نووسینی د . زاهیر سوران

1 ی ئەپریلی 2005

# لەوانەیە قەڵەوی مرۆ بکوژێت !!

قەڵەوی یەکێکە لە گەورەترین گیروگرفتە تەندروستییەکانی ئەمڕۆی نوژداری . کەم یان زۆر ، گەورە تا گچکە و بگرە مرۆی بە تەمەنیش تووشی دەبێت . هەرچەندە زێدەتر مێیە هەوڵی داوە بەژن وبالا قەلەمی بێت و بەشداری پێشبڕکیی جوانی کردووە و هەوڵی داوە زێدەتر قەلەونەبێت بەلام زۆرجاران سەرنەکەوتووە . بە پێی تویژینەوەکان ئەمڕۆ ژمارەی ئەو مێینانەی کێشیان زۆرە لە زێدبووندایە بە تایبەتی کاتیک تەمەنیان لە نیوان 45-50 ساڵیدایە . چەند هۆیەك رۆلیان لە دەرکەوتنی کێشی زۆر و قەڵەویدا هەیە هاوکات چەند هۆکارێکیش کەم یان زۆر ڕۆلی خۆیان بینیوە ، پاشتر هەموویان دەبنە هۆی ئالۆزبوونی باری تەندروستی مرۆ . ئەمرۆ چەند لایەنێکی بەرزبوونەوەی کێش یان قەڵەوی نەدۆزراوەتەوە بەلام توێژینەکانی ئەم بوارە گرنگەی تەندروستی بەردەوامن .

لە ناوەڕاستی مانگی مارسی ئەمساڵ 2005 وڵاتانی بازاری هاوبەشی ئەورووپا لە کۆنفرانسی فراوانی نێوان پسپۆران و کۆمپانیاکاندا لە برۆکسل ئاماژەیان پیْ کرد کە لە ماوەی یەك ساڵدا نزیکەی 400 هەزار منداڵ کێشیان لەسەروو ئاساییەوەیە و ئەو ژمارەیە بووە هۆی سەرسوڕمانی شارەزایان لەبەرئەوە بڕیاریاندا بەزووترین کات میکانیسمێکی لەباروگونجاو بدۆزرێتەوە بۆ راگرتنی ئەو دیاردەیە دەنا چەند ساڵێکی دی نەوەیەکی نەخۆش لە ئەورووپادا دەردەکەوێت . ئەوەی راستی بێت هۆی سەرەکی دەرکەوتنی ئەم ژمارە زۆرەی منداڵ ولاوی ئەورووپایی کە کێشیان زۆرە یان قەڵەون دەگەڕێتەوە بۆ:

- گوێنەدان بە وەرزش و یاری کردن .
- دانیشتن و کەم جوڵاندن ، رۆژانە چەند کاژێرێك یاری کردن بە کۆمپیوتەر دەبێتە هۆی تێکچوونی ژەمەکانی خۆراك خواردن .
- زێد لە رادەبەدەر خواردنی شیرینی (نوقڵی رەق ونەرم و شوکۆلاتە..تاد) و پیتزا و هەمبەرگر کە رێژەیەکی بەرز چەوری تیادایە، خواردنەوەی رێژەیەکی لە رادەبەدەر کۆکاکۆلا ، فانتا ، پیپسی ..تاد، کە رێژەیەکی بەرز شەکری تیادایە .

## هۆکان

- بەرزبوونەوەی کێش بە هۆی نزمی هاوسەنگی زیندەپاڵەوە (metabolism).
- بەردەوامبوون لەسەرخۆراکخواردن بە تایبەتی لە تەمەنی 20-40 ساڵیدا، لەم تەمەنەدا پێویستە مرۆ شێوەی خۆراك خواردنی بگۆڕێت .
- ناهاوسەنگی هۆرمۆنی (نزمی فەنکشنی تایرۆید واتە Hypoteros)
- کوتوپڕ وازهێنان لە جگەرەکێشان .
- ماوەیەکی درێژ دەرمان خواردن (دژەڤ لێهاتن ، کۆرتیزۆن ...تاد) .

ئەوەی شایانی باسە کێشی زۆر یان قەڵەوی لە نێرو مێیە دا جیاوازە . زۆرجاران نێر ورگ یان غەبغەبە دروست دەکات و ورگ و چەوریەکەی دەبێتە هۆی مەترسی (شەکرەی جۆری 2 ، بەرزەپەستانی خوین ، بەرزبوونەوەی چەوری نێوخوێن). بە پێچەوانەوە مێیە زێدتر لە ئاستی سمت و سێبەندەدا زێد دەکات

وەلێ مێیە زێدتر تووشی گیروگرفتی میکانیکی، دەروونی ، منداڵەبوون ، نارێکوپێکی بێنوێژی و ئاڵۆزکارییەکانی سکپڕی و منداڵبوون دەبێت .

## گرنگترین چەورییەکانی لەش

کاتێك ڕۆژانە مرۆ خۆراك دەخوات ، بە شێکی خۆراکەکە بەکارنایەت و کۆدەبێتەوە بە تایبەتی لە نێوخۆێندا .ئەمانیش کەم یان زۆر ڕۆڵی خۆیان لە دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی مرۆڤدا بە تایبەتی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێندا هەیە ، گرنگترینیان بریتییە لە :

## کۆلیێسترۆڵ

جۆرێکە لە چەوری لە نێوخوێندایە ، زۆرپێویستە بۆ دیواری خانەکان چونکە:

– وەك ماددەیەکی جوداکەرەوە لە پەراوێزی دەمارەکاندا ڕۆڵی هەیە .

– وەك ماترياڵی سەرەتایی لەش بۆ هەندێك هۆرمۆنی وەك ئێسترۆجێن و تێستۆستێرۆن وایە .

لەشی مرۆ پێویستی بە ڕێژەیەکی زۆر لە کۆلیسترۆڵ نییە بۆئەوەی کاربکات ، زۆرجاران ئەوەی لێی زێد دەبێت لە لەشدا کۆدەکرێتەوە و ئەمبار دەکرێت . زۆربەی زۆری ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە جگەرەوە بەرهەم دەهێنرێت . هۆکاری بۆماوە و هۆرمۆنەکانی لەش ئەم بەرهەم هێنانە بەڕێوە دەبەن . لە 25–30٪ کۆلیسترۆڵی لەش لە خۆراکەوە وەردەگیرێت ، نەك هەر کۆلیسترۆل بگرە لەش چەوریش لە خۆراکەوە وەردەگرێت کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ . لەم ساڵانەی دواییدا هۆکارێکی گرنگ بۆماوە (جێنیتیك) دەستنیشانکرا کە ڕێژەی کۆلیسترۆل بەڕێوە دەبات . زۆرجاران لە ڕێگای خۆراکەوە مرۆ دەتوانێت کاربکاتە سەر بەرزونزمی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ .

## جۆری LDL (Low Density Lipoproteins)

ئەم جۆرە چەورییە هۆکارێکی مەترسیدارە لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی نیشتن لەسەر دیواری خوێنبەرەکان و پاشتر ئەستووربوونی خوێنبەرەکان .

بەرزی ڕێژەی LDL دەبێتە هۆی زێدبوونی مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن .

نزمی ڕێژەی LDL دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن .

گەر LDL بەراورد بکرێت لە گەڵ پرۆتێیندا ئەوا ئەمیان ڕێژەیەکی بەرزی کۆلیسترۆڵی تیادایەو لەبەرئەوەشە دەبێتە هۆی نیشتن لەسەر دیواری خوێنبەرەکان .

نابێت ئەو ڕاستییەش لە بیر بکەین کە LDL کاردەکاتە سەر خەپلەکانی خوێن و ئەمیش دەبێتە هۆی مەیینی خوێن و دروستکردنی کڵۆی نێوخوێن .

## جۆری HDL (High density Lipoproteins)

ئەوەی ڕاستی بێت لە 25–30٪ لە بری کۆلیسترۆڵی لەش پێکدەهێنێت .بەرزی دەبێتە هۆی زێدبوونی بەرگری دژی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن . وا باوەڕدەکرێت کە HDL لە دیواری بۆریەکانی خوێنەوە کۆلیسترۆل دەگوێزێتەوە بۆجگەر و لەوێدا دەشکێنرێت و دەکرێتە دەرەوە . هۆرمونی زاوزێ ی مێیە و وەرزشی ڕێکوپێك دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی HDL .

## تریگلیسێرایدەکان

جۆرێکی تری چەورییە ، لەش ئەم چەورییە لە خۆراکەوە وەردەگرێت و وەك ئەمباری یەدەکی وزەی خانە چەورییەکان بەکاری دەهێنێت . بە ڕێژەیەکی بەرز لە شەکرەدار و مرۆی قەڵەودا هەیە . وەلیٚ تا ئەمرۆ نازانرێت ئایا تریگلیسێراید هۆکاری شەکرە و قەڵەوییە یان نا ؟ . توێژینەوەی فراوان لەم بوارەدا بەردەوامە .

## CRP

بریتییە لەو پلاسمایەی کە قۆناخی کوتوپڕی پرۆتینەکان بەخۆیانەوە دەیبینن و خێرا وەك بەرتەکێکی سووربونەوە بەرزدەبێتەوە .لە یەکەم 8 کاژێردا بەرزبوونەوەی ڕێژەی پلاسمای نێوخوێن دەردەکەوێت وەلیٚ ڕۆڵی فیزیۆلۆژی بەتەواوی نازانرێت . لەوانەیە لە قەڵەودا CRP بەرز بێت و هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو تیۆرییەی کە دەبێژێت کە هۆی شەکرە دەگەڕێتەوە بۆ سۆیەکی ڤایرۆسی درێژخایەن !! لە 95٪ خانە چەورییەکان لە تریگلیسێرید دروست دەبن .

## لیٚپتین Leptin

لە ساڵی 1994 دا ئەم هۆرمۆنە دۆزراوەتەوە ، لە مێشکدا دەردەکرێت و دەبێتە هۆی وزە لە دەستدان و کەمبوونەوەی ئیشتیهای خۆراك خواردن .بە گشتی ڕێژەی هۆرمۆنەکە لە نێو خوێنی مرۆی کێش زۆر یان قەڵەودا کەمە . توێژیاران دەبێژن کە لیٚپتین نابێتە هۆی قەڵەوی بەلاٚم ناتەواوی پێشوازیکەرەکانی هیپۆتەلاٚموس Hypotalamus receptors دەبێتە هۆی قەڵەوی . هەرچەندە هەوڵ درا تا وەك دەرمان بەکاربهێنرێت و سوودی لیٚوەربگیرێت بەلاٚم لەبەرئەوەی ناتوانێت بگاتە پەردەی مێشك وازی لیٚهێنرا .

## مەترسییەکانی قەڵەوی

- بەگشتی باری ژیانی مرۆ خراپ دەکات .
- قەڵەوی دەبێتە ڕێگرێك لە ئاستی وەرزشکردن و زۆرجاریش دەبێتە هۆی ڕووداو .
- کەمبوونەوە یان نەمانی وزە و هێزی لەش . – هەندێك جۆری شێرپەنجە .
- نەخۆشی شەکرە ، لە 80٪ ی قەڵەوەکان تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن .
- بەرزەپەستانی خوێن ، لە 80٪ قەڵەوەکان تووشی بەرزەپەستانی خوێن دەبن .
- ئازاری ئاستی دڵ . – ئازاری بڕبڕەی پشت . – ژانەسەر.
- پشوسواری (تەنگەنەفەسی) . – قورس بوونی کاری میکانیکی دڵ .
- گیروگرفتی پیسایی کردن . – مایەسیری .
- بەرزبوونەوەی کۆلێسترۆلی نێو خوێن . – ئاوسان یان پەنمانی پێکان .
- خوێنبەرەسۆ . – تولانییە زراوە سۆ . – گورچیلەسۆ .
- تێکچوونی زەوقی زایەندی . – تێکچوونی بێنوێژی .(خولی خوێنبەربوونی مانگانەی مێیە) .
- ڕێگاخۆشکردن بۆ تووشبون بە سییە سۆ .
- گیروکرفتی پەنکریاس . – سووربوونەوەی نێوپۆشی گەدە .
- زۆرجاران دەبێتە هۆی کورت بوونەوەی تەمەن .
- بەرزبوونەوەی کۆلێسترۆڵ بە هۆی زێدبوونی کێشەوە دەبێتە هۆی دروستبوونی بەردی نێو زراو.
- لە کاتی نەشتەرگەریدا پێویستە ژەمێك یان بڕێکی زۆر لە سڕکەرە مادده بەکاربهێنرێت .

– گیروگرفتی کۆئەندامی ناوەندی دەمار (کەمخەوی ، برسییەتی ، تینوییەتی ..تاد) .

– زێدبوونی هەرکیلۆیەك دەبێتە هۆی گیروگرفتی سکپڕی ، لەوانەیە بگاتە منداڵ لەباربردن .

– تێکچوونی کۆئەندامی هۆرمۆن (پرۆستات ، هێلکەدانەکان ، گلاندی سەرگورچیلەکان و گلاندی تایرۆید) .

– دەرکەوتنی ئاڵۆزکارییەکانی پاش نەخۆشییە درمەکان .

– ئەستوربوونی دیواری خوێنبەرەکان (ئەتێرۆسکلێرۆز) .

– ڕێگە خۆشکردن بۆ ڕووداوی بۆریەکانی خوێن .

**چارەسەرکردن**

–**خۆراك** ، پێویستە مرۆ ڕۆژانە **سێ ژەم** خۆراك بخوات و بە مەرجێك نان خواردنی بەیانیانی لە گەڵدا بێت و پاشتریش لە نێوان **دوو ژەمی** سەرەکی دا ژەمێکی سووك بخورێت .

**مۆدێلی قاپی خواردن بریتییە لە :** نیو قاپ سەوزە ، یەك بەش گۆشت ، ماسی و هێلکە ، بەشێکیش برنج ، پەتاتە و نان یان سپاگێت .

– **وەرزش**، پاسکیل لێخوڕین ، مەلەکردن ، پیاسەکردن و ڕاکردن یان یاری ئاسن زۆر بە سوودن .

– **دەرمان** ، هەندێك گەورە ساڵان سوودیان لێوەرگرتووە ، وەلێ نیشانەی لاوەکی هەیە .

– **نەشتەرگەری** ، گەر خۆراك ، وەرزش و دەرمان سوودیان نەبوو ئەوسا پەنا دەبرێتە بەر نەشتەرگەری .

**تیبینی**

* گەر یەکێك بەرزی باڵای 170 سم بێت ئەوا دەبێت کێشی لەشی 70 کیلۆ بێت . گەر مرۆ 10–20 کیلۆ کێشی بە 70 کیلۆکە زێدتر بێت ئەوا دەبێژین **کێشی زۆرە** وەلێ لە سەروو 30 کیلۆوە دەبێژین **قەڵەوە** .

* ئەو کەسەی BMI لە نێوان 18.5–25 دابێت ئەوا کێشی ئاساییە .

* ئەو کەسەی BMI لە سەروو 25 ەوە بێت کێشی زۆرە .

* ئەو کەسەی BMI لە سەروو 30 ەوە بێت قەڵەوە .

* کورتکراوەی BMI بریتییە لە Body Mass Index .

**سەرچاوەکان**

1. www.wellness.ro. 05.03.21.©
2. www.aftonbladet.se.05.03.16. ©
3. Yvonne Linne, Huddinge Universitetssjukhus, Kvinnor och Fetma,2003.
4. WHO. Obesity: Preventing and managning the global epidemic.Report of a WHO consultation on Obesity,3-5 june. Geneva:WHO,1997.
5. Calle EE, et al; Overweight, obesity, andmortality from cancer ion aprospectively studied cohort of U.S adults.N Engl J Med 2003 apr 24;348 (17):1625-38.