



ههستیاری مندال به خۆراک

- مرقف له تهمهنی جیاوازا تووشی ههستیاری خۆراک بییت، بهلام زۆر تهمهنی سێ سال تووش دهبییت، چونکه زۆر جار ههستیاری روودهوات به سیوهیهی راستهوخو دواي خواردنی ئەو خۆراکه که دهبیته هۆی ههستیارییهکه،
- ههروهها رهنهگه ههندیك جار هۆکارهکهی له خودی شیري دایکهکهوه بییت یان بههۆی دروستبوونی کارلیك نیوان ئەو و ئەو خۆراکانهی که دهیخوات،
- ههستیاری خۆراک نزیکهی ۸%ی مندالانی خوار تهمهنی ۵ سال و تا ۴%ی گهورهکان تووشی دهبییت. ههرحهنده تا ئیستا هیچ چارهسهریک بو ئەم ههستیارییه نه دۆزراوه تهوه، بهلام له ههندیك مندالدا لهگهڵ تهمهنیاندا نامینییت
- ئەو خۆراکانهی که دهبنه هۆی ههستیاری له مندالاندا بریتین له (پروۆتینهکانی شیري مانگا، هیلکه، فستق، گوێز، گهنم، سويا، ماسی.....)

ھۆكارەكانى توشبۇونى مندال بە ھەستىياري خۇراک

• ۱- بەھۆى كاريگەرى بۇماوھىي يان ژينگەيى

• ۲- خواردىنى ھەندىك خواردىن و خواردنهوہ: ھەندىك خواردىن و خواردنهوہ ھەن كە دەبنە ھۆى ھەستىياري لہ ھەندىك مندالدا، 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 كبريتەكان) كە بۇ پاراستنى ميوہ وشككراوہكان و خۇراكە قوتووكراوہكان بەكاردەھىئىت، دەبىتە ھۆى تووشبون بە تەنگەنەفەسى (رەبو) لہو كەسانەى كە ھەستىياريان ھەيە بەرامبەر ئەو ئاوئتە .

• ۴- لہ كاتى خواردىنى گلوتىن كە پروٲىنئىكە لہ نان و مەكەرۋنى و چەندىن خۇراكى تردا ھەيە كە ئارد و جو.





جۆرهكانى ههستىارى به خۆراك

۱- ههستىارى به پروتئين :

• ههستىارى به پروتئين ولامدانه وهيهكى نائاساييه له لايهن سيسته مى بهرگري له شهوه بهرامبهه بهو پروتئينه ي كه له شير و بهر هه مه شير هه نيه كاندا هه يه .

• له شيردا دوو جۆر پروتئين هه يه ، يه كيكيان پيى دهوتريت كازين (Casein) و ئهوى ديكه يان پيى دهوتريت سيرۆمى شير (Whey protein) ، رهنگه هه نديك كهس ههستىاريان هه ببيت به ههردوو جۆره كه .

• زۆر جار نيشانهكانى ههستىارى به پروتئين له مندالانى بچووك و كوورپه دا دهرده كهون .

• سیستمی 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 شیرهمهیهکان بپاریزیت، وهک شیر و کهره و ماست و پهئیر.
- ۲- له کاتی شیرپیداندا دایک دهبیت خۆی بهدوور بگریت له خواردنی گوشتی سوور، بیگۆریتهوه بهو خۆراکانه‌ی که کالیسیۆمیان تیدایه وهک بادهم، بامیه، فاسۆلیا گورچيله، سهلهمون، ههنجیر، و پرتهقال.
- ۳- خواردنی ئهو درمانانه‌ی که سیسته‌می بهرگری لهش بهرز دهکهنهوه و بهرگری له ههستیاری پرۆتینی شیر دهکهن .
- ۴- کاتیک ههستیاری به پرۆتین رووده‌دات و نیشانه‌کانی دردهکهوئیت، زۆرجار نه‌خۆشه‌کان به درمانی ئیپینفرین (Epinephrine) چارهسهر دهکرین

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.



• شەكرە لە منداڵاندا حالەتتەكە كە چیتەر لەشى منداڵ ھۆرمۆنى "ئەنسۆلین" بەرھەم ناھیتت، ھەروەھا ئەنسۆلین ھۆرمۆننىكى زۆر گرنگە بۆ مائەو، بۆیە ئەنسۆلینی لەدەستچوو بە دەرمان قەرەبوو دەكریتەو.

• سەرەتا بۆ داىك و باوك و منداڵ ئەستەمە لەگەڵ نەخۆشى شەكرەدا بژین، داىك و باوك دەبیت فیرین چۆن دەرزى لیبەن و كاربۆھیدرات بژمیرن و چاودیرى شەكرى خوینى منداڵەكەیان بكەن.



نیشانه‌کانی نه‌خۆشی شه‌کره‌ی مندال

- 1- زیادبوونی تینویتی مندال و میزکردنیکی زۆر: به هۆی زیادبوونی شه‌کر له خوینی مندال شله‌ی ناو شاننه‌کانی 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، شاننه‌کانی ماسولکه و کۆگاکانی چه‌وری بچوک ده‌بنه‌وه.

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

• ۵- توپهبوون یان گوپانی پهفتار: 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 تهندروست دهكات بۆ كۆنترۆلكردنی نهخۆشی شهكرهی له مندالاندا، خواردنی كالۆری پيوست بۆ ئەوهی مندالهكه گهشه بكات به شيوهيهكى گونجاو ئامانجی سهرهكییه بۆ خۆراکی گونجاو، بهلام دهبيت كۆمهلیك ئامۆژگاری لهبهرچاو بگيریت، كه بهم شيوهيهن:

• 1-دوور كهوتن لهو خواردنهوانهی كه ریزهی شهكریان زۆره

• 2-رینگه نه دان به وازهینانی مندال له ژهمهكانی خۆراك، چونكه لهوانهیه له ژهمی داها تودا زیادهرۆیی له خواردن بكات.

• 3- زیاد كردنی ریزهی ریشال له ژهمهكانی خواردن بۆ ئەوهی یارمهتی كۆنترۆلكردنی شهكری خوین بدات بهگشتی.



• ۵- هه‌لپژاردنی کاربۆهیدراتی تهن‌دروست له ژهمه‌کاندا وه له‌گه‌ڵ چه‌وری و پرۆتین 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

