بۆئەوەی بەیانیان چوست و چالاك بیت

پەرچڤەی: ئیراد منوچرسان ئەحمەد

ئەگەر تۆ لەو کەسانەی کە بەیانیان لەکاتی لەخەو هەستان زۆربەگران جێگەی نوستن بەجێ دەهێڵیت و ئارەزووی نوستن دەکەیت ئەوا ئەم ئامۆژگارییانە بگرە بەر یارمەتیت دەدات چوست و چالاك لەخەو هەستیت:

1. پێویستە ژووری نوستنەکەت خۆر لێی بدات یان گزنگی بەیانیان بێتەژوورەوە، چونکە یارمەتی لەش دەدات بۆ زیاتر زوو هەستان لەخەو، لەبەرئەوە ئەو کەسانەی کە گرفتی درەنگ هەستانیان هەیەلەخەو دەبێت ژوورەکەیان تیشکی خۆر لێی بدات.

رستیف هاین پسپۆڕی بەریتانی ئەوەی روون کردۆتەوە کەبەرکەوتنی لەش بە تیشکی خۆر بەشێوەیەکی لەسەرخۆ هەستەکانی ناوەوەی لەش، وەڵام دەداتەوە بۆئەو تیشکە، ئەمەش مانای وایە تۆبەخەبەریت پێش ئەوەی چاوبکەیتەوە.

بەڵام لەوەرزی زستاندا کە تیشکی خۆر کەم دەبێتەوە، دەتوانیت سوود لە کاتژمێری ئاگادارکردنەوە وەربگریت. هەرکاتێك خەبەرت بۆوە لەسەر جێگاکەت هەڵسەو پەردەی ژوورەکەت لابدە بۆئەوەی رووناکی خۆر بێتە ژوورەوە، چونکە ئەم رووناکییە دەبێتەهۆی دابەزینی رێژەی هۆرمۆنی (میلاتۆنین) کەیارمەتیدەرە بۆنوستن.

248

بەمەش وات لێدێت کەبەخەبەر بیت.

2. لەکاتی لەخەو هەستان لەسەر جێگاکەت دابنیشەو هەندێك وەرزشی ئاسایی و جوڵاندنی لەش بکەو ئەویش هەردوو دەستت درێژ بکە بۆ سەرەوەی سەرت، هەتاوەکو پەنجەکانت بەیەکدا دەچن، دوای ئەوە دەستەکانت دابگرەو هەردوو شانت بەرەو سەرو خوار بجوڵێنە. ئەم جۆرە وەرزشە یارمەتی چالاك کردنی ماسولکەکانی شان دەدات و زیاتر جووڵەی خوێن چالاك دەکات لەلەشدا.

پسپۆری لەش جوانی بەریتانی (میلندا نتیشی) ئامۆژگاریمان دەکات بەچەند جوڵەیەکی وەرزشی ئاسان کەبەشێوەی جووڵەی پشیلە، ئەویش بەچەماندنەوەی پشت وپاشان خاوبوونەوەی، ئەم جوڵەیە باشتروایە (12-15) جاربکرێت.

3. خواردنەوەی کوپێك ئاوی شلەتێن، دوای لەخەو هەستان، چونکە شلەمەنی یارمەتی پێدانی وزە بەلەش دەدات و هانی کرژبونێکی خۆنەویست لە ریخۆڵە دەدات بۆ پێشەوە. سەرەرای ئەوەی کەشلەمەنی پێویستە بۆ لەش بەتایبەتی لەبەرئەوەی کە چالاکی گورچیلەکان لەشەودا هێواش دەبن و هەستانی شەو بۆ میزکردن و ون بوونی رێژەی هەڵمی ئاو لەلەشدا لەرێگەی هەناسەدان و ئارەق کردنەوە، ئەو ئاوەی کە بەیانیان بیخۆیتەوە جێ ی هەڵمی ئاوی ون بوو لەلەشدا دەگرێتەوە، هەروەها چالاکی بەجگەر دەبەخشێت، بەتایبەتی ئەگەر ئەو ئاوەی کەدەخورێتەوە ئاوی لیمۆ یان پرتەقاڵی تێ بکرێت.

4. کاتێك دانێ بۆخۆت کەنزیکەی 5-10 دەقیقە هەڵسە بەکارێك کەخۆت حەزی لێ دەکەیت وەك گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزان یان خوێندنەوەی رۆژنامە یان گوێگرتن لە ئاوازێك یان گۆرانییەك کەبەلای خۆتەوە خۆشە.

پسپۆری چارەسەری دەروونی (ئەلیکس تیدهام) جەخت لەسەر ئەوە دەکات کە ئەنجامدانی ئەمجۆرە کردارانە کە خۆت حەزت لێیەتی، زامنی ئەوەت بۆدەکەن رۆژێکی نوێ لەبارێکی تەندروستی ئەقڵی و زەینی باشدا دەست پێ بکەیت.

5. بیرکردنەوەیەکی پۆزەتیڤانە بۆ ماوەی دوو دەقیقە بۆ ئەو بەخشانەی کەخودای گەورە پێی بەخشیوی کەزۆرت پێ خۆشە لە ژیانتا بوونی هەیە سوپاس گوزاری لەسەر بکە.

دکتۆر رۆبرت ئیمۆنز مامۆستای دەروونناسی لەزانکۆی کالیفۆرنیا ئەوەی روونکردۆتەوە، کەئەمجۆرە بیرکردنەوانە یارمەتی دڵنەوایی مرۆڤ دەدات و وای لێ دەکات کەوزەیەکی زیاتری پێ ببەخشێت بۆ دەستپێکردنی رۆژێکی نوێ.

6. هەڵمژینی رۆنی گوڵەبۆندارەکان وەك نەعنا یان کالیتوس یان لیمۆ ئەویش چەند دڵۆپێك بخرێتەسەر دەستەسرێك بۆنی بکرێت یان لەناو گوڵاوپرژێندا دابنرێت و بڵاوبکرێتەوە لە ناو ژووری نوستندا.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەمریکی ئەوەی دەرخستووە کە بۆنی نەعنا لەسەر ئەو شۆفێرانەی کەلەشەودا ماوەیەکی دوورو درێژ دەبرن یارمەتیان دەدات کەبۆماوەی چەند کاتژمێرێك زیاتر وریابن و بەخەبەربن.

7. سەیرکردنی ئەو شتومەکانەی کەرەنگیان سوورە، تێروانینی بۆ ماوەی چەند خولەکێك چونکە شارەزایانی دەروونی بواری رەنگ ئەوەیان دووپاتکردۆتەوە کەرەنگی سووردەبێتەهۆی زیندووکردنەوەی چالاکی لەش و هانی دەدات بۆ جووڵە.

8. خواردنی ژەمی بەیانیان، کەگرنگترین ژەمە لە رۆژێکدا، چونکە دەبێتەهۆی یەکەم کرداری زیندەپاڵ کردن (Meta bolism) لەلەشدا و وزەیەکی پێویست بەلەش دەدات لەماوەی ئەو رۆژەداو مرۆڤ کەم هەست بەتەمەڵی دەکات.

لێکۆڵینەوەکان لەزانکۆی مینیسوتای ئەمریکی، ئەوەیان دەرخستووە لەکاتی خواردنی رێژەیەکی زۆر لەیەکەی گەرمۆکە (کالۆری) لەژەمی خواردنی بەیانیان، دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی تووش بوون بەقەڵەوی و زیادکردنی کێش.

پێویستە ژەمی خواردنی بەیانیان ماددەی کاربۆهیدراتی تیادا زۆربێت، چونکە وزە بەلەش دەدات و زۆربەهێواشی و درەنگ لەلەشدا بەفیرۆدەروات وەك خواردنی نانی گەنم و ماست و ماددەی پرۆتینی کەبەشداری دەکات لە پێکهێنانی ترشی ئەمینی (تیرۆزین) کە چالاکی دەماخ زیاددەکات و وریای دەکاتەوە.

خواردنی ئەو ماددە دانەوێڵانەی کە ڤیتامین (B) تیادا زۆرە، چونکە یارمەتی دروستبوونی وزە دەدات لەلەشدا هەروەها خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە توخمی ئاسن (Fe) ی تێدایە، چونکە یارمەتی هەڵگرتنی ئۆکسجین (O_2) دەدات، لە سیەکانەوە بۆ ماسولکەکانی لەش.

9. ئەنجامدانی هەندێك وەرزش بۆ ماوەی دە خولەك (10 دەقیقە) و پێویستە ئەو جووڵە وەرزشیانەی

کەبەیانیان دەکرێت زۆر گران نەبێت کەکاربکاتە سەر لەش بەتایبەتی بەوەی بیروڕایەك بڵاوە کەوا بەیانیان باشترین کاتە بۆ وەرزش، بەڵام بەپێچەوانەوە بەیانیان کاتێکی گونجاو نییە بۆ وەرزشە قورس و گرانەکان، ئەمەش لەلایەن (ووتر هاوس) پسپۆڕی وەرزشەوانی لەزانکۆی جۆن مۆرز لەبەریتانیا ئەوەی روون کردۆتەوە، کەوا دابەزینی پلەی گەرمی جومگەکان و ماسولکەکان لەماوەی شەودا و نەجوڵاندنیان بۆ ماوەیەکی دوورودرێــژ لەکاتی نوستندا، وات لێدێت کەزۆر بێهێزبیت و زیاتر دووچاری تووشبوون بیت بە نەخۆشیەکان لەکاتی بەیانیاندا، ئەگەر وەرزشێکی گران بکرێت، سەرەڕای ئەوەی کەتەسك بوونەوەی ڕێڕەوەکانی هەناسە لەماوەی شەوداو کەمبوونەوەی ڕێژەی دەستکەوتنی ئۆکسجین.

لەبەرئەوە لەبری وەرزشکردنێکی بەهێز (مللیندا نتیشی) ئامۆژگاریمان دەکات بەسەرکەوتن و هاتنەخوارەوە بەپێ پلەکاندا نزیکەی (5) جار و پەت پەتێن و سەماکردن بە ئاوازێکی خێرا و یان وەرزشە ڕۆژهەڵاتیەکانی وەك یۆگا.

ئەم جوڵە وەرزشیانەی کەباسمان کرد نامەیەك بۆ دەماخ دەنێرن و ئاگاداری دەکەنەوە کەئێستا کاتی چالاکییە، و یارمەتی چالاککردنی کاتژمێری بایۆلۆژی دەدات لەلەشدا، چالاکی سوڕی خوێن زیاددەکات بۆ گەیاندنی ئۆکسجین بۆ شانەکانی لەش.

10. خۆدانەبەر دووشی ئاوی شلەتێن بۆ ماوەی (2 دەقیقە) بۆ زیندووکردنەوەی چالاکی لەلەشدا.

دکتۆر (مایکل بێرنگ) لە نەخۆشخانەی لەندەن بۆ تەندروستی نمونەی ئامۆژگاریمان دەکات خۆدانەبەر ئاوی ساردو پاشان بۆ ئاوی شلەتێن (بەبێ ئەوەی لەوبارەدا سەربخرێتەبەر ئاو چونکە بۆی هەیە تووشی گێژبوون بێت) دەبێتەهۆی چالاکردنی سوڕی خوێن و هانی خوێن دەدات بۆ ڕۆیشتنی بۆناو شانە قوڵەکانی لەش کەهەڵگری ئۆکسجین و شەکری گلوکۆزە بۆئەو شانانە.

ئەگەر کات هەبێت باشتر وایە کە هەندێك خوێی زبر لەگەڵ ئاودا تێکەڵ بکرێت، بەڵام نابێت بتوێتەوە بەڵکو بەشێوەی هەویر بێت و هەموو لەشی تێ هەڵسووی بە شێوەی بازنەیی ئینجا خۆت بدەیتە بەر دووشی ئاو.

باشتر وایە دووشی ئاوەکە بەدەست بگریت و ڕووبـــەڕووی هــەردوو ران، رووی نــاوەوەیــان و بدرێتەبەر گەدەو دواوەی لەش و سنگ.

11. زۆر بەقوڵی هەناسە هەڵکێشە بۆ ڕۆشتنە ژوورەوەی بڕێکی زۆر ئۆکسجین(O_2) بۆ لەش.

دکتۆر (مایکڵ بیرنگ) دەڵێت: (چوونە ژوورەوەی بڕێکی زۆر ئۆکسجین بۆناو لەش دەبێتەهۆی بەخشینی وزەیەکی زۆر بۆ دەماخ و ماسولکەکان ئەویش بەهۆی وەرزشی هەناسەدانەوە دەبێت).

وەرزشی هەناسەدان: بریتییە لەچەند کردارێکی یەك لەدوای یەك هەناسەدان بەهۆی کونە لووتەکانەوە دەبێت.

لێرەدا روونی دەکەیتەوە کەکردارەکە لەوە وە دەست پێدەکات کە کونەلووتی راستت بە پەنجە دابخەو بەهۆی کونە لووتی چەپەوە هەناسەیەك هەڵکێشە، هەتاوەکو سنگت دەکشێت، ئینجا هەردوو کونە لووتەکانت بگرەو هەناسەمەدە هەتاوەکو تا(10 دەژمێریت)، ئینجا دەست لەسەر کونەلووتی راست لابدەو با کونەلووتی چەپت هەر داخراو بێت، هەناسە بدەرەوە لەرێگەی کونەلووتی راستەوە زۆر بەهێواشی. ئەم کردارە دووبارە بکەرەوە ئەمجارە کونەلووتی چەپت بەدەست بگرەو بەکونە لووتی لای راست هەناسەوەرگرەو، ئەو کردارەی سەرەوە کەباسمان کرد، دووبارە بکەرەوە.

ئەم کردارانە بۆ ماوەی (10) جار دووبارە بکەرەوە، هەر جارەی بە گۆڕینی کونە لوتەکانت.

12. بەیانیان خواردنەوەی چا یان قاوە لەبەرئەوەی ماددەی (کافایین)ی تێدایە. توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە لە زانکۆی پرستیولی بەریتانی، ئەو کەسانەی کەبەیانیان چا یان قاوە ناخۆنەوە کەمتر بەخەبەرو وریان لەوانەی کە دەیخۆنەوە. لێکۆڵینەوەکان دووبــارە ئەوەیان دەرخستووە کەخواردنەوەی 60 میلیگرام لەماددەی کافایین کە بری لە کوپێك چا دەبێت، کەئەمەش بەسە بۆ پێدانی زیندوویی و وریایی لەو ڕۆژەدا.

هەندێك لە پسپۆڕانی خواردەمەنی ئامۆژگاری دەکەن بەخواردنی چا لە جۆری (ماتیە) کەیەکێکە لەجۆرێك چا لەباشووری ئەمریکا، کەماددەیەکی تێدایە (دژە ئۆکسیدەکان و سوودی باشترە لە چای رەش یان قاوەو ماددەی کافایینی تێدایە و زۆر چالاکی بەلەش دەدات بەتایبەتی بۆ دوورکەوتنەوە لەهەڵچوون و تورەبوون.

سەرچاوە: زهرە الخلیج