گوێــزی
هیندی **Coconut** سوودی هەیە بۆ پاککردنەوەی ڕێڕەوەکانی
هەناســە، بەم شێوەیە کۆکە دەوەســتێنێت، مادەی دژەئۆکسانی گرنگیش لەخۆدەگرێت کە
ئازاری پشــت و بڕبڕەکان و جومگەی ئێك ســووك دەکەن. گوێزی هیندی سووڕی خوێن بۆ شانەکانی
مێشك چوستتر دەکات، بەم شێوەیە ڕێژەیەکی باشتر لە گازی ئۆکسجین دەگاتە مێشك کە گرنگترین توخمی پێوستنە
بۆ شــانەکانی مێشــك، بۆیە ئەگەری جەلتە تا رادەیەك کەم دەکاتەوە. گوێزی هیندی فرمانی خانەکانی جگەر بە ڕێژەیەکی
بەرچاو باشتر دەکات، هەروەها سوودی هەیە کۆئەندامی هەرس بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی کولبوونی گەدە و ریخۆڵە. زۆر جار
پاش خواردنی گوێزی هیندی کەسانی هەڵچوو و تووڕە هێوردەبنەوە، چونکە گوێزی هیندی وەکو ئارامبەخشێك وایە و هەڵسوکەوت باشتر
دەکات. جگە لەمانە، یارمەتی گورچیلەکان و میزڵدان دەدات بۆ باشــتر ئەنجامدانی فرمانەکانیان. بە گشــتی گوێزی هیندی بڕێکی
باشــی لە چەوری تێدایە، واتە وزەیەکی زۆری تێدایە، بۆیە بۆ ئەو کەســانەی کە کێشی لەشیان کەمە دەتوانن ئەم میوەیە زوو زوو
بخۆن، بەڵام چەوری گوێزی هیندی لە جۆری چەورییە تێرەکانە کە باش نییە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ و شەکرە و
ئەوانەی کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنیان بەرزە.

بەهای خۆراکی گوێزی هیندی

میوەی وشککراویش سوودبەخشە

که باسی میوەی وشککراو Dried fruits دەکرێت زۆر کەس پێیان وایە کە تەنیا مێوژ دەگرێتەوە، ئێستا چەندین میوەی تر وشك دەکرێنەوە و بۆ خواردن ســوودیان لێ وەردەگیرێت، بۆ نموونە ســێو، قەیســی، مۆز، گێلاس، خورما، هەنجیر، کاکی، ئەناناس، هەرمێ، ئاڵوباڵو. میوەی وشککراو لە میوەی فرێش و تازە خۆڕاگرترە چونکە ڕێژە بەرزەکەی ئاوی لە دەست داوە کە پێویستە بۆ گەشەی بەکتریا، بۆیە دەتوانرێت کە بۆ ماوەیەکی زیاتر هەڵبگیرێت. جگە لەمە، میوەی وشــککراو بە بەراوەرد لە گەڵ میوەی فرێش وزەی زیاتر و ڕێژەیەکی بەرزتر لە مادده خۆراکییە گرنگەکان Nutrients لەخۆدەگرێت بەتایبەتی کانزایەکان. بە گشتی میوە وشککراوەکان ڕێژەیەکی بەرزتری کاربۆهیدرات و ریشاڵ لەخۆدەگرن، بەڵام لەبەر لەدەستدانی ئاو، ئەو ڤیتامینانەی تێدا نەماوە کە لە ئاودا دەتوێنەوە وەکو ڤیتامین C و ڤیتامینەکانی B. گەلێك میوە پاش وشککردن ڤیتامین C و شەکریان تێدەکرێت، هەندێکیشیان بە مەبەستی چێژ و پاراستنی ڕەنگەکەیان سەلفەریان تێدەکرێت.

پرۆتینی تەواو

پرۆتینی تەواو Complete protein ئەو سەرچاوەی پرۆتینەیە کە بڕی تەواو یان ڕێژەی تەواو لە ترشە ئەمینییە زەرووڕەکان لەخۆدەگرێت بۆ دابینکردنی پێویستی لەش. ئەگەر سەرچاوەیەکی پرۆتین هەموو ترشە ئەمینییەکان لەخۆبگرێت، بەڵام ڕێژەی یەکێك یان پتر لە ترشە ئەمینییەکان نزم بێت بە گوێرەی ڕێژەی ئەوانی تر، ئەوا بەم پرۆتینە دەووترێت پرۆتینی ناتەواو Incomplete protein. ئەگەر هەر ژەمێکی خۆراك تێکەڵاوێکی لە خۆراکی پرۆتینی تێدابێت، ئە و ا بەگشتی بالانسێکی باشی ترشە ئەمینییەکان لەخۆدەگرێت، واتە پرۆتینێکی تەواو. سەرچاوە ڕووەکییەکانی پرۆتین بە بەراورد لەگەڵ سەرچاوە ئاژەڵییەکانی پرۆیتین هەندێك لە ترشە ئەمینییە زەرووڕەکانی تێدا نییە بەتایبەتی لە جۆری لایسین Lycine و میتیۆنین Methionine، هەر لەبەر ئەمەشە کە بوون بە ڕووەکی Vegan کارێکی ئاسان نییە. سەرچاوە خۆراکییەکانی پرۆتینی تەواو بریتین لە: گۆشت، ماسی، پەڵەوەر، هێلکە، شیر، ماست، سۆیا Soya.

دژەئۆکسانەکان لە خۆراکدا

کرداری ئۆکسان Oxygenation بە بەردەوامی لە لەشدا ڕوودەدات، ئەمەش دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی چەند مادەیەکی یان کۆلکەیەکی سەربەست Free Radicals، ئەم مادده کیمیاییانە ئۆکسجین لەخۆدەگرن بە ئەلیکترۆنێکی سەقەتەوە کە وایان لێدەکات بە ئاسانی کاریگەری بکەنە سەر: DNA، پرۆتینەکان، پەردەی خانە، کۆلیستیرۆل، لە ئەنجامدا دەبنە هۆی گۆڕان لە DNA و تێکچوونی فرمانی پرۆتینەکان و تێکشکانی پەردەی خانە. ئەم کاریگەرییانە دەبنە هۆی زووپیربوون و زیادبوونی ئەگەری شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، دابەزینی بەرگری لەش، ئاوی سپی لە چاوەکاندا، تێکچوون لە فرمانەکانی مێشکدا. مادە دژەئۆکسانەکان Antiox-dants دژی کرداری ئۆکسان دەوەستنەوە و نایەڵن کە کاریگەری خراپ بکەنە سەر تەندروستی. گەلێك ڤیتامین و کانزا و خۆراکە ڕووەکییەکان دژەئۆکسان لەخۆدەگرن، بۆ نموونە ڤیتایمن A، ڤیتامین C، ڤیتامین E، کانزای سیلینیۆم، کانزای زینك، فلاڤۆنۆیدەکان Fl-vonoids، کارۆتینۆیدەکان، فینۆلیکەکان Phenolics، لایکۆپین Lycopen، کوێرسێتین، لیمۆنین Lemonin.

دیکۆری خۆراک و ئارەزووی خواردن

ئەوە ڕوون و ئاشکرایە کە بۆن و چێژی خۆراك ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە زیادبوون یان کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن لەگەڵ حیسابکردنی حەزو ئارەزووە تایبەتەکانی پەیوەست بە خۆراك و خواردن لە هەر کەسێکدا. لێرەدا، جگە لە برسیبوون کە لە سەنتەرێکی تایبەت لە مێشکدا هەستی پێدەکرێت، هەستەکانی بۆنکردن و تامکردن دەوروژێنرێن. کە باسی خۆراك و خواردن دەکرێت، هەستی بینین لە ڕووی گرنگییەوە هیچی کەمتر نییە لە هەستەکانی بۆنکردن و تامکردن، هەر بۆیەشە کە دیکۆری خۆراك Food decoration و شوێنی خواردن بۆ گەلێك کەس بەتایبەتی بۆ منداڵان هاندەرێکی سروشتییە بۆ ئارەزووی خواردن. هەروەها بەکارهێنانی قاپ و قازان و کەوچکی جوان و ڕەنگاوڕەنگ یان شووشە و کریستاڵی نەخشین، هەتا شێوە و ڕەنگ سفرە و مێزی خواردن تا رادەیەکی زۆر کاریگەرییان هەیە لەسەر تاودانی ئارەزووی خواردن لە زۆربەی خەڵکدا.

پشکنینی کـ

سووانی جومگە

سووانی جومگە یان داڕوشـــانی جومگە Osteoarthr-tisبەشـــێوەیەکی گشتی نەخۆشـــی کرکڕاگەکانی سەرکۆتایی ئەو دوو ئێســـکەیە کە لە جومگەیەکدا بەشـــدارن. چینی کرکڕاگەیی ســـەر کۆتایی ئێســـکەکان دەقڵیشێ و دەسووێ پاشـــان تەنك و زبر دەبێت، لەبەر کەوتنە ژێر فشـــار کرکڕاگەی ســـوواو بەرەبەرە تەنك دەبێت تا دەگاتە ســـەر ئێســـکی ژێرەوەی، ئەو جومگەیەی کە لەژێر فشـــاردا نییە هەرگیز دوچـــاری ســـووان نابێت. ئـــازار لەکاتی جوولەدا گرنگترین نیشانەکانی سووانی جومگەیە. هۆیەکانی سووانی جومگە بریتیـــن لە: ناڕێکـــی لەکاتی کەوتنە ســـەریەکی دووکۆتایی ئێســـکەکانی جومگە، ناڕێکی لە رووەکانی جومگە لەبـــەر شـــکانێکی کـــۆن، قەڵەوی، پیربـــوون، هەوکردنـــی رۆماتیزمـــی جومگـــەکان. ســـووانی جومگـــە چارەسەردەکرێت بە دەرمانی دژەئازار، چارەسەری سروشتی، حەساندنەوەی جومگـــە، کەمکردنەوەی کێشـــی زیـــاد و چارەســـەرکردنی قەڵەوی، لـــەدوا قۆناغەکاندا نەشـــتەرگەری بۆ بنیاتنانەوە و دروســـتکردنەوەی جومگـــە یـــان بەیەکەوەلکاندنی جومگـــە یان دانانـــی جومگەی دەستکرد.

قەڵەوی Obesity، زوو یان درەنگ کێشەی تەندروستیت بۆ پەیدا دەکات. لە کێشـــە سادەکانەوە بگرە وەکو زیاد ئارەقەکردن، زوو ماندووبوون و هەناســـەراوکێ لەکاتـــی جووڵە و وەرزشـــدا، کاردانەوە دەروونییەکان و گرفتی جوانـــی بەتایبەتی لە ئافرەتان، پرخە، تا دەگاتە نەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێن و جەڵتەی مێشـــك. دابەزاندنی کێشی لەش بە شـــێوەیەکی تەندروستییانە واتە گۆڕینی ســـتایلی ژیان بە گشتی کە خۆی لە خۆراکێکی بالانس و مەشـــقی وەرزشـــیدا دەبینێتـــەوە لەژێـــر چاودێـــری دکتـــۆردا. دابەزاندنی کێشی لەش دەبێ بەرە بەرە بێت بە شێوەی 1-0.5 کیلۆگرام لە هەفتەیەکدا. بەم شـــێوەیە، کێشـــی لەش زیاتر لە ئاستە دابەزیوەکە دەمێنێتـــەوە. بە جیاوازی وزە نزیکەی 1000-500 کالۆری لە رۆژێکـــدا بە کەمکردنەوەی وزەی خۆراکی و ســـەرفکردنی وزە بە مەشقی بەدەنی یان وەرزش کە دەکاتە 3500 کالۆری واتە نیو کیلۆگرام چەوری لەش تا 7000 کالۆری کە دەکاتە یـــەك کیلۆگـــرام چەوری لەش.

تەندروستییانە کێش دابەزێنە

بۆ پاراســـتنی پێست لەکاتی وەرگرتنی دوش یان گەرماودا Shower پەیڕەوی چەند خاڵێك بکە، بـــۆ نموونە ئاوی زۆر گەرم بەکارمەهێنە، لیفکەی دڕ بە توندی و بۆ ماوەیەکی زۆر بەکارمەهێنە، ماوەیەکی کـــەم لەنـــاو حەمامدا بمێننـــەوە، جۆری ســـابوون بە پێی جۆری پێستت هەڵبژێرە، ماوەی شووشـــتن بە سابوون کەم بێت و هەرگیز سابوون بۆ ماوەیەك لەســـەر پێست جێ مەهێڵە. ســـابوونی دژەبەکتریا Antiba-terial soapهەفتانە جارێك بەســـە، بـــە خاولی نەرم لەسەرەخۆ پێست وشك کـــەرەوە، وشـــککردنەوەی کەلێنـــی پەنجـــەکان زۆر پێویستە بۆ رێگرتن لە گەشەی

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

سووربوونەوەی هۆکاری چاوەکان

باوترین هۆکاری سووربوونەوەی چاو بریتییە لە هەوکردنی لینجە چینی کۆنجەکتایڤا Conjuctivitis کە ناوپۆشی پێڵوەکان و ڕووی گۆیی چاو دادەپۆشێت. ئەم نەخۆشییە جگە لە سووربوونەوەی چاو، چەند نیشانەیەکی تریش لەخۆدەگرێت وەکو: ئاوسانی پێڵووەکان، خورشت و سووتانەوە لە چاوەکاندا، زیاد فرمێسککردن، هەستکردن بە بوونی تەنێکی بیانی لە چاودا، نارِحەتبوونی چاوەکان بە ڕووناکی Photophobia. هۆکارەکانی هەوکردنی کۆنجەکتایڤا بریتین لە: هەوکردن بە ڤایرۆس یان بەکتریا، وشکبوونی چاو لەبەر کەمبوونەوەی دەردانی فرمێسک یان لەبەر زیاد بەرکەوتنی چاوەکان بە تیشکی خۆر یان با، بەرکەوتنی چاو بە ماددەی کیمیایی یان دوکەڵ، هەستەوەری چاو. هۆکارەکانی تری سووربوونەوەی چاو Red eye بریتین لە: تەنی بیانی لە چاودا وەکو پارچە کانزا یان ئاسن یان مێروو و زیندەوەری بچووك، داڕوشان یان برینداربوونی چاو بەهۆی زەبری دەرەکی، هەوکردنی شانە قووڵەکانی چاو، ئاوی شین یان ئاوی ڕەش Glaucoma. هەوکردنی پێڵووەکانی چاویش Blepheritis یان باپشکێو Ch-lazion دەبێتە هۆی ئاوسان و سووربوونەوەی پێڵووەکان لەگەڵ کەمبوونەوەی دەردانی فرمێسك و وشکبوونی چاو.

ۆلیستیرۆل

بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل Cholesterol لە خوێندا هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك. گەلێك کەس پاش پشکنینی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنیان تووشی نیگەرانییەکی زۆر دەبن چونکە ئەنجامەکانی تاقیگا ڕێژەی بەرزی کۆلیستیرۆل پیشان دەدەن، زۆر جار هۆکاری ئەم ئەنجامانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پشکنینەکە لە کاتێکی گونجاو ئەنجام نەدراوە، بۆ نموونە ڕاستەوخۆ یان چەند کاتژمێرێك لەپاش ژەمێکی گەورەی خۆراکدا. بۆ زانینی ڕێژەی ڕاستەقینەی کۆلیستیرۆل و چەورییەکانی تری خوێن کە لە لایەن دکتۆر پشتی پێ ببەسترێت، پێویستە کە پشکنینەکە لە خورینییەکی تەواو بێت یان لەپاش نەخواردن و نەخواردنەوە بەلای کەم بۆ ماوەی 12-14 کاتژمێر. هەر پشکنینێکی کۆلیستیرۆل یان گلیسریدە سیانییەکان ئەگەر بەم شێوەیە نەبێت هەرگیز نابێتە جێگای متمانەی دکتۆر. پێویستە کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن لە خورینی کەمتر بێت لە 200 ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێندا.

دوشێکی تەندروستییانە

کەڕوو و بەکتریا کە زیاتر لە دەوروبەرێکی تەڕ و شێدار و گەرم و تاریکدا گەشە دەکەن. بەم شێوەیە، پێست لە وشکبوون و ئاسەوارەکانی گورجبوون Stretch marks دوپارێزێت.

بۆ هاندانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان لە کۆتایی خۆشووشتندا ئاوێکی شلەتێن یان نیمچە سارد بە لەشت دابکە. قژت بە نەرمی بە بێ فشاردان وشك کەرەوە چونکە پاش تەڕکردنی پێستی سەر تاڵە مووەکان لە لاوازترن حاڵەتدا دەبن و بە فشارێکی کەم هەڵدەوەرێن. هەموو جارێك بەر لە خۆشووشتن پەرداخێك ئاو بخۆرەوە.