بەهای خۆراک

بەهـا خۆراکییەکـەی بەزالیا Green peas لەوەدایـە کە هەشـت ڤیتامین و هەفت کانزا و پرۆتین و ریشـاڵی رووەکی لەخۆدەگرێت. هەروەها بەزالیا ڤیتامیـنK تێدایە کە یارمەتی کرداری مەیینی ئاسـایی خوێن و جێگیربوونی کانزای کالسـیۆم لەنـاو ئێسـکەکاندا دەدات، ڤیتامیـن B6 و ترشـی فۆلیکیـش یارمەتی پتەوبوونی ئێسک دەدەن بە کەمکردنەوەی ماددەی هۆمۆسیستین Homocysteine کە کرداری پوکانەوەی ئێسـك تاوەدات و ئەگەری رەقبوونی خوێنبەرەکان و تووشـبوون بە نەخۆشی دڵیش زیاتر دەکات. بەزالیا ماندووبوون و هیلاکی سووك دەکات، چونکە مـاددەی گرنگی تێدایە کـە هاریکاری کـرداری بەرهەمهێنانی وزە لە لەشـدا دەدەن، لەم ماددانە: ڤیتامین B1، ڤیتامین B2، ڤیتامین B3،ڤیتامیـن B6، کـە زۆر پێویسـتن بۆ کـرداری زیندەپاڵی (میتابۆلیزمی) کاربۆهیدرات و پرۆتیـن و چەوری. جگە لەمانە، بەزالیا سـەرچاوەیەکی باشـە بۆ کانزای ئاسن کە پێویسـتە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن و خۆپاراستن لە کەمخوێنی. بەزالیا بەرگری لەش بەهێـز دەکات، چونکە برێك ڤیتامین C تێدایە کە دژەئۆکسـانێکی بەهێزە و لە ئاودا دەتوێتەوە، واتە دەگاتە هەموو بەشـەکانی لەش، ئەو ئەندامانەی

تەماتە و شێرپەنجە

تەماتە Tomatoبەرووبوومێکی وەرزییە، هەرزانە و بە ئاسانی دەست دەکەوێت. تەماتە بە خاوی و بە کوڵاوی و برژاوی دەخورێت، زۆربەی سەرچاوەکان تەماتە بە میوە هەژماردەکەن. تەماتـە جگە لە ڤیتامین C ڤیتامین A و گەلێك کانزا و ماددەی دژە ئۆکسان لەخۆدەگرێت کە گرنگترینیان ماددەی لایکۆپینە Lycopene. سـوودە تەندروستییەکەی تەماتە بۆ گرنگی ئەم ماددە دژەئۆکسـانانە دەگەڕێتەوە، بە تایبەتیـش بۆ ماددەی لایکۆپین کە دژەئۆکسـانێکی بەهێـزە. لایکۆپین ئەگەری تووشـبوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. لە چەندین لێکۆڵینەوەی باوەڕپێکـراودا هاتووە کە خواردنی تەماتە یان شـیرەی تەماتە هەتا مەعجون تەماتەش، پیاوان لە تووشـبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت. لایکۆپین لە لەشـدا رێژەی چەند ئەنزیمێك زیـاد دەکات کە رۆڵیان هەیە لە پاراستنی خانەکان لە دابەشبوونی کۆنترۆڵنەکراوی شێرپەنجەیی. لەوانەیە کە تێکەڵاوێکی ڤیتامین E و لایکۆپین بەشـێوەی دەرمان لە داهاتوویەکی نزیکدا بگاتە بازاڕەکان و بەکاربێت بۆ پاراسـتنی پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات.

چۆن هەست بە تێربوون دەکەین؟

پـاش ژەمێکی تـەواوی خـواردن، گەدە بە تێکڕایی پاش تێپەڕبوونی چـوار کاتژمێر ئینجا بەتـاڵ دەبێت، واتە دەتوانێت کـە ژەمێکی تری خـۆراك بخۆێت. گەدە دەتوانێـت جێگەی پتر لە لەو برە خۆراکە بگرێت کە بۆ تێربوون پێویسـتە. گەدە کـە پڕبوو لە خـواردن نامـە دەنێرێت بۆ سەنتەری هەسـتکردن بە برسیبوون و تێربوون کە لە مێشـکدایە کەوا تێربوون روویدا و ئیتر خواردن بەسـە. لە حاڵەتی ئاسـاییدا، دواکەوتنێك هەیە لەنێـوان پڕبوونی گەدەو ناردنـی نامەی تێربوون بۆ مێشـك کە بە 10خولەك دەخەمڵێنرێت. خێرا خـواردن بخۆێت، درەنگتر هەسـت بـە تێربوون دەکەیت، گەدەت پڕدەبێت کەچی هێشتا دەمت تێر خواردن نەبووە، دەرەنجام برێکی زیاتر لە پێویسـت دەخۆیـت و لەوانەیە کە دوچـاری قەڵەوی بیت. جگە لە پڕبوونی گەدە، ئاستی شەکری خوێنیش نامە دەنێرێت بۆ سـەنتەری برسـیبوون و تێربوون لە مێشـکدا، بۆ نموونە دابەزینی ئاستی شەکری خوێن لە رێگەی سـەنتەری مێشـکەوە هەستی برسییبوونت بۆ پەیدادەکات، بەپێچەوانەشەوە ئاستی بەرزی شـەکری خوێن وات لێدەکات کە هەست بە تێربوون بکەیت. ئەگەر هەسـتت بە برسیبوون کرد سەیری کاتژمێرەکەت بکە و دڵنیا بە لەوەی کە 4 کاتژمێر بەسـەر ژەمی رابردووتدا تێپەڕبووە ئینجا دەست بە خواردن بکە.

ئافرەت رۆژانە چەند

پرۆتیـن Protein بناغـەی بینای لەش و ژیانـە، زەروورە بـۆ گەشـە و نوێبوونەوەی خانە و شـانەکان. هەموو پرۆتینەکان پێکهاتوون لـە یەکگرتنی جیا جیای بیسـت ئاوێتە کە بە ترشە ئەمینییەکان ناسراون کە یەکەی بنچینەیی پرۆتینەکانن. بە گوێرەی ئەوەی کە کام لە ترشە ئەمینییەکان بەشـدارن لە جۆرێکـی پرۆتیندا، مۆلیکیولی ئەم پرۆتینە دەبێتە ئەنزیم یان هۆرمۆن یان ماسولکە یان هەر شـانە و ئەندامێکی تری

ــــى بەزالیا

كە زیاتر پێویستیان بەم ڤیتامینەوە هەیە بریتین لە: گلاندی ئەدرینال، هاوێنەی چاو، شانە بەستەرەكان، سیستەمی بەرگری لەش، ماددە چەورییەكانی ناو خوێن. خواردنی بەزالیا دەتپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی خڕۆكە ســـپییەكانی خوێن(لوكیمیا)، هەروەها شـــێرپەنجەی سییەكان، كۆڵۆن، پرۆستات، ملی منداڵدان، هێلكەدان، پەنكریاس.

خۆراک و شێرپەنجەی مەمک

كە باســـی شێرپەنجەی مەمك Breast cancer دەكرێـــت، زیاتـــر جەخت لەســـەر خۆراكی كەم چەوری دەكرێتەوە كە تا رادەیەك ئافرەت لە تووشـــبوون بە شێرپەنجەی مەمك دەپارێزێت، بە پێچەوانەشـــەوە خۆراكی چەور ئەگەری تووشبوون زیاد دەكات. پاقلەی سۆیا Soy خۆراكێكـــی ترە كـــە چەندین ماددەی ئیســـترۆجینی رووەكـــی Phytoestr-gens لەخۆدەگرێت كە لەوانەیە رۆڵی هەبێت بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی مەمك بەوەی كە ئەم ئیسترۆجینە رووەكییانە كاریگەری دەكەنە ســـەر ئەو خانە شێرپەنجەییانەی كە هەستیارن بەرانبەر بە ئیســـترۆجینەكان. ئەو ئافرەتانەی كە بڕێكی زیاد لە میوەی جۆراوجۆر و بڕێكی كەمی گۆشـــتی ســـوور دەخۆن، بە ڕێژەیەكی كەمتـــر دوچاری شـــێرپەنجەی مەمك دەبنەوە. ســـەوزە و میوەكان پڕن لە ماددە دژەئۆكسانەكان و ئەو ماددانەی كە لە شـــێرپەنجە دەمانپارێزن. پێویســـتە كە خۆراكی رۆژانە لەو جۆرە بێت كە بڕی زیادی كالـــۆری لەخۆنەگرێت تاكو نەبێتە هۆی قەڵـــەوی كـــە ڕێگە خۆش دەكات بـــۆ تووشـــبوون بـــە چەندین نەخۆشی بە شێرپەنجەشـــەوە. دووركەوتنـــەوە لـــە خواردنەوەی ئەلكهـــول ڕێگەیەكی ترە بۆ خۆپاراستن لە شـــێرپەنجەی مەمك. مەشقی وەرزشـــی رۆژانە بەلای كەم بـــۆ ماوەی نیو كاتژمێر ئافرەت تا رادەیەكی باش لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك دەپارێزێت.

خۆراک لەکاتی دووگیانیدا

خۆراك لەكاتی دووگیانیدا بایەخێكی تەندروستی گەورەی هەیە، ئەگەر هەر روونكردنەوە و زانیارییەكت پێویســـت بوو ســـەبارەت بە خۆراك یان بەكارهێنانی دەرمان و تۆنیك یان چالاكی وەرزشـــی، ئەوا پێوەندی بە دكتۆرەكەت بكە. لەكاتی دووگیانیدا، پێویستە كە خۆراكی ئافرەتی دووگیان هەمـــوو ماددە خۆراكییە پێویســـتەكان لەخۆبگرێت، هەروەها پێوستە كە رۆژانە 250 كالۆری لە خۆراكدا زیاد بكرێت بۆ گەشـــەی كۆرپە. وا باشـــە كەخۆراك بە تەواوی هاوسەنگ بێت لەگەڵ میوەی نوێ، دانەوێڵە، سەوزە. دانەوێڵەی پڕ لە ریشاڵ و بێ شەكر هەردەم پەسند دەكرێت. زۆربەی ئافرەتان بڕی پێویست لە خوێ وەردەگرن بەبێ بەكارهێنانی خوێی مێز. رۆژانە خواردنی 3-4 ژەمی شیر یان بەرهەمەكانی پێویســـتی رۆژانەی كالســـیۆم بۆ ئافرەتی دووگیان مسۆگەر دەكات كە دەكاتە نزیكەی 1،200 میللیگرام. ریجیم لەكاتی دووگیانیدا هەرگیز پەســـند ناكرێت لە رووی تەندروســـتییەوە هەتا بۆ ئافرەتـــە دووگیانە قەڵەوەكانیش. لە دوا قۆناغەكانی دووگیانیدا، پێویســـتی بە كانزای ئاســـن زیاد دەبێت بۆ دروســـتبوونی خڕۆكەی سووری دروســـت بۆ ئافرەت و كۆرپەكەی. گۆشت، جگەر، زەردێنەی هێلكە، پاقلەمەنییەكان، نیسك، سپێناغ سەرچاوەی باشن بۆ ئاسن.

پرۆتینی پێویستە؟

لەش. پێویســـتی ئافرەت بـــە پرۆتین زیاد دەبێت لەكاتی دووگیانی و لەكاتی شیرداندا، هەروەها لە ئافرەتە وەرزشكارەكاندا. پرۆتین لە خۆراكی ئاژەڵی و رووكییەوە سەرچاوەدەگرێ، بۆ نموونە: گۆشت، پەلەوەر، ماســـی، هێلكە، شـــیر و بەرهەمەكانی، پاقلەمەنییەكان، تۆوەكان، بەرهەمەكانی ســـۆیا، دانەوێڵـــە. ئافرەت بە تێكرایـــی رۆژانە نزیكەی 45 گرام پرۆتینی پێویستە، بڕی زیادی پرۆتین لە خۆراكی رۆژانەدا باش نییە.

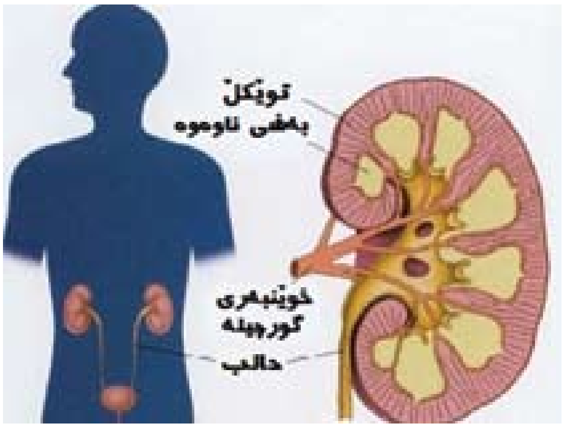
زیانەکانی ئەلکهول

ئەلکهول Alcohol ماددەیەکی زیانبەخشـــە، ئەگەر ڕێژەکـــەی لە خوێندا بگاتە 50% دەبێتە ئەگەری مردن. لەبەر ئەوەی کە ئەلکهول بە شـێوەیەکی ســەرەکی کاریگەری دەکاتە سەر مێشك و کۆئەندامی دەمار، بۆیە گەورەترین زیانی بریتییە لە گۆڕان لە ڕەوشـــت و مەســـتبوون کە ئاکامی یەکجار خراپی لێدەکەوێتەوە.

ئەلکهـــول بە توندی ناوپۆشـــی گەدە دوچاری ســـووتانەوە و هەوکردن دەکات کە نیشـــانەکانی بریتین لە ئازار، هێڵنج، ڕشـــانەوە. جگەر لە ئەنجامی خواردنەوەی بەردەوامـــی ئەلکهولدا دوچاری مۆمبـــوون Cirrhosis دەبێت، واتە خانەکان لەکاردەکەون و چیتر فرمانیان ئەنجام نادەن، سەرەنجام دەبێتە هۆی مردن. ڕاهاتن Addiction لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول زیانێکی ترە کە ژیانی تووشبوو بە جارێك تێکدەدات. زیانەکانی تری خواردنەوەی ئەلکهول بریتین لە: دەســـت لەرزین Tremor لەبەر تووشـــبوون بە بەد خۆراکی و کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین B1 و B6، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمار و لایەنی دەروونی، بۆ نموونە نەخۆشی کۆرساکۆف Korsakoff کە زۆر ترسناکە و چارەسەرەکەشی یەکجار زەحمەتە.

نیشانەکانی پەککەوتنی گورچیلە

پەککەوتنـــی گورچیلە Renal Failure واتە لەدەســـتدانی توانای گورچیلەکان لە پاککردنەوە یان پاڵاوتنی خوێن لە پاشـــەڕۆ و ماددە زیادەکان. گرنگتریـــن هۆیەکانی پەککەوتنی گورچیلە بریتین لە: هەوکردنی درێژخایەنـــی گورچیلە و ڕێڕەوی میز، بەرزبوونەوەی کۆنترۆڵنەکراوی پەســـتانی خوێن، نەخۆشی شـــەکرە، بەکارهێنانی هەندێـــك دەرمان بۆ ماوەیەکی دوورودرێـــژ، گیرانی ڕێڕەوی میز لە بەر هەر نەخۆشـــییەك، نەخۆشی فرەکیسی گورچیلە کە لە منداڵاندا بەدی دەکرێ. لە ئەنجامی پەککەوتنی فرمانی گورچیلەکان ڕێژەی ماددەی یۆریا Urea لە خوێندا بەرزدەبێتەوە. نیشانەکانی پەککەوتنی گورچیلە بریتین لە نیشـــانەکانی ئەو نەخۆشی و حاڵەتانەی کە دەبنە هۆی پەککەوتنی گورچیلە، سەرەڕای چەند نیشانەیەکی تایبەت بە تێکچوونی فرمانەکانی گورچیلە وەکو: بێ هێزی گشـــتی، هێڵنج و ڕشانەوە، ئاوســـانی قاچەکان، گۆڕانی ڕەنگی پێست، گۆڕان لەبڕی میزکردندا. یەکەم هەنگاوی چارەســـەرکردنی پەککەوتنی گورچیلە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەیەتی، ئینجا گورچیلەی دەستکرد یـــان دەزگای پاڵاوتنی خوێن، هەروەها گواســـتەوەی گورچیلە یان چاندنـــی گورچیلـــە دوا هەنـــگاوی چارەســـەرکردنی پەککەوتنی گورچیلەیە.



نەخۆشی لەکاتی چلەدا

چلە Puerperium واتە شەش هەفتەی پاش منداڵبوون. ئەو نیشانانەی کە بە نائاســـایی دەژمێردرێن لەکاتی چلەدا کە لەوانەیە نەخۆشییان لەپاڵەوەبێ و پێوســـتییان بە چارەسەری پزیشکییەوە هەیە ئەمانەن: دیتنی ئاوی پەمبە یان سوور، واتە ئەگەر بە ڕەنگی سوور بمێنێتەوە پاش ڕۆژی دەیەمی چلە، یان بۆنی ناخۆش بێت کە مانـــای هەوکردن دەگەیەنێ، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش یان لەرزوتا لە دوو هەفتەی یەکەمی چلە جا لەبەر هەر هۆیەك بێت، سووتانەوەی میز یان ژان لە کەلەکە یان لە تەنیشـــتەکانی ســـکدا، پشت ئێشە ئەگەر بەردەوام بوو یان بەرەو چاکبوونەوە نەچوو لە ماوەی 15 ڕۆژی پاش چلەدا، ســـك ئێشە و سەرئێشـــە لەگەڵ لەرز یان هەستکردن بە سەرما، ڕشانەوە و سکچوون شان بە شـــانی تا کە لەوانەیە هۆیەکەی بۆ هەوکردنی ڕێـــڕەوی منداڵبوون بگەڕێتەوە، قڵیشـــانی گۆی مەمك یان سووربوونەوە و ئازارێکی زۆر لە مەمکدا کە مانای هەوکردنی شانەکانی مەمك دەگەیەنێت، خەمۆکی و شەونخونی یان خەوزڕان.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450

دوژمنی سەرەکی پێست

تیشکی خۆر بە یەکەمین و گەورەترین دوژمنی پێست لەقەڵەم دەدرێت. تیشکی سەرووی وەنەوشەیی UV Light کە لە تیشکی خۆردایە زیانی زۆر بە پێست دەگەینێ لەو کەسانەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر دەکەونە بەر تیشکی خۆر. زیانەکانی ئەم تیشکە لەسەر پێست بریتین لە سووربوونەوە، خۆربردن Sunburn، زیپکەی هەتاو، وشکبوونی پێست، لەکە یان پەڵەی هەتاو، زوو چرچبوونی پێست و زوو پیربوونی پێست، شێرپەنجەی پێست. کوردستانی عیراق لەرووی جوگرافییەوە بڕێکی زۆری لە تیشکی خۆر بەردەکەوێت، بۆیە بۆ خۆپاراستن لە زیانەکانی تیشکی خۆر، پێویستە خۆمان لە تیشکی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی خۆر بپارێزین بە تایبەتی لە نێوان کاتژمێر 10ی بەیانی تا کاتژمێر 4ی پاش نیوەڕۆ. ئەو کەسانەی کە ئیش و کاریان وا دەخوازێت کە بەر تیشکی خۆر بکەون، پێویستە کە کرێمی دژی هەتاو (سەنسکرینSunscreen یان سەنبلۆك Su-block) بە ڕێژەی گونجاو لە فاکتەری پاراستن لە خۆر SPF کە لە دەرمانەکەدایە و دکتۆری پێست بۆ هەر کەسێك دیاری دەکات کە لەگەڵ سرووشت و ڕەنگی پێستدا دەگونجێت.

ئەسپرین و نەخۆشی دڵ

بەکارهێنانی ئەسپرین Aspirin ڕێگە دەگرێت لە دروستبوونی تۆپەڵی خوێنی مەییو لەناو خوێنبەرەکاندا، هەروەها ئەگەری ڕوودانی نۆرەی دڵ Heart attack و جەڵتەی مێشك Stroke کەم دەکاتەوە. بەگشتی دەکرێ کە دەنکی ئەسپرین بەکاربهێنرێت بۆ چەند حاڵەتێك، وەکو: خۆپاراستن لە نەخۆشی لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا، خۆپاراستن لە ڕوودانی جەڵتە لەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبوونیان زیاترە وەکو نەخۆشانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشانی دڵ، زیادکردنی لێشاوی خوێن بۆ قاچەکان، چارەسەرکردنی لەرەی گوێچکەڵەی دڵ Atrial fibrillation، چارەسەرکردنی نۆرەی دڵ. هەروەها ئەسپرین لەپاش هەندێك جۆری چارەسەر و نەشتەرگەی دڵ بەکاردەهێنرێت بە مەبەستی ڕێگرتن لە ڕوودانی ئالۆزییەکان، بۆ نموونە کردنەوەی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ Angioplasty و دانانی ستێنت (دعامە Stent لەناو خوێنبەری تاجی دڵ، دانانی بۆڕی قەتبر بۆ دڵ Heart bypass surgery. زیانە لابەلاکان یان نەخوازراوەکانی ئەسپرین بریتین لە: سکچوون، خورشت و پەڵەی سوور لە پێستدا، ئازاری گەدە. پێویستە کە دەنکی ئەسپرین لەگەڵ خۆراك یان لەپاش خواردن لەگەڵ بڕێکی زۆری ئاودا قووت بدرێت.

هۆکارەکانی دڵەکوتێ

دڵەکوتێ یان زیادبوونی ترپەکانی دڵ Tachycardia واتە کە لێدانەکانی دڵ زیاتر بن لە ژمارەی ئاسایی لەکاتی نووستن یان لەکاتی ئیسراحەتدا. ژمارەی ئاسایی ترپەکانی دڵ لە یەك خولەکدا بەپێی تەمەن دەگۆڕێن. بۆ نموونە ژمارەی ئاسایی ترپەکانی دڵ لە تەمەنی 1-2 ساڵیدا نابێ پتر بن لە 151 ترپە لە یەك خولەکدا. هەروەها لە تەمەنی 5-7 ساڵیدا 133 ترپە لە یەك خولەکدا. لە تەمەنی 8-11 ساڵیدا 130 ترپە لە یەك خولەکدا، لە تەمەنی 12-15ساڵیدا 119 ترپە لە یەك خولەکدا و لە تەمەنی 15 ساڵی بەسەرەوە نابێ ترپەکانی دڵ زێتر بن لە 100 ترپە لە یەك خولەکدا. لەکاتی خێرابوونی لێدانەکاندا، دڵ کەمتر پاڵ بە خوێنەوە دەنێت بۆ بەشەکانی لەش و بۆ خودی ماسولکەی دڵیشەوە. هەروەها لە ئەنجامی زیادبوونی لێدانەکانی دڵدا، پێویستی ماسولکەی دڵ بە ئۆکسجین زیاتر دەبێت کە ئەمەش هەندێك جار دەبێتە ئەگەری نۆرەیەکی دڵ Heart Attack ئەگەر بەردەوام بێت. باوترین هۆکارەکانی دڵەکوتێ بریتین لە: دابەزینی پەستانی خوێن لەبەر سکچوون یان ڕشانەوەیەکی زۆر، تا (بەرزبوونەوەی یەك پلەی سەدی 10 ترپە زیاد دەکات)، هەوکردنەکان بە گشتی، ترس و تۆقین لەبەر زیاد دەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین Adrenaline، هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا، دەرمانە هۆشبەرەکان وەکو کۆکائین و ئەمفیتامینەکان Amphetamines، ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی.