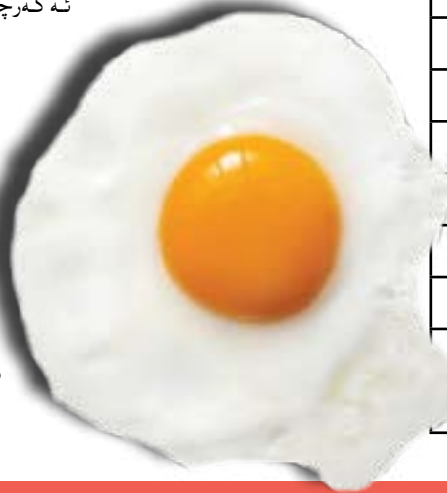


هیلکەى كولاو، هیلکەى برژاو

هیلکە Eggs خۇراكىكى تەواو، ھەرزانە، چىزىكى خۇشى ھەيە، پرە لە ماددەى گرنكى وەكو: پرۆتىن، كۆلىن Choline، ئاسن، فیتامىن B12، A، D، E، K، B9. زۆر كەس ئەم پىرسپارە دەكەن كە ئايا كامبان باشتەر و سوودبەخستەر، هیلکەى كولاو يان هیلکەى برژاو لەرۆن يان لەناو زەيتدا؟ لە راستیدا لەرۆوى بەھای خۇراكىبەو ھەردووكيان وەكو يەك تەنيا ئەو نەيىت كە يەك هیلکەى كولاو نىزىكەى ١٢٠ كالىورى وزە لەخۆدەگرىت كەچى پاش برژاندىن لەناو كەوچكىك زەيتدا ئەم وزىيە دەيىتە نىزىكەى ٢٠٠ كالىورى، واتە ئەگەر تۆ رۆژانە ٨٠ كالىورى زىاد وەرېگرى لەوانەيە كە كىشى لەشت زىاد بكات. پىويستە كە وريابىت لە هیلکەى خاوە لەوانەيە بىتتە سەرچاوەى مىكرۆب و تووشى ژاراويىونى خۇراكىمان بكات. ھەندىك هیلکەى خاوە ھەلگرن بۆ مىكرۆبى سامۆنىللا Salmonella كە كۆئەندامى ھەرس تووشى ھەوكردىن دەكات، بۆيە لەكاتى كولاندى هیلکەدا پىويستە كە سىپتە و زەردىنەكەى بە تەواوى بەمەيت. پىويستە ئەمەش لەبىر نەكەيت كە لىكۆلىنەوەكان ئەمەيان رۆونكردۆتەو كە خۇراكى دەولەمەند بە كۆلىستىرۆل دەيىتە ئەگەرى بەرزىونەوئەى ناستى كۆلىستىرۆل لە خۆنىدا، زەردىنەى هیلکەش يەكئەك لەو خۇراكانە لەو كاتەى كە يەك زەردىنە نىزىكەى ٢٠٠ملىگم كۆلىستىرۆل لەخۆدەگرىت ئەگەرچى كە نىزىكەى ٦٥٪

ى چەورىيەكانى
هیلکە لەجۆرى
چەورىيە ناتىرەكانن
Unsaturated،
ھەرەھا چەورىيە
نىوەندەكانىش لە
هیلکەدا بەدى
ناكرىن كە رىژەى
كۆلىستىرۆل لە خۆنىدا
بەرزەدەكەنەو



خۇراک - كالىورى

٥٠ گرام كەرە	٢٠٠ كالىورى
٢ دانە پەتاتەى مام ناوھندى كولاو	٢١٠ كالىورى
٢ كەوچك زەيتى گولەبەرۆژە	٢٠٠ كالىورى
٥ دانە ھەنجىر	٢٠٠ كالىورى
يەك پەرداخ شىرەى پرتەقال ١٥٠ مل بىج شەكر	٦٠ كالىورى
يەك ھەرمى ١٢٥ گرام	٧٥ كالىورى
يەك پەرداخ شىرەى قەيسى ١٥٠ مل بىج شەكر	٣٥ كالىورى
لۆببىي تەر كولاو ١١٠ گرام بىج زەيت	٢٠ كالىورى
ئۆملىت بە ٢ هیلکە ١٠٠ گرام	١٨٠ كالىورى
يەك كەوچكى كۆپ شەكر	٢٠ كالىورى
يەك دانە بەداملى	١٠ كالىورى
يەك دانە قەيسى وشككراو	١٧ كالىورى
يەك خاسى بچوك ٤٠ گرام	٥ كالىورى
قاپىك فاسولبىي كولاو ٣٠٠ گرام	٣٦٦ كالىورى
توور ١٠٠ گرام	١٥ كالىورى
ماسى توناي قوتوبەند ٢٠٠ گرام	٩٦ كالىورى

ترى سىي يان ترى رەش؟

رەنگى جىوازى ترى Grapes تەيفى ماددە دۆنۆكسانە كە دەمانپارۆن لە شىرەنەجە، جەلتە، نەخۇشى دۆل. دۆرى پىربون، چالاکى دۆرى بەكتىريا و فابروس، دۆرى ھەوكردىن، باشكردىن مرونەى خۆنىبەرەكان، پاراستنى تەندروستى چا و پىست، پاراستنى شانەكانى مېشك و باشتكردىن فرمانەكانيان، پاراستنى گەدە لەنەخۇشى، پاراستنى پرۆستات لە تووشببون بە شىرەنەجە. بەھای خۇراكى ترى لەو دەبايە كە رىژەيەكى بەرزى فلاقۇنۆيدەكان لەخۆدەگرن كە ماددەى دۆنۆكسان Antioxidants زۆر بەھىز لەش لەچەندىن نەخۇشى دەپارۆن لەو كاتەى كە رۆژانە لە لەشدا بە ھەزاران كارلىكى كىمبىي رۆودەدەن و دەبىنە ئەگەرى پەيداويى كۆلكە سەربەستە زىانبەخشەكان لە نەجامى كردارى ئۆكساندا Oxidation. ئەگەرچى ماددە فلاقۇنۆيدەكان زىاتر لە ترى رەنگاوپرەنگدا ھەن، بەلام زىانايى ئىتالى و توۆرەو زانستىيە ئەمريكىيەكان ئەمەيان سەلماندووە كە ھەردوو ترى سىي و ترى رەش وەكو يەك بەسوودن بەتايبەتى بۆ دۆل، ھەرەھا ھەردووكيان بە تۆنكل و بىج تۆنكل ھەمان سوود بە لەش دەبەخشەن.



رووك وەكو سەرچاوەیەکی كالىسیۆم



دیکەش وەكو: زۆریەى پاقلمەنییەکان، شیرى سۆیا Soy milk. یەك كۆپ پاقلەى سۆیا نزیكەى ۱۳۰ ملگم كالىسیۆم لەخۆدەگرێت، دوو كەوچكى گەورە كونجى نزیكەى ۸۰ ملگم كالىسیۆمى تێدايە. ئەم بەرهەمە پروەكییانە جگە لە كالىسیۆم چەندین ماددەى خۆراكى گرنگ لەخۆدەگرن كە كەمتر لە شیر و بەرهەمەكانیدا هەن، بۆ نموونە پىشال Fiber، فیتامین C، مەگنسیۆم.

كانزای كالىسیۆم Calcium جگە لە شیر و بەرهەمەكانى شیر لەچەندین جۆرى ترى خۆراكدا هەيە. بەگشتى هەموو بەرهەمە پروەكییەكان بەتایبەتى گەلا رەنگ سەوزە تارىكەكان برێككى باشى كالىسیۆم لەخۆدەگرن وەكو سپىناغ، خاس، سلق، گەلاى پروەكى خەردەل. هەرەها كۆلەكە، كاكلەكانى وەكو كاكلى گوێز و باوى و كازو و فستق و بندق، كونجى برێك كالىسیۆمیان تێدايە. جگە لەمانە، كالىسیۆم بەدى دەكرێت لە بەرهەمى پروەكى

بەهای خۆراكى هەلووژە

هەلووژە Plums بە رەنگە جیا جیاكانییەوه چێژێكى خۆشى هەيە و سوودى تەندروستى زۆرىشى هەيە. فینۆلەكان Phenols ماددەى دژئوكسانى چالان كە بەرەنگارى كردارى ئوكسانى تىكەدرى خانە دەبنەوه. هەلووژە رێژەى كى باشى فیتامین C لەخۆدەگرێت كە سەرەراى بەهێزكردنى بەرگرى لەش بەرانبەر بە هەوكردەنەكان، یارمەتى هەلمژینی كانزای ناسن لە كۆنەندامى هەرس دەدات، ئەو كانزایە كە زۆر پێویستە بۆ خۆپاراستن لە كەمخوێنى. خودى ئەم فیتامینەش كە لە ناودا دەتوتتەوه، سیفەتى دژئوكسانى هەيە و زۆر پێویستە بۆ سستىككى بەهێزى بەرگرى لەش بەتایبەتى دژى فایرۆسەكانى هەلامەت و ئەنفلۇەنزا. هەرەها رێگا دەگرێت لەبەردەم ئوكسانى كۆلېستېرۆل و پاشان نیشتنى لەسەر ناوۆشى خۆنپەرهكان و تووشبوون بە رەقبوونى خۆنپەرهكان Atherosclerosis. هەلووژە سەرچاوەیەكى باشە بۆ فیتامین A، فیتامین B۱۲، پۆتاسیۆم، ریشال Fiber كە هەموویان زۆر پێویستن بۆ لەش. خواردنى هەلووژە ناستى خۆپاراستن زیاد دەكات دژى چەندین نەخۆشى دیکە وەكو: رەبو Asthma، نەخۆشى دل، جەلنەى مېشك Stroke، سەوفاى جومگەكان، هەوكردى رۆماتیزمى جومگەكان، چەندین جۆرى شێرپەنجە بەتایبەتى شێرپەنجەى قۆلۆن.

تېستوستېرون ۋە قىزىقۇچىلىق

ھۆرمۇنى ئىزىنە

يان تېستوستېرون
Testosterone

كە بە شاي ھۆرمۇنەكان ناسراو ھەر لەگەل تەمەنى باقىوندا ئاستەكەى لە لەشدا دەگاتە لووتكە، ھەر لەو كاتەدا قۇر پوتسانەوۋى ھۆرمۇنى دەستېئېدەكات، بەلام لەوانەيە كە تا چەند سالىكى دواتر ھەستى پىنەكرىت، پاشان بە تىپەرىبونى كات بەرە بەرە قۇر ھەلۈرىنەكە زىاتەر دەپىت كە ھەرگىز ناوەستىت، بەلام لەوانەيە كە توندى ھەلۈرىنەكە لە سالىنى دواتردا كەم پىنەوۋە، بە راى زانا ۋە پىپۇرانى قۇر ۋە پىست جگە لە جىنەكان يان ھۆكارى بۇماوۋى، بوونى جۇرنك ھەستىيارى رەگى موۋەكان بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ھایدروكسى تېستوستېرون كە جۇرە چالاكەكەى ھۆرمۇنى تېستوستېرون دەپىتە ھۆى قۇرەلەورىن. ھەندىك جار لەبەر ھۆكارى ديار ۋە ھەندىك جارىش لەبەر ھۆكارى ناديار ۋە لە خۇرا توندى قۇرەلۈرىنەكە زىاد ۋە كەم دەكات، ھەرگىز ناتوانزىت كە زىاد ۋە كەمى ۋە خىزىبى ئەم ھەلۈرىنە بىخەملىنرى بۇ ھەر تاكە كەسىك. ئەمەش سەلمىتراو كە بە نەخۇشى ۋە خۇراكى نارىك ۋە مامەلەى خراب لەگەل قۇر ۋە پىستى سەردا كىردارى ھەلۈرىنەكە خىراتر ۋە توندتر دەپىت.

سال لەدواى سالە كە ئەم پىرسىيارە دووبارە دەپىتەوۋە ئايا كوتان دۇرى ئەنفلوئىزا ۋە رىگرم يان نا؟ گەلىك سەرچاۋە سالانە بەتوندى جەخت لەسەر ۋە رىگرتى كوتانى يان فاكسىنى ئەنفلوئىزا دەكەنەوۋە. ئەمە روونە كە تاكە رىگى ۋە باشتىن رىگى بۇ خۇپاراستن لە ئەنفلوئىزا بەكارھىتەنى كوتانە ھەموو سالىك. فاكسىنى ئەنفلوئىزا Flu Vaccine چەند جۇرنكى تابىتە لە فایرۇسى ناچالاكراو لەخۇدە گرېت، فایرۇسى ئەنفلوئىزا سالانە ۋە زوو زوو خۇرى دەگۇرېت، بۇيە ھەرگىز مەرج نىيە كە فاكسىنەكە پاراستنى تەواو دۇرى ئەنفلوئىزا دابىن بكات، ھەرۋەھا ئەم فاكسىنە بەدەر نىيە لە زىانى لاپەلا، ھەر لەبەر ئەمەيە كە بەراى گەلىك پىپۇر ۋە خەلك ۋەرنەگرىتى باشتەر. بەھەرھال، كوتانى دۇرى ئەنفلوئىزا لەوانەيە كە تەنبا بە رىژەى ۱۱٪ خۇپاراستن لە بەك كاتىكى ديارىكراودا دابىن بكات. زىانە لاپەلاكان كە بەگىشى لە ماۋى ۱-۲ رۇژ پاش كوتانەكە لەخۇيانەوۋە نامىن برىتىن لە: ئاوسان ۋە سووربونەوۋە ۋە سووتانەوۋە لە شوپنى كوتاندا، بەرزبونەوۋە پەلى گەرمى لەش، ئازار لە ماسولكەكانى لەش، سەرئىشە، ئارەقەكرىن، بىپىزى گىشى، دروستبونى ھەستەوۋەرى بەرانبەر بە پىنكەتەكانى فاكسىنەكە.

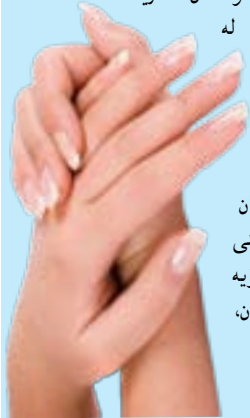
كوتانى ئەنفلوئىزا ۋە رىگرم يان نا؟

خەمۇكى

بەگىشى نىكەى ۲۰٪ ى ئافرەتە دووگىيانەكان بەدرىژاى مانگەكانى دووگىيانى لەگەل خەمۇكىدا لە مىلملانېدان. ئەگەر ھەستت بە نىشانەكانى خەمۇكى Depression كىرد لەكاتى دووگىيانىدا يان نىشانەكانى خەمۇكىت ھەبو بەر لە دووگىيانى، ئەوا راستەوخۇ ۋە لە نىكەوۋە پىنوستىت بە

ھۆکارەکانی گورانی رەنگی نینۆک

گورانی رەنگی نینۆک Nail discoloration بۇ رەنگی سې، سوور، رەش، زەرد، قاوھىيى يان سەوز ماناى بوونى نەخۇشپىيەك لە خودى نینۆك يان لە دەرهوئى نینۆكدا دەگەپتەنیت. ھۆكارى ۵۰٪ى حالەتەكانى گورانى رەنگى نینۆك بۇ ھەوکردن بە كەروو دەگەپتەووە كە لە ھەوا و تۆزوخۇل و خاكدا ھەبە، بە ھەوکردنى كەروو رەنگى نینۆك دەگورپت بۇ سې، زەرد يان قاوھىيى. ھەوکردنى بناغەى نینۆك بە بەكتىراي سۇدۇمۇتاس Pseudomonas رەنگى نینۆك بۇ سەوز دەگورپت. گورانى رەنگى نینۆك بۇ سوور يان رەش دەگەپتەووە بۇ كۆبوونەوئى خوین لەژىر نینۆكدا لەبەر زەبر يان لەبەر چەقنى نینۆك لە شانەكانى پىستدا. نەخۇشپىيە درىژخاىنەكانىش كارىگەرى دەكەنە سەر شپوہ و رەنگى نینۆكەكان. نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى جگەر، نەخۇشى گورچيلە، نەخۇشى دل، نەخۇشى سىيەكان، ئەمانە ھەموويان رەنگى نینۆك دەگورن، بۇبە بەشپوہيەكى رۇتىنى تىبىنىكردى نینۆكەكان دەكرت لـ



پشكىنى پزىشكىدا. جىابونەوئى نینۆك لە بناغەكەى رەنگىكى سې زەردباوى پى دەبەخشىت. ھۆكارەكانى تىرى گورانى رەنگى نینۆك برىتىن لە: زەردوئى Jaundice، ھەستەوئى پىست لە شانەكانى نینۆكدا، كەرووى كانىدا يان مۇنلىيا، نەخۇشى سەدەف، كەم خوینى درىژخاىنە، بەركەوتنى نینۆكەكان بە بۇبە و ماددى كىمىيى، ھەستەوئى دەرمان، بەدخۇراكى، جگەرەكيشان.



لەسەر مېزى خواردندا

لەكاتى خواردندا دەمارەكانت بە تەواوى خاوبكەو، ھەرگىز لەژىر پەستى و شەكەتى دەروونىدا خۇراك مەخۇ. چاوپرئ بكە با خۇراكت بەخۇى سارد بىتەو، ھەرگىز بە فووكردن ساردى مەكەرەو. ھەرگىز پەلە مەكە لە خواردن، ھەرگىز قسە مەكە كە دەمت پرە لەخواردن. خۇراك لەسەرەخۇ بخۇ، پالو بەباشى بجووە ئىنجا قووتى بەد. ھەرگىز نان يان سەموون بە چەقۇ يان بە نامىزى تر مەپرە، بەلكو وا باشترە كە بە دەست و پەنجەكانت پارچەى بكەيت، ئەمە تەنيا تۇست Toast ناگرىتەو. ھەرگىز چەقۇ و چەنگال بە ناراستەى دەموچاوى خۇت رامەگرە. ھەمووكات ھەول بەد كە لەيەك پەرداخ زياتر ناو نەخۇشپەووە لەگەل ھەر ژەمىكى خۇراكدا. خوینى زياد مەخەرە ناو چىشت و زەلاتە. ھەرگىز خواردنەووە گازىيەكان و شەربەتە دەستكردەكان مەخەرە سەر مېزى خواردن.

لەكاتى دووگيانىدا

بچوك دەرمانت بۇ تەرخان بكات. وەستاندى دەرمانەكانى دژەخمۇكى لە پرىكەو دەبىتە ئەگەرى سەرھەلدانى چەندىن نىشانەى جەستەى و ھزرى ناخۇش، لەوانەبە كە كارىگەرى خراپىش بكاتە سەر كۆرپە. بۇ خۇپاراستن و كۆنترۆلكردنى خەمۇكىيەكەت و بۇ دووگىيانىيەكى سەلامەت، ئەگەر دەرمان وەربىگرت لەگەل چارەسەر بە رووناكى Light therapy يان بە بى ئەمانەش پىويستە كە پەپرەوى چەند خالىكى دىكە بكەيت لەمانە. وەرزى كردن بە رىك و پىكى بە رىنماى دكتور، خۇراكىكى تەندروستىيانە، ھەلمۇنى ھەواى پاك، تىكەلبوون لەگەل كەسوكار.

پزىشكى تايبەت ھەبە. گرنگترىن نىشانەكانى خەمۇكى برىتىن لە: ھەستكردن بە بىزارى، خەوزران، ناوئىمىدى، كەمبونەوئى ھەز و نارەزوو بۇ ھەموو شتىك. ئەگەر چارەسەرى خەمۇكى بەشپوئى دەرمان وەردەگرىت، ئەوا لەوانەبە كە دكتورەكەت دەرمانەكەت يان دەرمانەكانت رابگرىت بەلاى كەم لە ۳ مانگى سەرەتاي دووگىيانىدا، پاشان لەوانەبە بە ژەمى

