بەسەوزە هاوسەنگی و لەشساغیت مسۆگەر بکە!

دەگـــوترێ بە ســـەوزە خـــواردن هاوســەنگی و لەشـساغیت وەدەسـت بێنە، چونکە زانست ساغی کردۆتەوە کە ســـەوزە خـــواردن ڕێگـــری لە نەخۆشیەکانی دڵ، شەکرە، سەرەتان و قەڵەوی دەکـــات. بە شـــێوەیەکی گـــشتی جەســـتەی مـــرۆڤ ڕۆژانە پێویـــستی بە ٢٠٠ گـــرام خـــواردنی سەوزە هەیە، بەڵام ئەو ڕێژەیە منداڵ و بەساڵاچوانی سەرووی حەفتا ساڵ ناگرێتەوە.

ئەو سەوزانەی پێشگری لە سەرەتان دەکەن

سەوزە پڕاوپڕە لە ڤیتامین و ماددەی کـــانزایی هەمەجـــۆر، بەوهـــۆیەوە سیستەمی پارێزگاری جەستە بەهێز دەکات. سەوزە نارنجیەکان، گێزەر و کولەکەی زەرد دوای خواردنیان بۆ ڤیتـامین ئەی دەگـۆڕدرێن ئیـدی ئەو مـــادەیە لەبەرانـــبەر ســـەرەتاندا پارێزگاری لە جەستە دەکات.

ســـەوزەی گەڵا کەســـک، بەهـــای خۆراکیـــان یەکجـــار بەرزە، چـــونکە ئاســـن و فێـــبەر وبەتاکـــاروتین بـــۆ جەســـتە دابـــین دەکەن. ئەوانـــیش لەبەرانـــبەر چەنـد جـۆری شـێرپەنجە رادەوەســـتن و جەســـتە دەپـــارێزن. کەرەوز، ســـــپێناغ، بروکـــــۆلی، مەعدەنووس لە جۆرە باشەکانیانن.

سـەوزەی گەڵا سـوور، وەک تەمـاتە، شلیک، گندۆرە و کەلەمی بنەوشەیی. سبزیجات برگ سبز می باشند. ئەو مـادانەی کە تیایـان دایە لەبەرانـبەر تیشکی خـۆردا پارێزگـاری لە پێست دەکەن و پێـــشگری لە پرۆســـتات دەکەن.

ســـەزەکانی خێزانـــی کەلەم بەهـــای خۆراکیان یەکجار بەرزە، بەتایبەتیش جۆرەکانی کەلەم بریتین لە بروکۆلی، گـــوڵە کەلەم، کەلەمـــی بروکـــسلی و کەلەمـــــی بنەوشـــــەیی، ئەوانەش ڕێژەیەکـــی زۆری ڤیتـــامین (C)یـــان تێدایە کە پێشگری لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە دەکەن.

نابێ لەبیر بکرێ کە بیبەرەکان وێڕای ڕەنگیـان هاوتـای بروکـۆلی و تەمـاتە ڕێژەیەکـــی باشـــیان لە ڤیتـــامین C تێدایە.

پێوەندی نێوان سەوزەو لاوازی

بەهـــــۆی ئەوەی کە ســـــەوزەکان ڕێژەیەکـی کەمـی کالۆریـان تێـدایە و گەدەش تێر دەکەن، ئیدی بە بەراورد بە مادەکـــانی دیـــکە مـــرۆڤ قەڵەو ناکەن.

سەوزە مەترسی شەکرە کەم دەکاتەوە

بە پـــێچەوانەی میـــوە، ســـــەوزە ڕێژەیەکـــی یەکجـــار کەم شـــەکریان تێـدایە، هەروەهـــا ســـەوزە باڵانـــسی شـــەکرەی خـــوێن نەک هەر تێکنـادات بەڵکـو ڕێکیـشی دەخـات، هەروەهـــا سەوزە جڤیتامین و خوێی کانزایی بە جەســـــتە دەگەیەنـــــێ، بەوهـــــۆیەوە خـواردنی سـەوزە ڕۆڵێکی گرنگ لە ڕێگـری نەخۆشـی شـەکرە دەبینـێ. لەلایەکی دیکەشەوە کاریگەی باشی لە دابەزاندنی کێشدا هەیە.

سـەوزە پڕاوپڕە لە مەنیـزم، ئەوەش ڕۆڵـــــی کـــــاریگەری لە چـــــالاکی ئەنـسۆلین دا دەبینـــێ، بەتـــایبەتیش سپێناغ.

سەوزە ڕێگری لە نەخۆشیەکانی دڵ دەکات

بەهۆی ئەوەی کە ڕێژەیەکی یەکجار کەم چەوری لە نێـو سـەوزەدا هەیە و هـیچ کۆلسترۆلی نـیە، بەوهـۆیەوە پزیـــشکەکان پێـــشنیار دەکەن کە خۆتـان لە خـواردنی سـەوزە بێبەش مەکەن. هەروەهـــا پۆتاســـیوم وەک جۆرێـک خـوێی کـانزایی بـۆ جەسـتە گـــرنگە، چـــونکە زۆربەی چـــالاکی ئەنزیمەکـــانی پێـــوە گرێـــدراوە. کەمبوونی پۆتاسیۆم زەمینەسازە بۆ نەخۆشـــیەکانی دڵ. مەعـــدەنووس، کەرەوز،لۆبیـــا ، ڕێـــواس و پەتـــاتە سەرچاوەی باشی پۆتاسیۆمن.

سەوزە گوشاری خوێن دادەبەزێنێ

سۆدیۆم دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی گوشـــاری خـــوێن، بەڵام ڕێـــژەی سۆدیۆم لە سەوزەی تازەدا یەکجار کەمە، بەوهـۆیەوە گوشـاری خـوێن دادەبەزێنێ.

سەوزە تەندروستیت دابین دەکات

لە سەوزە جۆراوجۆرەکاندا زیاتر لە ١٨٠ جۆر ڤیتامین و مادەی کانزایی دەســـتەبەر دەبـــێ و جەســـتەش پێویستی پێیان هەیە. ئەو ڤیتامینانە ڕۆڵی کارایان لە تەندروستی مرۆڤدا هەیە. خوێی ئاسنی کە لە سەوزەدا هەیە بۆ خوێنسازی و بەرهەمهێنانی خوێن زۆر پێویستە. ئەگەر خۆراک ئاســـنی تێـــدا نەبـــوو هەم مـــرۆڤ دووچـــاری کەمخـــوێنی دەبێـــتەوە هەمیش هەست بە ماندوبوون دەکا. ئاسن لە سپێناغ و پەتاتە دەستەبەر دەبـــێ. کالیـسیۆم کە لەســـەوزە گەڵا کەســـکەکانەوە دێ بـــۆ پتەوکردنـــی ددان پێویستە و ڕێ لە پوکی ئێسک دەگرێ.

سەرچاوە: ماڵپەڕی سیمرغ
http://www.siemorgh.nl

شێرپەنجەی هێلکەدان بە تاقیکردنەوەی خوێن زووتر دەردەکەوێ

لە ئاکـــامی چـــواردە ســـاڵ لێکـــۆڵینەوە لە بەریتانیـــا، دەرکەوتـــووە کە شـــێرپەنجەی هـــێلکەدان لەڕێـــی تـــاقیکردنەوەی خـــوێن لە ئەنـــدازەگیری CA١٢٥ جۆرێک پڕۆتین کە هێلکەدان دەری دەدات، دەبێتە هۆی ئەوەی بە زوویی شێرپەنجەی هێلکەدان ئاشکرا ببێ. هەرچەندە کە ئەندازەگیری ئەو پـــڕۆتینە لە خوێنـــدا پـــاش دەرکەوتنـــی نیـــشانەکانی یـــان گومـــانکردن لە شێرپەنجەی هێلکەدان پیڕۆ دەکرێ، بەڵام ئەندازەگیری CA١٢٥ بەردەوام بۆ ٤٦ هەزار ژن دەریخست کە ئەگەر ڕێژەکەی لە خوێن بەرز بێتەوە، بە ئاســـانی پەی بە شـــێرپەنجەی هـــێلکەدان دەبـــردرێ. بەوهـــۆیەوە ٨٦% نەخۆشیەکەیان تێدا دۆزرایەوە.

بەهۆی ئاکامی ئەو لێکۆڵینەوەیە پێشنیارکرا کە بۆ ڕێگری لەشێرپەنجەی هێلکەدان ، تاقیکردنەوەی خوێن بۆ ژنانی سەرووی پەنجا ساڵ، بکرێ. هەڵبەت لە وڵاتانی دیکە، لە بێژنگدانی شێرپەنجەی هێلکەدان کەمتر ئەنجام دەدرێ، بەڵام دوای لێکـــۆڵینەوەکە پێـــشبینی دەکـــرێ کە هەمـــوو وڵاتـــان شوێنپێی بەریتانیا هەڵبگرنەوە.

جێـــی ئامـــاژەیە کە ســـاڵانە ٧١٠٠ ژن لە بەریتانیـــا دووچـــاری نەخۆشـــی شێرپەنجەی هێلکەدان دەبنەوە، ساڵانەش زیاتر لە ٤٢٠٠ ژن بەهۆی ئەو نەخۆشـــیە گیـــان لەدەســـت دەدەن، چـــونکە هەمیـــشە ئەو نەخۆشـــیە بە درەنگەوە ئاشکرا دەبێ، بەڵام نیشانەکانی سەرەتایی ئەوەیە کە دەرد و گوشـار لە سـگ و لەگەنـی ژن سـەرهەڵدەدا، بەردەوام هەبـوونی گـاز لە ورگ و ریخۆڵەدا، هەروەها زوو تێربن سەرەتایەکە بۆ ئەو نەخۆشیە.

شێرپەنجەی هێلکەدان لە ژنانی سەرووی پەنجا ساڵ دەبیندرێ، ئەوەش دوای شـــێرپەنجەی زێ و دەمـــی زێ بەربڵاوتـــرین نەخۆشـــی دەزگەی منداڵبوونە لە ژناندا.

هەرچەنـــدە کە لە وڵاتـــانی دواکەوتـــووی ئاســـیا و ئەفریقـــادا ســـەرژمێرو پشکنینی گشتگیر لە ئارادانیەو نازانـدرێ ڕێژەی ئەو نەخۆشـیە چەنـدە، بەڵام ساڵ دوای ساڵ ڕێژەی ئەو نەخۆشیە لە ئەوڕوپا بەرزتر دەبێتەوە. لەوانەیە هەتا ئێستا لە وڵاتانی ئاسیاو ئەفریقا لەبێژنگدانی هێلکەدانی ژنان ئەنجـــام نەدرابـــێ، بەڵام لەمەودوا ژنـــانی ئەو وڵاتـــانەش دەتـــوانن لە تاقیگەکانی سـۆنەردا داوای ئەنجامـدانی CA١٢٥ بکرێ. ژنـانی ژێـر چـل ساڵە تەنیا لە بۆماوەیی دووچاری شێرپەنجەی مەمک و هێلکەدان دەبن، بۆیە باشترواید ئەوانیش سەردانی تاقیگەکان بکەن.

سەرچاوە: بی بی سی

سوود و زیانەکانی مەلەکردن بزانەو ئامۆژگاری پزیشکەکان لەبیر مەکە!

مەلەکـــردن بە یەکێـــک لە یـــاریە خۆشـــەکان دادەنـدرێ، بەوهـــۆیەوە ڕۆژ دوای ڕۆژ ئارەزووی مرۆڤ بۆ مەلەکـــردن زۆرتـــر دەبـــێ، بەڵام مەلەکردن لەوەرزی گەرمادا تـام و چێژێکـی تـایبەتی هەیە، مرۆڤەکـان بەبـــێ جیـــاوازی تەمەن ڕوو لە کەناراوەکـــــان دەکەن و دەرفەت لەدەســـت نـــادەن و خۆیـــانی تێـــدا دەهاوێن.

مەلەکـــردن بە تەنیـــا یـــاری، حەزو ئـــارەزوو نـــیە بەڵکـــو لەو ڕێـــیەوە مرۆڤ هەست بە ئاسوودەیی دەکات و چالاکی بۆ ئەندامەکانی جەستەی دەگەڕێـــتەوە، ســـوڕی خـــوێن و هەناســـەدان ڕێکتر دەبن، خێرایی و وەرچەرخـــان بـــۆ جومگەکـــان دەگێـــڕێتەوە، بەتـــایبەتی بـــۆ جومگەکانی شان و مەچەک و ئەژنۆ و پەنجەکان. هەروەها ماسولکەکان پتەوو بەهێزتر دەکات.

مەلەکردن بەتەنیا یاری گەنجان یان تەمەنێکی دیاریکراو نیە، بەڵکو هەر منداڵیەوە تا پیری دەتواندرێ سوود لەمەلەکـــردن وەربگیـــرێ. لەڕێـــی مەلەوانیەوە دەتواندرێ نیگەرانی و دڵەڕاوکێ کەم بکرێتەوە. بەوهـۆیەوە هێـــزو توانـــای زیـــاتر بە مـــرۆڤ دەبەخشێ.

بەڵگەو بیانۆی زۆر هەن کە مـرۆڤ بەرەو مەلەوانـــگەو کەناراوەکـــان بـــڕوات. بەتـــایبەتی کە زانـــستی ســـەردەم ئاشـــکرای کـــردووە کە مەلەکردن سوودێکی زۆری بۆ دڵ و ئـــارامکردنەوەی دەروون هەیە. لە وەرزشـی مەلەکردنـدا ئەنـدامەکانی بەشـی سـەرەوەو خـوارەی مـرۆڤ دەجـولێتەوە، بەوهـۆیەوە کـالۆری زیـــاتر دەســـووتێنێ و ڕێکـــی بـــۆ جەستە دەگێڕێتەوە.

مەلەکردن توانـای جەسـتەی مـرۆڤ بەرز دەکـــــــاتەوە، لەوانەیە لە ڕۆژەکانی سەرەتادا هەندێک ئەندامی جەســـتە هەســـت بە ئـــێش و ئـــازار بـــکەن، بەتـــایبەتی پـــشت و مـــل و جومگەی دەستەکان.

زۆرێـــک لە مرۆڤەکـــان بەتـــایبەتی بەســـــاڵاچوەکان بـــۆ دابەزانـــدنی گوشـاری دەروونـی و ستریس پەنـا بـۆ مەلەکـردن دەبەن، بەوهـۆیەوە مەلەکـــــردن نەک هەر ســـــوودی جەســـتەیی هەیە، بەڵکـو سـوودی ڕەوانی وگیانیشی هەیە. بۆ ئەوانەی کە دووچـاری پوکـانەوەی ئێـسک هـاتوون زۆر سـوودمەندە. دەکـرێ مەلەکـــــردن وەک چەورکـــــردن و مەرهەمکردنی جەستە لێکبدرێتەوە.

مەلەکـردن جـۆرێ وەرزشـەو لەنێـو ئاوادا ئەنجام دەدرێ، بەڵام دەتوانێ هەناسـەدان ڕێکتر بکات، چونکە لە مەلەکردندا مرۆڤ جار جارە سەر لە ئـاو دەردەهـێن ئیدی ناچا دەبـێ لەگەڵ هەر جولەکەیـدا هەناسـەدان ڕێکبخـــاتەوە. ئەو کەســـانەی کە شارەزاییان نیە، یان کەم ئەزموونن پێش چونە ناو ئاو دەبـێ مەشق و ڕاهێنـــان لەســـەر هەناســـەدان و ڕێکخـــستنی بکـــات. ئەگەر مـــرۆڤ نەتوانێ ریتمی هەناسەدان ڕێکبخات، لەوانەیە لەنێـو ئـاودا دووچـاری کێشەو گرفتی هەناسەدان ببێتەوە، بەوهـۆیەوە ناتوانێ وەکـو پێویست سوود لە مەلەکردن وەربگرێ.

شاراوەنیە کە لەمەلکردندا ماسولکەو هەناسەدان پێکەوە کار دەکەن، بۆیە باشترواید پـێش ئەنجامـدانی خـۆی ڕاهێنـانی لەســـەر بکـرێ. ئەگەر بەو شـێویە نەبـوو، ئیـدی مـرۆڤەکە زوو هیلاک و ماندوو دەبێ.

زۆرجاران مەلەکردن بۆ لەشجوانی و ڕێکخـستنی ئەنـدامەکان سـوودی لێـوەردەگیرێ. تەنـانەت هەنـدێک لە ژنـانی بـاردار بەمەبەسـتی سـوود گەیانـــــدن بە کۆرپەڵەکانیـــــان مەلەدەکەن. هەروەها منداڵانی تازە لە دایکبـــووش بە گـــوێرەی خۆیـــان توانـــای مەلەکردنیـــان هەیە، دەبـــێ دایکان و باوکان بێبەشیان نەکەن.

کێـشی مـرۆڤ لە نێـو ئـاو کەمتـر دەبێـــتەوە، گوشـــارەکانی ســـەر جومگەکان سووکتر دەبن، هەروەها ماســـولکەکانیش تەنیـــا لەبەرانـــبەر ئـــاودا کـــار دەکەن و دەجـــولێن و شـــێوەی حەســـانەوەو ئارامیـــان پێدەبەخـــشێ. ئەگەر مەلەکـــردن بەمەبەستی کێبەرکێ ئەنجام بدرێ، دیـــسانەوە ســـوود بە ســـەرتاپای ئەندامەکانی لەش دەگەیەنێ.

لە دێرزەمـــانەوە مـــرۆڤ پەی بە سوودەکانی مەلەکردن بردووە، لەو ڕێیەشەوە ئەندامەکانی خۆی بۆ ئـاو سـازگار کـردووە، چـالاکی جومگەو ماسولکەکانی وەدەست هێناوەتەوە. خۆڕاگرتن لەســـەر ئـاو کە شـێوەی خـــۆدرێژکردن دەبینـــێ، ســـوود بە خوێنبەرەکان دەگەیەنێ و دڵ هەست بە ئارامی دەکات.

وێـــڕای هەمـــوو ئەوانەشـــەوە مەلەکـــردن زیـــان بە هەنـــدێ لە مرۆڤەکان دەگەیەنـێ، بەتـایبەتی ئەو کەســـانە کە نەخۆشـــی شـــەکرەی کـــۆنترۆڵ نەکراویـــان هەیە، یـــان ئەوانەی کە زوو زوو دەمارەکانیـان گـرژ دەبـێ، هەروەهـا ئەوانەی کە خووداری و فێیان لەگەڵ دایە دەبێ بە پارێزە مەلە بکەن و دەوروبەری خۆیـان لە نەخۆشـیەکانیان ئاگـادار بکەنەوە.

پزیـشکەکان دەڵـێن: سـێ سـەعات دوای نـانخواردن ئینجا مەلە بـکەن. هەنگاوبەهەنگاو خۆتان ئامادە بکەن، سـەرەتا مـل، دوایی زگ و سینەتان تەڕ بـــکەن. ئەگەر لەبەر هەتـــاو ڕاکشابوون، یەکسەر خۆتان لە ئاوی سارد مەهـاوێن. کاتێ هەسـتتان بە مانـدووبون کـرد واز لەمەلەکـردن بهێنن. هەمیشە لە شەپۆل و ئاوی بە خـوڕ بەدگومـان بـن و ئیـان دوور بـکەونەوە. هەرگیـز بە تەنیـا مەلە مەکەن.

ئامادەکردنی: شاسوار سەرکۆ