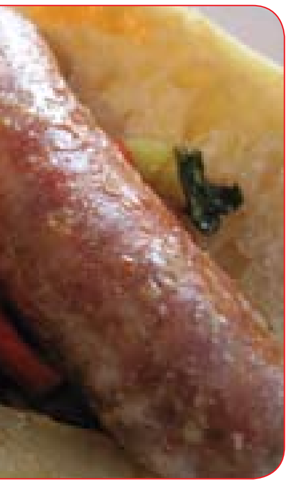
بەهای خۆراکی برنجی قاوەیی

برنج Rice سەرچاوەیەکی هەرزان و باشە بۆ کاربۆهیدرات بەشێوەی نیشاستە، بۆیە خۆراکی سەرەکی زۆربەی ژەمەکانە لەسەرتاسەری جیهاندا. برنجی قاوەیی Brown rice سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ کانزاکانی مەگنسیۆم، ئاسن، سیلینیۆم، مەنگەنیز، هەروەها ڤیتامینەکانی B١، B٢، B٣، B٦. هەروەها برنجی قاوەیی سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ، پرۆتین. برنجی سپی هەر برنجی قاوەییە، بەڵام بەسپیکردن و لابردنی توێکڵەکەی Bran زۆربەی ئەم مادده سوودبەخشانە لادەبرێن بۆ ئەوەی کە بەئاسانی و بەخێرایی بکوڵێنرێت. برنجی قاوەیی ڕۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی چەوری لەجۆری گلیسریدە سیانییەکان و کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بەڕێژەی ٧٠٪. لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی برنجی قاوەیی دەبێتە هۆی جێگیربوونی ئاستی شەکری خوێن، لەتووشبووانیش بەنەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمدا برنجی قاوەیی ئاستی بەرزی شەکری خوێن دادەبەزێنێت. برنجی قاوەیی ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپارستن لەتوشبوون بەچەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی پەنکریاس، هەروەها لەتووشبوون بەنەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان.

سۆوسەج و



سۆوسەج Sausage لەگۆشتی سوور دروست دەکرێت، گۆشتی سوور Red meatسەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ: پرۆتین، کۆمەڵەی ڤیتامین B، کانزای ئاسن، زینك، کانزای سیلینیۆم، بەڵام ڕێژەیەکی بەرز لەچەورییە تێرەکان و کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت، هەروەها گۆشتی ئەندامەکان Organ meats بڕی زۆریان لەکۆلیستیرۆل تێدایە ئەگەرچی سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ کانزای ئاسن و زینك و ڤیتامین B١٢ و فۆلێت و ڤیتامین A. ئەو ئاسن و زینکەی ناو گۆشت زۆر بەئاسانی لەکۆئەندامی هەرسەوە هەڵدەمژرێت بەتایبەتی ئەگەر سەوزە و دانەوێڵەی لەگەڵدا بخورێت. هەروەها گۆشت سەرچاوەی سەرەکییە بۆ ڤیتامین B١٢، ئەم ڤیتامینە گرنگە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن و تەندروستی کۆئەندامی دەمار. جگە لەمانە، گۆشت

ڕۆژانە 10دانە زەیتوون بخۆ

بەها خۆراکییەکەی زەیتوون لەوەدایە کە بڕێکی کەمی وزە لەخۆدەگرێت بەرانبەر بەڕێژەیەکی بەرز لەماددەی خۆراکی گرنگ و ڤیتامین و مادده دژەئۆکسانەکان. چەوری ناو زەیتوون لەجۆری ناتێرە یەکانییەکانە Monounsaturated کە ڕۆڵێکی پۆزەتیڤی هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لەخوێندا. زەیتوون ڕێژەیەکی باشی لەڤیتامین E تێدایە کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیەو لەنێوەندە چەورییەکانی لەشدا دەتوێتەوە. پۆلیفینۆلیەکان Polyphenols بەڕێژەیەکی بەرز لەزەیتووندان، ئەم ماددانە دژەئۆکسانی بەهێزن و بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەگەلێك نەخۆشی هەتا شێرپەنجەش. ڕۆژانە خواردنی ١٠دانە زەیتوونی مامناوەندی لەقەبارەدا تەنیا ٥٠ کالۆری وزە بەلەش دەبەخشێت لەگەڵ دابینکردنی هەموو ئەو مادده سوودبەخشانە، ئەمەش وای لێدەکات کە گونجاو بێت بۆ کەسێکی ئاسایی و بۆ تووشبووان بەنەخۆشییە درێژخایەنکانی وەکو شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی دڵ.

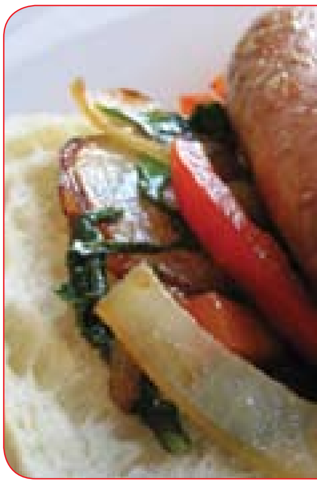
ڕاستییەکان لەپاڵ خـ

بەم دواییە بەکارهێنانی خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks لەنێو چینی گەنج و قوتابییانی زانکۆدا زیادی کردووە. لەوانەیە کە هەر یەکێك لەپاش بەکارهێنانی هەر جۆرێکی خواردنەوەی وزەبەخشدا هەست بەوە بکات کە وزەیەکی زۆری هەیە و دەتوانێت کە پتر و باشتر و چوستتر لەحاڵەتی ئاسایی کارەکانی خۆی ئەنجام بدات. ڕێکلامەکان و پروپاگەندەکانی پەیوەست بەخواردنەوە وزەبەخشەکان کاریگەری زۆری کردۆتە سەر هەندێك کەس بەوەی کە فیکر و هزر بەهێز دەکەن و لایەنی جەستەیی باشتر دەکەن. پسپۆڕانی تەندروستی دەڵێن کە تەنیا شەکر و کافائین بەرپرسن لەکاریگەرییەکانی خواردنەوە وزەبەخشەکان کە ئەمەش هەرگیز دەستپێکێکی

جیبس بێ کۆلیستیرۆلە بەڵام!

ئەمە ڕاستە کە پەتاتەی سوورکراوە یان فینگەر جیبس بەزەیتێکی یەکجار گەرم Deep frying تەنانەت یەك میللیگرامیش کۆلیستیرۆلی تێدا نییە، ئەمەش ڕاستییەکی چەسپاوە کە کۆلیستیرۆل تەنیا لەخۆراکە ئاژەڵییەکان و ئەلبان و هێلکەدا بەڕێژەیەکی بەرز بەدی دەکرێت، بەڵام ئەمەش ڕاستییەکی زانستییە کە زەیتەکان تاکە لەدۆخێکی شلەوە بچنە دۆخێکی ڕەق پێویستە کە بەکرداری هایدرۆجینکردندا Hydrogenation تێپەڕن وەکو کەرەی ڕووەکی (مارگەرین Margarine) و ڕۆنی ڕووەکی Ghee، بەمانایەکی تر مۆلیکیولەکانی زەیتی ڕووەکی شل زیاتر بەهایدرۆجین تێربکرێن، بەم جۆرە چەورییانەش دەگوترێ چەورییە نێوەندەکان Trans fats کە لە لەشدا دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەخوێن و دابەزینی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لەخوێندا، بەمەشەوە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ زیاتر دەبێت. کەواتە جیبسی پەتاتە چەورییە نێوەندەکان لەخۆدەگرێت کە پرۆفایلی چەورییەکان لەخوێندا دەگۆڕێت. هەروەهاش سەبارەت بەفەلافل، کوبەو چەندین جۆری تری خۆراکی خێرا.

قەڵەوی



مادەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزی تێدایە بەناوی گلوتاتایۆن Glutathione کە ڕۆڵی هەیە لەپاراستنی شانەکانی مێشك لەکرداری ئۆکسان. ئۆمیگا ٣ ماددەیەکی چەورییە لەگۆشتدا هەیە، کە لەترشە چەورییە ناتێرەکانە و سوودی زۆری هەیە بۆ لەش و مێشك. کەواتە سۆسەج بڕێکی زۆری چەوری خراپ و کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت لەگەڵ بڕێکی زیادی خوێ ئەمە سەرەڕای چەندین ماددەی کیمیایی زیادە کە لەپیشەسازی خۆراکدا بۆ مەبەستی جیاواز بەکاردێن. بەهەرحاڵ، ئەوانەی کە پارێزیان هەیە لەکۆلیستیرۆل و چەوری ئاژەڵی دەبێ زۆر بەکەمی گۆشتی بێ چەوری بخۆن. ٤ دانە سۆسەجی بچووك ٢١٢ کالۆری لەخۆدەگرێت بۆیە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی قەڵەوی.

ڕۆژانە چەند خوێ بخۆم؟

خوێ Salt مادەیەکی گرنگە چێژ بە خۆراك دەبەخشێ، سۆدیۆم، پێکهاتەی سەرەکی خوێ ڕۆڵی هەیە بۆ ڕێکخستنی پەستانی خوێن و قەبارەی خوێن، هەروەها بۆ فرمانەکانی ماسولکە و دەمارەکان. بەگشتی زیاد خواردنی خوێ واتە پەستانێکی خوێنی بەرزتر. نزیکەی هەمووومان خوێ زیاد لە خۆراك وەردەگرین کە زیاترە لە پێویستی ڕۆژانە، جگە لە خوێی شاراوە کە درکی پێ ناکەین. کەمکردنەوەی بڕی ڕۆژانەی خوێ سوودی هەی بۆ دابەزاندنی ریسکی پەستانی بەرزی خوێن. ئەمەش ئاشکرایە کە هێشتنەوەی پەستانی خوێن لە ئاستی ئاسایی خۆیدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و پەککەوتنی دڵ و جەڵتەی مێشك و نەخۆشی گورچیلە کەم دەکاتەوە. بۆ یەکێکی پێگەیشتوو ڕۆژانە تەنیا ٢ گرام یان کەمتر لە ٢,٣٠٠ گرام واتە نزیکەی یەك کەوچکی زەڵاتە خوێ پێویستە. خۆراکی کەم خوێ هەڵبژێرە، خۆراك بە خوێی کەم ئامادە بکە، لە هەمان کاتیشدا ئەم خۆراکانە زیاد بخۆ کە زۆر پۆتاسیۆمیان تێدایە وەکو سەوزە و میوەی جۆراوجۆر. بۆ ئەوانەی کە پەستانی خوێنیان بەرزە یان لە تەمەنی ناوەندی و بەسەرەوەن بەتایبەتی پیاوەکان، باشترە کە خوێی ڕۆژانە زیاتر نەبێ لە ١,٥٠٠ گرام و پۆتاسیۆمی ڕۆژانە بگاتە ٤,٧٠٠ گرام بە ڕێگای خواردن نەك بە شێوەی دەرمان.

ـــواردنەوە وزەبەخشەکان!

زانستی و تەندروستییانە نییە، هەروەها گەلێك لەمادە پێکهێنەرەکانی تری ناو ئەم خواردنەوانە نیشانەی پرسیاریان لەسەرە و لەوانەیە کە کاریگەری نێگەتیڤ بکەنە سەر تەندروستی. هەوڵ بدە کە خواردنەوە وزەبەخشەکان نەکەیتە بەرنامەی ڕۆژانەت. زیاد بەکارهێنانی خواردنەوە وزەبەخشەکان دەبێتە ئەگەری خەوزڕان Insomnia، زووهەڵچوون و پەستی Anxiety، دڵەکوتێ Palpitation، نارەحەتی دەروونی و جەستەیی، کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا Dehydration، جگە لەمانە چەند حاڵەتێکی ڕاهاتن و پەرکەم و نۆرەی دڵ و لەخۆچوونیش لەپاش بەکارهێنانی خواردنەوە وزەبەخشەکان تۆمارکراوە.

نەخۆشانی شەکرە زیاتر تووشی نەخۆشی دڵ دەبن

نەخۆشی شەکرە بەتەنیا، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل لەخوێندا بەتەنیا، مەترسییان هەیە بۆ ژیان، بەڵام نەخۆشی شەکرە لەگەڵ ئاستی کۆلیستیرۆلی بەرز بەیەکەوە مەترسییەکی زۆرتر دەخەنە سەر ژیان. زۆربەی نەخۆشانی شەکرە کە تووشی نەخۆشی دڵ دەبن لێی بێ ئاگان، چونکە وەکو مرۆڤێکی ئاسایی کە تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت هەست بەئازاری سینگ Angina ناکەن کە ئازارێکی یەکجار توند و سەختە و بەهێزترین پیاو لەجووڵە دەخات و بەرگەی ناگرێت. نەخۆشانی شەکرە وەکو بەشێك لەئالۆزییەکانی شەکرە کە بەتەواوی کۆنترۆل نەکرابێت ئەگەری تووشبوونیان بەنەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لێدەکرێت بەرێژەی ٦٥٪ پتر لەکەسانی ئاسایی. پێویستە کە بەوردی چاودێری خۆراکت بکەیت بەتایبەتی چەوری، لەگەڵ پشکنینی شەکر کە خورینی پتر نەبێت لە١٢٦ملگم \دێسیلیتر و پاش خواردن پتر نەبێت لە٢٥٠ ملگم \دێسیلیتر، سەرەڕای پشکنینی چەورییەکانی خوێن و پشکنینی کلینیکی لەلایەن دکتۆر بۆ دڵنیابوون لەوەی کە تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی دڵ نەبوویت.

هەروەها دەبێ چاودێری کێشی لەشت بکەیت و بەهیچ شێوەیەك توخنی جگەرە و خواردنەوەی ئەلکهول نەکەویت، هەروەها وەرزشی رۆژانە یەك کاتژمێر رۆیشتنی خێرا. نابێ کۆلیستیرۆلی گشتی خوێن واتە کۆلیستیرۆلی باش و کۆلیستیرۆلی خراپ لەخورینی پتر بێت لە٢٠٠ ملگم \دێسیلیتر.

نەخۆشی سەدەف

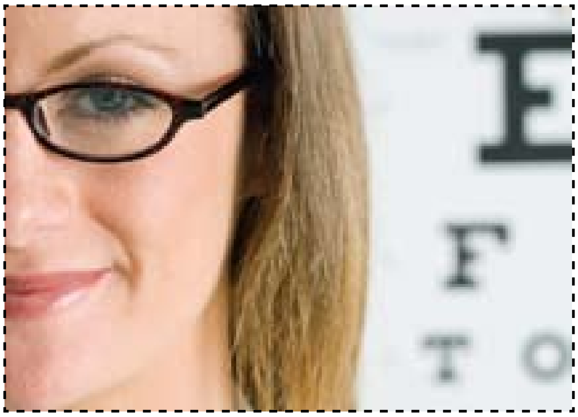
سەدەف نەخۆشییەکی درێژخایەنی پێستە، زیاتر لەتەمەنی نێوان ١٥-٣٥ ساڵیدا لەئافرەت و پیاو وەکو یەك سەرهەڵدەدات، تا ئێستا هۆکاری تووشبوون بەم نەخۆشییە نەدۆزراوەتەوە. لەنەخۆشی سەدەفدا، خانەکانی پێست زۆر بەخێرایی گەشە دەکەن، خانە مردووەکان لەسەر پێستدا جێگیر دەبن و چینێکی هەوکردووی ئەستوور دروست دەکەن کە تفری سپی زیوی لێ هەڵدەوەرێت. ئێستاش گەلێك کەس پێیانوایە کە نەخۆشی سەدەف بە بەرکەوتن یان بەرێگای تر

دەگوازرێتەوە، خۆشبەختانە نەخۆشی سەدەف لەتووشبووەوە بۆ یەکێکی تر بەهیچ رێگایەك ناگوازرێتەوە. نەخۆشی سەدەف زیاتر لەسەر پێستی ئەژنۆ، ناوك، باسك، قاچ، هەروەها لەسەر پێستی سەردا بەدی دەکرێت و لەوانەیە کە خورشت و ئازار پەیدا بکات. نیشانەکان لەخۆیانەوە دێن و دەڕۆن، بەڵام هۆکاری وەکو شەکەتی دەروونی، گۆڕانی کەش و هەوا، هەوکردن، هەندێك جۆری دەرمان کاریگەری دەکەنە سەر زیاد و کەمبوونی نیشانەکان.

ساردبوونی پێیەکان

هەستکردن بەساردبوونی پێیەکان Cold feet روودەدات لەئەنجامی لاوازبوونی سووڕی خوێن یان گرفت لەدەمارەکاندا. هەستکردن بەساردبوون و سڕبوونی پێیەکان حاڵەتێکی باوە بەتایبەتی لەئافرەتاندا و زیاتریش لەکەشی سارددا. هۆکارەکانی هەستکردن بەساردبوونی پێیەکان بریتین لە: گەزەی ساردی Frostbite لەپاش بەرکەوتنی پێیەکان بەساردییەکی زۆر، سستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism واتە کەم دەردانی هۆرمۆنەکانی ئەم گلاندە کە بریتین لەهۆرمۆنی تایرۆکسین T٤ و هۆرمۆنی T٣ کە جگە لەم گرفتە چەندین نیشانەی تر لەخۆدەگرێت وەکو زیادبوونی کێشی لەش، تەمەڵی و بێهێزی گشتی، گۆڕان لەپێستدا..تاد. هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر Peripheral Neuropathy کە زیاتر لەنەخۆشانی شەکرەدا روودەدات لەگەڵ کەمبوونەوەی هەستەکانی تر وەکو هەستی بەرکەوتن و هەستی ئازار و خورشت. نەخۆشی لەبۆرییە خوێنەکانی دەوروبەر Peripheral Vascular Disease کە ئەمەش زیاتر لەنەخۆشانی شەکرە و تووشبووان بەنەخۆشی دڵدا بەدی دەکرێت. نەخۆشی یان دیاردەی راینانداز Raynand>s Phenomenon کە بریتییە لەتەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن لەکاتی بەرکەوتنی پەلەکان بەساردی، ئەمەش دەبێتە هۆی سڕبوون و شین و مۆر هەڵگەڕانی پەنجەکان لەگەڵ هەستکردن بەئازار.

سستبوونی چاوەکان



لەمرۆڤێکی تەندروستدا، هەر دوو چاوەکان بەیەکسانی و بەرێکی کاردەکەن. لەنەخۆشی سستبوون یان تەمەڵبوونی چاودا Amblyopia، یەکێك لەچاوەکان بەباشی کارناکات کە پێویستە بۆ سیستمی بینینێکی تەواو لەمێشکدا، مێشك ئەو وێنانە فەرامۆش دەکات کە لەچاوە لاوازەکەوە وەردەگیرێن و تەنیا ئەو وێنانە وەردەگرێت کە لەچاوە بەهێزەکەوە دەگەنە سیستەمی بینین، دەرەنجام بینینی گشتی لاواز دەبێت. زیاتر تەنیا یەك چاو دوچاری تەمەڵبوون دەبێت، بەڵام لەوانەشە کە هەردوو چاوەکان بگرێتەوە. تەمەڵبوونی چاو لەپاش لەدایکبوون تا تەمەنی ٧ ساڵی لەهەندێك منداڵدا پەیدا دەبێت. منداڵی تووشبوو لەوانەیە نەزانێت کە تەنیا یەك چاو بۆ بینین بەکاردێنێت، چونکە فەرامۆشکردنی ئەو وێنانەی کە لەچاوە لاوازەکەوە دەگەنە مێشك کاردانەوەیەکی خۆنەویستانەیە کە هەرگیز لەژێر کۆنترۆڵی منداڵەکەدا نییە. تەمەڵبوونی چاو زیاتر لەو منداڵانەدا دەبینرێت کە چاوێکیان دوچاری دووربینی یان کورتبینی دەبێت. بەگشتی هیچ نیشانەیەك لەمنداڵە تووشبووەکان بەتەمەڵبوونی چاو بەدی ناکرێت تەنیا ئەوە نەبێت کە لەهەندێك منداڵدا چاوێك بەتەواوی بەهەمان ئاراستە لەگەڵ چاوەکەی تردا ناجووڵێت. تەمەڵبوونی چاو چارەسەردەکرێت بەگرتنی چاوە ساغەکە یان دانانی چاویلکەی تایبەت Penalization بۆ ئەوەی کە مێشك خۆی لەگەڵ چاوە تەمەڵبووەکە بگونجێنێت. وا باشە کە چارەسەرکردن بەر لەتەمەنی ٦ ساڵیدا ئەنجام بدرێت پێش ئەوەی کە چاو بەتەواوی گەشە بکات.

کەی ڕەگەزی کۆرپەکەت دەزانیت؟

ئێستاش هەندێك ئافرەتی دووگیان بەتایبەتی نۆبەرەکان بۆ پێشبینیکردنی یان زانینی ڕەگەزی منداڵەکەیان پەنا بۆ سەرچاوەی کۆن و بیروڕای هەڵە دەبەن، بۆ نموونە وای بۆ دەچن کە ئەگەر ڕشانەوەی بەیانیان بەدرێژایی ڕۆژ بەردەوام بێت، ئەوا ڕەگەزی کۆرپەکە مێ دەبێت و ئەگەر کۆرپەکە زیاتر لەپێشەوە یان لەخوارەوەی سکدا بێت، ئەوا ڕەگەزی کۆرپەکە نێرە. پشکنین بەسۆنار Ultrasound باشترین و سەلامەتترین ڕێگایە بۆ زانینی ڕەگەزی کۆرپەکەت کە جێگای متمانەیە و لەهەفتەی ١٨- ٢٠ی دووگیانی و بەسەرەوە ئەنجامی تەواوت دەداتێ کە ڕێژەکەی دەگاتە ٨٠-٩٠٪ بەمەرجێك پشکێنەری سۆنار بەوردی تێبینی نێوان قاچەکانی کۆرپەکەت بکات. شیکردنەوەی شلەی ئەمنیۆن Amniocentesis لەتاقیگەدا ئەنجامی ١٠٠٪مان دەداتێ سەبارەت بەڕەگەزی کۆرپە، بەڵام ئەم پشکنینە تەنیا بۆ حاڵەتی تایبەت ئەنجام دەدرێت وەکو پێشبینیکردنی سەقەتی زگماکی یان گرفتی کرۆمۆسۆمی یان مەنگۆلیزم. پشکنینی DNAی خوێنی دایکیش ڕەگەزی کۆرپە دەستنیشان دەکات، بەڵام ئەم پشکنینە چونکە پارەی زۆری تێدەچێت تەنیا لەتاقیگەی زۆر تایبەت ئەنجام دەدرێت.