

خۆراکی منداڵ

محازەری ە

ههستیاری مندال به خۆراک



- مرقف له تهمهني جياوازدا تووشي ههستیاری خۆراک بێت، بهلام زۆر تهمهني سێ سال تووش دهبیت، چونکه زۆر جار ههستیاری روودهوات به سیوهیهی راستهوخو دواي خواردنی ئهو خۆراکه که دهبیته هۆی ههستیارییهکه،
- ههروهها رهنهگه ههندیك جار هۆکارهکهی له خودی شیري دایکهکهوه بێت یان بههۆی دروستبوونی کارلیك نیوان ئهو و ئهو خۆراکانهی که دهیخوات،

- ههستیاری خۆراک نزیکهی ۸%ی مندالانی خوار تهمهني ۵ سال و تا ۴%ی گهورهکان تووشي دهبیت. ههرحهنده تا ئیستا هیچ چارهسهریک بو ئهم ههستیارییه نه دۆزراوهتهوه، بهلام له ههندیك مندالدا لهگهڵ تهمهنياندا نامینیت

- ئهو خۆراکانهی که دهبنه هۆی ههستیاری له مندالاندا بریتین له (پروئتینهکانی شیري مانگا، هیلکه، فستق، گوێز، گهنم، سويا، ماسی.....)

ھۆكارەكانى توشبۇونى منداڭ بە ھەستىياري خۇراک

• ۱- بەھۆى كاريگەرى بۇماوھىي يان ژينگھىي

• ۲- خواردىنى ھەندىك خواردىن و خواردىنەوہ: ھەندىك خواردىن و خواردىنەوہ ھەن كە دەبنە ھۆى ھەستىياري لە ھەندىك منداڭدا، وەك(پروٲىنەكانى شىرى مانگا، ھىلكە، فستق، گويز، گەنم، سۇيا، ماسى

• ۳- ھەستىياري بە مادە پارىزكراوہكان كە بۇ بۇ خۇراک زياد دەكرىت . ھەندىك كەس دوای خواردىنى تووشى كاردانەوہى ھەستىياري و نىشانەكانى تر دەبن. بۇ نموونە سولفايتەكان (ئاوئتە كبرىتەكان) كە بۇ پاراستنى ميوہ وشككراوہكان و خۇراكە قوتووكراوہكان بەكاردەھىئىرىت، دەبىتە ھۆى تووشبون بە تەنگەنەفەسى (رەبو) لەو كەسانەى كە ھەستىياريان ھەيە بەرامبەر ئەو ئاوئتە .

• ۴- لە كاتى خواردىنى گلوٲىن كە پروٲىنئىكە لە نان و مەعكەرۋنى و چەندىن خۇراكى تردا ھەيە كە ئارد و جو.





جۆرهكانى ههستيارى به خۆراك

۱- ههستيارى به پروتئين :

• ههستيارى به پروتئين ولامدانه وهيهكى نائاساييه له لايهن سيستمى بهرگرى له شهوه بهرامبهه بهو پروتئينهه كه له شير و بهر ههمه شير ههنيهكاندا ههيه.

• له شيردا دوو جۆر پروتئين ههيه، يهككيان پيى دهوتريت كازين (Casein) و ئهوى ديكهيان پيى دهوتريت سيرومى شير (Whey protein)، رهنگه ههنديك كهس ههستياريان ههبيت به ههردوو جۆرهكه.

• زۆر جار نيشانهكانى ههستيارى به پروتئين له مندالانى بچووك و كۆرپهدا دهردهكهون .

• سیستهمی بهرگری لهش مادهیهیهکی کیمیایی (دژه تن) بو بهرگریکردن له جهسته بو

مامهلهکردن لهگهله تهئیکی نامو، وهک. (هیستامین) دهردهدات که دهبیته هوئی دهرکهوتتی زوربهی

نیشانهکانی ههستیاری، وهک (خوران و پژمین و پهله)

• بهزوری ههستیاری پروتین چند مانگیک دوای لهدایکبوون دهردهکهوئیت، بهلام له ماوهی

سالیکهوه بو سال و نیو نامیئیت

• ههستیاری به پروتین تهواو جیاوازه له ههستیاری لاکتوز (شهکری شیر) واته جهسته ناتوانییت

ئهو کاربوهدراتانهی له بهرهمه شیرهمهنیهکاندا ههیه ههرس بکات)

• بهلام نیشانهکانیان وهک یهکن

ئەو ھۆكارانەى كە دەبنە ھۆى ھەستىيارى بە پرۆتىنى شىر:

۱- ھۆكارى بۆماوھىي.

۲- ھەبوونى ھەستىيارى بە خۆراك بە ماددەى تر، وەك ھىلكە.

• ۳- بوونى ھەوكردىنى پىستى لە مندالدا.

• ۴- پىنەگەپشتى سىستەمى بەرگرى لە رىخۆلەدا

نیشانه‌کانی

- نیشانه‌کانی ههستیاری به پروتینی شیر له مندالیکهوه بو مندالیکی تر جیاوازن، نیشانه‌کانیش بریتین له :
- ۱-ئهو نیشانانەی که له سهر کۆئه‌ندامی ههرس دهرده‌کهون :وهک (ههستکردن به ئازاری گه‌ده، ڕشانه‌وه، سکچوون، ئاوسانی سک، بوونی خوین له پیساییدا.
- ۲-نیشانه‌کانی کۆئه‌ندامی هه‌ناسه: ئاوی ئووت، کیشه‌ی هه‌ناسه‌دان، ئازاری قورگ، کۆکه‌یه‌کی به‌رده‌وام، ڕشانه‌وه.
- ۳-نیشانه‌کانی پیست: هه‌وکردنی پیست و ئه‌کزیمما و ئاوسانی ئیوه‌کان و چاوه‌کان، یان ئاوسانی ته‌واوی ده‌موچاو



چارهسهری ههستیاری به پرۆتینی شیر:

- ۱- دایکی شیردهر خۆی له خواردنی بهرهمه شیرهمه‌نیه‌کان بپاریزیت، وهک شیر و کهره و ماست و په‌نیر.
- ۲- له کاتی شیرپێداندادا دایک ده‌بیت خۆی به‌دوور بگریت له خواردنی گوشتی سوور، بیگۆریته‌وه بهو خۆراکانه‌ی که کالیسیۆمیان تێدایه وهک بادهم، بامیه، فاسۆلیا گورچيله، سه‌له‌مون، هه‌نجیر، و پرته‌قال.
- ۳- خواردنی نه‌و درمانانه‌ی که سیسته‌می به‌رگری له‌ش به‌رز ده‌کهنه‌وه و به‌رگری له هه‌ستیاری پرۆتینی شیر ده‌کهن .
- ۴- کاتیک هه‌ستیاری به پرۆتین رووده‌دات و نیشانه‌کانی ده‌رده‌که‌ویت، زۆر جار نه‌خۆشه‌کان به درمانی ئیپینفرین (Epinephrine) چاره‌سهر ده‌کریین

خۆراکی مندالی توشبوو به نهخۆشی شهكره

• نهخۆشی شهكره diabetes mellitus

• تىكچوونى ئاستى شهكرى خوڤن (گلوكووز) كه به شيوهيهكى نائاسايى بهرز دهبيتهوه، به هوى ئهوهى لهش تواناي بهرهمهينانى ئهنسوئينى پيوست نيه، يان جهسته تواناي ولامدانهوهى نيه كه به شيوهيهكى ئاسايى وهلامى ئهنسوئين بداتهوه.



• شهكره له مندا لانا حاله تىكه كه چىتر لهشى مندا ل هورموني "ئهنسولين"
به رههه ناھىت، ههروههه ئهنسولين هورمونيكى زور گرنگه بو مانهوه، بويه
ئهنسولينى لهدهستچوو به دهرمان قهره بوو دهكرىتهوه.

• سه رههه تا بو دايك و باوك و مندا ل نهستههه لهگه ل نهخوشى شهكرهه دا بژىن،
دايك و باوك ده بىت فىرىن چون دهرزى لىبهههه و كار بو هىدرات بژمىرن و
چاودىرى شهكرى خوينى مندا لهكهيان بكههه.



نیشانه‌کانی نه‌خۆشی شه‌کره‌ی مندال

- 1- زیادبوونی تینویتی مندال و میزکردنیکی زۆر: به هۆی زیادبوونی شه‌کر له خوینی مندال شله‌ی ناو شانیه‌کانی منداله‌که زیاد ده‌کات، له ئەنجامدا منداله‌که‌ت هه‌ست به تینویتی ده‌کات و زیاتر له ئاسایی ده‌خواته‌وه و میز ده‌کات.
- 2- برسیتییه‌کی زۆر: به هۆی که‌می ئەنسۆلین که شه‌کر ده‌گوازیته‌وه بۆ خانه‌کان، ماسولکه و ئەندامه‌کان وزه‌یان که‌م ده‌بیته‌وه و ئەمه‌ش وا ده‌کات هه‌ست به برسیتییه‌کی به‌رده‌وام بکات.
- 3- دابه‌زاندنی کیش: سه‌ره‌رای خواردنی زیاتر له ئاسایی بۆ تیرکردنی برسیتی، له‌وانه‌یه هه‌ندیك جار و به‌خیرایی کیشی له‌شی دابه‌زینیت، به‌بێ دابینکردنی وزه، شانیه‌کانی ماسولکه و کۆگاکانی چه‌وری بچوک ده‌بنه‌وه.

• ۴- مالدووبوون: كهمی شهكر له خانهكانی مندال لهوانهیه بیته هوی مالدووبوون یان بیهیزی.

• ۵- توپهبوون یان گوپرانی پرفتار: جگه له کیشهی باری دهروونی لهوانهیه مندال لهناکاو ههست به دابهزینی ئاستی خویندن بکات.

• ۶- كهمی ئاستی بینین: نهگهر شهكرهكه زور بیت لهوانهیه نهتوانیت به پروونی تهرکیز بکات.



خۆراکی مندالی توشبوو به نهخۆشی شهكره

• كۆمهلهی شهكرهی ئەمريكی پيشنياری هه مان تهنديروست دهكات بۆ كۆنترۆلكردنی نهخۆشی شهكرهی له مندالاندا، خواردنی كالۆری پيوست بۆ ئەوهی مندالهكه گهشه بكات به شيوهيهکی گونجاو ئامانجی سهرهكيبه بۆ خۆراکی گونجاو، بهلام دهبيت كۆمهليک ئامۆژگاری لهبهرچاو بگيريت، كه بهم شيوهيهن:

• 1-دوور كۆتین لهو خواردنهوانهی كه ريژهی شهكریان زۆره

• 2-پريگه نهدان به وازهينانی مندال له ژهمهكاني خۆراك، چونكه لهوانهيه له ژهمی داها توودا زيادهپرووی له خواردن بكات.

• 3- زياد كردنی ريژهی ريشال له ژهمهكاني خواردن بۆ ئەوهی يارمهتی كۆنترۆلكردنی شهكري خوين بدات بهگشتی.



• ۵- هه‌لپژاردنی کاربۆهیدراتی تهن‌دروست له ژهمه‌کاندا وه له‌گه‌ڵ چهوری و پروتین تیکه‌لی بکه ، نموونه‌ی کاربۆهیدراتی تهن‌دروست بریتین له مه‌عکه‌رونی گهنمی ته‌واو، برنجی قاوه‌یی، نانی گهنمی ته‌واو، شۆربای شۆفان، میوه.

• چه‌ندین خۆراکی تهن‌دروست هه‌یه که منداڵ ده‌توانیت بیخوات بۆ ئه‌وه‌ی یارمه‌تی کونترۆلی ناستی شه‌کری خوینی بکات، ئهم خۆراکانه و خواردنه‌ کهم و تهن‌دروستانه بریتین له:

• میوه‌ی تازه له‌گه‌ڵ فستق/که‌ره‌ی گوێزی تر.

• هیلکه

• گوشتی بی چهوری، له‌وانه‌ش په‌له‌وه‌ر و ماسی.

• فاسۆلیا و گوێز و تۆو.

• دانه‌ویله‌ی به‌رز به‌ ریشال

