ئایا سیستەمێکی خۆراکی رووەکیی تووشبوون بەنەخۆشییە درێژخایەنەکان کەم ئەکاتەوە؟

پەیامی هارڤارد
کامبرج-ماساچۆست- ئەمێریکا

خۆبواردن لەخواردنی گۆشت ك یەلایەنی گۆشەیەکی گەورەیە، چونکە سیستەمی خۆراکیی هەرکەسێکی رووەکیی لەشساخ، ئەبێت هەموو خۆراکە بەسوودەکانی تیابێت.

خەڵك بەزۆر هۆ ئەبنە رووەکیی، لەوانە: لەبەر لەشساخیی، باوەڕی ئایینی، یا بایەخدان بە ژیانی گیانداران، یا بێزکردنەوە لەبەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیك و هۆرمۆن لەئاژەڵدا، یا ئەیانەوێت سەرچاوەکانی سروشت کەم نەبێتەوە، خۆ هەشیانە بۆیە پەیڕەوی سیستەمێکی خۆراکی رووەکیی ئەکات لەبەر ئەوەی توانای کڕینی گۆشتی نییە.

ئێستاش رووکردنە سیستەمی خۆراکی رووەکیی بۆتە مایەی سەرنجی کەسانێکی زۆر، کەئاسان پەیڕەو ئەکرێت چونکە هەموو جۆرەکانی خۆراکی رووەکیی بەدرێژایی لەبازاڕدا دەست ئەکەوێت، و کاریگەریی گەورەی کەلتووری خواردنی ژەمی پڕ لە بەرهەمی کشتوکاڵیی بڵاوبووەتەوە.

ئەمڕۆ و بەپێی ئامارێکی دامەزراوەی (هاریس ئینتەر ئەکتیف)کەکار بۆ بڵاوکردنەوەی رۆشنبیریی سیستەمی خۆراکیی رووەکیی ئەکات، تەنیا لەئەمێریکا ٦ تا ٨ ملیۆن کەسی پێگەیشتوو رووەکین و گۆشت و ماسی و مریشك ناخۆن. چەند ملیۆن کەسی تریش گۆشت ناخۆن بەڵام ماسی و مریشك ئەخۆن. نزیکەی ٢ ملیۆن ئەمێریکایی بوونەتە رووەکیی تەواو، واتە نەك هەر بەرهەمی ئاژەڵیی ناخۆن، بەڵکو هیچ بەرهەمێك ناخۆن کەپەیوەست بێت بەئاژەڵەوە وەك شیر و پەنیر و هێلکە و جیلاتین.

خۆراکێکی رووەکیی گونجاو

بەگشتیی لێکۆڵینەوەکان سەرگەرمی گەڕانن بەدوای کێشەکانی سیستەمی خۆراکیی رووەکیی، کە کەمیی سەرچاوە خۆراکییە پێویستەکانە. هەرچەندە گۆڕانێك لەو ئاقارەدا روویداوە و لێکۆڵینەوەکان ئێستا باس لەسوودی تەندروستیی خۆبواردن لەخواردنی گۆشت ئەکەن. بگرە ئەمڕۆ نەك هەر دان ئەنرێت بەخۆراکی رووەکیدا، کە لەلایەنی پێکهاتە خۆراکییەکانەوە تەواوە، بەڵکو ئامرازێکیشە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی نەخۆشییە درێژخایەنە جیاجیاکان.

مانگی جولای ٢٠٠٩ (کۆمەڵەی خۆراکی ئەمێریکایی) بەقورسایی خۆیەوە هاتە ئەم بوارەوە و وتارێکی بڵاوکردەوە، و ئەنجامەکەی ئەوەبوو کە: جۆرە گونجاوەکانی سیستەمی خۆراکی رووەکیی، کە بە بەرنامە ئامادەکرابێت و بەو سیستەمەشەوە کەبۆ کەسانی رووەکیی دانراوە، سیستەمێکی درووست و گونجاوە لەلایەنی پێکهاتە خۆراکییەکانەوە، و ئەتوانێت سودی تەندروستیی هەبێت بۆبەرگریی و چارەسەریی هەندێك نەخۆشیی.

لێرەدا(بەرنامەی گونجاو)گرنگە. و گەر پەیڕەوی رێنماییەکان نەکرێت سەبارەت بەخۆراك، خواردنی چەوریی، و چاودێریی کێشی لەش، ئەوا مەرج نییە رووکردنە سیستەمی خۆراکی رووەکیی بەسود بێت، بۆنموونە، ئەو خۆراکەی تۆشینی گازیی و پەنیر، پیتزا، و شیرینیی تیابێت، ئەوە تەنیا لەلایەنی (تەکنیکی)ییەوە، بەڵام بۆ لایەنی تەندروستیی پێویستە زۆر جۆری میوە و سەوزە و دانەوێڵەی تەواو بخورێت. هەروەك ئەبێت خۆببوێرێت لەخواردنی

چەوریی تێر و گۆڕدراو، و ئەو چەورییە بخورێت وەك ئەوەی لە كاكڵەدارەكان و رۆن زەیتون و كانۆلا دا هەیە. ئاگاشت لەوەبێت بزانیت چەند كالۆری ئەخۆیت، ئەگینا كێش زیاد ئەكات، ئەشبێت وەرزش بكەیت.

رووەكییەكان و پێشگیریی لەنەخۆشییەكان

ئایا رووەكییەكان پارێزراون لەنەخۆشی؟ وەڵامەكەی: لەوانەیە. چونكە بەبەراورد لەگۆشت خۆرەكان، رووەكییەكان برێكی كەمتر چەوریی تێر و كۆلیسترۆڵ ئەخۆن، ئینجا برێكی زیاتری هەردوو ڤیتامینی(سی) و (ئەی) و ریشاڵی رووەكیی و ترشی فۆلیك و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم، و مادەی ڤیتۆكیمیایی(كەلەرووەكدا هەیە) ئەخۆن، وەك پێكهاتەكانی(كارۆتین)و(فل افۆنید). بەمەش ئاستی كۆلیسترۆڵی

روون، واتە(LDL)ی زیانبەخش كەم ئەبێت، گوشاری خوێن دائەبەزێت، و ئاماژەكانی دەرپۆقینی لەش كەم ئەبێتەوە.

بەڵام بەڵگەی زۆر هەیە سەبارەت بە چۆنییەتی كاریگەریی سیستەمی رووەكیی لەسەر تەندروستیی بەگشتیی، لەدوور مەودادا. هەروەك سەختیشە پەیڕەوكردنی سیستەمی خۆراكی رووەكی جیا بكرێتەوە، لە پێویستی نەكێشانی جگەرە و زۆر نەخواردنەوەی ئەلكهول، وەرزش كرد.

نەخۆشییەكانی دڵ

هەندێك بەڵگە هەیە سەبارەت بەوەی مەترسی تووشبوون بەنەخۆشییەكانی دڵ(وەك نۆرەی دڵ) و مردن بەهۆیەوە، لای رووەكییەكان كەمترە.

لەلێكۆڵینەوەیەكی فراواندا، كەشیكردنەوەی ئەنجامی پێنج لێكۆڵینەوەی چەند ساڵی رابردوو بوو و زیاتر لە ٧٦ هەزار كەسی گرتبووەوە، دەركەوت رووەكییەكان بەشێوەیەكی ناونجی، كەمتر بەهۆی نەخۆشی دڵەوە مردوون. ئەمەش دووپاتكردنەوەی ئەنجامی لێكۆڵینەوەیەكی ساڵی ٢٠٠٩ ی (EPIC Oxford) بوو كە لەسەر ٦٥ هەزار كەس كرابوو، و دەركەوت لەناو رووەكییەكاندا رێژەی ١٩٪ كەمتر مەترسی مردن هەیە بەهۆی نەخۆشییەكانی دڵەوە.

بۆ پاراستنی دڵ باشتر وایە دانەوێڵە پڕ ریشاڵەكان و پاقلەمەنیی بخورێت، كەهێواش هەرس ئەبێت و هێمای شەكری كەمترە(Low Glycemic Index). و یارمەتی راگرتنی گوشاری خوێن ئەدات. هەروەك ریشاڵە تواوەكانیش ئاستی كۆلیسترۆڵ دائەبەزێنێت. بەڵام كاربۆهیدراتی پاڵێوراو و مادە كۆلیسترۆڵییەكانی وەك پەتاتە، برنجی سپی، و بەرهەمەكانی ئاردی سپی، ئەبنەهۆی بەرزبونەوەی خێرای ئاستی شەكر لەخوێندا، كە مەترسی نۆرەی دڵ و نەخۆشی شەكرە(كەهۆكارێكی ترسناكە بۆنەخۆشییەكانی دڵ) زیاد ئەكات.

جگە لەوە كاكڵەدارەكان پارێزەری دڵن، چونكە لیڤڵی شەكریی كەمیان هەیە و مادەی دژە ئۆكسیدیان زۆر تیایە. پرۆتینیشیان تیایە وەك ئەوەی لەسەوزە، ریشاڵەكان، كانزاكان، ترشە چەورییە دروستەكاندا هەیە، و كەمایەتی خواردنیشی ئەوەیە كەكالۆری زۆر تیایە(لەبەر ئەوە باشتر وایە ٢٨گرام زیاتری لێنەخورێت).

گوێز بەتایبەت سەرچاوەیەكی دەوڵەمەندی ترشی (ئۆمیگا٣)یە كەزۆر بەسودە، ئەگەرچی ماسی باشترین سەرچاوەی (ئۆمیگا٣)یە و روون نییە كەداخۆ ئەو ترشەی لە رووەكدا هەیە هەمان ئەوەبێت كە لەماسیدا هەیە. ئەگەرچی لێكۆڵینەوەیەك كەساڵی ٢٠٠٨ لەبەردەم كۆنگرەی پێنجەمی خۆراكیی رووەكیی پێشكەشكرا، ئەوەی باسكرد كە (ئۆمیگا٣)ی ماسی و گوێز هەردووكیان مەترسی نەخۆشییەكانی دڵ كەم ئەكەنەوە، بەڵام بەشێوازی جیاواز. چونكە ئۆمیگا٣ ی ناو گوێز(كە ترشی ئەلفا لینۆلیكە — ALA)، كارئەكات بۆ كەمكردنەوەی كۆلیسترۆڵی زیانبەخش(LDL)، كەچی ئۆمیگا٣ ی ماسی(كە هەردوو ترشی ئیكۆساپینتیۆنیك-EPA و ترشی دۆكۆساهیزینویك-DHAیە) یارمەتیدەرە لەكەمكردنەوەی چەورییە سێینەكان و ئاستی كۆلیسترۆڵی خەستی بەسود(HDL).

شێرپەنجە

سەدان لێکۆڵینەوە باسی ئەوە ئەکەن کەزۆر خواردنی میوە و سەوزە ئەتوانێت مەترسی هەندێك جۆری شێرپەنجە کەم بکاتەوە، و بەڵگەش هەیە کەژمارەی تووشبوون بەشێرپەنجە لەناو رووەکییەکان کەمترە لەکەسانی تر، هەرچەندە جیاوازییەکە زۆر گەورە نییە.

جگەلەوەش سیستەمی خۆراکی رووەکیی تەواو مەرج نییە لەسیستەمی خۆراکی رووەکیی لەگەڵ ماسی و مریشك باشتر بێت. بۆنموونە، بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی(Oxford. EPIC) مەترسی شێرپەنجە لای ماسی خۆرەکان کەمترە وەك لە رووەکییەکان.

خۆئەگەر وازت لەخواردنی گۆشتی سوور هێنا(تەنانەت گەر نەبیتە کەسێکی رووەکیی) ئەوا هۆکارێکی مەترسی شێرپەنجەی کۆڵۆن(ریخۆڵە گەورە) لەخۆت دوورئەخەیتەوە. چونکە بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی ساڵی ٢٠٠٧ی (سندوقی جیهانیی لێکۆڵینەوەکانی شێرپەنجە) لەگەڵ (ئەنیستیوتی ئەمێریکایی بۆلێکۆڵینەوەکانی شێرپەنجە)، ئەوا خواردنی گۆشتی سوور، تەنیا پەیوەندیی(مسۆگەرە) کەپەیوەستە بەنەخۆشی شێرپەنجەی کۆڵۆن. هەرچەندە روون نییە کەداخۆ نەخواردنی بەرهەمە ئاژەڵییەکانی تریش ئەم مەترسییە کەمتر ئەکاتەوە.

بەگشتیی کەسانی رووەکیی، ئاستێکی کەمتریان هەیە لەو مادانەی هۆکاری شێرپەنجەی کۆڵۆنن. ئەگەرچی ئەو لێکۆڵینەوەی بەراوردی رێژەی شێرپەنجەیان کردووە لەنێوان کەسانی رووەکی و خەڵکی تردا، ئەنجامی لێك جیاوازیان هەبووە.

شەکرەی جۆری دووەم

لێکۆڵینەوەکان باسی ئەوە ئەکەن کە خۆراکی رووەکیی ئەتوانێت مەترسی شەکرەی جۆری دووەم کەم ئەکاتەوە(بەگشتیی تووشی کەسانی پێگەیشتوو ئەبێت). لەلێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوت مەترسی شەکرە لەناو کەسانی رووەکیدا نیوەی مەترسییەکەیەتی لەسەر کەسانی تر، تەنانەت پاش ئەوەی کێشی بەشدارانیش رەچاوکرا.

لێکۆڵینەوەیەکی(لەشساخی ژنان لەهاڤارد)یش جۆرێك پەیوەندیی دۆزییەوە لەنێوان خواردنی گۆشتی سوور و مەترسی نەخۆشی شەکرە(بەتایبەت ئەو گۆشتەی دەستکاریی پیشەسازی ئەکرێت وەك گۆشتی توێکراو و باسترمە).

ساخیی ئێسك

هەندێك لەژنان ناوێرن سیستەمی خۆراکی رووەکیی پەیرەو بکەن، بەتایبەت کەشیرەمەنیشی تیا نەبێت، لەترسی تووش بوون بەئێسکەنەرمە. ئەگەرچی ئەو رووەکیانەی سیستەمی رووەکیی بەهێلکەو شیرەمەنییەوە پەیرەو ئەکەن هەمان بڕی کالیسیۆمیان پێئەگات کە بەگۆشت خۆرەکان ئەگات. بەلاَم ئەوانەی رووەکیی تەواون بەگشتیی بڕێکی کەمتر لەپێویستیان کالیسیۆم پێئەگات.

بەپێی لێکۆڵینەوەکەی (.Oxford EPIC) ٧٥٪ی تەواو رووەکییەکان بڕی رۆژانەی کەمتر لەپێویستی کالیسیۆمیان پێ ئەگات، و رێژەی شکانی ئێسکیان لەکەسانی تر بەرزترە. کەچی ئەو رووەکیانەی رۆژانە ٥٢٥ میلیگرام کالیسیۆمیان ئەخوارد، کەمتر تووشی شکان ئەبوون.

هەندێك سەوزە ئەتوانن کالیسیۆم بدەن بەلەش وەك برۆکلی، کەلەرم و شێلم(سپیناخیش کالیسیۆمی تیایە بەلاَم لەگەڵ ئەوەدا مادەی ئۆکسالیتی تیایە کە مژینی کالیسیۆم لەلایەن لەشەوە سەخت ئەکات).

جگەلەوە بەرزیی ئاستی پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم لەمیوە و سەوزەدا، ترشیی خوێن، و دەردانی کالیسیۆم لەگەڵ میزدا کەم ئەکاتەوە.

ئەو کەسانەی سیستەمی خۆراکی

رووەكیی پەیڕەو ئەكەن، بەتایبەت تەواو رووەكییەكان، مەترسی كەمبوونی هەردوو ڤیتامینی(دی) و (كەی)یان هەیە، كەپێویستن بۆ دروستیی ئێسك. و هەرچەندە هەندێك سەوزە گەڵاكان ڤیتامین(كەی)یان تیایە، بەڵام پێویستە تەواو رووەكییەكان هەندێك خۆراكی ڤیتامیندار بخۆن، وەك شیری سۆیا و شیری برنج، شەربەتی پرتەقاڵی ئۆرگانی، جبسی دانەوێڵە بۆخواردنی بەیانیان. یاخواردنی حەبی ڤیتامین(دی) چونكە ڤیتامین(دی)لەئاژەڵدا هەیە.

كەمیی سەرچاوە خۆراكییەكان

زۆربەی ئەو ترسەی لەدەوری سیستەمی خۆراكی رووەكییە، بەپلەی یەكەم لەبارەی ئەم سەرچاوە خۆراكییانەوەیە:

پرۆتینەكان

لێكۆڵینەوەكان دەریانخستووە كەسانی رووەكیی كەشیرەمەنی و هێلكەش ئەخۆن، بەگشتیی بڕی پێویستی پرۆتینەكانیان پێئەگات. چونكە لە ماست و بەرهەمەكانی شیردا هەن(ژنان رۆژانە پێویستیان هەیە بە ٠,٤ گرام پرۆتین بۆ هەر یەك پاوەند- نزیكەی ٤٥٣گرام-لەكێشی لەشیان)و لەبەر ئەوەی پرۆتینی ناو سەوزە جۆرەكەی جیاوازە، ئەوا ژنانی تەواو رووەكیی رۆژانە پێویستیان بە ٠,٤٥گرام پرۆتین هەیە بۆ هەر یەك پاوەند لەكێشی لەشیان.

زۆر رووەك هەیە كەئەتوانێت یارمەتی كەسانی تەواو رووەكیی بدات بۆ بەدەستهێنانی بڕی پێویستی پرۆتینەكان، وەك: بازلا،فاسۆلیا،نیسك، نۆك،تۆو،كاكڵەدارەكان،بەرهەمەكانی پاقلەی سۆیا و دانەوێڵە.

بەپێی رێنمایی(كۆمەڵەی خۆراكیی ئەمێریكا) رۆژانە چەند جۆرێكی ئەو سەرچاوانەی پرۆتین بخورێت بەسە.

ڤیتامین بی١٢

تەنیا لەسەرچاوە ئاژەڵییەكاندا هەیە، كە بەرهەمەكانی شیر و هێلكەش ئەگرێتەوە، بۆیە زۆربەی كەسانی رووەكیی دەستیان ئەكەوێت. بەڵام كەسانی تەواو رووەكیی ئەبێت خۆراكێكی تەواوكەر بخۆن وەك(هەندێك جۆری شلەی سۆیا و برنج و جبسی دانەوێڵەی خواردنی بەیانی) یا حەبی ڤیتامین (بی١٢)بخۆن تا مەترسی كێشەی دەمار و كەمخوێنی كوشندە نەبن.

ئاسن

بەپێی لێکۆڵینەوەکان کەسانی ڕووەکیی لەوڵاتانی خۆرئاوا، نزیکەی هەمان ڕێژەی ئاسنی کەسانی گۆشتخۆر وەرئەگرن، بەڵام ئەو ئاسنەی لەگۆشتدا هەیە(بەتایبەت گۆشتی سوور) لەش زووتر ئەیمژێت لەچاو ئەو ئاسنەی لەخۆراکە ڕووەکییەکاندا هەیە و پێی ئەوترێت(ئاسنی نا هەمی non ham iron) و لەگەڵ بوونی ڤیتامین(سی) و ترشەکانی تری ناو میوە و سەوزە، ئاسنی نا هەمی چاکتر ئەمژرێت، بەڵام ئەگەر ترشی فایتیك لەلەشدا هەبێت ئەو ئاسنە نامژرێت ئەم ترشەش لەدانەوێڵە،فاسۆلیا ،نیسك، تۆو و کاکڵەدارەکاندا هەیە.

زینگ

ترشی فایتیك مژینی زینگیش کەم ئەکاتەوە، بەڵام کەسانی ڕووەکیی وڵاتانی خۆرئاوا، پێناچێت کێشەی کەمیی(زینگ)یان هەبێت.

ترشەکانی(ئۆمیگا٣)

ئەو سیستەمە خۆراکانەی ماسی و هێلکەیان تیانییە، تەنیا بڕێکی کەمیان تیایە لە ترشی(ئیکۆسابینتیۆنیك EPA و ترشی(دوکۆساهیزینیوکDHA). لەشی مرۆڤ ئەتوانێت ترشی (ئەلفا لینۆلیك ALA) بگۆڕێت بۆ هەردوو ترشی EPA و DHA،بەڵام بەشێوەیەکی زۆر نەشارەزایانە. بەڵام کەسانی تەواو ڕووەکیی ئەتوانن لەخواردنە قەوزەییە تەواوکەرەکان DHA بەدەست بهێنن، کەئاستی هەردوو ترشەکە لەخوێندا بەرز ئەکاتەوە. هەروەها شیری سۆیا و جبسی دانەوێڵەش هەیە کە DHA یان تیایە.

گوێز و ڕۆنی کانۆلا و سۆیا سەرچاوەیەکی باشن بۆ ترشی ALA.

کەسانی ڕووەکیی و جۆرەکانیان

ئەو کەسانەی سیستەمی خۆراکی ڕووەکیی پەیرەو ئەکەن چەند جۆرێکن:

-تەواو ڕووەکیی: گۆشت و ماسی و مریشك و هیچ بەرهەمێکی ئاژەڵ ناخۆن.

-ڕووەکیی بەهێلکە و شیرەمەنییەوە: گۆشت و ماسی و مریشك ناخۆن، بەڵام هێلکە و شیرەمەنی ئەخۆن.

-ڕووەکیی بەشیر: گۆشت و ماسی و مریشك و هێلکە ناخۆن، بەڵام شیرەمەنی ئەخۆن.

-ڕووەکیی بەهێلکە: گۆشت و ماسی و مریشك و شیرەمەنی ناخۆن، بەڵام هێلکە ئەخۆن.

-نیوە ڕووەکیی: گۆشتی سوور ناخۆن، بەڵام ماسی و مریشك ئەخۆن.

تێبینی

-دانەوێڵە، واتە گەنم،جۆ،هەرزن و برنجی قاوەیی.

-کاکڵەدارەکان، واتە گوێز،بادەم،بستە،و.....هتد.

-کەئەوترێت مریشك ناخۆن، واتە هیچ باڵندەیەك ناخۆن.

-کەئەوترێت ماسی ناخۆن: واتە ماسی و هیچ گیاندارێکی ئاوی ناخۆن.