تێکچوونی بالانســی ماسولکەکانی چاو یان بەکارهێنانی چاویلکەی چاو کــە گونجاو نەبێت یان هەڵــەی تێدابێت.

نیشانەکانی ئاوسانی پرۆستات

پرۆستات گلاندێکە کەوتۆتە ژێرەوە و پێشەوەی میزڵدان، قەبارەکەی بەقەد دەنکە گوێزێکە و کێشەکەی تەنیا 20 گرامە، دەوری بەشی دواوەی بۆری میزی داوە، دەردراوەکانی بە چەند جۆگەی ورد دەچنە ناو ئەم بەشەی بۆری میزەوە. فرمانەکانی پرۆستات بریتین لە: دروستکردنی بەشێکی شلەی تۆواو (پلازمای تۆواو)، کۆنترۆڵکردنی میزکردن، پاراستنی دەزگــای میــزەرۆ و دەزگــای زاوزێ لــە هەوکردن بــە میــکرۆبــەکان بــە رێگەی دەردانی ئەنزیم و دەردراوی تر بۆ پــاککــردنــەوەی بــۆری میز دێتە ئەنجام، گرژبوونەوە لەکاتی پرژانی تۆواودا، ئەمەش وادەکات کە پرژانی تۆواو بەهێز و بە تەوژم بێت. ئاوسانی سادەی پرۆستات BPH زیاتر لەپاش 50 ساڵیدا سەرهەڵدەدات، هۆکاری تووشبوون جگە لە تەمەن نادیارە. ئێستا ئاوسانی پرۆستات بە رێژەی 90% تەنیا بە دەرمان چارەسەر دەکرێت و چاك دەبێتەوە (ئاوسانەکە و نیشانەکان نامێنن)، هەروەها مایکرۆوێڤ و چارەسەر بە لێزەر سوودیان هەیە بۆ کەمکردنەوەی قەبارەی پرۆستات لە دەوری بــۆری میز و کەمکردنەوەی نیشانەکانی پرۆستاتی ئاوساو. هەندێك جار ئــاوســانی ســادەی پــرۆســتات چەند ماکێکی لێدەکەوێتەوە وەکو: پەیدابوونی بــەردی پــرۆستات، کیس (بۆقکردن) Diverticulum لە دیــواری میزڵدانــدا، زوو زوو میزگیران و دووبــارەبــوونــەوەی، خــوێــنــبــەربــوون لــە گــەڵ مــیــزدا (مــیــزی خوێناوی)، تێکچوون لە فرمانی گورچیلەکاندا.



شە

ئەگەرچی ئازاری چاو حاڵەتێکی زۆر باو نییە، بەڵام نیشانەیەکە کە پێویستی بە بەدواداچوون و پشکنین و چارەسەرکردنەوە هەیە لەلایەن دکتۆری چاو بەتایبەتی ئەگەر بە تێپەڕبوونی کات سووك نەبێت یان ئەگەر سەختتر بێت. هۆکارەکانی ئازار لە چاودا بریتین لە: سووتان، هەوکردنی پێڵووی سەرەوە یان پێڵوی خوارەوە، ئاڵۆزییەکان لەپاش بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو، هەوکردن یان سووتانەوەی چاوەکان، برینداربوونی چینی کۆڕنیا بەهۆی زەبری دەرەکی، پاش نەشتەرگەری چاو، ئاوی شین (یان ئاوی رەش Glaucoma)، شەقەسەر Migraine، گرفت لە گیرفانەکانی لووت (جیوب)، هەوکردنە ڤایرۆسییەکان وەکو هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا.

کاریگەری شێداری ژوور لەسەر تەندروستیدا

شێداری Humidity ژوور، نەبوونی هەواگۆڕی یان تەزووی هەوا دەبێتە هۆی پەیداکردنی چەندین کێشەی تەندروستی، ئەمە سەرەڕای زیادکردنی ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشییە گوازراوەکان بەتایبەتی نەخۆشی هەڵامەت و ئەنفلوەنزا و بەتایبەتی ئەگەر ژوورەکان قەرەباڵغ بن یان چەندین کەس لە ژوورێکدا بۆ ماوەیەکی زۆر بە یەکەوە بن، هەروەها زیادبوونی ئامادەباشی بۆ تووشبوون بە نەخۆشی سیل. پیسبوونی هەوا لەناو ماڵدا نیشانەکانی رەبو سەختتر دەکات لەو نەخۆشانەی کە دوچاری رەبو بوونەتەوە، هەروەها هەوای پیسی ژوورەکان نیشانەکانی هەستەوەری توندتر دەکات لەو کەسانەی کە هەستەوری لووت یان هەستەوەری کۆئەندامی هەناسەیان هەیە. کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەخۆشی سییەکان بۆ پاك راگرتنی هەوای ناوی ماڵ چەندین رێنمایی خستۆتە روو بۆ نموونە: دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان لەناو ماڵدا، مەهێڵە کە رێژەی شێداری هەوای ناو ماڵ بگاتە 50% یان پتر ئەگینا پێویست بە ئامێری تایبەت Dehu-midifier دەکات بۆ کەمکردنەوەی رێژەی شێداری، لەناو ماڵدا بۆ هیچ مەبەستێك مۆم دامەگیرسێنە، مۆم یان سپرای بەکارمەهێنە بۆ خۆشکردنی بۆنی ناو ماڵ یان بۆ شاردنەوەی بۆنی ناخۆشی ناوماڵ، زبڵی ناو ماڵ بە باشی داپۆشە، خۆراك بە هەمان شێوە دوور لە مێروو و زیندەوەرە بچووکەکان خەزن بکە، دڵنیابە لەوەی کە هیچ لە بۆڕی و رێڕەوەکانی دەستشۆر و تەوالیت دوچاری درز و لیککردن نەبوون، ئەو پێداوسیتییانەی ناوماڵ بەکارمەهێنە کە ماددەی کیمیایی ژەهراوی لەخۆدەگرن.

کانزایە زەروورەکان

کانزییەکان Minerals لە لەشدا بزوێنەرن بۆ زۆربەی کارلێکە زیندەکیمیاییەکان. کانزا خۆراکییەکان ئەو توخمە کیمیاییانەن کە لە خۆراکدان، کێشی ئەتۆمییان کەمە و بۆ لەشی مرۆڤ پێویستن جگە لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین و نایترۆجین کە لە مولیکیولە ئۆرگانییەکانی لەشدا بەشدارن. گرنگی کانزاکان زیاتر لەوەدایە کە یارمەتی کارلێکە زیندەکیمیاییەکان دەدەن لە لەشدا، هەر بۆیەشە کە بۆ پاراستنی تەندروستی پێویستن. جگە لە چوار توخمە بنەڕەتییەکان، نزیکەی شازدە کانزای خۆراکی بۆ تەندروستی پێویستن. نۆ کانزا لەمانە بە کانزا خۆراکییە زەروورەکان Essen-minerals tial لە قەڵەم دراون کە بە بڕی بچووك پێویستن، بەڵام فرمانی گرنگی لە لەشدا دەبینن، ئەمانە بریتین لە: ئاسن کە پێویستە بۆ هیمۆگلۆبینی خوێن، زینك(تۆتیا) کە لە چەندین ئەنزیمدا بەشدارە، سیلینیۆم دژەئۆکسانە و یارمەتی چەندیین کارلێکی کیمیایی دەدات، کۆباڵت کە پێویستە بۆ دروستبوونی ڤیتامین B12، کۆپەر و مەنگەنیز و مۆلبیدینۆم کە بۆ چەندین ئەنزیم پێویستن، یۆد کە پێویستە بۆ دروستبوونی هۆرمۆنی تایرۆکسین لە گلاندی دەرەقی. کەمی ئەم کانزایانە لە خۆراك کێشەی تەندروستی جۆراوجۆر پەیدا دەکات، بۆ نموونە کەمی کانزای ئاسن دەبێتە هۆی جۆرێکی کەمخوێنی، کەمی کۆباڵتیش دەبێتە ئەگەری جۆرێکی تری کەمخوێنی، کەمی یۆد دەبێتە ئەگەری سستبوون و ئاوسانی گلاندی دەرەقی.