خۆراك و توانا سێكسیەكان

دانا قەرەداخی

گرفت لە رۆشتنی خوێن بەناو چوكدا بەیەكێك لەو هۆكارە بنەڕەتیانە دادەنرێت كە توانای سێكسی دادەبەزێنن،و لێرەوە رەپنەبوونی ناتەواو یا هەر رەپنەبون لەنیوەی رێگادا پەیدا دەبێت. هەر لێرەشدا دەبینین كە پەستانی خوێن لە لولە خوێنەكانی چوكدا روودەدات. و نەرمی لولە خوێنبەرەكانیش كە پێویستە پڕ ببن لەخوێن بەشێوەیەكی دینامیكی بۆ ئەوەی قەبارەی چوك زیاد بكەن، و رەقی و درێژبوونی پێویستی پێ ببەخشن، دادەبەزێت.

وەرگرتنی ترشە ئەمینیەكان (وەك خۆراكی زیادە) دەبێتە هۆی چاككردنی نەرمی لولە خوێنەكان. بەهۆی داتاشینی لولە خوێنەكان و بوونی كالسیۆم تیایاندا، هەریەك لە مۆز و كێوی و ئەناناس و مانجۆ، و هەموو ئەو خۆراكانەی كە ئەنزیمی (پرو میلاین) یان تێدایە هەمان كاریگەرییان هەیە.

گونەكان، لەناویشیاندا لولو گوێزەرەوەكان ماددەی سیلینیۆم (Se) (نیمچە كانزا) یان بەرێژەیەكی بەرز تێدایە. هەرچی ئەو ماددە خۆراكیانەشە كەبەشێوەیەكی سروشتی ئەم ماددەیەیان تێدایە (واتە سیلینیۆم) لە هەوێن و جگەری مانگاو گورچیلەی مانگاو گەنم (تا رادەیەكی باش رێژەی تیایدا بەرزە) بەڵام پاش هارینی گەنمەكە تەنها چارەكێكی دەمێنێتەوە، هەروەها لە بەرهەمە دەریاییەكانیشدا هەیە وەك (قرژاڵی دەریایی، ماسی قەد.

لەكاتی دابەزینی ئاستی سیلینیۆم لە جەستەدا (زۆر جار لەكاتی پێویستی جەستە بۆ ڤیتامین E) روودەدات ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە تێكچوون لە فرمانە سێكسیەكاندا رووبدات. خواردنی ئەو خۆراكانەی باسمان كرد سەرەرای كەرەوز و مەعدەنوس و میوەكانی هێلی كەمەرەیی (وەك كێوی و بابایی) بێگومان دەبنە هۆی چاككردنەوەی تێكچوونەكە لە جەستەدا.

ئەم حاڵەتە بۆ توخمی "مەنگەنیز" Mn دوبارە دەبێتەوە، كە كەمی لە لەشدا دەبێتە هۆی دابەزینی توانا سێكسیەكان، واتە دەبێت بەدوای ئەم توخمەدا بگەرێین لە ماددە خۆراكیەكاندا و بیخۆین بۆ ئەوەی تێكچوونەكەنەهێڵن.

هەریەك لە گوێز و بادەم و جۆ و گەنمی رەش و جودار و نانی تەواو، مەنگەنیزیان تێدایە.

خواردنی ئەو ماددە خۆراكیانەی دەخرێنە سەر خۆراك لە ئاوێتە سروشتیەكان بەیەكێك لەو چارەسەرە زۆرانەن كە ئێستا لەبەردەستدان، چونكە خواردنیان دەبێتە هۆی بەهێزی رەپبوون لەنێردا، و گەراندنەوەی كرداری رژاندنی تۆو بۆ حاڵەتە سروشتیەكانی پشێوی، بەڵام لە ژندا دەبێتە هۆی زیاد كردنی ئارەزووی سێكسی، هاندانی جەستە بۆ گەیشتن بە لوتكەی چێژی سێكسی (ئۆرگازم) و چاككردنی حاڵەتی دروستی ژنەكە بەشێوەیەكی گشتی.

كەواتە ئەمەیە خۆراكی چارەسەری بەڵام بەداخەوە ئێمە خۆراكی چارەسەری وەك دەرمان ناخۆین، بەڵكو بەساكارییەوە دەیانخۆین كاتێك بە كوڵاندن یا بەسورەوەكردن یا بە برژاندن تێكیان دەدەین، بێ ئەوەی بایەخ بدەین بەرێژەی چەوری یاپرۆتین یا ئەو شەكرەی كە خۆراكەكە تیایدایە، و گوێش بە هاوسەنگی ناوەڕۆكەكەی نادەین. هەروەها ئێمە بە هەرەمەكی دەخۆینەوە، زۆربەی خەڵك ژیان بەشێوەیەكی هەرەمەكی تەواو بەسەر دەبەن، زۆر پێویستە ئاسۆی زانیارییەكانمان باشتر فراوان بكەن دكتۆر برنارد ئینسین جەخت لەسەر ئەو رێسایانەی خۆراك دەكاتەوە كە

خۆی داینـاون، لە خوارەوە هەندێك لەو شتە باوەڕپێکراوانەی کە ئەو دایناون دەیخەینەڕوو:

پێویستە خـۆراك سروشتی و لە ژینگەدا پـاك بێت و تـەواو بێت، ئەمە مانای وایە کە پێویست لە ماددە خۆراکیە سروشتیەکان ئامادە بکرێن بێ ئەوەی ماددەی کیمیایی یا ماددەی پارێزەریان تێ بکرێت. و بەشێوازەکانی لێنان و تەکنیکەکانی ئامادەکاری هەڵە تێکنەدرێن، سەرەتاییەکانی خۆراك بە پلەی یەکەم بۆ سـەوەیـە، لەپاش ئەو میوە دێت ئەوسا خۆراکە بنەچە گیانەوەریەکانە کە پێویستە برەکەیان سـنـوردار بـێـت، لـەپـاشـتـردا پێویستە خۆراکی تفت زیاتر لە خۆراکی ترش وەربگیرێت (کە دەتوانرێت لە ڕێگای سەیرکردن یا ریگای تام یا بۆنکردنەوە پێی بزانرێت).

پێویستە خۆراك هەمە چەشنە بێت (هەروەك کۆنفۆشیوس دەڵێت) و پێویستە خۆراك بەرێژەی 60 ٪ کاڵ بێت. بێ ئەوەی بە ئاگر یا بە هەڵم یا بە شەپۆلە مایکرۆییەکان خراپ کرابێت. ئەو جۆرە خۆراکەمان لەڕێگای وەرگرتنی سەوزە، و میوە و گوێزەڵیەکان و گوێزەڵیە کاڵەکان دانەوێڵە نەهاراوەکانەوە دەست دەکەوێت و بەمانەش ڤیتامینە پاکەکان و و ئاوێتە کانزایی – ئەندامیەکانەوە دەست دەکەوێت، هەروەها پەپکە کە لە گەڵیداو لە جەستەمانەوە هەموو ئەو پاشەڕۆیانەی لە کرداری زیندە پاڵەوە (میتاپۆلیزم) پەیدا دەبن فڕێ دەدرێنە دەرەوە.

لە کۆتاییدا با یەکێك لە ئامۆژگارییەکانی دکتۆر ئینستان پێشکەش بکەم:

توخمی شەکر مەکەونەوە، شیر لەرادەی خۆی زیاتر مەخۆنەوە، خواردنە ئەلکهولیەکان مەخۆنەوە، چونکە ئەوان هەڵەیەکی گەورەن گوێزەڵیەکان و گوێزی سەوز بخۆن، و لە دانەوێڵە تەواوەکان وەکو: (برنجی نەهاڕاو واتە چەڵتوك- و گەنمە شامی، و گەنمی رەش، جودار)ئەمە راستە.

رۆژانـە پێش نانی بەیانی نیو سـەعـات بـەپـێ بـڕۆن، چونکە ئـەوە کرداری هەرس چاك دەکات، ئۆکسجین و ئاسن پێکەوە دەکێڵن بۆ ئەوەی سودێکی زۆرتـر بـدەن بە لـەش، ئەو خۆراکانە بخۆن کە ئاسنیان زۆر تێدایە وەك (سێو و هەنار) کە ئاستی هیمۆگلۆبین و خرۆکە سورەکانی لەش بەرز دەکەنەوە.

پەککەوتن لە ئامێری سیکسدا هۆکەی نەبونی سوتەمەنی راستە، واتە خۆراکی دروستی.

با هەمیشە ئەم ڕێنماییە تیۆرییە بنچینەییانە بە بیر خۆمان بهێنینەوە، چۆن بە بیریان بهێنینەوە کە ئێمە هەمیشە پابەندین بەوەی خێرابکەین، بەوەی دوانەکەوین، بەوەی چاوەڕوانی بکەین، بـەوەی تـورە بـین و بـەوەی بەختیار بین ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتی رۆژگاریش بێت، گەوهەری مەسەلەکە لە کۆتاییدا لەناو خۆراکی بەهێزکەری سێکسدا نییە، ئەوە کە ئامادەباشی هەرە باش دەبەخشێتە ئەندامەکانی زاوزێ بۆ پێشوازی نیوە پێچەوانەکەی دیکەی (پیاوە کۆنەکانی یۆنان لەو بڕوایەدابوون کە لە رابـردوودا هەموو خەڵك تەنها یەك توخم بوون، نەك دووان، نێر و مێ هەروەك لە رۆژانی ئەمڕۆماندا وایە، و زفس (سەرۆکی خواوەندەکانی یۆنان) لە ئەنجامی ئەوەی گوناهی گەورەیان ئەنجام دا، لێیان تورە بوو، لەبەر ئەوە بڕیاری دا هەریەکەیان بکات بە دوو بەشی یەکسانەوە، یەکێکیان نێر و ئەوەی دییان مێ، وسزاکەشی وا بەسەردا سەپاندن کە هـەر یەکەیان بە دوای ئەو نیوەیەی دیکەدا بگەڕێت کە بۆی دەگونجێت و تا دەیدۆزێتەو و لەگەڵیدا یەك دەگرێت، ئەو کاتە دەگەڕێتەوە ناو بەختیارییە گشتییەکەو رەسەنە سروشتیەکەی).

و بەچاو پۆشین لەو شێوازی ژیانەی کە هەر مرۆڤێك هەڵی دەبژێرێت، یا ئەو رەفتارەی کە بە بابەتی لەو ساتەدا بـە تـەواوی دادەنـرێـت، یـا نـاکـۆك و هەڵگەڕاوەیە، و یا بەشێوەیەکی گشتی گـۆڕاوە، چونکە سەقامگیری پێویستی بە نزیك بونەوە تەنها لە بنەرەتەکانە (لەگەڵ ئەوەی لە سستمێکی سەربازیش نییە).

سێکسواڵێتی کەسێك بە ژمارەی ئەو جارانەی جوتبونەوە ناپێورێت کە دەتوانێت بە ئەنجامیان بگەیەنێت. بەڵکو سێکسواڵێتی بریتییە لە هەست و ئارەزوو، و توانا بۆ پێشکەش کردنی چێژ بۆ دەروون و بۆ هاوبەشەکە، و بە یەکەکانیش ناپێورێت (واتە بە ژمارەی ئەو پەیوەندیە سێکسیانە ناپێورێت کە لە و رۆژەدا ئەنجام دەدات، یا بە ماوەیەك پەیوەندی سێکسی، یا بە قەبارەی چوکی نێر یا شتی دی).

سایکۆلۆژی سێکسی:

ئـەو رەوتـەیـە کە بەپێی ئەوە کەسێتیەکە لە ژیاندا دەڕوات جارێك بە نزمی و جارێکی دی بە بەرزی. ئامانج لەو رەوتە رازی بوونە، نەك رازیبونی شوێنی، چونکە ئـەوە لەوانەیە بێت و لەوانەشە نەبێت، بەڵام یەکێکە لە

بنچینەکانی قایلبون لە ژیاندا.

پێکهاتنی کۆشش بۆ رازیبوون دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتاکانی ڕێگای مرۆیی. رازی بوون بە بەدەستهێنانی کارتێکەرە هەرە چالاکەکانەوە دەبێت: رازیبوون بە تێرکردنی ئارەزووە سێکسییەکان. قۆناغی یەکەم لە گەشەسەندنی مرۆڤدا خۆراك وەرگرتنە بە دەم (دەم Oris) کە پەیوەندی بە مژینی مەمکەکان و هەست کردن بە تێربوون، ئەم هەستانەو ئەو چێژەی لەو نازەوە پەیدابووە بە درێژایی ژیانی مرۆڤ دەمێنێتەوە ئەوەش بە باشی لە ئارەزووی بۆ ماچکردن، و بەرکەوتن بەهۆی لێوەکانەوە بۆ هەر بەشێکی جەستە دەردەکەوێت.

سەرەرای هەستە هەرە بەهێزەکانیش،کە لە ئەنجامی کاریگەری بەهۆی لێوەکان یا زمان، لە ناوچە " عەیبەکانی" جەستەوە، پەیدا دەبن، هەست کردن بە تێربوون پێکهاتی دووەم بۆ عەشقی مرۆڤ دروست دەکەن. کە مرۆڤ بەشێوەیەکی خولی تێری دەکات، بەڵام ناگاتە رازیبوونی هەمووشمان ئەو دەستەواژەیە دەزانین " رێگا بۆ دڵی پیاو گەدەیەتی " بەرای من رێگا بۆ دڵی ژنیش هەر ئەوەیە.

مەسەلەی هەڵبژاردنی ماددە خۆراکییەکان، کەنەك بەکارهێنانی راستی بەختیاری لە ژیاندا بەتەنها دەبەخشێت، بەڵکو بەختیاریش بە تەندروستی گشتیش و تەندروستی سێکسیشدا.

پێویستە هەڵبژاردنی ماددە خۆراکییەکان، بەپێی یاساکانی دکتۆر ئینسین و ئامۆژگارییەکانی دکتۆر مۆرتۆن بەهەند وەربگیرێت.

وا لە خوارەوە لیستێکتان بەو ماددە خۆراکییانە پێشکەش دەکەم کە باشترین ئەو مەرجانە بەدەست دەهێنێت کەپێویستە لە ژمە خۆراکییەکانتاندا هەبن.

دانەوێڵەی تەواو: گەنم، برنج، گەنمی رەش، هەرزن، جۆ،جۆدار باشتریش وایە تێکەڵەیەك لەماددە خۆراکییە تەواوەکان لەگەڵ مێوژو گوێزییەکان، و دانەوێڵە پاقلەییەکان بەکاربێت، دەشتوانن بەنوقمکردنیان لە ئاودا یا لەشیردا ئامادەی بکەن، یان کەمی کوڵاندنیان و تێکەڵکردنیان لەگەڵ کەرە یان ماستی بێ چەوریدا.

گوێزەڵییەکان: گوێز، بادەم، بندق، فستق، تۆوەکان (تۆوی کەلەرم یا گوڵە بەرۆژە) رۆنی گوێزی، یان تۆوی وەك (رۆنی گەنمەشامی، پاقلەی سۆیا، کونجی، فستق، کەدەتوانرێت بە گوشینیان بەساردی دەست بکەون).

پاقلەو پاقلەمەنیەکان: فاسۆلیا (رەش، سوور، پەڵەپەڵاوی، سپی) نۆك، نیسك.

هەوێنە سروشتییەکان: هەوێنی بیرە

هێلکە: هێلکەی مریشك، رۆژی یەك هێلکە یا 1-3 جار لە هەفتەیەکدا.

ماسی: بێچووەکان، و گۆشتی هەموو جۆرەکانیان.

پێویستە ئاردی زبری سۆیا بکرێتە ناو هەموو جۆرەکانی هەویرەوە، و لەگەڵیشیدا دانەوێڵە هاڕاوەکان، بەتایبەتی ئەو هەویرانەی کە ئیشی هەویریان رۆژانە پێ دروست دەکرێت. پێویستە رێژەی دانەوێڵە لە هەموو جۆرە خۆراکێکدا زیادبکرێت. وەك شۆربا، ئیشەکانی هەویر، قاپە تەواو کەرەکان، بیرۆکەی ئەمەش بریتییە لە کەمکردنەوەی رێژەی نیشاستە، کەبەزۆری لەهەموو جۆرەکانی ئەو ئاردە وردەی لە هارینی دانەوێڵەوە پەیدا دەبێت بەرزە.

شیرەمەنییەکان: شیری بێ چەوری، ماست بەتەنها، شیری وشك، سەرتوێژ، پەنیری تەرو پەنیری وشك، ماستی بێ چەوری، کەرە (بەکەمی)، ماستی خەستە، دەتوانرێت ئەم خۆراکانە بێ هیچ کۆت یا سنور یا مەرجێك بخورێن.

برێکی زۆری ئەو شیرەمەنیانە بخۆن کە چەوریان لێ لابراوە، کەرەش بەبێ شەکر، هەمیشە بۆ ئامادەکردنی کێك و کەعەك و نان و کارەکانی دیکەی هەویر، شیری وشك بەکاربهێنن.

میوە: چەقالە، کشمش، قۆخی رەش، مانجۆ، کێوی، میوە کیویلەکان بەهەموو جۆرەکانیانەوە،میوەکانی هێڵی کەمەرەیی بەهەموو جۆرەکانیانەوە.

سەوزە: گوێزەر، بیبەر بەهەموو جۆرەکانیەوە، کەلەرم، کولەکە، سپێناخ، سڵق، سەوزە گەڵاییەکان، مەعدەنوس، گژنیژ، نەعناو هی دی)

سیر، خەیار، فاسۆلیای تەردەتوانرێت ئەم خۆراکانە بێ هیچ کۆت و مەرجێك بخورێن بەمەرجێك سروشتی و تازەبن، لەگەڵ بەکارهێنانی کەمترین گەرمی لە ئامادەکردنیاندا. یا هەربێ هیچ ئامادەکردنێك. تادەتوانین کاهو بخۆن، چونکە گەنجینەی هەموو جۆرە ماددەیەکی بەسودە بۆ لەش.

تادەتوانن خۆتان لە بەکارهێنانی هەردوو سپییەکە (شەکرو خوێ) دوربخەنەوە لەکاتی هەڵبژاردنی ژمە خۆراکیەکانتان و ئامادەکردنیاندا. ئایا هیچ بونەوەرێکی سەر ئەم زەوییە

هەیە جگە لە مرۆڤ لەتوانایدا بێت ئەم دووماددەیە بخوات، بێگومان نەخێر، دەتوانن شەکری دەستکرد بگۆڕن بە شەکرەمەنییە سروشتییەکان. و خوێش بگۆڕن بەبەرهەمە دەریاییەکان.

هاوسەنگبوونی ماددە خۆراکییەکان لەناو ژەمە خۆراکییەکانی رۆژانەدا، کەلەش بەرزترین رێژەیان لێ بەکاردەهێنێت بەشێوەیەك کەلەگەڵ پێداویستییەکانیدا بگونجێت، لە گرنگترین بنەڕەتیەکانی خۆراکی دروستە.

پێویستەئەوژەمانەیتەرخانکراون بۆ ئەو کەسانەی کە پەیوەندی سێکسی چالاکیان هەیە(لەتەمەنی لاوێتیدا یا ئەوکاتەی جیاوازی تەمەن لە نێوان هەردوو هاوسەرەکەدا زۆر دەبێت) کارەکە لەسەر ئەو هاوسەرەی کەتەمەنی گەورەترە پێویست دەکات کەئەرکێکی فیزیایی گەورە ببینێت بۆئەوەی هاوشانی هاوبەشەکەی بڕوات، یا لەکاتی بوونی کۆمەڵێك پەیوەندی سێکسی لەگەڵ چەند هاوبەشێکدا (وەك لەکاتی فرە ژنیدا بۆ نمونە) وا پێویست دەکات کەبەردەوام جێی ئەو وزەیەی لەناو دەچێت بگیرێتەوە، و ئەو ئەرکەی دەیکێشیت بگونجێت لەگەڵیاندا، ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێت کە خۆراکی گەرم بخۆن، گۆشت لەگەڵ بەهارات و داو دەرمان، ساس، ئاوی گۆشت، وبڕێکی کەم لە خواردنەوە ئەلکهولییەکان بێگومان سەرەڕای ماددە ئەفرودیزیاکەکان (کۆمەڵەتوخمێکی خۆراکی تایبەتی چالاککارو بەهێزکەرو هروژێنەری سێکسین) بەتەنها، یا تێکەڵ بە خۆراك بکرێن کەلەپاشتردا باسیان دەکەین.

لەو مەرجانەی کەپێویستە لە خۆراکی ئامادەکراودا بن بۆئەوەی هروژێنەرو هاندەری ئارەزووی سێکسی و حەزۆکی بن ئەمانە باس دەکەین:

- پێویستە پەتاتەی کولاو، هەمبەرگر، سەرتوێژ، سونجیان تێدانەبێت و پێویستە توخمەکانی بەئاسانی هەرس بکرێن و لەسەر گەدە سووك بن.

- پێویستە توخمەکانی پڕبن لەوزە.

- پێویستە ماددە کاریگەرەکانی ناسراوبن و لەوە پێش تاقیکرابنەوە.

- پێویستە قاپەکانی هەمەچەشن بن، خەسڵەتی دەرەوەیان باش بێت (باری رەنگ و بۆن و تامەوە)و حەزی خواردن بکەنەوە.

دکتۆر نۆرتۆن پێشنیازی رەچاوکردنی ئامۆژگارییەکانی بەوردی دەکات بەمەبەستی پاراستنی ئاستی سروشتی توانا سێکسییەکان کەلەگەڵ پێداویستیەکانیاندا بگونجێت و ئارەزووەکانی هاوبەشەکەتان رازی

بکات.

بەیانیان – پێش نانخواردن: پێویستە سێوێك لەگەڵ دوو دەنکە قۆخ. هەڵوژە یا پرتەقاڵێك، یا هەر میوەیەکی دی کە لە مەتبەخەکەتاندا دەیبینن، بخورێت.

نانی بەیانی: تریتی گەرم، نیو کوپ میوسلی، شیر یا ماست، نانی بۆر لەگەڵ هێلکە، سەرتوێژ، چای گیایی، یا قاوە ئەگەر لەچاتان بە باشتر زانی.

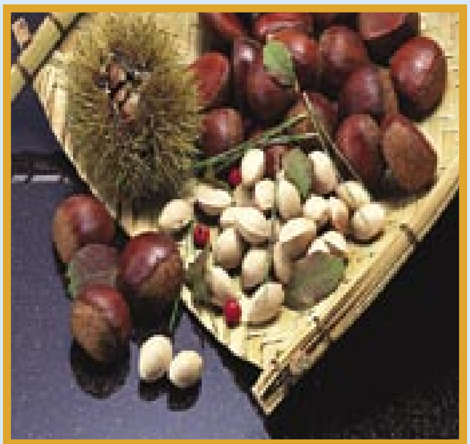
هەرگیز نابێت بێ نانی بەیانی لەماڵەوەدەرچین،ولەکاتی‌پێویستیدا، ئامۆژگاری خواردنەوەی کوپێك لە ماست یا کوپێك لە شەربەتی کاڵەك دەکرێت لەهەر شوێنێکی دەرەوە بێت.

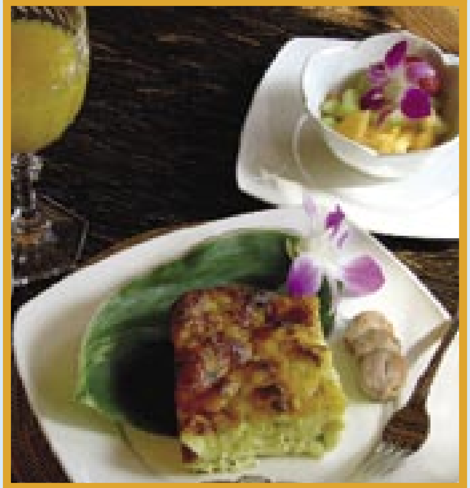
ناوەڕاستی ڕۆژەکە: شۆربایەکی سوك (نۆکاو، نیسك، فاسۆلیا، برنج) یا شۆربای سەوزەی کولاو، پارچەیەك پەنیر، شەربەتی میوەی سروشتی.

پێش نیوەڕۆ: کەمێك لە فستق، سێوێك، گێلاس.

نانی نیوەڕۆ: (سەعات چوار یا پێنجی پاش نیوەڕۆ) زەڵاتەی سپێناخ، خەیار، کاڵەك، بیبەری سەوز، تور، مەعدەنوس، پیاز هەرسەوزەیەکی دی کە هەبێت، گۆشتی بێ چەوری، مریشك، ماسی، پەتاتەی برژاو، برنجی کولاو یا فاسۆڵیا کە لەگەڵ داودەرمانی بەهاراتیدا کولابێت، میوەی تازە، شەربەتی سروشتی. پێویستە لەکاتی گونجاودا دەست لەخواردن هەڵگرین، وهەرگیز فرەیی لەخواردندا نەکەین چەند خۆراکەکە خۆش و بەتامیش بێت، و پێویستە هەرکاتێك لەسەر نان خواردن هەست نەکەن کە ناتوانین ئەو بڕە بخۆین کە تا ئەو کاتە خواردوومانە، دەست لەنان خواردنەکە هەڵگرین.

ئەگەر پێویست وابوو لەکارماندا بەردەوام بین، پێویستە هەموو تەمەڵی و خەو بردنەوەیەك واز لێ بهێنین کە





بەزۆری دوای نان خواردنی نیوەڕۆ بۆمان دێت و لەش وا رابهێنن کە بەرگری لە خەو بردنەوە لەکاتی نیوەڕۆدا بکات

بەڵام لەکاتی تەواوبوونی هەموو کارەکان، دەتوانین پاش نان خواردنی نیوەڕۆ بۆماوەیەك پشوی خاوبونەوە بدەین.

با گفتوگۆ لەسەر بابەتی ماددە خۆراکیە پێویستەکان بکەین بۆ پارێزگاری کردنی تەندروستی سێکسی

پرۆتینەکان: ماددەی سەرەتایی وزە بەخشی و دروستکەرن، هەرگیز جەستە ناتوانێت دەستبەرداریان ببێت.

زانا فریدریك ئەنجلس یەکەم کەسبوو کە تێبینی ئەمەی کرد، و وتی: "ژیان بریتیە لە فۆرمیولەیەکی بەرهەم هاتوو لە بوونی تەنە پرۆتینەکان" پرۆتینەکان یەك لە پێنجی جەستەی مرۆڤ پێکدەهێنن، و لەترشە ئەمینیەکان پێکهاتوون، بریتین لە گەردی گەورەو ئاڵۆز، و خشتی بینایی بایۆکیمیایی جەستە بە تەواوەتی پێکدەهێنن.

جەستە ناتوانێت بەشێك لەم ترشە ئەمینیانە دروست بکات، ولەبەر پێویستی زۆر پێیان، ناچارە لە دەوروبەر وەریان بگرێت(کەسە گەورەکان پێویستیان بە وەرگرتنی حەوت جۆر لەم ترشە ئەمینیانە لە خوارەوە هەیە. هەرچی منداڵانیشن پێویستیان بە هەشت جۆرە) دەستکەوتنی ئەم ترشە ئەمینیانە تەنها لە رێگای خۆراکی پڕ بەهاوە دەبێت، و هیچ رێگایەکیش بۆ ئەمە نییە.

بۆ ئەوەی خۆمان بە حساب کردنی پێکهاتەی ژمەخۆراکیەرۆژانەییەکانەوە خەریك نەکەین، یا بەرێژەی وزەی

هەریەکەیان، پێویستە ئەم پرەنسیپەی دێت بە گرنگ وەربگرین: پێویستە خۆراك هەریەك لە جۆرەکانی دانەوێڵە یا پاقلەی هاراو بەزبری، و گوێزەڵیەکان و رووەکە کەلووداڕەکانیان تێدابێت، سەرەڕای پرۆتینە گیانەوەرییەکانی وەك: ماسی، و گۆشت، و باڵندە و شیر و پرۆتینە ئامادەکراوەکان.

کونجی بەو مادده خۆراکیانە دادەنرێت کە بەهای خۆراکیان بەرزە: بریتیە لە روەکێکی سالأنە، تۆوەکەی رێژەیەکی بەرز لە ترشە ئەمینیەکانی تێدایە، و لەتێکەڵ کردنیاندا لەگەڵ رووەکە کەلووداڕەکانی (وەك پاقلە بۆ نمونە) ئاوێتەیەکی سروشتی بەهێزی تەواو بۆ فرمانە سێکسیەکان پێکدەهێنێت، دەتوانرێت تۆوی کونجی تێکەڵ بەهەر خۆراکێك بکرێت هەرچی جۆرێك بێت.

رۆنە روەکیەکان پێویستن لەناو خۆراکی رۆژانەدا هەبن. وهیچ مەترسیەك لەسەر دروستی جەستە دروست ناکەن، بەتایبەتی لەکاتی چارەسەری نەخۆشیەکانی رەقبوونی خوێنبەرەکان و هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا.

زاناکانی خۆراکزانی و شارەزایانی سێکسی ئەمریکی گەیشتبونەتە ئەم بەرئەنجامەی خوارەوە: نەمانی کێشە سێکسیەکان وەك: نزمبوونەوەی توانا سێکسیەکان، و دواکەوتنی رژاندن لە پیاودا نەمانی حەزی سێکسی لە ژندا یا نەتوانینیان لە گەیشتن بە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم) لەو هەرێمانەی کە سروشتێکی زیندوی دیاریان هەیە و خەڵکەکەیان لە خۆراکیاندا پشت بە هەموو شتێکی سروشتی وەك سەوزەو میوەو گوێزەڵی و تۆوەکان دەبەستن، بێ ئەوەی هیچ یەکێك لەمانە بخەنە بەر گەرمکردن، کەسانی ئەم هەرێمانە هیچ کێشەیەکی سێکسی نانزانن، بەڵکو تەنها هەندێك جار لەرێگای هۆکانی راگەیاندنەوە دەیانبیستن، و ئەوانەش کە قەڵەون لەم کۆمەڵانەدا زۆر دەگمەنن.

پسپۆرانی رژێمە خۆراکیەکان هەوڵی ئەوە دەدەن بانگهێشتمان بکەن بۆ دورکەوتنەوە لە فریودان و گومڕاکردن، بەهۆی بڵاوکردنەوەی راسپاردەخۆراکیەکانی وەك: خۆراکی تێر چەوری مەخۆن، نزیکی گۆشتە برژاوەکان مەکەون، و راسپاردەی دیکەی هەمە چەشن. بەڵام ئێمە هەمیشە حەز دەکەین ئەم خۆراکە خۆش و بەتامانە بخۆین لەگەڵ هەموو ئەم راسپاردانەشدا.

جەستە بەر گەلێك لە کێشەی دروستی دەکەوێت کاتێك گۆڕانکاری لە پێکهاتەی کیمیایی خۆراکدا روودەدات، ئەوەش لە ئەنجامی ئەوەوە دێت کە ئەو خۆراکانە بە گەرم کردن ئامادە دەکرێن. لەبەر ئەوەی کوڵاندنی بەشە پرۆتینی و چەوریەکان لە مادده خۆراکیەکاندا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ماددەی ژەهرین کە جەستە ناتوانێت هەرسیان بکات بە خراپ دەشکێنەوە بەسەر زۆرێك لە ئەندامەکانی لەشدا، لەوانەش ئەو شانە رژێنانەی پاڵپشتی فەرمانە سێکسیەکانن، لەبەر ئەم هۆیە پێویستە خۆراکی کوڵاو یان برژاو لە خواردندا لابرێن، بۆ ئەوەی ببنە خۆراکی دروستی، و خۆراکێکی سێکسی باش پێکبهێنن دیسانەوە پێویستە باس لە کاربۆهیدرەیتی (خراپ) و (چاك) یش بکەین، ئەوانە پێکهاتەی زۆر چالاکن لەخۆراکدا کەواتە باشیەکانی کاربۆهیدرەیتی چاك لە کوێدایە؟ لەوەدایە کاتێك دەگات جەستە شیتەڵ دەبێت، لەگەڵ میوەو سەوزەدا، لە ئاڵۆزەوە بۆ ساکارترین شێوەی لەکاتی کرداری هەرسدا (چەند سەعاتێك) بە ئاسانی، بێ ئەوەی لەمەوە هیچ ماددەیەکی ژەهرین بۆ جەستە پەیدا ببێت.

کاربۆهیدرەیت ماددەی سەرەتای میتاپۆلیزمی پڕ بەهان، ژیانی بایۆلۆژی بێ ئەو مەحاڵە. کاربۆهیدرەیتە (خراپەکان) وەك: " ئەلکهول، شەکری پیشەسازی، هەموو ئەو خۆراکانەی کە دەچێتە ناویانەوە وەك: (شەکرەمەنیەکان، و بەستوەکان، و کارە هەویریەکان و هی دی) کردارەکانی زیندە پاڵ (میتاپۆلیزم) پەك دەخەن بەهۆی فراوانی وزە بەرزیانەوە، و دەبنە هۆی زیان گەیاندن بە پێکهاتەی سروشتی جەستەش، کەواتە ئەمانە نەك هەر بێ سوودن بەڵکو، زیان گەیەنەرێکی تەواویشن بە لەش دەربارەی رژێنە گشتیەکان دواین، با ئێستا لەسەر رژێمە تایبەتیەکان بدوێین.

هەوڵ بدەن بەکارهێنانی شەکری پیشەسازی کەم بکەنەوە، دەتوانن لە هەموو خۆراکەکانتاندا شەکری پیشەسازی بگۆڕن بە شەکرەمەنیە سروشتیەکان، وەك میوەو مرەباو گوێز و تۆوەکان.

وردکەی شەکری پیشەسازی بەکارمەهێنن لە بریتی ئەوە مێوژ بەکاربهێنن، یا میوەی تازە، یا گوشراوە سروشتیەکانن، یا دۆشاو، یا هەنگوین، پاقلەی سویا بە ماددەیەکی خۆراکی زۆر پڕ بەها دادەنرێت، و زۆر زۆر

باشە بۆ ئامادەکاری شلەی گەرم و ئیشە هەویریەکان، دەتوانرێت زیاتر لە 200 جۆر چێشت لە پاقلەی سۆیا ئامادە بکرێت. لەبەر ئەوە خۆتان لە خواردنیان بێ بەش مەکەن.

وا باشترە شەربەتی گوشراوەکان لەگەڵ هیچ جۆرێکدا تێکەڵ نەکرێت، واتە هەر شەربەتە بەتەنها بخورێتەوە. تەنها ئەو حاڵەتانە نەبێت کە دوو جۆر یا زیاتر بە باشتر بزانرێت تێکەڵ بکرێت لە رووی دروستیەوە.

کاتێك مرۆڤ لە تەمەنی لاوی زوودا دەبێت هەرگیز ئەوەی بە بیردا نایەت گوێ بدات بە خواردنی هرۆژێنەر و بەهێزکەری سێکسی. چونکە ئەو دەتوانێت کاری سێکسی بکات تەنها بە گەدەیەکی بەتاڵیشەوە بەڵام تاکە کێشە بریتیە لە هەڵبژاردنی هاوبەشێکی گونجاو بۆی، کە هەموو خۆشەویستی و سۆزە هەڵچوەکانی پێ ببەخشێت، بۆ کچانیش هەمان شتە.

ئاڵۆزییەکان دواتر دەست پێدەکەن، پاش ئەوەی تەمەنی لاوێتی بەخێرایی تێپەردەبێت، ئەوسا مرۆڤ دەکەوێتە گەران بەدوای کێشە سێکسیەکانیدا، لەوانەیە بەخەیاڵیدا بێت بۆ نمونە یەکێك لە وەسفە خەیاڵییەکان جێبەجێ بکات کە دەڵێت گوونی جۆلەکە رەپبوون بەهێز بکات، و هی دی لە وەسفی ماقوڵ و نا ماقوڵ.

لەو کارانەی کە پێویستە بکرێن بۆ چارەسەری کێشە سێکسیەکان کە پاش تەمەنی باڵق بوون دروست دەبن، باس لە بەدەستهێنانی هاوسەنگی دەکەین لەنێوان ئارەزووەکان و تواناکاندا، لەنێوان شێوازی ژیان و توانای رەتکردنەوە، لەنێوان سستمی کاری پشوداندا.

هەروەها پێویستە بەسەر شەکەتی و خەمۆکی و بروانەبوون بەخۆ دڵەراوکێ و خوگرتن بەخواردنەوەی ئەلکهول و جگەرەکێشان و گۆرینی بایەخدانەکان و هیلاکی و سۆزداری، و هی دییەوە، سەرکەوین.

زۆرێك لە پیاوان دەناڵێنن بەدەست نیشانەکانی هەوی شاراوە یا دەرکەوتەی پرۆستاتەوە، بەڵام هەندێك جار وا دەزانن تووشبوون، و بەزۆریش شتێك دەربارەی نازانن و، وردە وردە لەگەڵ توانا سێکسیە داروخاوەکەیاندا رایەن، و سەردانی پزیشك ناکەن، ودەمێننەوەو چاوەروانی شتێك دەکەن، تا لەکۆتایدا وایان لێدێت هەموو توانا سێکسیەکان لەدەست دەدەن.

فۆسفۆر: یەکێکە لە توخمە بنچینەییەکان کە توانای سێکسیان بە پلەیەکی دیاریکراو لەسەر بەندە. ماسی رێژەیەکی بەرزی لەوە تێدایە.

لیتسیتین: لەنایترۆجین وگلیسرین و ترشە چەوریەکان پێکهاتوە. لیتسیتین لە ناو ئەو لیستەدایە کە زاناکانی خۆراك و کیمیا دروستیان کردووە کە ماددە پێویستیەکانی لەشی مرۆڤ دەگرێتەوە، دەتوانرێت بەشێوەی پەستراو، یا هاراو، یا گیراوە بخورێت، هەروەها لیتسیتین لە زۆرێك لە ماددە خۆراکیەکاندا هەیە وەك هەوێن و کەپەك و تۆو فەرسیلی گەنم و گوێزەڵێ و کەلوودارەکان و کونجی و جگەری گا و گیادەریاییەکان و چەڵتوك و شیر و فاسۆڵیای تەر و چەوەندەری سەوزدا هەیە.

هەریەك لە کالسیۆم و مەگنسیۆمیش رۆڵێکی گرنگ دەبینن لە ژیانی مرۆڤدا، ئەوەتا یارمەتی ژن دەدەن کە سوری مانگانەی رێکوپێك و سروشتی بێت، هەردوو توخمەکە لەم خۆراکانەدا هەن: گیا دەریاییەکان، پەنیر، بادەم، مەعدەنوس، و نانی گەنمە شامی و شیری بزن و تۆوەکان و کەرەوز و سیر و کەلوودارەکان و دانەوێڵەو فۆخی رەشی وشکراو چەوەندەری شەکر و گەنمی بۆر و فریدس.

زنك دەچێتە پێکهاتەی هەموو هۆرمۆنە سێکسیەکانی نێرەوە،و هەرکاتێك ئاستی لەجەستەدا دابەزی دەبێتە هۆی لاواز کردنی فرمانە سێکسیەکان، ئەگەر لە لەشدا نەما فەرمانە سێکسیەکانیش نامێنن. هەروەها لەکاتی کەمیشدا لە جەستەی ژندا دەبێت هۆی هەندێك کێشە بۆ ژنەکە (وەك وشکهەڵاتنی زێ).

دەتواریێت زنك لەرێگای بەکارهێنانی پەستراوی تایبەتیەوە وەربگیرێت کە گەلێك کانزای بەسودی دیکەشیان تێدایە. بەڵام وا بەباشتر دەزانرێت لەرێگای ئەو خۆراکانەوە وەربگیرێت کە رێژەیەکی بەرزیان تێدایە وەك: وەك گوێچکە ماسی و فەرنابیت و زەنجەبیل و جگەری گاو گوێز و گەنم و گوێزەر و نۆك و فاسۆڵیای روش و رۆنی زەیتون و مەندرین و هی دی.

ڤیتامینەکان:

بایەخی ڤیتامینەکان بۆ ژیانی مرۆڤ لەکاتی کەمبونەوەیاندا نەبێت، دەرناکەوێت، و لەگرنگترین ڤیتامینەکانیش: ڤیتامین E: کەمیەکەی یان تێکچونی زیندەپاڵی لە لەشی مرۆڤدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی زۆرێك لە نەخۆشیە ژنیەکان، و لەناویشیاندا سێکسیەکان، هەروەها پیاوانیش بێ بەش نین لەمە، چونکە کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی دابەزینی توانای سێکسیان و هەندێك جار نەتوانینیان لە خستنەوەی منداڵ.

پزیشکەکان دەتوانن ئاستی ڤیتامین E لە خوێندا دیاری بکەن. لەبەر ئەوە لەتواناداهەیە بری ڤیتامینی پێویست بۆ چارەسەری کەسێکی توشبوو

دیاری بکەن.

زۆرێـك لە مـاددە خۆراكیەكان ڤیـتـامـین E یـان تـێـدایـە لـەوانـە: دەنكی گوڵەبەرۆژەو ڕۆنەكەی، ڕۆنە رووەكیەكان، سپێناخ، نانی چـەردەر (وەك گەنم وایە) هەروەها دەنكەكەشی، گوێزەر، گوێز، مۆز، گۆشتی مەڕ.

ڤـیـتـامـین C: (تـرشـی ئەسكۆربیك):

زانـای ئـەمـریـكـی لـیـونـس باولنگ رەچاوی ئەوەی نەكرد كە ئەو ڤیتامینەی لەساڵی 1928 دروستی كردبوو و پاداشتی نۆبڵی لەسەروەرگرت، دەبێـتـەناسـراوتـریـن ئـامـادەكـراو لە جیهاندا، و هیچ زیندە كردارێك بێ بەشداری ئەم ترشە بەنزیكی ڕووناداتو لەناویشیاندا ئەو كردارانەی بەندن بە فرمانەسێكسیەكانەوە.

ڤیتامین C كاریگەرییەكی ئەرێی لە فرمانە سێكسیەكانی پیاوان و ژناندا وەك یەك هەیە، بڕەكانی چەند زۆر بن، زیاد نین، ئەم خۆراكانە بەرێژەیەكی بەرز ڤیتامین c یان تێدایە: بیبەری شیرین و تون، هەنار، ترشەمەنیەكان بە هەموو جۆرەكانیەوە، مەعدەنوس، گژنیژ، كەلەرمی سور، كاهو، تـور، جگەری گا، پیازی سەوز، توترك.

ڤیتامین A: ئەمە تارادەیەكی زۆر ڤیتامینی ژنانە، بەڵام بۆ پیاوانیش گرنگە، هانی دروستكردنی هۆرمۆنە سێكسیەكان دەدات، و بری تۆواو زیاد دەكات، وچالاكی سێكسی پیاو وژن بەرز دەكاتەوە هێلكەی مریشك رێژەیەكی بەرزی لە ڤیتامین A تێدایە، هەروەها (لیتسیتین) یشی تێدایە كە لەپێشەوە باسمان كرد، بەڵام لەكاتی گەرمكردنیدا، (بە كوڵاندن یا بە برژاندن) رێژەیەكی زۆری ئـەم مـاددەیـە لەدەست دەدات، لیتسیتین بە كۆلیسترۆڵی سەربەستەوە دەنوسێت و بەوەش یارمەتی دابەزینی ڕێـژەی كۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەدات. بەڵام گەرمی ئەم خەسڵەتەی ناهێڵێت، بەداخەوە زۆربەمان هێلكەی كوڵاو یان برژاومان پێ باشترە لە هێلكەی كاڵ.

زۆرێـك لە مـاددە خۆراكیەكان رێـژەیـەكـی بـەرزیـان لـە ڤیتامین A تێدایە لەوانە: جگەر، گوێزەر، قۆخی ڕەشـی وشككراو، سـەوزە گەڵاییەكان، جگەری گیانەوەر و هی دی.

كۆمەڵەی ڤیتامین B:

هەمە چەشن و زۆریـش لە سروشتدا بڵاون.

ڤیتامین B1: ئەگەر ئەم ڤیتامینە لە لەشداكەم بووەوە. ئەوا بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن(ئەو هۆرمۆنەی رووخسارە سێكسیە نێریەكان دیاری دەكات) كەم دەبێتەوە. هەروەها مرۆڤ تووشی پەككەوتی سێكسی و دابەزینی رێژەی تۆوەكان لە تۆواودا دەكات.

ڤیتامینB2: یارمەتی پێگەیشتنی تۆواو لە پیاودا دەدات، زۆر پێویستیشە لە قۆناغی باڵق بوون لە هەرزەكاندا، هـەرچـی ژنیشە تـیـایـانـدا یارمەتی دروست كردنی هۆرمۆنەكانی مێ دەدات لەناویشیاندائیسترۆجین.

ڤیتامین B6: ئاستی زیندەپاڵی شانەیی دیاری دەكات، و توشبوون بە كۆڵنج كەم دەگـاتـەوە. ئەم ڤیتامینە لەناو خۆیاندا یارمەتی یەكتری دەدەن و هـەریـەكـەیـان جـێـگـەی ئـەوی دی دەگرێتەوە، بێ گوێدانە جیاوازی لە پێكهاتەی كیمییاندا.

ڤیتامینەكانی كـۆمـەڵـەی B لـەهـەمـوو شوێنێك هـەن: لـە ماسی، و گۆشت، وگەنم و جگەرو ڕووەكـە كەلوودارەكان و مێوژ و دڵ و سپێنەی هێلكەو پەنیردا.

د.ف.ب.فول

الزمر الدموية الشهوانية والحياة الجنسية

دار العلاءالدين دمشق ط1 /2008