ترشی فۆلیك

پەرچڤە لە ئەڵمانییەوە
ناسك حەكیم درەیی

ئەم ترشی فولیك گرنگی زۆری بۆ سەر دروستی گەشەی كۆرپەلە لە سکی دایكیدا هەیە و هەروەها رۆڵێكی گرنگ و بەر چاویشی لە روخان و لە ناو بردنی ئەو مادانەدا هەیە كە زیان بە لولەكانی خوێن دەگەیەنن، بەڵام لەگەڵ زۆری سودو گرنگی ئەم ترشە هێشتا بەشێكی زۆری خەڵك بە بڕی تەواو ئەم ماددەیە وەرناگرن و گرنگی پێ نادەن.
ترشی فۆلیك لە ساڵی 1941 دا ناونرا لە كاتێكدا بۆ یەكەم جار ئەم ترشە لە چوار تەن گەڵای سپیناخ وەرگیراو هەر بەناوی لاتینی فۆلییۆم "Folium" كە بۆ وشەی گەڵا بەكار دێت ناونرا.ئەم توخمە لە بنەڕەتدا بۆ گروپی Vitamin-B دەگەڕێتەوە و دەوری گرنگ و بنەڕەتی لە دابەش بوون و زیاد بونی خانەدا هەیە , و هەروەها هەمان كاریگەری گرنگی هەیە لە پرۆسەی گەشەكردن و گەورە بوونی جەستەدا.
كەمی ترشی فۆلیك لە لەشدا كاریگەری خراپی هەیە لەسەر دروست بوونی خوێن , بەتایبەتی لەكاتی سكپڕیدا دەبێتە هۆی ناتەواوی لە كۆرپەلەدا و هەروەها لە دایك بوونی منداڵ پێش كاتی لە دایك بوونی خۆی.
لەبەر ئەوەی ترشی فۆلیك وەكو هەموو ڤیتامینەكانی دی لە لایەن لەشەوە دروست نابێت بەڵكو , پێویستە لەڕێگای خۆراكەوە وەربگیرێت , ترشی فۆلیك جگە لە سەوزە لە جگەرو دانەوێڵەو نۆك و پاقلەو نیسك و فاسۆڵیادا هەیە.
ترشی فۆلیك بە ڤیتامینێكی زۆر هەستیار بەرامبەر تیشك و گەرمای زۆر دادەنرێت ,ئەگەر لە كاتی ئامادەكردندا ئەو سەوزانە زۆر بكوڵێنرێن یان بۆماوەیەكی زۆر لە گەنجینەدا هەڵبگیرێن ئەوا لە 90 ٪ ی ڤیتامینی ئەو خۆراكانە ون دەبێت.
بڕی تەواو لە ترشی فۆلیك ناتوانرێت لە رێگای خۆراكەوە وەربگیرێت , بەپێی راپۆرتی كۆمەڵەی ئەڵمانی بۆ خۆراك تەنیا یەك كەس لە هەر چوار كەسیك بڕی تەواو لەم ڤیتامینە وەردەگرێت , وەرگرتنی بڕی تەواو لەم ڤیتامینە بە پلەی یەكەم لەكاتی سك پڕیدا گرنگی زۆری هەیە چونكە كۆرپەلە (Embryo) پێویستی زۆری بە ترشی فۆلیك هەیە بۆ گەشەكردن و گەورەبوونی كاتێك كە لە

سکی دایکیدایە. وەرنەگرتنی بڕی تەواو لە ترشی فۆ لیك کار دەکاتە سەر زوو لە دایك بوونی کۆرپەلە پێش کاتی لە دایك بوونی خۆی و دەشبێتە هۆی ناتەواوی لە شەویلگەو مەلاشوی کورپەلە داو هەروەها هۆکارێکیشە بۆ ناتەواوی لە دڵ و دەمارە بۆریدا کە بە (پشتی کراوە) دادەنرێت.

لە ئەڵمانیادا ساڵانە نزیکەی 800 منداڵ لە دایك دەبن کە ماوەیەك پێش سکپڕی وەرگرتنی بڕی تەواو لەم ترشە گرنگی زۆری هەیە، چونکە کەناڵی دڕکە پەتك (دەمارە بۆری) کە لە وێوە دەماخ و دڕکە پەتکی ئیمبریۆ گەشە دەکەن، دوای 22-28 هەفتە دادەخرێت , کە لەم ماوەیەدا زۆربەی ژنان هەر ناشزانن کە سکیان پڕە. ئەو ژنانەی کە ئارەزوی سك پڕبونیان هەیە و لە بەرنامەیاندایە و لە ژێر چاوەدێری پزیشکدان پێویستە هەر لە سەرەتاوە بڕی پێویست کە نزیکەی 400 میکرۆ گرام لە ترشی فۆلیك لە دەرمانخانەکان وەربگیرێت و بەکار بهێنرێت بۆ پڕ کردنەوەی بڕی پێویست لە لەشدائەمەش بە پێی تازەترین ڕێنمایی دەبێت چوار هەفتە پێش دروست بوونی سکەکەو وە لە سێ مانگی سك پڕیدا بەکار بهێنرێت.پرۆفیسۆر کلاوس ئەوەشمان پێ ڕادەگەیەنێت کە بە پێی تازەترین توێژینەوە کە ئەو ماوەیەش بەس نیە بۆ پڕکردنەوەی بڕی تەواولە پێویستی لەش لە ترشی فۆلیك , هەر بۆیەشە کە پسپۆڕان و شارەزایان لەو بوارەدا ئامۆژگاری ئەوەمان

ناتەواوی لە دەمارە بۆریاندا هەیە هەر بۆیەشە پێویستی ئەو بڕەی کە لە خۆراکەوە وەردەگیرێت بۆ منداڵ و گەورە دانراوە ڕۆژانە بە بڕی نزیکەی 400 میکرۆ گرامە. بڕی پێویست لە ژنانی دوو گیانداو ئەوانەشی کە شیری خۆیان دەدەنە منداڵەکانیان بۆ 600 میکرۆ گرام زیاد دەکات. بە دەکەن کە لای کەم 12 هەفتە پێش سك پڕ بوون بە بڕی 400 میکرۆ گرام بە شێوەی ئامادەکراو وەر بگیرێت. و ئەو ژنانەی کە بەرنامەیان نییە بۆ سك پڕبوون و لە ماوەیەکی زۆر کورتدا بڕیاری دروست کردنی منداڵ دەدەن ئەوا پێویستە ئەو بڕە بۆ 800 میکرۆ گرام لە ڕۆژێکدا

زیاد بکرێت. بە پێی قسەو توێژەرەوانی خۆراك وەرگرتنی ئەم برەش دەبێتە هۆی پاشەکەوتی بڕی تەواو پێوست لەم ڤیتامینە لە خانەو شانەکانی لەشدا لە ماوەی چوار هەفتەدا."بە پێی قسەی دکتۆر ئەندریاس یانتە" پسپۆر لە بواری نەخۆشیەکانی ژنان و منداڵ بووندا پێی وایە کە تەنیا لە 30٪ ژنان ئەوانەی کە ئارەزووی منداڵ دەکەن و لەژێر چاودێری پزیشکدان لە کاتی خۆیدا ترشی فۆلیك بەکار دێنن، چونکە تا ئێستاش گرنگی ئەم ڤیتامینە بۆ گەشەی کۆرپەلە لای زۆربەی دایکان ئاشکرا نییە. هەندێك لە پسپۆرانی منداڵ داوای ئەوە دەکەن کە هەر لە بنەڕەتدا دەبێت ترشی فۆلیك تێکەڵ بە نان بکرێت بۆ ئەوەی ناتەواوی و نەخۆشی لە ئەنجامی کەمی ئەم ڤیتامینە لە منداڵاندا کەم بێتەوە ئەگەر چی هەندێك لە بەرهەمهێنەرەکان تێکەڵی شیر و خوێی دەکەن. لە وڵاتانی وەکو کەنەداوو USA و هەنگاریا کە پەیڕەوی ئەم کارە دەکەن و ترشی فۆلیك تێکەڵ بە خۆراك دەکەن، دەبینرێت

کە ڕێژەی لە دایك بوونی منداڵ لە بوونی ناتەواوی لە دەمارە بۆڕی و بوونی قڵیش و درز لە مەلاشوو پوکدا بە ڕێژەیەکی بەرچاو کەمترە. ترشی فۆلیك بە تەنها بۆ ژنانی دوو گیان گرنگ نییە بە بەڵگە سەلمێنراوە کە کەمی ئەم ڤیتامینە بە یەکێك لە هۆیەکانی نەخۆشی ژێرپەنجەو خەمۆکی و خڵەفان و نەخۆشیکانی دڵ و لوولەکانی خوێندا دادەنرێت بەتایبەتی لەم چەند ساڵانەی دوایدا ئەوەی کەجێی گفتوگۆی زانایانە ئەویش ئەوەیە کە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان یەکێك لە هۆکارەکانی دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ترشی فۆلیك لە لەشدا، چونکە ئەم ڤیتامینە لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی Vitamin-B دا بەشداری دەکات لە روخاندن و لەناو بردنی (Homocystein) کە مادەیەکی زیان بەخشە بۆ لوولەکانی خوێن و لە کاتی زیندە چالاکی لەشدا دروست دەبێت و ئەم ماددەیە بە یەکێك لە هۆکاری نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن دادەنرێت. چونکە لەکاتی کەمی ترشی فۆلیك لە لەشدا ئەم ماددەیە لە خوێندا کەڵەکە دەبێت و دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. لەبەر ئەوەی کە کەمتر ڕەچاوی ئەوە دەکرێت ڕۆژانە پێنج جار سەوزەو میوە بخورێت پێویستە ئەوانەی کە نەخۆشیان هەیە لە لوولەکانی خوێن و دڵدا بڕی تەواو و پێویست لە Vitamin-B وەربگرن و بەمەش مرۆڤ دەتوانێت بە ڕێژەی لە 25٪ خۆی لە نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن دوور بخاتەوە، کە ئایا لای ئەوانەشی کە تەندروستیان باشە، بەڵام ڕێژەی Homocystein یان بەرزە هەمان کاریگەری هەیە وەرگرتنی ئەم ڤیتامینە بە بڕی زیادەو و هەروەها دەوری کاریگەری هەیە لە دوور کەوتنەوەی نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن؟ ئەوا پێویستە توێژینەوەی زیاتر بکرێت بۆ ئەم مەبەستە.بەڵام ئەوەی کە زۆر روون و ئاشکرایە ئەوەیە کە لەو کاتەوە کە ترشی فۆلیك تێکەڵ بە خواردن دەکرێت لە ئەمەریکاو کەنەدادا ڕێژەی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن و جەڵدەی دەماخ کەمتر بۆتەوە.

سەرچاوە گۆڤاری vive ئەڵمانی ژمارە 15