سودی

خواردنەوەکان

کۆکردنەوە و ئامادەکردنی

قوباد حاجی فقێ قەلادزێی لە فینلەندا

بەیبوون ئازاری قوڕگ ناهێڵێت
تایبەتمەندییەکانی گوڵە حاجیلە
ئاوی پیاز کێشی لەش دادەبەزێنێت
سوودەکانی ئاوی ترێ بزانە
تایبەتمەندییەکانی ئاوی ترێ
چایی
دەربارەی(چا)چی دەزانیت؟
سوودەکانی چا بۆ نەخۆشی
چا لەقەڵەوی دەتپارێزێت
چایی ڕێگری لەدروستبوونی شێرپەنجەی هێلکەدان دەکات
چا پارێزگاری لەخانەکانی مێشك دەکات
یەکێك لەو جۆرە چایانەی لەرووی زانستیەوە بۆ تەندروستی باشە
چایەك جێگەی دەرمانی سەرئێشە دەگرێتەوە
تایبەتمەندییەکانی چای سەوز
خواردنەوەی چای سەوز چەوری لەش دەتوێنێتەوە
چای سەوز کاریگەری لەسەر دایکی دووگیان هەیە
خواردنەوەی چا و قاوە مرۆڤ لە نەخۆشی شەکرە دەپارێزن
شەربەتی چەوەندەر بەساڵاچووان چالاك دەکات
لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەسەر خەیار: شەربەتی خەیار چەندین سوودی سەرسووڕهێنەری هەیە
ڕازیانە ئازاری چاو کەمدەکاتەوە
سوودەکانی چای زەنجەفیل
گەڵای زەیتون گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان دەوەستێنێت
سرکەی سێو بەرزبوونەوەی شەکرە ڕادەگرێت
سرکە چارەسەری کەمکردنەوەی ئازارەکانی ماسولکە دەکات
سرکە شەکری ناو خوێن کەمدەکاتەوە
دروست کردنی سووپ بۆ منداڵ بە گێزەرو ئەسپیناخ باش نیە
چای شویت بخۆرەوەو خۆت لە نەخۆشی بەدوور بگرە
شیر و بەرهەمەکانی بۆ شەکرەزۆر باشە
ئاوی سێو لە خودی سێو بە سوودترە
سودە کانی قاوە
خواردنەوەی قاوە کێشی لەش کەم دەکاتەوە
قاوە دڵ چالاك دەکات
کاکاو بەرگری لە نەخۆشی سکچوون دەکات
کاکاو بەدژە ئۆکسید دەوڵەمەندە
کەرتەشی خانەی جەستە نوێ دەکاتەوە
کەرتەشی بۆ نەخۆشی شەکرە بەسوودە
گیراوەی گێلاس سوودی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و جومگە هەیە
شەربەتی لیمۆ ڕەنگی پێست باشتر دەکات
خواردنەوەی ئاوی " لالنگی " بۆ مرۆڤ سوودمەندە
رۆنی ماسی سەرئێشە کەم دەکاتەوە
ڕۆنی ماسی لەکوێربوون دەتپارێزێت
نێیرگز
نێرگز سوودێکی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە
سوودەکانی چای نەعنا
ڕۆنی نەعنا سەرئێشە ناهێڵێت
شەربەتی هەنار ورگ بچووك دەکاتەوە
شەربەتی هەنار چەوری گەدە ناهێڵێت
شەربەتی هەنار توانای سێکسی مرۆڤ زیاد دەکات
شەربەتی هەنار و چارەسەری شێرپەنجە
هەنگویین" دەبێتە هۆی بەهێزکردنی دڵ

بەیبوون ئازاری قوڕگ ناهێڵێت

ڕووەکو گوڵە سروشتیو چارەسەرەکانیماڵەوە، بەسوودن بۆ نەهێشتنی ئازاری قوڕگ.
(ئەریکا فینك) سەرۆکی یەکێتی ژووری بازرگانی دەرمانسازی ئەڵمانیا، ئامۆژگاری دەدات بەبەکارهێنانی پاڵاوتەی ڕووەکە سرووشتییەکان، بەتایبەتی (گوڵە بەیبوون، زەیزەفون، گەڵای مەریمەو جاترە)، چونکە پێکهاتەکانیان چارەسەرێکن بۆ نەهێشتنی هەوکردن، خواردنەوەی ئەو پاڵاوتانەش سوودی لەحەبو دەرمانی پزیشکی زیاترە. ئەگەر ڕووەکە سرووشتییەکان بەباشی کاریگەریشی نەبێت بۆ ئازارێکی زۆر توندی قوڕگ، دەتوانرێت بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لەسەر یەك حەبی پاراسیتامۆڵ بخورێت بۆ شکاندنی ئازار، ئەو کەسانەشی لەهەفتەیەك زیاتر قوڕگیان ئازاری هەبێتو هەناسەیان تەنگ بکات، پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن، بۆ چارەسەرکردن.
ئەریکا وتی:"چارەسەرەکانی ماڵەوە لەڕووەکو گوڵە سرووشتییەکان لەئازاری قوڕگ کەمدەکەنەوەو یارمەتی چارەسەری پزیشکی دەدەن، بەڵام نابنە جێگرەوەی، بەڵام بەتواندنەوەی نیو کەوچکە چا، خوێش لەناو کوپێك ئاوی شلەتێنو غەرغەرەکردنو خواردنەوەی ئاوی زۆرو نەکێشانی جگەرە، دەبنە هۆی زوو چاکبوونەوە".

تایبەتمەندییەکانی گوڵە حاجیلە(بە یبون)

یەکێك لە گرنگترین تایبەتمەندییەکانی گوڵە حاجیلە ()، ئەوەیە کە دەرمانێکی باشە بۆ چارەسەرکردنی زام و هەوکردنی گەدە. ئەم گیایە دەبێتە هۆی زیادبوونی شیری دایك و دەرمانێکی کاریگەرە بۆچارەسەرکردنی سەر ئێشە. هەروەها بۆ کەم کردنەوەی ئازار، نەهێشتنی بێخەوی و بەخشینی خەوێکی ئارام، دە خولەك بەر لە خەوتن پیاڵەیەك چای گوڵە حاجیلە بخۆن. جێی ئاماژەیە چای گوڵە حاجیلە کەم خوێنی چارەسەر دەکات.

ئاوی پیاز کێشی لەش دادەبەزێنێت

قەڵەوی کێشەیەکی زۆر گەورەیە کە ڕووبەڕووی خەڵکی دەبێتەوە، چونکە بێجگە لەناشرینکردنی ڕووخساری مرۆڤ، چەندین کێشەی تەندروستی لێدەکەوێتەوە. لێکۆڵەرەوان توێژینەوەیەکیان ئەنجامداوەو ئاشکرایانکردووە، خواردنەوەی یەك پەرداخ ئاوی پیاز کێشی لەش بەتەواوی دادەبەزێنێت، بەبێ ئەوەی هیچ کێشەیەکی تەندروستی ڕوووبدات. ئەو توێژەرانە تاقیکردنەوەیان لەسەر چەند خانمێکی کێش قورس ئەنجامداوەو لەکۆتاییدا بۆیان دەرکەوتووە، ئاوی پیاز بەشێوەیەکی تەندروستانە کێشی لەش دادەبەزێنێت.
لێکۆڵەرەوان ڕێنمایی دەدەنە ئەو کەسانەی کە کێشی لەشیان زۆرەو ڕوونیدەکەنەوە، ڕۆژنە یەك پیاز بکوڵێننو پاشان بیپاڵێون، دواتر ئەو ئاوەی کە دەستیان دەکەوێت بیکەنە قاپێکەوەو کەمێك ئاوی لیمۆی بەسەردا بکەنو بیخۆن، ئەو کارە هەموو ڕۆژێك دووبارە بکەنەوەو دەبینن لەماوەیەکی زۆر کەمدا، کێشی لەشیان بەشێوەیەك دادەبەزێت، کە دەبێتە جێگەی سەرسوڕمانیان. چەند شارەزایەکیش سەبارەت بەئاوی پیاز ئاشکرایانکردووە، بۆئەوەی پێستێکی جوانو پاكو ناسکتان هەبێت، ئاوی پیاز بەکاربهێنن بەم شێوەیەی خوارەوە:.
- ئاوی پیازێك دەربهێننو لەگەڵ نیو کەوچك سرکەی سێودا تێکەڵی بکەنو پاشان بیدەن لەدەموچاوتانو پاش (30) سی خولەك بیشۆن، ئەو کارە دەتوانن لەهەفتەیەکدا (3 بۆ 4) جار دووبارە بکەنەوە، کە لەئەنجامدا دەبێتە هۆی نەهێشتنی پەڵەی سەر پێستو زیپکەو چەوریو لۆچی دەموچاو

سوودەکانی ئاوی ترێ بزانە

ئاوی ترێ کاریگەرییەکی زۆرباشی لەسەر نەخۆشییەکانی دڵو خوێنهێنەرو خوێنبەرەکان هەیەو هاوکاری پاراستنیان دەکات. لێکۆڵینەوەیەك دەریخستووە، ئاوی ترێ بەهۆی ئەنتیکۆسیدە سروشتییەکەیەوە، مرۆڤ لەنەخۆشی شێرپەنجە دەپارێزێت، چونکە لەناو توێکڵەکەیو ناوکەکەیشیدا مادەیەك هەیە بەناوی (ڕێتسڤێراترۆل) کە دژی نەخۆشی شێرپەنجەیە، هەروەها ئاوی ترێ هاوکاری دڵو خوێنبەرو خوێنهێنەرەکانی دڵ هەیەو لەنەخۆشی دەیانپارێزێت، هەروەها ڕەگە سەربەستەکانی ناو جەستە لەکاردەخات، کە ئەو ڕەگە سەربەستانە، هۆکارێکن بۆ تێکدانی لەشو ڕێگەخۆشکردن بۆ تووشبوون بەشێرپەنجەو تێکدانی هزروبیرو مێشکی مرۆڤ، بۆیە بەخواردنەوەی ئاوی ترێ، مرۆڤ لەسەرجەم ئەو کێشەو نەخۆشییانە دوور دەکەوێتەوەو تەندروستی لەشی پارێزراو دەبێت. لێکۆڵەرەوان باسیان لەوەکردووە، پێشووتر لەتاقیکردنەوەیەکدا ئاماژەبەوەکرابوو، کە خواردنەوەی مەشروب کاریگەری باشی لەسەر دڵو خوێنهێنەرو خوێنبەرەکان هەیە، بەڵام ئەو مەشروبە ئەگەر بۆ دڵ بەسوود بێت، لەهەمانکاتدا

هۆكارێكە بۆ تووشبوون بەشێرپەنجەكانی (جگەر، پەنكریاس، پێست، مەمكو پرۆستات)، هەروەها تیكچوونی گەدەو هەرسكردن، بەشەكانی ناو دەمو قورگـو چەندین نەخۆشی دیكە.

تایبەتمەندییەكانی ئاوی ترێ

"د.نێۆ"، لە توێژینەوەكانیدا سەلماندوویەتی ئاوی ترێ یەكێە لە باشترین خواردنەكان بۆ بەهێزكردنی ئەندامەكانی جەستە.

- بە بە كارهێنانی رجێمی ترێ، زۆری خوێنی جگەر چارەسەر دەبێت.

- ئاوی ترێ بۆ چارەسەر كردنی لاوازی دڵ بە سوودە.

- ئاوی ترێ بۆ نەخۆشی سیل بە سوودە.

- ئاوی ترێ بۆ نەهێشتنی لاوازی گەدە لە هەزم كردنی خواردندا بەسوودە، هەڵبەت لەو كەسانەیدا كە بەهۆی زۆر خۆرییەوە تووشی ئەو گرفتە بوونە

چایي

لییكولینه وه زانستي یه كان ئه وه یان ده رخستووه كه (چا) چه ند سوودێكي هه یه وه ك :

. چالاك كه ره وه یه كي باشه بۆ مێشك و ئیسراحه تي پیێ ده كات _*

. بۆ جواني پییێست به سووده _*

. بۆ كوئه ندامي میز به سووده _*

له كاتي سك چوون و رشانه وه دا یارمه تي نه خۆش ده دات بۆ گه رانه وه ي ئاوي له ش ، به لام به مه ر جیێك به لایه ني كه مه وه دواي یه ك سه عات له نان خواردن بخورێته وه ، چونكه ئه گه ر راسته و خۆ دواي نان خواردن بخورێته وه زه ره ر ده دات و مادده ئاسنه كاني له ناو ده بات

دەربارەی(چا)چی دەزانیت؟

هەموو ڕۆژێك چەند جارێك چا دەخۆیتەوە، ئەی ئەو هۆكارە باشانە دەزانیت كە چا هێناویەتیە كایەوە لەڕووی ڕەنگ و تام یا بۆنەوە؟لە لێكۆڵینەوەیەكدا شارەزایانی ئەمریكا سوودو زیانەكانی چایان ئاشكرا كردووەو بەپێی ئەو لێكۆڵینەوەیە، چای رەش، ڕەنگەكەی بۆ چاو، بۆنەكەی بۆ لووت، دوای تێكەڵ كردنی لەگەڵ شەكر بۆ گوێ، گەرمیەكەی بۆ پێست و تامەكەشی بۆ زمان زۆر سوودی هەیە. شارەزایان سوودەكانی تری چایان بەم شێوەیە ڕوونكردۆتەوە:

*** دوای ئەوەی سەرت بە شامپۆ دەشۆیت، لە جیاتی ئاوی كۆتایی كتریەك ئاوی چای شلەتێن بكە بەسەرتداو بۆ ماوەی چەند خولەكێك وازی لێبهێنە با بەسەرتەوە بێت.**

*** ئەگەر بۆنی قاچیشت دێت، پێت بكە ناو تەشتێك كە ئاوی چای شلەتێنی تێدا بێت، هەموو شەوێك پێش خەوتن بۆ ماوەی 10 خولەك ئەو كارە بكە، لە ماوەی 10 ڕۆژدا بۆنی پێت نامێنێت.**

*** ئەگەر دەستت بۆنی پیاز یا ماسی لێدێت، دەستت بە چای گەرم بشۆ.**

*** ئەگەر دەزانیت پێستت چەورە، لە كاتی خۆشتندا كتریەك چای شلەتێن بهێنەو لەشتی پێی بشۆ، ئەوەش زۆر سوودی هەیە بۆ لەناوبردنی ئەو چەوریەی لەشت. هەروەها شارەزایان هۆشیاریاینداوە بەو كەسانەی كە نەخۆشی (دڵ، گەدە، كێشی زیادە، تووڕەبوون، جگەر، ڕۆماتیزمە وزەخیتی بەرز)یان هەیە، لەگەڵ ئەو كەسانەی كە (زیخ) یان (بەرد) لە گورچیلەیاندا هەیە، ،پێویستە بەڕێژەیەكی كەم چا بخۆنەوە.**

سوودەكانی چا بۆ نەخۆشی

هەموو چایەك سوودێكی جیاوازی هەیە، بۆ نەخۆشییەكانی جەستە، ئەمانەش چەند نمونەیەكن:

چای ڕەش بۆ تەندروستی: لەڕووی (فلۆرو مەگنیسیۆم)ەوە زۆر دەوڵەمەندەو چەندین سوودی هەیە، ڕۆژانە خواردنەوەی (4) كوپ چای ڕەش، خورپەی دڵ كەمدەكاتەوە، ئەگەر لەگەڵ شیردا تێكەڵ بكرێتو بخورێتەوە، ئەوا پێویستی جەستە بە (كالیسیۆم) پڕ دەكاتەوە لەو ڕۆژەدا، لەهەمان كاتدا چای ڕەش ئێسكەكان بەهێزدەكاتو هاوكاریی دابەزاندنی ئاستی هۆرمۆنی سترێس كە بە (كۆرتیزۆڵ) ناسراوە دەكات.

چای سپی بۆ پێست: بەڕێژەیەكی بەرز ئەنتی ئۆكسید لەناویدا هەیە، كە هۆكاری نوێكردنەوەی ئەو خانانەی جەستەیە كە زیانیان پێگەیشتووە، لەهەمان كاتدا بەرگری لەجەستە دەكات دژی ئەو ڕەگە سەربەستانەی ناو جەستە، كە مرۆڤ تووشی چەندین نەخۆشی دەكەن، بەگوێرەی لێكۆڵینەوەیەكی ئینگلتەراش دەركەوتووە، ئەو چایە كاریگەریی لەسەر بەشی سەرەوەی پێست هەیەو بەهێزی دەكاتو چەندین مادەی بەسوودی تێدایە، بۆ پاراستنی ڕیشاڵەكانی ناو پێست.

چای گوڵە پشیلە بۆ شەکرەی بەرز: ئەو کەسانەی کە شەکرەیان بەرز دەبێتەوە، ئەو چایە بخۆنەوە باش دەبن، بەگوێرەی لێکۆڵینەوەیەك کە لەژاپۆن ئەنجامدراوە دەرکەوتووە، چای گوڵەپشیلە ڕێگە لەبەرزبوونەوەی شەکرە دەگرێتو کاریگەریی ئەرێنی لەسەر ئەو کەسانە هەیە، کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.
چای سەوز بۆ کۆنترۆڵکردنی کێش: لەچەندین تاقیکردنەوەی جیاوازدا شارەزایان دەریانخستووە، کە خواردنەوەی چای سەوز کێش دادەبەزێنێتو کۆنترۆڵی کێش دەکات، بێجگە لەوەی کە ئەو چایە کاریگەریشی لەسەر دابەزاندنی ڕێژەی کۆڵیسترۆڵ هەیە.
چای نەعنا بۆ هەرسکردن: خواردنەوەی ئەو چایە کێشەکانی گەدە ناهێڵێتو هەرسکردن ئاسانتر دەکات، خواردنەوەی چای نەعنا دوای نانی ئێوارە، ماسولکەکانی بۆریی هەرسکردن دەحەوێنێتەوە.

چا لەقەڵەوی دەتپارێزێت

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ژاپۆنی ئاشکرایکردووە، خواردنەوەی چا ڕێگری دەکات لەزۆربوونی کێشی جەستە کە ژەمە خێرا ئامادەکراوەکان هۆکاری ئەو قەڵەوییەن. خواردنەوەی چا بەشێوەیەکی ڕێك وپێك گۆڕانکارییە زیانبەخشەکان ناهێڵێت، کە بەهۆی خواردنە چەورەکانەوە دروستدەبن‌و دەچنە ناو خوێنەوەو دەبنە هۆی تووشبوون بەجۆری دووەمی شەکرە.
زانایان ئاماژەیان بەوەکردووە، لەلێکۆڵینەوەیەکیاندا لەسەر مشکی تاقیگە چەند سوودێکی دیکەی چایان بۆ دەرکەوتووە، لەهەمانکاتدا ڕاپۆرتە ڕۆژنامەوانییەکانی بەریتانیا بڵاویانکردووەتەوە کە لەنێوان هەر دە بەریتانییەکدا، هەشت کەسیان چا دەخۆنەوە.
(د. کاری رۆکستۆن) لەتیمی ڕاوێژکاری چا وتی:"لێکۆڵینەوەکە هەواڵی باش دەدات بەوانەی مەیلی خواردنەوەی زۆریان بۆ چا هەیە، بەتایبەتی ئەوانەی چای ڕەش زۆر دەخۆنەوە". رۆکستۆن تەئکیدیکردەوە، چا ڕێگری دەکات لەزۆربوونی کێشی جەستەو گۆڕانکارییە نەرێنییەکانی ڕێژەی شەکرو هەستیاریی (حەساسیەت) ناهێڵێت بەرامبەر بەگلوکۆز، بەرگری لەهاوسەنگی ئەنسۆلین دەکات، چەوری کۆنترۆڵ دەکاتو کاریگەری ئەرێنی لەسەر کۆلیسترۆڵی خوێن دروستدەکات. خواردنەوەی چا پەیوەندی بەکەمکردنەوەی نەخۆشییەکانی دڵو شێرپەنجەشەوە هەیە، هەروەها بۆ ئیفلیجیش سوودی هەیە، ئەگەر چا زیاتر لەدە ساڵ بەڕێکوپێکی بخورێت ئێسك لەداخووران دەپارێزێت.

چایی ڕێگری لەدروستبوونی شێرپەنجەی هێلکەدان دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی تەندروستی سەبارەت بەشێرپەنجەی هێلکەدان ئەنجام دراوەو تەئکید لەوە دەکاتەوە کە ئەو ژنانەی بەشێوەیەکی ڕۆژانەی بەردەوام دوو پەرداخ چا دەخۆنەوە، مەترسی توشبوونیان بەنەخۆشی شێرپەنجەی هێلکەدان 46% کەمتر دەبێتەوە، بەرامبەر ئەو ژنانەی کە ئەو کارە ئەنجامنادەن.
لێکۆڵینەوەکە کە ماوەی 15 ساڵ بەدواداچوونی لەسەر 60 هەزار ژن بۆ ئەو مەبەستە کردووەو تەمەنیان لەنێوان (40-76) ساڵدا بووە، دەرکەوتووە کە ئەو ژنانەی ڕۆژانە تەنها یەك پەرداخ چا دەخۆنەوە، ڕێژەی توشبوونیان بەو نەخۆشییە مەترسیدارە لە 24% کەمتر دەبێتەوە. شارەزایانی بواری خۆراكو خواردنەوە ڕێنمایی دەدەن کە بەشێوەیەکی بەردەوام چایی بخورێتەوە، چونکە مرۆڤ دەپارێزێت لەتوشبوون بەجەڵتەی دڵو هۆکارێکی زۆر گرنگیشە بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی بەرزی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا.

چا پارێزگاری لەخانەکانی مێشك دەکات

تویژینەوەیەکی تەندروستی ئەوە دەخاتەڕوو کە خواردنەوەی کوپێکی چا بەشێوەیەکی ڕۆژانە، دەبێتەهۆکار لەبەرامبەر مانەوەی بەهێزییخانەکانیمێشکدا .ئەو تویژینەوەیە کە لەلایەن توێژەرەکانی سەنگافورەوە بۆ ماوەی چوارساڵ بەردەوامبووە، تیایدا دەرکەوتووە کە خواردنەوەی چا
بەشێوەیەکیگشتیسوودێکیزۆریبۆجەستەیمرۆڤەیە. هەر لەو توێژینەوەیەدا هاتووە، بەهۆی بوونی کافین کە مادەیەکی سروشتییە لەچادا، خانەکانی مێشك توانایی خۆیان لەدەست نادەن، چونکە ڕێگری لەچڕبوونەوەی ئەو پرۆتینە زیانبەخشانە دەکات کە هۆکاری لەناوچوونی خانەکانی مێشکن.

یەکێك لەو جۆرە چایانەی لەرووی زانستیەوە بۆ تەندروستی باشە

لێکۆڵینەوەیەکی تەندروستی لە ئەمەریکا لەسەر چەندین جۆر چا تاقیکردنەوەیان ئەنجامداوە، دەرکەوتووە یەکێك لەو چایانەی تاقیکردنەوەیان لەسەر کردووە باشترینە جۆرە بۆ دابەزاندنی پاڵەپەستۆی خوێن و دورخستنەوەی مەترسی جەڵتە. زۆرن ئەو نەتەوە و دەوڵەتانەی بایەخ بە خواردنەوەی چا دەدەن و لە زۆربەی بۆنە و ئاهەنگەکاندا ئامادەی دەکەن، بە تایبەتی لە هەندێك وڵات بۆنەی تایبەتی بۆ چا خواردنەوە هەیە، هەروەها زۆر لێکۆڵینەوەش لە لایەن زانایان و پزیشکان لەسەر چا ئەنجامدراوە و دەرکەوتووە کە چا سودی تایبەتی هەیە. سایتی "سی ئێن ئێن" بڵاویکردۆتەوە، لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا لە (بۆستن)ی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا دەرکەوتووە خواردنەوەی ئەو چایانەی کە لە کژوگیا وەردەگیرێن کاریگەری هەیە لەسەر کەمکردنەوە و دابەزاندنی پاڵەپەستۆی خوێنبەرەکان. لەمبارەیەوە سەرپەرشتیاری لێکۆڵینەوەکە دکتۆرە "دایان ماکای" لە زانکۆی "تفتس" لە بۆستن رایگەیاندووە، بۆ ماوەی شەش هەفتە و لەسەر 65 کەسی بەشدار بوو بۆ لێکۆڵینەوەکە لە ئەنجامی تاقیکردنەوەی چەندین جۆر چا دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی چای رووەکیان زۆر خواردۆتەوە بە پێوانەیەکی باش پاڵەپەستۆی خوێنیان دابەزیبوو بە رادەیەك رێژەکەی گەیشتۆتە خاڵی حەوت، بەڵام ئەو کەسانەی تەنیا چای ئاساییان خواردۆتەوە پێوانەی نزمبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێنیان وەك خۆی ماوەتەوە تەنها خاڵێکیشی دانەبەزیوە. ماکای ئەوشی روونکردۆتەوە، هەندێك لە زاناکانی بەشداربووی لێکۆڵینەوەکە خاڵی حەوتەمیان بە پێوانەیەکی باش نەدەزانی، بەڵام خواردنەوەی چا بە شێوەیەکی بەردەوام بە هۆکارێکی باش بۆ پاراستن لە نەخۆشیەکانی دڵ و جەڵدە وەسفکردووە.

چایەك جێگەی دەرمانی سەرئێشە دەگرێتەوە

خواردنەوەی چای (هیپتس کرێنەتە) ئازاری سەرو گەدەو هەلآمەتو زۆربەی نەخۆشییەکانی دیکە ناهێڵێت. بەپێی لێکۆڵینەوەیەك کە لەزانکۆی (نیو کاسڵ)ی بەرازیل ئەنجامدراوە، ئاشکرابووە، خواردنەوەی یەك پەرداخ چای (نەعنا)ی بەرازیلی (ئازاری سەر، گەدە، تاو هەلآمەت)و زۆربەی نەخۆشییەکانی دیکە لەناودەبات.
لەبەرازیل ڕێنمایی هاولآتیانکراوە چای (هیپتس کرێنەتە) بخۆنەوە، لێکۆڵەرەوان ئەو تاقیکردنەوەیان لەسەر چەند مشکێك ئەنجامداوە، تا ئەو ڕاستییەیان بۆ دەرکەتووە، هەروەها لێکۆڵەرەوان بێجگە لەئاشکراکردنی سوودەکانی ئەو چایە، چۆنێتی ئامادەکردنو خواردنەوەشیان ئاشکراکردووە.
لێکۆڵەرەوان دەڵێن:"ئەو چایە لەگەڵ گەلآی وشك دەکولێندرێت، پاش ساردبوونەوەی دەخورێتەوە، لەوکاتەدا تامەکەی تامی چای ئاسایی دەدات، لەجیاتی تامی نەعنا".
دکتۆر (بێڤرلی کۆلێت) لەوبارەیەوە ڕایگەیاند، پێویستە لێکۆڵینەوەی زیاتر لەسەر ئەو چایە ئەنجام بدرێت، چونکە لەماوەی داهاتوودا جێگەی دەرمانی چارەسەری ئازاری سەر دەگرێتەوە.

تایبەتمەندییەکانی چای سەوز

توێژینەوەکان دەریانخستووە،44 میلی گرام کافئین لە 200 سی سی چایدا هەیە کە ئەم رێژەیە دەتوانێت یارمەتیدەرێکی زۆر باش بێت بۆ نەهێشتنی ماندوێتی بە تایبەتی لە پێستدا. توێژینەوەکان دەریانخستووە زۆری چەوری خوێن یەکێکە لەو هۆکارانەی کە پیر بوون نزیکتر دەکاتەوە و خواردنەوەی چای بە تایبەتی چای سەوز بە هۆی بوونی "فلاونۆئید"ـەکان ، رێژەی چەوری خوێن بە تایبەتی "کۆلسترۆڵ"ی خوێن کەم دەکاتەوە. سەیرە بزانن زیاد کردنی چەند ماددەیەکی خۆراکی وەك شیر،خامە و هەنگوین تایبەتمەنیيە بە سوودەکانی ئەم خواردنەوەیە زیاد دەکات و کاریگەری باشتری هەیە. هەروەها بوونی "کافئین" لە چایدا هاتووچۆی خوێن لە پێستدا و فڕێدانی ماددە بێسوودەکانی خانەکانی پێست زیادتر دەکات وئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ماندوێتی کەم بکاتەوە و پێستێکی جوانترمان پێببەخشێت.

خواردنەوەی چای سەوز چەوری لەش دەتوێنێتەوە

خواردنەوەی چای سەوز بە شێوەیەکی بەردەوام کاریگەری لەسەر تواندنەوەی رێژیەکی زۆری چەوری لە لەشی مرۆڤدا هەیە.لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی ئوستورالیا دەریخستووە، خواردنەوەی سێ کوپ چای سەوز بە شێوەیەکی بەردەوام لە رۆژانەدا رێژەیەکی بەرچاوی چەوری لەش دەتوێنێتەوە، وێرای ئەمەش کاریگەرە بۆ رێکوپێکی لەش و لار، ئەگەر ئەو کەسە زمە خواردنە خێراکانیش بخوات. لیندسی براون لە زانکۆی "کوینـزلاند" ی ئوسترالیا کە لە لێکۆڵینەوەکەدا بەشداربووە، روونیکردۆتەوە،

لێکۆڵینەوەکە لەسەر چەند گیانلەبەرێکئەنجامدراوە، ئەو گیانلەبەرانە ڕێژەی چەوری و شەکرەیان لە لەشیاندا زۆر بووە، دوای ئەوەی بۆ ماوەیەك ڕۆژانە بەردەوام چای سەوزیان دەرخوارد دراوە، بۆیان دەرکەوت، پاڵەپەستۆی خوێن لە لەشیاندا کەمبۆوە و ڕێژەی چەوریش بە شێوەیەکی بەرچاو تواوەوە.

چای سەوز کاریگەری لەسەر دایکی دووگیان هەیە

سەرەڕای سوودی زۆر لەپێکهاتەی چای سەوزەدا، بەڵام ئامۆژگاری دایکان دەکرێت لەکاتی دووگیانیدا بەکارنەهێنرێت. لەتوێژینەوەیەکی نوێدا شارەزایانی بواری تەندروستی ئاماژە بەبوونی مادەی (کافیین) دەکەن لەپێکهاتەی چای سەوزەدا، کە کاریگەری خراپی بۆ سەر تەندروستی دایكو کۆرپەلەش هەیە.

خواردنەوەی چای سەوز ڕۆژانە کاریگەری لەسەر کێشی کۆرپەلە دەبێت، سەرەڕای ئەوەی مادەی کافیین بەڕێژەیەکی زۆریش لەقاوەدا هەیە، بەڵام ئامۆژگاری دایکان دەکرێت لەخواردنەوەی چای سەوز لەکاتی دوگیانیدا دووربکەونەوە.

لەپێکهاتەی چای سەوزدا مادەی (EGCG) هەیە، کە کاریگەری لەسەر ترشی (فولیك)ی ناو لەش دەبێتو نایەڵێت لەش سوود لەو ترشە وەرگرێت، ترشی فولیك دەورێکی گرنگی هەیە لەمانگی یەکەمی سکپڕیدا وەرێگرە لەدروستبوونی کەموکوڕی لەلەشی کۆرپەلەدا.

ئەنجامی توێژینەوەکەش دەریخستووە، چای سەوز بەهەمانشێوە کاریگەری لەسەر ئەنزیمیەکان هەیە، بەتایبەت ئەنزیمی (F R D H)، کە بەرپرسە لەلەناوبردنی خانەکانی شێرپەنجە لەلەشدا.

خواردنەوەی چا و قاوە مرۆڤ لە نەخۆشی شەکرە دەپارێزن

لە تاقیکردنەوەیەکی تازەی زانستیدا کە لەم دوایە ئەنجام دراوە ، ئەوەی ئاشکراکرد کە خواردنەوەی قاوەو چا مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی جۆری دووەمی شەکرە کەم دەکاتەوە . لێکۆلینەوەکە کە لە زانکۆی سیدنی ئەنجام دراوەو دەرئەنجامەکەشی لەسەر گۆڤاری پزیشکی ئەمریکی بڵاوکرایەوە ، ئەوە دەردەخات کە ڕۆژانە خواردنەوەی هەر گۆپێکی قاوە ، ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی جۆری دووەمی شەکرە بە ڕێژەی ٧% کەم بکاتەوە .

لێکۆلینەوەکە ڕایگەیاند\" کە ڕۆژانە خواردنەوەی سێ تا چوار کوپ لە قاوە ، مەترسی دەسپێکردنی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە بە ڕێژەی ٢٥ %کەم دەکاتەوە. هەروەها لێکۆلینەوەکە ئەوەشی وت ، مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی جۆری دووەمی شەکرە بە ڕێژەی پێنج یەکی لەلایەن ئەو کەسانەوە کەم دەبێتەوە کە ڕۆژانە سێ تا چوار کوپ لە چا دەخونەوە.

لەم بارەشەوە پرۆفیسۆر ڕایتشل هاکسلی لە پەیمانگای جۆرج بۆ تەندروستی گشتی ، لە لێکۆلینەوەکەدا ئامۆژگاری پزیشکەکان دەکاتەوە کەوا ئاگاداری ئەو کەسانە بکەنەوە کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوونەتەوە ، بە زیاتر بەکارهێنانی قاوەو چا و ئەنجام دانی ڕاهێنانی وەرزشی زۆر.

شەربەتی چەوەندەر بەساڵاچووان چالاك دەكات

توێژەرانی بەریتانیا دوای چەندین توێژینەوە سوودەکانی شەربەتی چەوەندەرییان دۆزییەوە، کە کاریگەری ئەرێنی لەسەر بەساڵاچووان هەیەو چالاکییەکی زۆریش دەدات بەژیانیان.

ڕۆژنامەی (دەیلی مەیل)ی بەریتانی بڵاویکردەوە، توێژەرانی زانکۆی (ئیستکەر)و پەیمانگەی (پنینسوڵا)ی پزیشکی، توێژینەوەیەکیان لەسەر بەساڵاچووندا کردووەو داوایانلێکردوون، کە پێش ئەنجامدانی وەرزش شەربەتی چەوەندەر بخۆنەوە، چونکە ئەو فشارەی بەساڵاچووان لەکاتی ڕۆیشتندا لەسەریانە بەڕێژەی (20%) ماندووبوونەکانیان کەمدەبێتەوە. توێژەران ئاماژەیان بەوەکردووە، شەربەتی چەوەندەر دەتوانێت ژیانی بەساڵاچووان باشبکات، دەمارەکانی خوێنیش فراوانبکاتو بەباشی ئۆکسجین بگەیەنێتە دەمارەکان، چونکە ماسولکەکان پێویستیان بەوەیە چالاکانەتر کاربکەن.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەسەر خەیار: شەربەتی خەیار چەندین سوودی سەرسوورهێنەری هەیە

کۆمەڵێك پزیشكو لێکۆڵەرەوەی ئۆکرانی بەسەرۆکایەتی پرۆفیسۆرێك بەناوی (گینادی ئابناسینکۆ)وە لەمیانی لێکۆڵینەوەیەکدا گەیشتوونەتە ئەو ڕاستییەی کە شەربەتی خەیار سوودێکی پزیشکی زۆری بۆ مرۆڤ هەیە، بۆیەش ڕێنمایی مرۆڤەکان دەکەن کە شەربەتی خەیار بخۆنەوە، چونکە خواردنەوەی شەربەتی خەیار هۆکارێکی کاریگەر و چارەسەرێکی سروشتییە بۆ نەهێشتنی ئازاری زۆرێك لە نەخۆشییەکانو پاراستنی لەش لەتووشبوون بەنەخۆشییەکان. ئەو کۆمەڵە پزیشکە ئۆکرانییانە داوا لە مرۆڤە کان دەکەن کە شەربەتی خەیار بخواتەوە جا چ بەتەنیا بێت یان لەگەڵ شەربەتی جۆرە جیاوازەکانی سەوزە بێت.. ئەمەش بەشێوەیەکی ڕێکوپێك نە ك خواردنی خەیار بەشێوە ئاسایییەکەی. بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەیەش کە پزیشکە ئۆکرانییەکان ئەنجامیانداوە، شەربەتی خەیار چارەسەرێکی چالاکە بۆ ڕێککردنەوەو دانانی باڵانس لەنێوان پێوەرە تەندروستییەکانی ترشەڵۆك لە گەدەو دوانزەگرێدا..

هەروەها شەربەتی خەیار چارەسەرێکی کاریگەرە بۆ نەخۆشی رۆمانتیزم و ئاسانی هەرسکردن‌و نزمکردنەوەی رێژەی کۆلیسترۆل لە لەشدا، ئەمە جگە لەوەی خواردنەوەی شەربەتی خەیار بەشێوەیەکی بەردەوام و بەبەرنامە مرۆڤ لەتووشبوون بە نەخۆشی غودەی دەرەقی دەپارێزێت و سوودێکی زۆریشی بۆ بەهێزکردنی ددانەکان هەیە

ڕازیانە ئازاری چاو کەمدەکاتەوە

ڕازیانە بەزۆری لەکەناری ڕووبارو کەنارەکان دەڕوێت‌و گوڵێکی زەردی بچووکی هەیە، ئەو گوڵە دەتواندرێت بەچاندنی تۆوەکەشی بروێندرێت‌و بەزۆریش بەشێوەی گیا دەردەکەوێت.
لەتۆوی ئەو گوڵە چا دروست دەکرێت، چونکە لەناویدا ڤیتامینەکانی (B و C)و کانزاکانی (کالسیۆم، پۆتاسیۆم‌و مەگنسیۆم) هەیەو لەڕووی چەوریشەوە دەوڵەمەندە، ڕازیانە چەندین ساڵە وەك چارەسەری سروشتیش بەکاردەهێندرێت‌و سوودی لێوەردەگیرێت.
شارەزایانی بواری ڕووەکناسی باسیان لەوەکردووە، ڕازیانە سوودێکی باشی بۆ تەندروستی هەیەو بەبێ ترسیش دەتوانرێت بدرێت بەمنداڵی ساواو تایبەتمەندی نەهێشتنی ئازاری ڕیخۆلەکانیشی هەیە، هەروەها ماسوولکەکان نەرمدەکاتەوەو زۆر بەسوودە بۆ تەشەنوجاتی جەستە، جگە لەوەی کە گازی ناو سكو قەڵەوی کەمدەکاتەوە، ئەو کەسانەی کە کێشەی دڵ تێکەڵبوون‌و ئازاری سکیان هەیە، دەتوانن بۆ چارەسەرکردن سوود لەو ڕازیانەیە وەربگرن.
لەڕازیانە (چا) دروست دەکرێت کە کاریگەری لەسەر زیادکردنی (ئەسترۆجین) هەیە، بۆیە بۆ کێشەو ئازارەکانی (سووری مانگانەی ئافرەتان، کەمبوونی شیری دایك، کەمبوونەوەی حەزی سێکسکردن، گەشاندنەوەی ماسوولکەکانی میزڵدان‌و کەمبوونەوەی ئازاری سووری مانگانە) سوودی لێوەردەگیرێت، هەروەها بۆ لەناوبردنی ئازاری چاو، خێراکردنی میتاپلازماو دابەزاندنی کێش، فڕێدانە دەرەوەی تۆکسیدەکان لەجەستەداو ئێشی قورگ‌و لەوزەتێن زۆر بەسوودە، لەهەمانکاتدا ڕازیانە هاوکاری دابەزاندنی تای بەرز دەکات، ئیشتاهی خواردن دەکاتەوە، جەستە دەحەوێنێتەوە، کێشەکانی گەدەو ڕیخۆلەکان کەمدەکاتەوە، سکچوونی منداڵی ساوا دەوەستێنێتەوە بەو شێوەیەش پێویستی جەستەی منداڵ بەشلەمەنی پردەکاتەوە، سوود بەو کەسانە دەگەیەنێت کە کێشەی میزکردنیان هەیەو بەتاڵکەرەوەی میزە، کەمخوێنی ناهێڵێت، بەسوودە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ‌و ڕۆماتیزما.
شارەزایان ئەوەشیان ئاشکراکردووە، ئەگەر ڕازیانە کەم بخورێت، کاریگەری لەسەر حەواندنەوەی جەستە هەیە، ئەگەر بەڕێژەیەکی زۆر بخورێت، ئەوا تایبەتمەندی خەواندنی هەیەو مرۆڤ دەخەوێنێت.

سوودەکانی چای زەنجەفیل

زەنجەفیل (31%) چەورییەکان لەناویدا هەیە، بەڕێژەیەکی زۆریش مادەکانی (ئاسن، فۆسفۆر، کالیسیۆم، پۆتاسیۆم‌و مەگنیسیۆم) لەناویدا هەیە، هەروەها ڤیتامینەکانی (B3,B6) لەناویدا دەبینرێت.
سوودەکانی چای زەنجەفیل:
* دڵ تێکەڵبوون (هێڵنج) ناهێڵێت.
* بۆ ئەو کەسانە زۆر بەسوودە کە تووشی سەرماو لەرزو تا بوون.
* بۆ نەمانی ئازار سوودی لێدەبینرێت.
*خانەکانی مێشك هێوردەکاتەوەو توورەبوون کەمدەکاتەوە.
* گەدە بەتوانا دەکات، کاریگەری ترشێتی کەمدەکاتەوە.
* غازی ناو ڕێخۆڵەکان دەردەکات.
* هاوکاریی فڕێدانە دەرەوەی مادە ڕیشاڵەییەکانی ناو لەش دەکات.
* دەتپارێزێت لەنەخۆشی شێرپەنجە.
* خاوەنی تایبەتمەندی (ئەنتی ئۆکسید)ە.
* ماسوولکەکانی دڵ بەتوانا دەکات.
* خوێنی خەست ڕووندەکاتەوە.
زەنجەفیل لەناو ئاوی گەرمدا بۆ ماوەی (10_15) خولەك بکوڵێنن‌و پاشان لەشێوەی چاییدا بیخۆنەوە، هەندێك کەسیش زەنجەفیل بۆ خواردن وەکو بەهارات بەکاردەهێنن، چونکە تامێکی خۆش دەبەخشێت.

گەڵای زەیتون گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان دەوەستێنێت

لەلێکۆڵینەوەیەکی زانستی ئوردنیدا، کە بەمدواییانە لەزانکۆی تەکنەلۆژیای یەمەنیدا ئەنجامدراوە دەرکەوتووە، کە گەڵای هەندێك جۆری زەیتون توانایەکی بەهێزیان هەیە لەوەستاندنی گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان.

دەرئەنجامی ئەم لێکۆڵینەویەش لەئەنجامی نامەی ماستەری خوێندکارێکەوە بووە، کە بەسەرپەرشتی لیژنەیەك لەمامۆستاو پزیشکی کیمیاو دەرمانسازی سەلماندوویانە، گەڵای زەیتون گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان لاواز دەکاتو دەیوەستێنێت، بەتایبەتی جۆرەکانی زەیتونی (ڕۆمی)و (ڕۆمی کەفاری) بەبەراورد بە (27) پۆلی دیکەی زەیتون.
لەلێکۆڵینەوەکەدا سودەکانی ئەو جۆرانەی گەڵای زەیتون ئاشکراکراوە، کە کاریگەری لەوەستاندنی گەشەی خانەی جۆری شێرپەنجەی پێستدا هەیەو دەتوانێت برینو هەوکردنی ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە چارەسەر بکات.

سرکەی سێو بەرزبوونەوەی شەکرە ڕادەگرێت

توێژینەوە نوێیەکان دەریانخستووە، خواردنی سرکەی سێو بەرزبوونەوەی ئاستی شەکرە لەخوێندا کەمدەکاتەوە دوای خواردنی ڕێژەیەك لەشیرینی توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند: سرکەی سێو ئاستی توشبوون بەسەرماو هەڵامەتو تێکەڵکردنی لەگەڵ ڕێژەیەك لەئاوداو خواردنەوەی دەبێتە هۆی نەمانی (بەڵغەم)و لەناوبردنی میکرۆب، ئەمەش وایکردووە وەك چارەسەرێکی سروشتی زۆرێك لەهاوڵاتیان بەکاری بهێنن.
بەکارهێنانی سرکەی سێو لەنێو زەڵاتەداو تێکەڵکردنی لەگەڵ شەربەت یان ئاوداو دواتر بەکارهێنانی، دەبێتە هۆی دابەزاندنی کێش، بەهەمانشێوە تێکەڵکردنی لەگەڵ ڕێژەیەك لەهەنگوین، دەبێتە هۆی پاکردنەوەی کۆئەندامی هەرس لەڕژێنە ژەهریەکان، بەکارهێنانی سرکەی سێو بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشكو کەسانی پسپۆر، دەبێتە هۆی ڕاگرتنی باری تەندروستی بەشێوەیەکی گونجاو، وەك ڕاگرتنی ڕێژەی (فسفۆرو ئاسنو کلۆرو سۆدیۆمو کالسیۆمو مەنگەنیزو) لەلەشدا. دەبێت بەکارهێنانی سرکەی سێو بەشێوازێکی پسپۆڕییانە بێت، چونکە زۆر بەکارهێنانی یان بەهەڵە بەکارهێنانی، زیان بەبۆری میزەڵدانو ئازاری گەدەو شیکردنەوەی ڕیشاڵەکانی گۆشت دەگەیەنێت، لەهەمانکاتدا وەك چارەسەرێك بۆ ژەهراوی بوونونەهێشتنی کرێشی قەژ بەکاردەهێنرێت.

سرکە چارەسەری کەمکردنەوەی ئازارەکانی ماسولکە دەکات

سوودەکانی سرکە تەنها ئەوە نییە لەکاتێکدا دەکرێتە خواردنێکەوە زیاتر تامی پێدەبەخشێت، بەڵکو چەندین سوودی تر ی هەیە کە بۆ جەستەی مرۆڤ گرنگنو زۆرێك لەئێمە زانیاری ئەوتۆمان لەسەریان نییە. یەکێك لەو سوودانەی کە سرکە هەیەتی، یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی گرژی ماسولکە بەتایبەت کە هۆکاری سەرەکی بۆ سەرهەڵدانی ئەو جۆرە ئازارانە نەبوونی ڕێژەیەکی بەرزی پۆتاسیۆمە لەجەستەدا.
لەکاتی سەرهەڵدانی ئازاری گرژی ماسولکە، بۆ ئەوەی هەستکردن بەو ئازارە کەمتر بکەیتەوە، دەتوانیت کەوچکێکی بچووك لەسرکە بەکار بهێنیت بۆ ئەوەی ڕێژەی پۆتاسیۆم لەجەستەتدا بەرزتر بێتەوەو ئازارەکان کەمتر بنەوە. لەو سوودمەندییانەی تر کە سرکە هەیەتی، یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی سووتاوی خۆرو ئازارەکانی گوێو گەستنی چەند جۆرە گیاندارێکی دەریایی، چونکە ڕاستییەکی سەلمێنراویش ئەوەیە کە سرکە چەند هۆکارێکی گرنگی لەخۆ گرتووە کە بەکتریا لەناو دەبەن.

سرکە شەکری ناو خوێن کەمدەکاتەوە

لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان دەریانخستووە، خواردنی سرکە، دەبێتە هۆکاری دابەزاندنی گلوکۆزی ناو خوێن لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان لەجۆری پلە یەك هەیە. بەپێی توێژینەوەیەکی زانستی، کە چەند توێژەرێکی تایبەتمەندی بواری نەخۆشی شەکرە لەسەر چەند کەسێکی نەخۆش ئەنجامیانداوە ئاشکرابووە، دوای هەر ژەمە خواردنێك، بەکارهێنانی سرکە کاریگەرییەکەی زۆری دەبێت لەسەر کەمکردنەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا، بەجۆرێك ڕێژەی (20%) ی شەکری ناو خوێن لەچاو ئەو چارەسەرانەی بۆ نەخۆشی شەکرە بەکار دەهێنرێت، لەناو دەبات. توێژەرەوان ئەوەشیانخستووەتەڕوو، سرکە هاوتای ڕۆژووگرتنە لەدابەزاندنو لەناوبردنی شەکری گلوکۆز کە لەخوێندا کۆدەبێتەوە. پێشتریش لەچەند توێژینەوەیەکدا ئاشکراکراوە، سرکە هاوکاری ئەنسۆلین دەکات بۆ زیاتربوونی کاریگەرییەکانی لەسووتاندنی شەکری ناوخوێن.

دروست کردنی سووپ بۆ منداڵ بە گێزەرو ئەسپیناخ باش نیە

سپۆرێکی ئێرانی رایگەیاند، نابێت گێزەر و ئەسپناخ(ئسفناج) بخرێتە ناو سووپی منداڵان و خواردنی هەردووکیان زیانی زۆر بە منداڵ دەگەیەنێت. دکتۆر سەید عەلی کشاوەرز رایگەیاند، کە گێزەر و ئەسپناخ، بە ڕێژەیەکی زۆر نیتراتیان تێدایە، کە لە سووپی منداڵان دەبێتە نیتریت و ئەم مادەیەش، یا منداڵ ژەهراوی دەك..ات، یا لە درێژخایەن، زەمینەی تووشبوون بە شێرپەنجە، لەناو لەشیدا ئامادە دەکات. بۆیەش نابێت منداڵ لەم دوو خۆراکە بخوات.

چای شویت بخۆرەوەو خۆت لە نەخۆشی بەدوور بگرە

چای شویت بۆ هەموو دەردێك دەوایە و ئارامیی بەمرۆڤ دەدات.
شویت یەکێکە لەو سەوزانەی کە بۆ زۆر نەخۆشی باشەو مرۆڤ لەژیانی رۆژانەیدا دەتوانێت بەئاسانی بەکاریبهێنێت. شویت غازاتی ناو ریخۆڵەو گەدە دەردەدات و بۆری میز پاك دەکاتەوە بەشێوەیەك لەهەڵئاوسان بەدووری دەگرێت، بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کێشەی خەویان هەیە بەئاسانی ئارامییان پێدەبەخشێت. لەلایەکی ترەوە شویت فشاری خوێن دادەبەزێنێت و رێژەی کۆلسترۆڵ کەم دەکاتەوە.
چۆنیەتی ئامادەکردنی:
دەسکێك شویت دەخەیتە ناو کەمێك ئاوەوە و بۆماوەی 2 تا 3 خولەك دەیکوڵێنی، پاشان 10 خولەك ئەیهێڵیتەوە، دواتر بەکاردێت.

شیر و بەرهەمەکانی بۆ شەکرەزۆر باشە

شەکرە یەکێکە لەو نەخۆشیانەی بەرۆکی مرۆڤی ئەم سەردەمەیان گرتوە و ڕێژەکەشی لە هەڵکشاندایە. هەتا ژیانیش بەرەو رۆژئاواییبوون بچێ ئەم ڕێژەیە زیاتر هەڵدەکشێ . قەڵەوی و کەم جوڵان لە هۆکارە سەرەکییەکانی توشبوونن. بۆیە دابەزاندنی کێش و خۆراکی تەندروستانە (کەمخواردنی چەوری و شیرینی و زۆر خواردنی سەوزە و میوەهات) و وەرزشکردن لە ڕێگا کاریگەرەکانی خۆدورگرتنن لە شەکرە. ئەوەی لەم میانەیەدا تازەیە، لێکۆڵینەوەیەکە لە بەریتانیاوە کە 21ی ئەم مانگە بەشی تەندروستی سایتی بی بی سی ئاماژەی پێکردوە. ئەنجامەکە گەلێ سەرسورهێنەرە و خۆراکێکی ئێجگار ئاسانتان بۆ پێشنیار دەکات کە بەشێوەیەکی بەرچاو ڕێگا لە توشبوون بە شەکرە دەگرێ. ئەو لێکۆڵینەوەیە بۆ ئەنجامی بەدواداچونی حاڵەتی تەندروستی 37،000 کەسە بۆ ماوەی 20 ساڵ. ئەمەش وادەکات متمانەیەکی گەورەی زانستی ببەخشێت.
بەپێی ئەو لێکۆڵینەوە بریتانییە، ئەو کەسانەی کە زۆرترین بڕی شیر و بەرهەمەکانی دەخۆن، ئەگەری توشبوونیان بە شەکرە بە ڕێژەی 60% کەم دەکات!
ئەم ڕێژە بەرزەی بەرگریکردن، زانایانی سەرسام کردوە و بە ڕێگایەکی کرداری و ئاسانی دەبینن بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری توشبوون بە شەکرە.
پسپۆرانی بریتانی گوتیان ئەم کاریگەریە پۆزەتیڤەی شیر لە میانەیەدا بەهۆی ترشە چەورییەکەوەیە، کە ئاسایی لەش دروستی ناکات، بەڵکو دەبێت لە خۆراکەوە وەری بگرین. ئەو مادەیە ناوی پالمیتولیك ئەسیدە و بەڕێژەیەکی زۆر لە شیر و بەرهەمەکانیدا هەیە.
بەڵام لەبیرتان نەچێ دەبێ زۆر خواردنی شیر و بەرهەمەکانی، هاوڕێ بێت لەگەڵ کەمکردنەوەی کالۆری لە سەرچاوەکانی ترەوە، چونکە شیر چەوری زۆر تێدایە و ئەگەر بێ پلان زۆری لێبخۆن، قەڵەوتان دەکات.

ئاوی سێو لە خودی سێو بە سوودترە

زانایان دەڵێن خواردنەوەی ئاوی سێو بە بەراورد لەگەڵ خواردنی سێو بۆ پاراستنی تەندروستی جەستە بەسوودترە. لێکۆڵەرەوەکان بۆیان دەرکەوتووە ئەو مادده کیمیاییانەی کە لە ئاوی سێودا هەن مرۆڤ لە بەرامبەری لێدانی جەڵتە، نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە دەپارێزێت. هەروەها بە گوتەی لێکۆڵەرەوەکان ئاوی سێو پڕە لە "ئەنتی ئۆکسیدانت"ێك بەناوی "فنولیکس". لەم بارەیەوە "د.سرنا مارکس"، بەرپرسی ئەم پرۆژەیە گوتی:" لێکۆڵینەوەکانی پێشوتر سەبارەت بە بوونی پەیوەندییەك لە نێوان "فنولیکس" و پاراستن لە توشبوون بە چەند جۆری نەخۆشی بوو، هەربۆیە ئێمە هەوڵ دەدەین چەند زانیارییەك سەبارەت بە شێوەی بوونی "فنولیکس" لە رجێمی خۆراکماندا بە دەست بێنین.

سودە کانی قاوە

بوونی تئۆفلین لە قاوەدا ، دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی تەنگە نەفەسی و شێرپەنجەی کۆڵۆن. خواردنەوەی قاوە لەلایەن قوتابیانەوە لەکاتی تاقکردنەوەدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی توانای فێربوون و هەروەها کاریگەری دژە ئازارەکان بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بە زۆری توشی سەرئێشە دەبن. ئەم خواردنەوەیە کاریگەری جیاوازی لەسەر پیاوان و ئافرەتاندا هەیە بە شێوەیەك ترسی توشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە پیاواندا کەم دەکاتەوە.

خواردنەوەی قاوە کێشی لەش کەم دەکاتەوە

توێژینەوەیەکی توێژەرەکانی وڵاتی بەرازیل ، دەریخست بەکارهێنانی گیراوەی خەستی "کافایین" کە لە قاوەدا بەرچاو کەوتووە چەوری لەش دەتوێنێتەوە. ئەو توێژینەوە لەسەر 99 ئافرەت ئەنجامدرا کە تێیدا بۆ ماوەی 7 رۆژ قاوەی خەستیان بەکارهێنا و دواتر بینیان ئەو چەورییانەی لە ناوچەی کەمەری ئەو ژنانەدا هەبوو، بەرێژەی لە سەدا 68 تا 80 تواونەتەوە. هەروەها توێژینەوە ئەکلینیکییەکانیش دەریانخست، سووری خوێن لەو شوێنانەیدا کە چەوریان تێدا تواوەتەوە بە ڕێژەیەکی بەرچاو چالاك بووە.

قاوە دڵ چالاك دەكات

توێژینەوەیەكی زانستی ئەمەریكی دووپاتی كردەوە خواردنەوەی قاوە بە بڕێكی كەم یارمەتی چالاك بوونی دڵ دەدات ، هەروەها دەریخست كە خواردنەوەی دوو كوپ قاوە لە رۆژێكدا مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەكانی دڵ بەرێژەی 24 % كەم دەكاتەوە لەلای ئافرەت ، ئەمەش دوای ئەنجامدانی توێژینەوەیەك دێت كە لەسەر 27 هەزار ئافرەت لەماوەی پانزە ساڵی رابردوودا . توێژینەوەكە كە چەند زانایەكی ئەمەریكی لە ناوەندی زانستەكانی ئەمەریكی ئەنجامیان دابوو ئاماژەی بەوە كرد كاریگەری كافایین كەلە قاوەدا هەیە لەسەر ئافرەتدا جیاوازە وەك كاریگەری لەسەر پیاو ، و ئاماژەی بەوەش كرد كە قاوە كۆلیسترۆلی خوێن چالاك ناكات و یارمەتی دابەزاندنی كێشی لەشیش نادات كە بەم شێوەیە باس كراوە .
جێی باسە ژمارەی ئەو كوپە قاوانەی لەهەر چركەیەكدا لە جیهان دەخورێتەوە دەگاتە 12 هەزار و 600 كوپ قاوە

كاكاو بەرگری لە نەخۆشی سكچوون دەكات

لە لێكۆلینەوەیەكی تازەدا ئاشكرابووە كە كاكاو بەرگری لە نەخۆشی سكچوون دەكات ، ئەویش بەهۆی بوونی مادەیەكی تام بەخش لەناو كاكاودا كە دژی ئەو پرۆتینە دەوەستێت كە بەرپرسە لە تووشكردنی مرۆڤ بە نەخۆشی سكچوون . گۆڤاری زانستی Nutritionدەڵێت"" ئەو جۆرە چوكلێتانەی ڕێژەیەكی زۆری كاكاویان تێدایە سوودێكی زیاتر بە مرۆڤ دەبەخشن . لێكۆلەران ئەوەشیان ڕوونكردەوە كە كاكاو ڕێگە لە دروست بوونی پرۆتینی CFTR"" دەگرێت ، وە بوونی ئەم پرۆتینە لە ڕیخۆلەدا دەبێتە هۆی تووشكردنی مرۆڤ بە نەخۆشی سكچوون . هەروەها لێكۆلینەوەكە ئاماژەشی بەوەداوە كە كاكاو دەتوانێت ئەو ئاوە پێویستە بۆ لەش بگەڕێنێتەوە كە لەكاتی سكچوونیدا لەش لەدەستی داوە . لە كۆتایدا لێكۆلەران ڕایانگەیاند كە خواردنی كاكاو دەتوانرێت وەك دەرمانێكی نوێ بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی سكچوون بەكاربهێنرێت .

كاكاو بەدژە ئۆكسید دەوڵەمەندە

توێژەرەكان لەئەمریكا ئاماژە بەوەدەكەن، كاكاو لەو خواردنەوانەیە كە زۆر دەوڵەمەندە بەمادەكانی دژە ئۆكسید. زاناكانی كۆمپانیای (هێرشی)و تاقیگەكانی (برۆنسفیك) لەشاری نۆرتنی ویلایەتی ماساشۆستس لەئەمریكا، شیكردنەوەیەكیان بۆ كاكاوی سروشتی كردووە كە كۆمپانیای ناوبراو بەرهەمی دەهێنێت لەگەڵ 19 جۆری تری كاكاودا. لەئەنجامی شیكردنەوەكەشدا دەركەوتووە كە لەیەك گرام كاكاوی سروشتیدا، بڕی 34،6 میلیگرام مادەی (فلافانۆل) هەیە كە نیشانەیەكە بۆ دەوڵەمەندبوونی ئەو خواردنەوەیە بەمادەی دژە ئۆكسید. مادەی دژە ئۆكسید بریتییە لەو مادەیەی كە ڕێگری لەدروستبوونی ئۆكسید لەجەستەدا دەكات، كە هۆكارە بۆ زیانگەیاندن بەخانەكان.

كەرتەشی خانەی جەستە نوێ دەكاتەوە

كەرتەشی بەیەكێك لەو ڕووەكانە دادەنرێت كە سوودێكی فراوانی بۆ مرۆڤ هەیە، چونكە لەپێكهاتەكانیدا توخمی گرنگو بەسوودی تێدایە. ئەو سوودانەی كە كەرتەشی دەیبەخشێتە جەستەی مرۆڤ بریتین لە (چالاككردنی دەردانی جگەرو زراو، پاكردنەوەی خوێن لەچەوریو كۆلیسترۆل كە هۆكارێكی زۆر گرنگە بۆ نەمانی مەیینی خوێنبەرەكانو جەڵتە، چارەسەركردنی قەڵەویو گەرمەژنە). توێژەرەكان ڕێنمایی ئەوە دەكەن، بۆ ئەوەی خەسڵەتەكانی كەرتەشی لەكاتی بەكارهێنانیدا لەپێكهاتەكانیدا بمێنێتەوە، باشتر وایە تا ئەو ڕووەكە تازە بێت، سوودی زۆرتر دەگەیەنێت بەمرۆڤ.سەرەڕای ئەو هەموو سوودانە لەكەرتەشیدا، بەڵام توێژینەوەكان نیشانیان داوە، ئەو كەسانەی تووشی ڕۆماتیزمو هەوكردنی جومگە بوون، لەبەكارهێنانی كەرتەشیدا تووشی كێشەی تەندروستی دەبن.

كەرتەشی بۆ نەخۆشی شەكرە بەسوودە

فرانسواز موسر،پزیشكێكی فەرەنسی پسپۆڕی نەخۆشییەكانی شەكرەیەو رێنمایی دەكات، ئەو كەسانەی توشی نەخۆشیشەكرە بوون، باشتر وایە دەست بدەنە خواردنی كەرتەشی كە رێژەیەكی زۆر لەئاوی تێدایەو یارمەتی هەڵمژینی ئەنسولینی ناو جەستەش دەدات، چونكە هیچ ئەنزیمێك نییە لەجەستەی نەخۆشەكە بۆ ئەوەی یارمەتی هەڵمژینی ئەو ئەنسولینە بدات. پزیشكەكە رووونی دەكاتەوە، كەرتەشی یارمەتی ئەو گوشەرە دەدات كە لەپێناو ئاسانكردنی كاری هەرسكردن لەلایەن ریخۆڵەوە دەردانی بۆ دەكرێتو دەبێتە رێگرێك بۆ توشنەبوونی مرۆڤ بەنەخۆشیەكانی شێرپەنجە. گەڵاكانی كەرتەشی كار لەسەر هاوسەنگبوونی رێژەی كۆلیسترۆل لەخوێندا دەكەن، لەگەڵ ئەوەشدا لەو سودانەی دیكەی كەرتەشی رێكخستنەوەی كارەكانی جگەرو لەناوبردنی مادە ژەهراوییەكانی جەستەیە، یارمەتیدەرێكی باشیشە بۆ میزەڕۆ.

گیراوەی گێلاس سوودی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و جومگە هەیە

توێژینەوەیەکی نوێی ئەمەریکایی دەریخستووە، خواردنەوەی گیراوەی گێلاس پێش وەرزشکردن، یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئازار و هەوکردنانەی پەیوەستە بە نەخۆشییەکانی دڵ و جومگە. رۆژنامەی (سەندەی تەلیگراف)ی بەریتانیایی بڵاویکردۆتەوە، زانا و توێژەران لە زانکۆی (تەندروستی و زانست) لە (ئۆریگۆن)ی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، بە بەشداری 60 کەس، کە تەمەنیان لە نێوان 18 بۆ 50 ساڵان بووە، توێژینەوەیەکیان لەسەر خواردنەوەی گوشراوی گێلاس ئەنجامداوە، بەپێی ئەنجامی کۆتایی توێژینەوەکەیان دەرکەوتووە، گێلاس ئازاری جومگە و ماسولکەکان کەم دەکاتەوە. لەمبارەیەوە سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە دکتۆر (کیری کۆیهل) گوتوویەتی: لە توێژینەوەکەدا، داوامان لە بەشداربووان کرد، رۆژانە دووجار بۆ ماوەی هەفتەیەك نیو پەرداخ گوشراوی گێلاس بخۆنەوە، پێش ئەوەی وەرزشی راکردنی ماوە درێژ ئەنجام بدەن. کۆیهل روونیکردۆتەوە، بەپێی ئەو توێژینەوەیە، ئەتوانین گێلاس بۆ کەمکردنەوەی ئەو هەوکردن و ئازارەی کە لە ئەنجامی وەرزشکردن دروست دەبێت، بەکاربهێنین، چونکە بەشداربووانی توێژینەوەکە بە خواردنەوەی گوشراوی گێلاس، ئازاری ماسولکە و جومگەکانیان کەمبۆوە. رۆژنامەکە نوسیویەتی: توێژەران گێلاسیان بە سەرچاوەی هێزی سروشتی دژە هەوکردنەکان ناساندووە، چونکە مادەی دژە ئۆکسید بە ناوی (ئەنسۆکیانینز) لە پێکهاتەکەیدا هەیە، هەر ئەم مادەیەش رەنگی گێلاسەکەی سورکردووە

شەربەتی لیمۆ رەنگی پێست باشتر دەکات

پزیشکە پسپۆرەکانی پێست جەختدەکەنەوە کە شەربەتی لیمۆ هۆکارێکی سروشتی گرنگە، بۆ شڵی پێستو یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە پێستیان لەو جۆرەیەو باشتری دەکات. شارەزاکان ڕوونیدەکەنەوە کە شەربەتی لیمۆ یارمەتیدەریشە بۆ چارەسەرکردنی چرچی دەمو چاو کە لەڕێگەی دانانی چینێکی تەنکی لیمۆوە دەبێت لەسەر پێستی دەمو چاوو دوای چەند خولەکێك لادەبرێتو بەئاوی سارد پێستەکە پاکدەکرێتەوەو دەشۆرێت. شارەزاکان ئاماژە بەوە دەکەن کە شەربەتی لیمۆ لەهەمانکاتدا یارمەتی نەمانی زەردی ددان دەدات کە ئەویش لەڕێگەی تەڕکردنی پارچەیەك لەپەموو بەئاوی لیمۆکەو بەکارهێنانی بۆ پاککردنەوە دانەکان بەکاردەهێنرێت.

خواردنەوەی ئاوی " لالنگی " بۆ مرۆڤ سوودمەندە

بە ووتەی توێژەران ، ئاوی میوەی " لالنگی " ، دژی شێرپەنجە و هەوکردنەکانە ، تایبەتمەندی دژە هەوکردنی هەیە وهەروەها دژی کۆکین و پارێزگاری لە جگەر دەکات ودەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چەوری و شەکرەی ناو خوێن . هەروەها زانایان رایانگەیاند ، کە خواردنی میوە " لالنگی " ، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی غازاتی ناو گەدە ودژی بریني ناو لەش و دژی ڤایرۆسە.
هەروەها ئاوی " لالنگی " پارێزگاری لە دڵ دەکات وپاڵەپەستۆی خوێن هاوسەنگ دەکاتەوە.سیستمی بەرگری لەش چالاك دەكات. و دەبێتە هۆی بەهێزکردنی گەدە.
بە ووتەی زانایان خواردنەوەی ئاوی " لالنگی " دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی " گلۆکۆز سرۆم " تووشبووانی شەکرە کەم دەکاتەوە.سوودێکی زۆر بەر ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی شەکرە لە جۆری دوو هاتوونەتەوە سوودمەندە.

رۆنی ماسی سەرئێشە کەم دەکاتەوە

زانایان سەلماندیان کە رۆنی ماسی دەتوانێت سەر ئێشەی جۆری شەقیقە و هەروەها نەخۆشییەکانی گورچیلە کەم بکاتەوە. بە پێی هەواڵێکی ئاژانسی "ئیسنا"، زانایان سەلماندویانە ، سەر ئێشە 60% ئەو نەخۆشانەی کە بۆ ماوەی 6 مانگ کەپسولی رۆنی ماسییان بەکار هێناوە، کەمی کردووە. هەروەها لەم لێکۆڵینەوەدا هاتووە: رۆنی ماسی سەرئێشە کەم دەکاتەوە و ئەو کەسانەیشی کە تازە تووشینەخۆشییەکانی گورچیلە بوونە، دەتوانن بە خواردنی رۆنی ماسی تا رادەیەك نەخۆشییەکەیان چارەسەر بکەن.
جێی ئاماژەیە پرۆتین ، ڤیتامینەکانی " ئاسن ، پۆتاسیۆم " لە رۆنی ماسیدا هەیە.
هەروەها خواردنی ماسی بۆ سەلامەتی دلیش زۆر بە سوودە .

ڕۆنی ماسی لەکوێربوون دەتپارێزێت

بەگوێرەی توێژینەوەیەکی نوێ، کە لەویلایەتە یەکگرتووەکان ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە کە مادەی (ئۆمیگا 3) هۆکارێکی سەرەکییە بۆ ڕێگرتن لەتووشبوون بەنەخۆشییەکانی چاوو کوێربوون.
پسپۆڕانی زانکۆی بۆستن ئاماژەیان بەوەکردووە، لەمیانی توێژینەوەیەکی درێژخایەندا بۆیان ڕوونبووەتەوە، کە خواردنی مادەی ئۆمیگا 3 یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆ ڕێگرتن لەنەخۆشییەکانی چاوو کوێربوون.
بەوتەی پسپۆڕان، ڕۆنی ماسی کە بەمادەی ئۆمیگا 3 دەوڵەمەندە، یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی چاو، کە لەئەنجامدا کوێربوونیان لێدەکەوێتەوە.
توێژینەوەکەی زانکۆی بۆستن لەسەر هەزاران کەس لەتەمەنە جیاوازەکان ئەنجامدراوەو ئەوە سەلمێندراوە، خواردنی ماسی ئەو بۆشاییانە پڕدەکاتەوە، کە دەبنە هۆی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی چاو، لەهەمان کاتیشدا فاکتەرێکی باشە بۆ ئەوەی لەڕێگەی خواردنی گۆشتی ماسییەوە، جەستە بەئۆمیگا 3 دەوڵەمەند ببێتو پێویست بەخەرجکردنی پارەیەکی زۆر ناکات لەچاودا.

نییێرگز

خواي په روه ردگار هيچ شتێيكي بێێ سوود و بێێ حيكمه ت به دي نه هێيناوه ، حيكمه تێيكي گه وره ي كه له م گوله بۆن خۆشه دا ده دره وشێيته وه ، بريتيه له وه ي كه پيغه مبه ري رابه رمان(ص)ده فه رموێ : (بۆني نێيرگز بكه ن ، چونكه هه مو كه سێيك ده نكه شێيتيه ك و به له كيه كي له ناو دلدا هه يه هيچ شتێيك لاي نابات ته نها بۆني نێيرگز نه بێيت) واته هه ركه سێيك زوو توره ببێيت بۆني نيرگز بكات تووره بوونه كه ي نامێيني ، نه خۆشي تووره بوون و دل ته نگي چه ندين ئاكام و به رهه مي ترسناكي ده بێيت بۆيه پێيويسته هه ر رێگايه ك چاره سه ر بێيت بۆ ئه م نه خۆشيه ده بێيت بيگرێيته به ر ئه وه ي كه ده يه وێت به كاري بهێينێيت ده بێيت رۆژي سێ جار هه ر جاره ي 10)خوولەك بۆني بكات . كه كاتي ته واو بووني ئه م گوله يش هات، ده بێيت بۆني عه تره كه بۆ ماوه ي 60رۆژ به (كار بێينێ

نێرگز سوودێکی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە

نێرگز لەگەڵ ئەوەی کە بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە، کەسانێکی زۆر ئەو گوڵە بۆنخۆشە بۆ چارەسەریش بەکاردەهێنن، چونکە لەناویدا مادەی (کاربۆهیدرات، سرکەی بەتواناکردنی ئێسکو سرکەی ئەسیری چەوری) هەیە.
سوودەکانی نەرگز:
* زۆربەی مرۆڤ بۆ چارەسەری هەوکردن بەکاریدەهێنن.
* بۆ چارەسەرکردنی برینە قوڵەکان بەکاردەهێنرێت.
* کاریگەری هەیە لەسەر ئازاری نەمانی سووڕی مانگانەی ئافرەتان.
* ڤاکسینێکی زۆرباشە بۆ نەهێشتنی ئازاری سەر.
چۆنێتی ئامادەکردنی چای نێرگز:
لەپێشدا گوڵی نێرگز وشك دەکرێتەوە، پاشان دوو کەوچکی قاوە تۆزی ئەو گوڵە وشکە بکەنە ناو ئاوی گەرمەوەو بۆ ماوەی 20 خولەك بیکوڵێننو پاشان بیخۆنەوە.

سوودەکانی چای نەعنا

نەعنا بۆنێکی خۆشی هەیەو بەزۆری لەوەرزی هاویندا دەڕوێت، هەروەها ڤیتامینەکانی (A,B1.B2,B3) تێدایە لەگەڵ کاربۆهیدرات، پرۆتینو چەوری.
سوودەکانی چای نەعنا بۆ مرۆڤ:
*سیستمی هەرسکردن ڕێکدەخات.
*بۆنی دەم ناهێڵێت.
*ئارەزووی مرۆڤ بۆ خواردن دەکاتەوە.
*سیستمی بەخشین لەلەشدا بەهێز دەکات.
*زۆر بەسوودە بۆچارەسەرکردنی ڕەبۆو هەوکردنی تەنگەنەفەسی.
چۆنیەتی ئامادەکردنی چای نەعنا:
لەپێشدا هەندێك لەگەڵاکانی نەعنا وشکبکەرەوە، پاشان دوو کەوچکی قاوە لەتۆزی ئەو گەڵاَ وشککراوە بکەرە ناو ئاوی گەرمەوەو بیکوڵێنە، دواتر شەکر یان هەنگوین بکەرە ناوی تێکی بدەو بیخۆرەوە.

ڕۆنی نەعنا سەرئێشە ناهێڵێت

ئاشكراكراوە ڕۆنی نەعنا باشترین چارەسەری سروشتییە، بۆ چەندین نەخۆشی لەسەروو هەمووشییانەوە، نەخۆشی سەرئێشەی نیوەیی (شەقیقە). (د. ئیسماعیل ئۆزكانڵی) سەبارەت بەڕۆنی نەعنا باسی لەوەكردووە، لەگەڵ بەرەوپێشچوونی جیهانی پزیشكو لێكۆڵینەوە نوییەكاندا ئاشكراكراوە، ڕۆنی نەعنا چارەسەرێكی سروشتییە بۆ نەخۆشییەكانی جەستەی مرۆڤو ئازار شكێنەرێكی بەسوودە بۆ پشت، ئێسك، سەرئێشەو لەسەرووی هەمووشیانەوە، سەرئێشەی نیوەیی.
ئۆزكانڵی باسی لەوەشكرد، زۆربەی مرۆڤەكان لەكاتی هەبوونی ئازارێك لەجەستەیاندا ڤاكسینو حەب بەكاردەهێنن، ئەو ڤاكسینانەش سەرەڕای ئەوەی زیان بەئۆرگانەكانی لەش دەگەیەننو هیچ سوودێكیان نییە، لەهەمان كاتدا هۆكاری دروستبوونی چەندین نەخۆشی دیكەن، بەڵام ڕۆنی نەعنا ئەو ئازارانە بەئاسانی لادەباتو لەگەڵ ئەوەشدا كێشەكانی (گەدە، دڵ تێكەڵبوون، سكچوون، لەرزو تاو هەرسنەكردن) كەم دەكاتەوەو لەناویان دەبات، بەهۆی هەبوونی مادەی (مێنتۆل)یش لەناویدا، ڕۆنی نەعنا هەناسە وەرگرتن ئاسان دەكات، ئەو مادەیە لەهەمانكاتدا بەڵغەمیش ناهێڵێتو دەریدەداتە دەرەوە، ڕۆنی نەعنا كاریگەری ئەرێنی لەسەر هەوكردنی قوڕگو كۆكەی وشكیش هەیە.

شەربەتی هەنار ورگ بچووك دەكاتەوە

توێژەرەوان گەیشتوونەتە ئەو ڕاستییەی كە خواردنەوەی شەربەتی هەنار ڕۆژانە، چینە چەورییەكانی ورگ كەمدەكاتەوە.
زانایان باوەڕیان وایە ئەو میوەیە هەموو بەها بەسودەكانی بۆ جەستە تێدایەو ناویان لێناوە (سوپەر فروت)، هەنار توانایەكی وای هەیە ئەو چەورییەی لەدەوری گەدە كۆدەبێتەوەو دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ورگ لەژنانو پیاواندا لەناوەڕاستی تەمەنیاندا بچوك بكاتەوە.
توێژەران بۆ ماوەی مانگێگ، هەموو ڕۆژێك شوشەیەك شەربەتی هەناریان دەدا بەكۆمەڵێكو بۆیان دەركەوت، كە خانە چەوریی‌و گۆشتییەكانی دەوروبەری ورگیان كەمیكردووە، چێژیان لەئاسایی بوونی فشاری خوێنیان بینیوەو لەنەخۆشییەكانی گورچیلەو جەڵتەی دڵو مێشكیش بەدووربوون.
تیمی توێژەرانی زانكۆی (ئەدنبرە) ئاشكرایانكرد، شەربەتی هەنار یارمەتی كەمكردنەوەی ترشی چەوریی دەدات لەخوێندا، كە ناسراوە بە (نیڤا).
(د. كاسرین تسانگ) سەرۆكی تیمەكە ڕایگەیاند، شەربەتی هەنار لەمەترسییەكانی تووشبوون بەنەخۆشییەكانی خوێنو دڵ كەمدەكاتەوە، ئەوەش لەڕێگەی تاقیكردنەوەكانەوە سەلمێندراوە، پێشبینیش دەكرێت شەربەتی هەنار لەداهاتوودا ئەو كەسانە ڕزگاربكات، كە بەدەست كێشەی قەڵەوییەوە دەناڵێنن.

شەربەتی هەنار چەوری گەدە ناهێڵێت

لەئەنجامی توێژینەوەیەكدا زانایانی بەریتانی باسیان لەوەكردووە، كەخواردنەوەی شەربەتی هەنار .دەبێتەهۆی لەناوبردنی ئەو چەورییەی كەلەناو گەدەكۆبۆتەوە
ڕۆژنامەی (دەیلی میل) ی بەریتانی بڵاویكردۆتەوە، كەتوێژەرانی زانكۆی ئەدەنبرەی ئەو توێژینەوەیەك گەیشتوونەتەئەو ئەنجامەی كەخواردنەوەی شەربەتی هەنار دەبێتەهۆی ووڵاتەلەئەنجامی .چەورییەی كەلەناوچەی گەدەكۆبۆتەوە لەناوبردنی ئەو
هەروەها توێژەرەكان باسیان لەوەش كردووە، كەخواردنەوەی پەرداخێك ی ڕۆژانەی شەربەتی هەنار بۆ ماوەی مانگێك ئەوا دەبێتەهۆی لەناوبردنی زۆرێك لەو ڕێژەچەورییەی كەلەناو گەدەكۆبۆتەوەو لەزۆر چەندین جۆرە نەخۆشی لێدەكەوێتەوە وەك جەڵتەو نەخۆشییەكانی جگەرو دڵەكوتێ كاتدا

شەربەتی هەنار توانای سێكسی مرۆڤ زیاد دەكات

لە توێژینەوەیەكی تازەدا دەركەوتووە كە شەربەتی هەنار ڕێژەی چەوری خوێن كەم دەكاتەوە و دەبێتە هۆی زیادبوونی توانای سێكسی مرۆڤ.
كۆمەڵێك لێكۆڵەرەوەی بەریتانی لە زانكۆی (ئادنبرە) ئاشكرایان كردووە كە خواردنەوەی شەربەتی هەنار سودێكی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە لە گەڵێك لایەنەوە.

لە گرنگترین ئەو سودانەش کە شەربەتی هەنار بە مرۆڤی دەگەیەنێت بریتیە لە بەهێزکردنی توانای سێکسی مرۆڤ هەروەها کەمکردنەوەی چەوری خوێن و جگە لەوەش مرۆڤ دەپارێزێت لە توشبون بە شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ.
جێی ئاماژەیە تاقیکردنەوەکە لەسەر کۆمەڵێك کەسی خۆبەخش ئەنجامدرا بە خواردنەوەی پەرداخێك شەربەت ڕۆژانە تا ماوەی یەك مانگ.

شەربەتی هەنار و چارەسەری شێرپەنجە

توێژینەوەیەکی نوێی زانستی توێژەرە ئەمەریکایی و ئیسرائیلییەکان دەریخستووە، گوشراوی هەنار (شەربەت) گەشەکردنی برینی شێرپەنجەی پرۆستات هێواش دەکات. توێژەرەکان لە قوتابخانەی (داڤید گیڤین)ی پزیشکی لە زانکۆی (کالیفۆرنیا) لە (لۆس ئەنجلۆس)ی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و بنکەی (رامبام)ی پزیشکی لە شاری (حەیفا) لە ئیسرائیل، بۆ ماوەی 6 ساڵ توێژینەوەیەکیان لەسەر 48 پیاو کە تووشی بەرزبوونەوەی ئاستی (ئنتیجن) ببوون، کە مادەیەکی پرۆتینیە یارمەتی دژە بەرگری دەدات بۆ بەرهەمهێنانی بەرهەڵستی دژ بە نەخۆشی لە لەشدا، ئەنجامدا، کە زاناکان دوای پێدانی چارەسەری کیمیاوی بە دوو قۆناغ پشکنینی ئەزمونیان بۆ ئەنجامداون. لە ئەنجامی توێژینەوەکەیاندا هاتووە، دوای ئەوەی بەشداربووانی توێژینەوەکە ڕۆژانە نزیکەی 226.6 گرام لە گوشراوی هەناریان خواردبۆوە، ڕێژەی نەخۆشیەکەیان زیادی نەکردبوو. توێژەرەکان ئەنجامی ئەو توێژینەوەیەیان لە کۆنگرەی زانستی نێودەوڵەتی بۆ کۆمەڵەی ئەمەریکایی بۆ نەخۆشیەکانی میزەڵدان، کە بەم دواییە لە شیکاگۆ سازکرا، خستەروو. لەمبارەیەوە، وتەبێژی کۆمەڵەکە (کریستۆفەر ئەملینگ) وتویەتی: ئەنجامی ئەو توێژینەوەیە ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی گوشراوی هەنار بە شێوەیەك کاریگەری هەیە لە هێواشی گەشەکردنی برینی شێرپەنجەی پرۆستات، دوای ئەوەی چارەسەرییە تەندروستیاکان ئەو ئاکامەی بە دەست نەهێنابێت.

هەروەها وتیشی: ئەم توێژینەوەیە و توێژینەوەکانی دیکە ئاماژەیەکە بۆمان، گوشراوی هەنار هۆکارێکە بۆ پاراستن لە بەگژداچوونەوەی شێرپەنجەی پرۆستات.

هەنگوین" دەبێتە هۆی بەهێزکردنی دڵ

بە ووتەی تویژەران، خواردنی " هەنگوین " دەبێتە هۆی هاندان وچالاکردنی ماسولکەکانی دڵ وهەروەها دەبێتە هۆی بەهێزکردنی دڵ وهەروەها دەبێتە هۆی کرانەوەی دەمارە خوێنبەرەکانی دڵ .بە ووتەی توێژەران خواردنی " هەنگوین" بۆ سارێژکردنەوەی برین وهەورەها چارەسەرەکردنی چەندین نەخۆشی وەك " گورچیلە ، ریخۆلە، ددان، دەزگای هەرسهێنان ، پێست ، برینەکان وهەروەها سووتان زۆر سوودمەندە.
بە ووتەی زانایان ، دڵ، چالاکترین ماسولکەی لەشە کە لەو کاتەی لە لە ناو سکی دایکیدا دەست بە چالاکبوون دەکات وبە شێوەی سروشتی لە هەموو تەمەنی مرۆڤدا چالاکە وتەنها بۆ چرکەیەکیش پشوو نادات.کە زۆرترین وزە لە ناو هەموو ماسولکەکانی لەش دا بەکار دێنێت.دەرکەوتوە کە بە هۆی بوونی ماددەی " گلۆکۆز" لەشی مرۆڤ بە خێرایی لە خۆی دەگرێت بۆیە کاریگەرییەکی زۆر لە سەر ماسولکەکانی دڵ دادەنێت. لە لایەکی دیکەوە ، " هەنگوین " دەبێت هۆی هاوسەنگکردنی پاڵەپەستۆی خوێن و رێگە لە جەڵتەی دڵ دەگرێت. وبۆ ئەو کەسانەی کەنەخۆشی دڵ یان هەیە خواردنی هەنگوین زۆر سوودمەندە.

کۆکردنە وە و ڕێکخسنی
قوباد حاجی فە قێ قە لادزێی لە فینلە ندا