باشترین خواردەمەنییەکانی

دژ بە

نەخۆشیی شێرپەنجە

نووسین و ئامادەکردنی: نادر فەتحی بۆکانی (شوانە)

2016

پێرست:

پێشەکی: 3
ئەم نووسراوەیە رووی لە چ کەسانێکە؟ 4
چلۆن ماکەی پارێزگەر ، لە نەخۆشیی شێرپەنجە پارێزگاریی دەکات؟ 5
خواردەمەنی دژ بە شێرپەنجە 8
چەند ڕێنوێنی گرنگ بۆ تووش نەبوون بە نەخۆشیی شێرپەنجە: 24

پێشەکی:

نەخۆشیی شێرپەنجە یەك لە هۆ سەرەكییەكانی مردنی مرۆڤە، بەتایبەت لە وڵاتە پێشەسازییەكانی جیهان. شێرپەنجە چەشنی جۆراوجۆری هەیە، هەركام بە شێوەی جیاواز پەرە دەستێنن و بۆ چارەسەركردنیشیان رێگای جیاواز هەیە. پسپۆران لەسەر ئەو بۆچوونەن كە شێرپەنجە بەهۆی گۆڕانكاریی خانەكانی لەش پێك دێ.

پەیوەندیی نێوان خواردەمەنییەكان و نەخۆشیی شێرپەنجە لە لایەن پسپۆرانی ئەو بوارەوە سەلمێنراوە. خواردەمەنیی سالم دەبێتە هۆی كەم بوونەوەی ریزیكۆی تووش بوون بە نەخۆشیی شێرپەنجە، شانسی چاكبوونەوە و ڕزگاریی لەو نەخۆشییە بۆ ئەو كەسانەی تووشی بوون و هەروەها دوای ڕزگاربوون لە نەخۆشییەكە، پێشگری لە گەڕانەوەی دووبارەی دەكا.

خواردەمەنیی سالم و دروست لە لەشی مرۆڤدا چەشنە مێكانیزمێك پێكدێنێ، كە پێشگری لە گۆڕانی خانەكانی لەش دەكات، كارتێكەریی ئەرێیی لەسەر پرۆسەی نەخۆشییەكە هەیە و دەبێتە هۆی بەهێزكردنی سیستەمی بەرگریی لەش.

تا ئەمڕۆش نەخۆشیی شێرپەنجە سەدا سەد چارەسەر نەكراوە، بەڵام هەندێک خواردەمەنیی هەن كە لەشی مرۆڤ لە بەرانبەر ئەو نەخۆشییەدا پارێزگاری دەكەن. رەنگە هەموو مرۆڤێكی ئاسایی بە بێ ئەوەی كارتێكەری و لایەنە باشەكانیان بناسن، لە زۆربەی ئەو خواردەمەنییانە كەڵك وەربگرن. مرۆڤ دەتوانێ زۆربەی ئەو خواردەمەنییانە بە كاڵی یاخود لە پەیوەندیی لەگەڵ خواردەمەنی دیكەدا بخوات و چێژیان لێ وەرگرێ. ئەگەر هەركام لە ئێمە بتوانین بەرنامەی خواردنمان بەو خواردەمەنیانە بڕازێنینەوە، بە ئەگەری زۆر هەنگاوێكی گرنگمان بۆ سڵامەتی خۆمان هەڵهێناوەتەوە.

ئەم نووسراوەیە رووی لە چ کەسانێکە؟

- هەموو مرۆڤێکی ساغ کە لەڕێگەی خواردنی سالمەوە بیانەوێ خۆیان لە هەنبەر نەخۆشیی شێرپەنجە پارێزگاریی بکەن.

- هەموو مرۆڤێک کە نەخۆشیی شێرپەنجەکەی ساڕێژکرابێت و بیهەوێ بە یارمەتیی خواردنێکی سالم پێشگریی لە هاتنەوەی دوبارەی ئەو نەخۆشییە بکات.

- مرۆڤی نەخۆشی تووشبووی شێرپەنجە، کە بە یارمەتیی ئەو خواردەمەنییە بەکەڵکانە بیانەوێ لەپێناو چارەسەرکردنی هەرچی خێراتری نەخۆشییەکە تێ بکۆشن.

چلۆن ماکەی پارێزگەر ، لە نەخۆشیی شێرپەنجە پارێزگاریی دەکات؟

ماکەی پیکهێنەری نەخۆشیی شێرپەنجە، کە دەبنە هۆی گۆڕانکاری بەسەرداهاتنی خانەکان، لە لایەن زانایانەوە ناسراون. بەڵام هاوتەریب لەگەڵ ئەوانە، نەبوونی ماکەی پارێزگەر لەو ماکە پێکهێنەرانە کە بە گشتی لە خواردەمەنییەکاندا هەن، دەبنە هۆی تووشبوونی مرۆڤ بەو نەخۆشییە یاخود پلەی ریزیکۆی نەخۆشییەکە دەبەنە سەرێ. کە وابوو زۆر گرنگە بە ئەندازەی کافی ماکەی پارێزگەر بە لەشمان بگەیێنین. ئەو ماکە پارێزگەرانە کە بە گشتیی ئانتی ئۆکسیدانت"Antioxidantien"یان پێ دەگوترێ، بە شێوەی ویتامین یاخود ئیلەمێنتی بەکەڵك، زیاتر لە گیا و سەوزەدا دەبینرێن و ئەگەر بە ڕادەی پێویست و بە تێکەڵاوییەکی دروست بە لەش بدرێن، کارتێکەرییەکی زۆر باشتریان دەبێ. بە واتایەکیتر ئەوە، ئەندازە و ڕادەی ماکە پارێزگەرەکانە کە پێشگری لە گۆڕانی خانەکان دەکات. یەك لە هەرە گرنگترین تایبەتمەندیی ئەو ماکە پارێزگەرانە، پارێزگاریکردنی"ژێن" واتە بە گشتی "د. ن. ئا"ی مرۆڤە لە هەمبەر چڵك کردنی ئەندامەکانی لەش. کارتێکەریی چڵك کردن و زیان گەیاندن بە سیستەمی ژێنێتیکی واتە "د. ن. ئا" هۆکاری سەرەکییە بۆ گۆڕانکاری خانەکان و لە کۆتاییشدا نەخۆشیی شێرپەنجە.

ئەو لیستەیەی خوارەوە ماکەی دژ بە شێرپەنجە پیشان دەدات کە لە خواردەمەنییەکانی ڕۆژانەدا دەبینرێ:

- **ڤیتامین ئا"A"**: لەشی مرۆڤ ئەو ڤیتامینە چەوری ئازادکەرە لە خواردەمەنییەکانی ڕۆژانە، یاخود بەهۆی دروستکردنی بێتا کارۆتین "Beta Carotin" وەردەگرێ. ڤیتامین **A** پارێزگاریی لە پێست دەکات، توانایی بینایی بەهێز دەکات، دەبێتە هۆی دروستبوونەوەی دوبارەی خانەکان و پارێزگاریی لە ئازارپێگەیاندنیشیان دەکات. بەڵام سوود لێوەرگرتنی بەردەوام لەو ڤیتامینە دەبێ لەژێر چاوەدێریی دوکتۆر دابێت چونکە کەڵك لێوەرگرتنی زۆری، دەرەنجامی باشی نابێ.

- **ڤیتامین س "C"**: ئەو ڤیتامینە لە هەموو گیا و سەوزەی تازەدا هەیە. بە تایبەت لە ناوچە گەرمسیرەکاندا، میوەی وەك پاپریکا واتە بیباری شیرین و هەموو چەشنە تووترکەکان و ... کە بە ئەندازەی پێویست هەن و دەست دەکەون، وزە بە سیستەمی بەرگریی خانەکان دەدەن و دەبنە هۆی وەکارخستنی سیستەمی بەرگریی لەش. ڤیتامینەکە، هاوکات دژ بە زۆربەی ماکە زیانبارەکان ڕادەوەستێ و یەك لە ئانتی ئۆکسیدانت"Antioxidantien"ەکان لە ئەژمار دێ.

- **ڤیتامین د "D"** : ئەو ڤیتامینە لەڕاستیدا ڤیتامین نییە، بەڵکوو هۆڕمۆنێکە کە لەشی مرۆڤ پێکی دێنێ، کاتێ کە بەربەرەکانی تیشکی ئەوپەڕی بنەوش واتە تیشکی ڕۆژ دەکات. بەشێکی ڤیتامین د بەهۆی ماکەی خواردەمەنی رۆژانەوە دابین دەکرێ. لەشی مرۆڤ بۆ مێکانیزمی دروستکردنەوەی خانەکان پێویستیی بە ویتامین د هەیە. ئەگەر بێتوو ویتامین د بە لەش نەگات، ئێسقانەکان حاڵەتی پووکی پەیدا دەکەن و بەو هۆیە بریندابوونی ئێسقان زۆر درەنگ چاك دەبنەوە و هەر وەها ئازار گەیشتن بە بافت (پێکهاتە)ی لەش زۆر بە چەتوونی چارەسەر دەکرێن و ئیتر ناتوانن خۆیان دروست کەنەوە.

- **ڤیتامین ئی "E"** : ڤیتامین **E** ڤیتامینێکی زۆر بە کەڵکە و دەتوانی چڵکی ئەندامەکان لابەرێ یاخود گورجتر چاکیان بکاتەوە. یارمەتیدەرە بۆ کارتێکەریی ڤیتامینەکانیتر بۆ وێنە ڤیتامینە چەوری لابەرەکان.

- **کارۆسیۆنۆئیدە "Carotionoide"** : کارۆسیۆنۆئیدە بە ماکەی ڕەنگیی دەگوترێ. ناسراوترینیان بێتا کارۆتین "Beta Carotin"ە. ئەو ماکە ڕەنگییانە لە سەوزی و گیای سەوز و لە میوە و سەوزیی زەرد و و سوور و نارنجی دا دەبینرێن. وەك (گێزەر، تەماتە، کوولەکە، کەلەم، ئەسپەناخ، برۆکۆلی، پاپریکا یان بیباری شیرین، ئارتیشۆکن و قەیسی و...). کارۆسیۆنۆئیدە پێش بە پرۆسەی ئۆکسیداسیۆن دەگرن. نەک هەر پێش بە گەشەکردنی شێرپەنجە دەگرن، بەڵکوو پێش بە سەکتەی دڵ و تەنانەت نەخۆشیی خەمۆکی

(دیپرێشن)یش دەگرن. لە تێکەڵاویی ئەوان لەگەڵ چەوریدا یەك لە ناسراوترین ڤیتامینەکانی لەش، واتە ڤیتامین ئا"A" دروست دەبێت.

- ماکەی قورس: ئەو ماکانە بە ڕادەی پێویست لە دانەوێڵەکان، سەوزە، میوە، پێستی میوە، نێوکی میوە و ... دا دەبینرێن. کارتێکەری جۆراوجۆریان هەیە: میزانکردنی شەکری خوێن، نەزمکردنی کۆلۆسترینی خوێن و پێشگریکردن لە زۆربەی چەشنەکانی شێرپەنجە و ...

خواردەمەنی دژ بە شێرپەنجە

کارتێکەریی زۆر باشی خواردەمەنییەکان، بەهۆی پێکەوە یاریکردنی ماکەی پێکهێنەریانە. پەیوەندیی نێوان هەرکام لە ماکە پارێزەرەکان دەبێتە هۆی باشتر وەرگرتنیان لە لایەن لەشەوە و کارتێکەرییەکەیان بەهێزتر دەکات:

1. برۆکۆلی "Broccoli"، گوڵە کەلەم و رۆمانێسکۆ "Romanesco"

رۆمانێسکۆ

گوڵە کەلەم

برۆکۆلی

ئەو سێ گیایانە وەك سالمترین سەوزی دەناسرێن و لە پەنا وزەی کەمیان کە لە 100 گرەمدا تەنیا 25 کیلۆکالۆرییان هەیە، ویتامینێکی زۆریش بە لەش دەدەن.

2. دانەوێڵەکان

دانەوێڵەی وەك باقلەی سپی یا ڕەش، ماش، نیسك، نۆك و ... کە بە ماکەی قورس دەناسرێن، هەرکام بەنۆبەی خۆیان بۆ لەشی مرۆڤ بەکەڵکن.

3. کارگەکان

کارگی ئاسیایی لە زۆربەی بازارەکانی جیهانی دەفرۆشرێ و بەتایبەت لە وڵاتی چین وەك دەرمان، چاوی لێ دەکرێ. زانایان سەلماندوویانە کە ئەو ماکە خۆراکییە پێش بە نەخۆشیی سەرەتان دەگرێ.

4. پەتاتە (یەڕەڵماسی)

پەتاتەی ئاسایی دژ بە شێرپەنجەیە؟ ئەوە ڕاستە و جەفەنگ نییە! پەتاتە زۆر لەوە زیاترە کە مرۆڤ بیری لێ دەکاتەوە: 400 میلی گرم لە 100 گرم یەرەڵماسی ماکەی "کالیۆم"ە، کە دەبێتە هۆی کردنەوەی ریخۆڵە و گەدە و پێشگرتن بە دروستبوونی ماکەی ژەهری و ئەسید لەو دوو ئەندامەدا. لە پەنا کالیۆمدا، پەتاتە پڕە لە ڤیتامینی C, B6, B1 و B3.هەروەها ئاسن، ماگنێزیۆم، فۆفسفۆر و قوڕقوشم کە بۆ لەش زۆر بەکەڵکن.

5. تەماتە (باینجانی سوور)

تەماتە لای هەموو کەس خۆشەویستە و لە زۆربەی چێشتەکاندا کەڵکی لێ وەردەگیرترێ. 95 %ی ئەو ماکەیە لە ئاو پێکهاتووە. 18 کیلۆکالۆری لە 100 گرم دا بۆتە هۆی یەك لە کەمکالۆریترین خواردەمەنییەکان. ئەو خۆراکییە لە هەموو وەرزێکی ساڵدا لە بازاڕ دەدۆزرێتەوە. ئەگەریش پەیدا نەبی رۆژی کەوچکێکی ئاشخۆری روب (دۆشاو)ی تەماتە لە چێشتدا جێگای دەگرێتەوە.

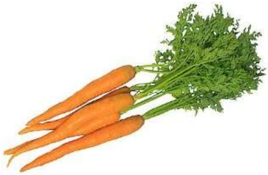
6. پاپریکا (بیباری شیرین)

بیباری شیرین لە هەر 100 گڕەمیدا 28 کیلۆکالۆری وزە هەیە. خواردەمەنییەکی سالمە و بە ڕادەی پێویست ماکەی وەك کالیۆم، کالیسیۆم، ماگنێزیۆم و قوڕقوشمی تێدایە. لە پەنا ڤیتامین A و B یدا ڤیتامین C یشی بە ڕادەیەکی زۆرتێدایە.

7. کەلەم (کەلەرم)ی سپی

کەلەمی سپی کارتێکەری لە هەنبەر برینی گەدەدا هەیە و پڕە لە ڤیتامینە جۆراوجۆرەکان. پێستی مرۆڤ ساڵم ڕادەگرێ و ئاسنی ئەو سەوزییە دەبێتە هۆی هاتوچۆی باشتری ئوکسیژێن لە خوێندا.

8. گێزەر



لە گێزەردا بە ڕادەی پێویست بێتا کارۆتین هەیە، کە لە لەشدا دەبێتە ویتامین A. ئەو ماکەیە بینایی چاو لە بەرانبەر کوێریی شەو و پیریی، بەهێز دەکات. بە پێی سەلماندنی زانایانی ئەو بوارە، بێتا کارۆتین بەربەرەکانی شێرپەنجەی مەمك، سیپەڵاك، پرۆستات و گەدە و ریخۆڵە دەکات. هەروەها پەیوەندیی نێوان بێتا کارۆتین و ڤیتامین A دەبێتە هۆی پارێزگاریکردن لە پێست.

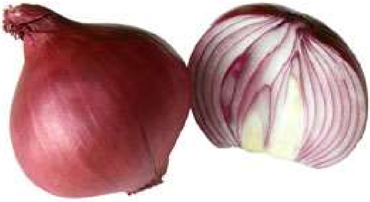
9. چەوەندەر

چەوەندەر ماکەی "بێتائین" ی تێدایە کە زۆر بە کەڵکە بۆ جەرگ و پرۆسەی زەرداو. چەوەندەر بەشێکی بەرچاوی ئاسن تێدایە و یارمەتیدەرە بۆ ئەو نەخۆشانەی لە ڕەوتی چارەسەرکردنی شێرپەنجە دان و کە تووشی ماندوویی لەش، کەمیی خوێن و کێشەی هەزمی خواردەمەنی دەبن.

10. کەلەمی بچووك (بروکسێل)

بروکسێل 25 کیلۆکالۆریی لە 100 گرەمدا هەیە. سەرەڕای بچووکییەکەی ئاسن، کالسیۆم، ماگنێزیۆم، کالیۆم، کرۆم و ئەسید فۆلیك و بەشێکی زۆریش ڤیتامین C بە لەش دەگەیێنێت.

11. پیوازی سوور



پیوازی سوور دووبەرابەری پیوازی سپی "ئانتی ئۆکسیدانت"ی تێدایە. پیوازی سوور پرۆسەی چڵك کردنی ئەندامانی لەش کورت دەکاتەوە، ماکەی ژاراویی ناو خوێن دەگرێ و بۆ رەوانبوون، خوێن تراو دەکاتەوە.

12. کەلەم ترش

کەلەم ترش دەبێتە هۆی چالاک کردنی سیستەمی بەرگریی گەدە و رێخۆڵەکان و بەرگریی دەکات لە برینداریی گەدە (زەخمی مەعدە)و شێرپەنجەی ڕیخۆڵە. هەروەها بەشێکی بەرچاو ڤیتامین C بە لەش دەگەێینێ.

13. سیر

زانایان لە زۆربەی تاقیکارییەکاندا سەلماندوویانە کە ئەو کەسانەی بەردەوام سیر دەخۆن، زۆر کەم توشی شێرپەنجەی ڕیخۆڵە گەورە، گەدە، سیپەلاك و مەمك دەبن. لایەنە باشەکانی سیر بۆ هەموو مرۆوێك روونە و پێویست بە نووسین ناکات.

14. تووری سوور

100 گرمی تووری سوور دەبێتە تەنیا 15 کیلۆکالۆری. بەشێکی بەرچاو، رۆنی خەردەلی تێدایە کە دژ بە باکتێری ناو لەش کار دەکات. ئەو توورە، لە تێکەڵاویی لەگەڵ ڤیتامین C دا، دەبێتە هۆی یارمەتییەکی مەزن بۆ سیستەمی بەرگریی.

15. توورە کێوی

توورە کێوی ماکەیەکی زۆری بەکەڵکهاتووی گیایی ثانوی (دواناوەندیی) لە لەشدا پێکدێنێ کە هەستکردن بە تامی تیژ بەهێز دەکات. ئەو گیایە نیزیکەی 0,3 ماکەی گلۆکۆزینۆلاتە "Glucosinolate" ی تێدایە کە دەبێتە هۆی دوبارە دروستبوونەوەی خانەکانی لەش. رۆنی خەردەلەکەشی دەبێتە هۆی بەربەرەکانی لە هەنبەر باکتری و نەخۆشە میکرۆبییەکان.

16. ماست

شیر وەك ماکەی سەرەکی بۆ ماست، پرۆتئین، کالسیۆم، کالیۆم، ماگنێزیۆم، یۆد و ویتامینەکانیتر بە لەشی مرۆڤ دەگەیێنێت. بە هۆی باکتری ئەسیدیی شیر لە ماستدا یارمەتیی گرنگتر بە لەش دەدرێ: لە ماستدا میکرۆ ئەندامی وەك لاکتۆباسیل "lactobazill" واتە باکتری ئەسیدی شیر، هەروەها بیفیدۆباکتریۆم "Bifidobakterien" کە بەشێوەی سروشتی لە ریخۆڵەی مرۆڤدا هەن، خۆیان لە ڕیخۆڵەدا کۆ دەکەنەوە و یارمەتیدەری پرۆسی ڕیخۆڵە دەکەن. ئەو یارمەتیدانە لە نەهایەتدا سیستەمی بەرگریی باشتر وەکار دەخەن و ژەهری لەش لەناو دەبەن.

17. نانی سپوس دار

نانی کەڵپەک (سپوس) دار، زۆر سالمە. ڤیتامین و دانەوێڵە سروشتیەکانی یارمەتی ڕیخۆڵە دەدەن و ریزیکۆی نەخۆشیی سەرەتان نیزیکەی 34 لە سەد کەم دەکەنەوە.

18. کوینوا Quinoa

کوینوا دەبێتە هۆی دروستکردنی هۆرمۆنی بەختەوەریی واتە زێرۆتۆنین (Serotonin). کوینوا دانەوێڵەی وەك گەنم یاخود جۆ نییە بەڵکوو وەك ئەسپەناخ یا چەوەندەر شین دەبێ. بە ڕادەیەکی بەرچاو ڤیتامین و پرۆتئینی گیایی بە لەش دەگەێینێ و یارمەتیدەری پرۆسەی "Mitochondrien"ە، کە توانایی ناوەوەی خانەکان بەهێز دەکات.

19. تۆوی کەتان (بەزەرەک) Linsamen , linseed

دەتوانین بڵێین کە ئەو دانەوێڵەیە سێ جار سالمە. 1. ناوکەکەی پڕە لە ئۆمێگا 3 کە بۆ دڵ زۆر بەکەڵکە، 2. پارێزگاریی لە ڕیخۆڵە دەکات و 3. هاوکاریی دروستکردنی هۆرمۆنی بەختەوەریی دەکات.

20. چیا Chia

پیواز واتە ناوکی گیای 'چیا' وزەیەکی زۆری هەیە و بە Power-Food ناوی دەرکردووە. ماکەی گرنگ وەك کالسیۆم، کالیۆم، فۆسفۆر مانگان، مس، بۆر و قوڕقوشمی تێدایە. پەیوەندیی نێوان ئۆمێگا 3 و ئۆمێگا 6 لەو دانەوێڵەیەدا زۆر گونجاوە و دەبێتە هۆی ڕاوەستانی پرۆسەی چڵك لە لەشدا.

21. ڕۆنی زەیتوون

ڕۆنی زەیتوون پڕە لە ئەسیدی رۆن کە دەبێتە هۆی نەزمکردنی کلوسترین. تاقیکارییەکان نیشانیان داوە کە بەهۆی ڕۆنی زەیتوونەوە کارتێکەریی ئەسیدی گەدە باشتر دەبێت. لە تێکەڵاویی ئانتی ئوکسیدانت و ڤیتامین E ی ڕۆنی زەیتووندا پرۆسەی پیربوونی خانەکان سەبرتر دەبێتەوە.

22. کوولەکە و تووەبەڕۆژە

نێوکی کوولەکە و تووەبەڕۆژە ڤیتامینی E ، A و K یان تێدایە. هەروەها نێوکەکان پڕن لە ئەسیدی چەوریی کە بەهۆی ئۆمێگا 3 وە چڵکی ئەندامەکانی لەش لە ناو دەبەن. تەنانەت دوکتۆرەکان بۆ چارەسەری گەورەبوونەوەی پرۆستات لە نێوکی توو کوولەکە کەڵك وەردەگرن کە ناوی بێتا-زیتۆسترۆل"Beta-Sitosterol"ە.

23. گوێز

گوێز لە هەموو وڵاتانی جیهان وەك خواردەمەنیی سەرەکی لێهاتووە. ساڵانێکی زۆرە لە لایەن زانایانەوە ئەو خواردەمەنییە بەکەڵکە لە ژێر تاقیکاری دایە. پلەی ئۆمێگا 3ی نێو گوێز بەڕادەیەکی زۆر لە سەرێیە. کارتێکەری رۆنی گوێز لەسەر لەشی مرۆڤ زۆر ئەرێییە. پێش بە چڵکی ئەندامانی لەش دەگرێت و باشترین خواردەمەنییە دژ بە شێرپەنجە. نیزیکەی 50 گرم خواردنی ڕۆژانەی گوێز بە پێی تاقیکاریی زانایان پێشگری لە لووی شێرپەنجە دەکات.

24. تووترکی شین

تووترك پڕن لە ماکەی قورس و دژ بە چڵکی ئەندامانی لەش. رەنگە شینەکەیان لە هەنبەر تیشکی ماوەڕای بنەوشی هەتاو پارێزگاری لە گیایەکە دەکات و ناهێڵێ خانەکان و لە نەهەیەتدا "د. ن. ئا" کەیان ئازاری پێ بگات. پرۆسەیەکی هاوچەشن لە لەشی مرۆڤیشدا بەڕێوەدەبن و دەبنە هۆی پارێزگاریکردن لە خانەکان و "د. ن. ئا."ی مرۆڤ. خواردنی ئەو میوە بەکەڵکە دەبێتە هۆی باشتر بینینی مرۆڤ لە تاریکیدا.

25. قەیسی و هوڵوو

ئەو دوو میوەیە کالۆرییەکی زۆر کەمیان هەیە. لە 100 گرم تەنیا 40 کیلۆکالۆری، بەڵام بە هۆی ڤیتامینەکانی B1، B2 و C یانەوە، میوەیەکی زۆر بەهێز و بەکەڵکن. تاقیکارییەکان نیشانیان داوە کە ئەو دوو میوەیە بۆ پێشگری لە شێرپەنجەی مەمك، سیپەلاك، پرۆستات، گەدە و ڕیخۆڵە زۆر بەکەڵکن.

26. ئەنبە(مانگۆ) Mango

ئەو میوە شیرینە نیزیکەی 60 کیلۆکالۆری لە 100 گەرمدا دەگەیێنێتە لەشی مرۆڤ، بەڵام پلەی بێتا کارۆتینی یەکجار بەرزە. ئەو میوەیە لە لەشدا دەبێت بە ڤیتامین A. پێشگری لە زۆربەی شێرپەنجەکان دەکات و دەبێتە هۆی ئەکتیوکردنی خانەکانی سیستەمی بەرگریی لەش.

27. تووترکی سوور (ڕازبری) و شلک (توو فەرەنگی)

ئەو دوو میوەیەش کالۆرییەکی کەمیان هەیە بەڵام لە ڤیتامین C، ئاسن و ماکەی گیاییدا زۆر دەوڵەمەندن. ماکە گیاییەکانیان لە هەنبەر تیشکی ماوەڕای بنەوشی هەتاودا پارێزگارییان دەکات. پێشگری لە ئازاری خانەکان و نەخۆشیی شێرپەنجە دەکەن.

28. پاپایا، میوەی عەنبەی هندی Papaya

لە ساڵی 1990 ەوە زانایان لەسەر ئەو میوەیە تاقیکاری دەکەن و بەو ئەزموونە گەییون کە پاپایا میوەیەکی بەکەڵکە بۆ بەربەرەکانیکردن دژ بە شێرپەنجە. تەنانەت لە ئوسترالیا وەك دەرمانی سەرکی بۆ شێرپەنجە دەناسرێ. ئەو میوەیە ماکەیەکی تێدایە بە ناوی ئێنزیم پاپاین "Enzym Papain" کە دەبێتە هۆی کرانەوەی پرۆتئین. خانەی سەرەتانیی پێویستیان بە 48 کاتژمێر هەیە بۆ خۆ قایمکردنیان لە لەشی مرۆڤدا. بەڵام ئەگەر "ئێنزیم پاپاین" یان لە پەنا بێت، پێش خۆ قایمکردنیان لە لایەن ئەو ماکە گرنگەوە توونا دەکرێن.

29. هاگەبووتە Hagebutte

هاگەبووتە زۆر دەوڵەمەندە لە ویتامین C و ئاسندا. دەبێتە هۆی بەهێزکردنی سیستەمی بەرگریی لەش و ئاکتیوکردنی سووڕانی خوێن.

30. چایی سەوز

چایی سەوز لە ناو ماکەی دژ بە سەرەتاندا ناوێکی باشی هەیە. ستودیۆیەکی ژاپۆنی لەسەر 40 هەزار کەس کە تەمەنیان لە نێوان 40 و 79 ساڵدا بووە، بۆ ماوەی 11 ساڵ تاقیکاری کردووە و لە ڕۆژدا لای کەم پێنج فینجان چایی سەوزیان خواردۆتەوە. ڕادەی مردنیان بە ڕاشکاوی کەمتر بووە لە مرۆڤی ئاسایی.

31. جەعفەری

سەوزیی جەعفەری ڤیتامینێکی زۆر بە لەش دەدا. بەتایبەت پلەی ڤیتامین C لەو سەوزییەدا زۆر لە سەرێیە. تەنانەت بەهۆی لەناوبردنی چەوری لەش دەکرێ بۆ خۆ کزکردن لەو سەوزییە کەڵك وەربگیرێ. تاقیکارییەکان پیشانیانداوە 25 لە سەدا گورجتر دەتوانن خۆ کز بکەن، ئەگەر پلەی ڤیتامین C لە لەشدا زۆر بێ.

31. چەقەرە Sprossen

چەقەرە ویتامینێکی زۆریان هەیە و زۆر سالمن. تاقیکارییەکان لەسەر ئەو سەوزییە نیشان دەدەن کە کارتێکەرییەکی باشی لە توونا کردنی لووی سەرەتاندا هەیە.

چەند ڕێنوێنی گرنگ بۆ تووش نەبوون بە نەخۆشیی شێرپەنجە:

خوێنەرانی بەڕێزی ماڵپەڕی ڕۆژهەلات/بۆکان، هەموو هەوڵی ئێمە وەك بەڕێوەبەرانی ماڵپەڕەکە، ئەوەیە کە بابەتە بەکەڵکە زانستییەکانی ڕۆژ، بۆ کەڵکوەرگرتنی ئێوەی خۆشەویست ئامادە بکەین.

ئەو خۆاردەمەنییانەی باسمان لێوەکرد، هەر هەموویان زۆر گرنگ و بەکەڵکن، هەر مرۆڤێك لە بیری سلامەتی خۆی بێ، دەبێ هەوڵ بدات بە شێوەیەکی باش لە بەرنامەی خواردەمەنیدا بیانگونجێنێت. زۆربەی زانایان بۆ کەڵکوەرگرتنی بەردەوامی ئەو خواردەمەنییانە، لەسەر ئەو بۆچوونەن:

1. خوو خدەی خواردنتان بەیەکجار و لەپڕێکدا وەلا نەنێن، وردە وردە خۆتان بەو خواردەمەنییانە عادەت بدەن، دەنا سترێس بۆ لەشتان پێکدێنن.
2. هەر مرۆڤێك سیستەمی هەزمی جیاواز و چەشنی خواردەمەنیی جۆراوجۆریان هەیە، بەو هۆیە ڕەنگە لەپڕێکدا گۆڕانی بەرنامەی خواردەمەنی زۆر سالم نەبێ.
3. ئەگەر بتانەوێ بەشێك لەو خواردەمەنییانە بە کاڵی بخۆن و تا ئێستا هەوڵی ئەو کارەتان نەداوە، بە سەوزییە کەم کالۆرییەکان دەسپێبکەن و وردە وردە ئەوانیتریش تاقی کەنەوە. ئەگەرچی زۆربەی میوە و سەوزییەکان بە کاڵی زۆر بەکەڵکن، بەڵام ئەگەر چێژی لێ نابینن، هیچکات خۆتان مەجبوور بەو کارە مەکەن.
4. دوای هاتنەدەر لە جێگا، پەرداخێک (لیوانێك) ئاوی گەرم بخۆنەوە بۆ ئەوەی بە باشی ماکەی ناو لەش بتوانن "گۆڕانکاریی"(مێتا بۆلیك)بکەن. ئەو لیوان ئاوە تەنانەت بۆ پووچەڵکردنەوەی ژەهری ناو لەشیش زۆر بەکەڵکە.
5. شەوانە لە خواردەمەنیی "کۆلنهیدرات"Kohlenhydrat وەك نان، ماکارۆنی و برینج پارێز بکەن و باشترە بە جێیان سەوزی و میوە و خواردەمەنی سووك بخۆن.
6. لە خواردنی زیادیی خوێ و شەکر پارێز بکەن. ئەو دوو ماکەیە بە شێوەی سروشتیی لە ڕێگەی خواردەمەنییەکانەوە بە لەش دەگەن.

7. گۆشت و کاڵباس لە بەرنامەی خواردەمەنیدا کەم بکەنەوە.

هەوڵی لەبەرچاوگرتنی ئەم خاڵانە بدەن:

1. خواردنەوەی ئەڵکۆڵی کەم بکەنەوە
2. جگەرە مەکێشن
3. خۆتان کز ڕابگرن
4. بەردەوام وەرزش بکەن
5. بە شێوەی بەردەوام، خۆ لە تیشکی ڕاستەوخۆی ڕۆژ لادەن
6. خواردەمەنیی گیایی بخۆن
7. کەمتر چەوریی ئاژەڵ بخۆن

ماڵپەڕی ڕۆژهەڵات / بۆکان