ساغلام هايات ئۈچۈن مۇھىم كۆرسەتمىلەر

پروفېسسور دوكتور ياۋۇز يۆرۈكئوغلى
(تۈركىيەلىك داڭلىق يۈرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى)

سالامەتلىكىمىزگە، ئۆمرىمىزگە تەسىر كۆرسىتىدىغان نۇرغۇن ئامىللار بار بولۇپ، بۇ ئامىللار ئۆمرىمىزنى ئاز ـ ئازدىن خورىتالايدۇ. خەۋپ ئامىللىرىغا نەزەر سالغىنىمىزدا، بۇلاردىن بىرى ياكى بىر قانچىسىنىڭ زىيىنى ئانچە چوڭ بولماسلىقى مۇمكىن. لېكىن، بۇ خەۋپ ئامىللىرى جۇغلانسا، سالامەتلىكىمىزگە ئىجابىي ياكى سەلبىي جەھەتتىن تەسىر كۆرسەتكۈدەك يوشۇرۇن كۈچكە ئىگىدۇر.

ئۇنداقتا، بۇ «خەۋپ ئامىللىرى» زادى قايسىلار؟ قانداق قىلغاندا بۇلارنى تىزگىنلەپ، تېخىمۇ ساغلام هاياتقا ئىگە بولالايمىز؟

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئويلىساق، ئالدى بىلەن ئۆمرىمىزنى «قىسقارتىۋېتىدىغان» خەۋپ ئامىللىرىنى بىلىۋېلىشىمىز لازىم. بۇ خۇسۇستا قىلىنىشى ئەڭ زۆرۈر بولغان ئىش ئومۇمىيۈزلۈك بەدەن تەكشۈرتۈشتۇر. بۇ تەكشۈرۈش ئارقىلىق سالامەتلىك ئەھۋالىمىزنىڭ قايسى دەرىجىدە ئىكەنلىكىنى، شۇنداقلا مەۋجۇت مەسىلىلەرنىڭ قايسىلىرىنى ھەل قىلالايدىغانلىقىمىزنى بىلىۋالالايمىز. ئەڭ ئادەتتىكى قان تەكشۈرۈشمۇ بىزگە ئومۇمىي سالامەتلىك ئەھۋالىمىز ھەققىدە ئىنتايىن مۇھىم ئۇچۇرلارنى بېرەلەيدۇ. بۇ خۇسۇستا تەكشۈرتۈلۈشى كېرەك بولغان تۈرلەر تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

قان شېكىرى

خولېستېرول ئەھۋالى

سۈيدۈك كىسلاتاسى

جىگەر ئىقتىدارى تەكشۈرۈشى (ALT, AST)

بۆرەك ئىقتىدارى تەكشۈرۈشى (urea, Creatinine, GFR)

قالقان بەز ئىقتىدارى تەكشۈرۈشى (TSH, T3, T4)

ئومۇمىيۈزلۈك قان ھۈجەيرىسى تەكشۈرۈشى (complete blood count)

يۇقىرىقى تەكشۈرۈشلەردىن سىرت، قان بېسىمىنى ئۆلچىتىش، ئېلېكترو كاردىئوگرامما تەكشۈرۈشى قىلدۇرۇش ۋە ئۆپكىنى رېنتىگېندا تەكشۈرتۈش تولىمۇ پايدىلىقتۇر. يېشىڭىز ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىڭىزغا

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

كۆره، دوختۇر سىزنى تېخىمۇ كۆپ تەكشۈرتۈشلەرگە بۇيرۇشى مۇمكىن، تەكشۈرتۈشلەرنىڭ نەتىجىسىدە سالامەتلىك جەھەتتە، مېتابولىزم جەھەتتە قايسى سەۋىيەدە ئىكەنلىكىڭىزنى بىلەلەيسىز.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئويلايدىغانلار ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ئامىللاردىن بىرى بەدەن ئېغىرلىقىنى ئىدېئال ھالەتتە ساقلاشتۇر. ئىلگىرىمۇ دەپ ئۆتكىنىمدەك، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ مۇۋاپىق ياكى ئەمەسلىكىنى ئۆلچەشنىڭ ئەڭ ئىلمىي ئۇسۇللىرىدىن بىرى بەل ئايلانمىسى ـ بوي ئېگىزلىكى نىسبىتىنى ھېسابلاشتۇر. ئەگەر بۇ نىسبەت 0.5~0.55 ئارىسىدا بولسا، بەدەن ئېغىرلىقىڭىز ئىدېئال سەۋىيەدە بولغان بولىدۇ. (يەنى بەل ئايلانمىسىنى بوي ئېگىزلىكىگە بۆلۈش. مەسىلەن، بەل ئايلانمىڭىز 90 سانتىمېتىر، بوي ئېگىزلىكىڭىز 170 سانتىمېتىر بولسا، 90 نى 170 كە بۆلۈش ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنىڭ مۇۋاپىق ياكى ئەمەسلىكىنى يۇقىرىقى نىسبەتكە سېلىشتۈرۈپ بىلەلەيسىز. ـ ت)

ساغلام ھاياتنىڭ ئەڭ مۇھىم ئۆلچىمى ھەرىكەتتۇر. ئاللاھ ئىنسانلارنى ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدىغان قىلىپ ياراتقان. ئەمما، ئىلمىي تەتقىقاتلارغا كۆرە، يېقىنقى بىر ئەسىر مابەينىدە، ئىنسانلارنىڭ ھەرىكەت سەۋىيەسى ئاتمىش پىرسەنتكە يېقىن ئازايغان. زامانىۋى ھايات بىزگە نۇرغۇن قولايلىقلارنى ئەكېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھەرىكەتچانلىقىمىزنى تۆۋەنلەتمەكتە ۋە شۇنىڭغا ئالاقىدار بىر تالاي مەسىلىلەرنى ئوتتۇرىغا چىقارماقتا. ھەرىكەتچانلىقنىڭ تۆۋەنلىشى دۇنيا مىقياسىدا كۆرۈلۈۋاتقان سېمىزلىك، ئىنسۇلىن قارشىلىقى ۋە دىيابىت قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئەڭ مۇھىم سەۋەبلىرىدىن بىرىدۇر. شۇ ۋەجىدىن، بارلىق ئىلمىي تەتقىقاتلاردا، ھەرىكەتنىڭ ساغلام ھايات ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن پەۋقۇلئاددە زۆرۈر ئىكەنلىكى تەكىتلەنمەكتە.

ھەرىكەتچانلىق سەۋىيەسى جەھەتتە، ئۇزۇن مۇددەت كۈندە ئون مىڭ قەدەمدىن مېڭىش «ئالتۇن ئۆلچەم» ھېسابلىنىدۇ. يېقىندا مەن كۈندە بۇنچىلىك يول مېڭىش ئىمكانىيىتى بولمىغان تەقدىردە، ھەپتىدە ئىككى ئۈچ كۈن سەككىز مىڭ قەدەمدىن يول مېڭىشنىڭمۇ سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق ئىكەنلىكىنى تەكىتلىدىم. ئەگەر سىزدە سېمىزلىك، ئىنسۇلىن قارشىلىقى ياكى دىيابىت كېسىلى بار بولسا، ئۇنداقتا قەدەم سانىنى تېخىمۇ كۆپەيتىشىڭىز سىز ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. بىر قانچە يىل ئىلگىرى بۇ خۇسۇستا مۇنداق دېگىنىم ئېسىمدە: «ئەگەر ھەرىكەت قىلىشنىڭ ھەربىر تۈرلۈك پايدىسى ئۈچۈن بىردىن دورا يېيىشكە توغرا كەلسە، كۈندە يىگىرمە بەش خىل دورا يېيىشكە مەجبۇر بولغان بولاتتۇق.»

سالامەتلىكىمىزگە ئىنتايىن كۈچلۈك تەسىرى بار، «ئۆمۈر قىسقارتقۇچى» خەۋپ ئامىللىرىدىن بىرى تاماكىدۇر. تاماكا ئۆپكە راكى، دوۋساق راكى قاتارلىق نۇرغۇن راكلارنىڭ ۋە يۈرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ، شۇنداقلا سوزۇلما كەپلەشمە خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسەللىكلىرىنىڭ (Chronic

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ayrilmaz.org
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

obstructive pulmonary disease) ئەڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرىدىن بىرى بولۇپ، بۇ ھەقىقەت توغرىسىدا ھېچقانداق ئىختىلاپ يوق.

تاماكىنىڭ ئۆمرىمىزنى ئون يىل قىسقارتىۋېتىدىغانلىقى شەكسىز. شۇڭا ئەگەر تاماكا چەكمىگەن بولسىڭىز، بۇنىڭدىن كېيىنمۇ ھەرگىز چېكىپ قالماڭ. ئەگەر چېكىۋاتقان بولسىڭىز تاشلاشقا قەتئىي بەل باغلاڭ. ئەگەر دەماللىققا تاشلىيالمىسىڭىز، سانىنى ئازايتىپ بولسىمۇ تاشلاشقا ھەرىكەت قىلىڭ.

ئۆمۈر «قىسقارتقۇچى» يەنە بىر خەۋپ ئامىلى ھاراقتۇر. ئامېرىكا «راك جەمئىيىتى» ھاراقنى بىرىنچى دەرىجىلىك راك پەيدا قىلغۇچى ماددا (carcinogen) قاتارىغا تىزغان. ھاراق ئىچىش قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى، ئۇچەي، جىگەر ۋە كۆكرەك راكى بىلەن بىۋاستە باغلىنىشلىقتۇر.

يەنە بىر تەرەپتىن، ھاراق جىگەرنى ماي قاپلاش، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى، جىگەر قېتىش، ئىنسۇلىن قارشىلىقى ۋە دىيابىت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدىغان ئەڭ ئاساسلىق ئامىللاردىن يەنە بىرىدۇر.

ھاراقنىڭ ئەڭ «يېنىك» زىيانلىرىدىن بىرى كالورىي تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇش ئارقىلىق، ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدىغانلىقىدۇر. ھاراقتىن قوبۇل قىلىنغان ئارتۇقچە كالورىي تۇڭىتىلمىگەن تەقدىردە، بەدەندە ياغقا ئايلىنىپ، كىشىنى سەمرىتىدۇ ۋە باشقا خەۋپلەرگە دۇچار قىلىدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، ھاراقنىڭ مېڭگە سالىدىغان زىيىنى توغرىسىدىمۇ توختالماي بولمايدۇ. ھاراق ئۆز نۆۋىتىدە يەنە بىرىنچى دەرىجىلىك «نېراۋ زەھىرى»دۇر. ھاراق ئىچىش مېڭىنىڭ ھەرقايسى رايونلىرىدىكى نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى ۋەيران قىلىدىغان بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ھاراق ئىچىشنىڭ ئالزھايمېر ۋە پاركىنسون كېسەللىكلىرى بىلەن بىۋاستە باغلىنىشى بارلىقى ئىسپاتلاندى. يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن تۇپەيلى، ھاراقتىن يىراق تۇرۇشنىڭ ئىنتايىن كۆپ پايدىسى بار.

سالامەتلىكىمىزگە زىيان سالىدىغان يەنە بىر ئامىل پىششىقلاپ ئىشلەنگەن كاربون ھىدراتلاردۇر (carbohydrate). «پىششىقلاپ ئىشلەنگەن كاربون ھىدراتلار» شېكەر، تاتلىق تۇرۇملەر ۋە ئاق ئۇندا قىلىنغان (نان دېگەندەك) نەرسىلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇلارنى قەتئىي يېمەسلىك كېرەك دېگىلى بولمايدۇ. ئەمما، بۇلارنى يېيىش مىقدارىنى مۇۋاپىق تەڭشەش سالامەتلىككە پايدىلىقتۇر. بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ ئورتاق خۇسۇسىيىتىنى «ئوزۇقلۇق قىممىتى بولمىغان يۇكسەك كالورىينى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغانلىقى» دەپ خۇلاسىلەشكە بولىدۇ.

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

يۇقىرىدىمۇ ئېيتىپ ئۆتكىنىمدەك، بەدىنىمىزدە تۈگىتىلمىگەن كالورىيلار مېتابولىزم سىستېمىمىز تەرىپىدىن ياغقا ئايلاندۇرۇلۇپ ساقلىنىدۇ ـ دە، نەتىجىدە ئىنسان سەمىرىدۇ، جىگىرىنى ماي قاپلايدۇ، ئىنسۇلىن قارشىلىقى ۋە دىيابىتقا ئوخشاش بىر تالاي كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ.

كىشىلەر دائىم مەندىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن كاربون ھىدرات تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ قانچىلىك ئىستېمال قىلىنىشى كېرەكلىكىنى سورىشىدۇ. بۇنىڭ جاۋابى شۇكى:

كۈندە ئىككى ـ ئۈچ ئىستاكان چايغا ياكى قەھۋەگە بىرەر تالدىن قەنت سالسىڭىز، بۇنىڭدا ھېچقانچە مەسىلە بولماسلىقى مۇمكىن. ئەمما، كۈندە بەش ـ ئالتە ئىستاكان چاي ياكى قەھۋە ئىچىپ، ھەر ئىستاكانغا ئىككى ـ ئۈچ تالدىن قەنت سالسىڭىز، بۇنىڭدا ئېنىقلا مەسىلە كۆرۈلىدۇ.

ھەپتىدە بىر ـ ئىككى قېتىم بولكا ياكى باشقا پىشۇرۇقلارنى يېسىڭىز بۇنىڭدا مەسىلە كۆرۈلمىدى دېگەندىمۇ، ئەگەر بۇ نەرسىلەرنى كۈندە بىر ـ ئىككىدىن يېگىلى تۇرسىڭىز، مەسىلە كۆرۈلۈشى ئېنىق.

شۇنداقلا، گاھىدا نان يېسىڭىز مەسىلە كۆرۈلمىگەن بىلەن، كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقتا بىر ـ ئىككى پارچىدىن نان يېگىلى تۇرسىڭىز، بەدىنىڭىزدە جىددىي مەسىلە كۆرۈلۈشى شەكسىز.

تاتلىق ـ تۇرۇملارنىمۇ ئاندا ـ ساندا، ھەپتىدە بىر ـ ئىككى قېتىم يەپ قالسىڭىز، بۇنىڭدا جىق مەسىلە يوق. ئەمما، ھەركۈنى بىرەر پارچىدىن تاتلىق ـ تۇرۇم يېسىڭىز، تولىمۇ ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە دۇچار بولماي قالمايسىز.

يەنە بىر جەھەتتىن، كىشىلەر تۈرلۈك كاربون ھىدراتلارنى بىر ـ بىرىگە ئارىلاشتۇرۇۋېتىدۇ. كاربون ھىدرات ئەسلىدە بىزنىڭ ئېنېرگىيە مېتابولىزمىمىزنىڭ ئاساسلىق «يېقىلغۇسى» بولۇپ، بۇ يەردە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى كاربون ھىدراتلارنىڭ تۈرلىرىنى پەرقلەندۈرۈشتۇر. شېكەرلىك ئىچىملىكتىكى شېكەرمۇ كاربون ھىدرات؛ باكلاۋا (تۈركچە تاتلىق تۇرۇملاردىن بىرى)دىكى خېمىرمۇ كاربون ھىدرات، بۇلگۇر پولوسىنىڭ تەركىبىدىكىمۇ كاربون ھىدرات، ئەمما بۇلارنىڭ بەزىلىرى (مەسىلەن، ئىچىملىكتىكى، باكلاۋادىكى كاربون ھىدرات) ئىنتايىن زىيانلىق، يەنە بەزىلىرى (مەسىلەن، بۇلگۇردىكى كاربون ھىدرات) پايدىلىقتۇر. شۇ ۋەجىدىن، تۈرلۈك كاربون ھىدراتلارنى بىر ـ بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

مېتابولىزمىمىزنىڭ ئۇللۇق يېقىلغۇسى بولغان مۇرەككەپ كاربون ھىدراتلارنى (complex carbohydrate) چوقۇم ئىستېمال قىلىشىمىز كېرەك. ئۇنداقتا، مۇرەككەپ كاربون ھىدرات نېمىلەرنى كۆرسىتىدۇ؟

بۇ تۈردىكى كاربون ھىدراتلارنىڭ ئەڭ ئاساسلىق مەنبەلىرىدىن بىرى ئالدى بىلەن (بۇلگۇر، بۇغداي، قوناق، ئاققوناق، سۇلۇ قاتارلىق) تولۇق دانلىق زىرائەتلەردۇر. تولۇق دانلىق زىرائەتلەرنىڭ ئەڭ ياخشى مىسالى بۇلگۇردۇر. بۇنىڭدىن سىرت، يېسسىمۇق، كۆك پۇرچاق ۋە نوقۇت قاتارلىق پۇرچاق تۈرىدىكىلەرمۇ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

ئىنتايىن سۈپەتلىك مۇرەككەپ كاربون ھىدرات مەنبەسىدۇر. مۇرەككەپ كاربون ھىدراتلارغا يەنە قۇرۇق يېمىشلەرنى مىسال قىلىش مۇمكىن. قۇرۇق يېمىشلەرنىڭ تەركىبىدە يەنە مول مىقداردا تالا ماددىسى ۋە تويۇنمىغان ياغلار بار. ئىلمىي تەتقىقاتلار، پۇرچاق تۈرىدىكىلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كۆرسەتمەكتە.

بۇ خۇسۇستىكى مۇھىم نۇقتىلارنى مۇنداق خۇلاسىلەش مۇمكىن:

شېكەرنى، تاتلىق ـ تۇرۇمنى ۋە پىششىقلاپ ئىشلەنگەن ئۇن بىلەن پىشۇرۇلغان خېمىرلىق نەرسىلەرنى ئاز يەڭ.

شېكەرلىك ئىچىملىكلەردىن يىراق تۇرۇڭ.

ساغلام بولغان مۇرەككەپ كاربون ھىدراتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان زىرائەتلەر، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر ۋە قۇرۇق يېمىشلەر چوقۇم يېمەكلىكلىرىڭىزنىڭ مۇھىم بىر قىسمىنى تەشكىل قىلىشى كېرەك.

سالامەتلىكىمىزگە خەۋپ يەتكۈزىدىغان يەنە بىر ئامىل ھايۋان مەنبەلىك ئاقسىل ۋە ياغلاردۇر. گەرچە ھايۋان مەنبەلىك ئوزۇقلۇقلار يېمەكلىكلىرىمىزنىڭ مۇھىم بىر قىسمىنى تەشكىل قىلسىمۇ، ئەمما بۈگۈنكى دۇنيادا كىشىلەرنىڭ ھايۋان مەنبەلىك ئاقسىلنى ھەددىدىن ئاشۇرۇپ ئىستېمال قىلىۋاتقانلىقى كۆز يۇمغىلى بولمايدىغان رېئاللىقتۇر.

ئىلگىرىمۇ كۆرسىتىپ ئۆتكىنىمدە، ھايۋان مەنبەلىك ئاقسىل ۋە ياغلارنىڭ تۆۋەندىكىدەك زىيانلىرى بار:

ھايۋان مەنبەلىك ئاقسىللار ئۆز تەركىبىدىكى تويۇنغان ياغلار ۋە خولېستېرول سەۋەبلىك تومۇرنىڭ قېتىشىغا ۋە سوزۇلما يۈرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە زېمىن ھازىرلايدۇ.

ھايۋان مەنبەلىك ئاقسىللارنى ھەزىم قىلىشتىن مەيدانغا كەلگەن ئامىنو كىسلاتالىرى (Amino acid) جىگەردىن IGF 1 ھورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ھورمون ھۈجەيرىلىرىمىزنىڭ چوڭىيىشىغا ۋە بۆلۈنۈشىگە سەۋەب بولۇپ، راك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھايۋان مەنبەلىك ئاقسىللارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن راك كېسىلى ئارىسىدا بىۋاستە باغلىنىش بار.

ھايۋان مەنبەلىك ئاقسىللارنى ھەزىم قىلىشتىن مەيدانغا كەلگەن ئامىنو كىسلاتالىرى ھۈجەيرىلىرىمىزدىكى ئوتوفاجىغا (autophagy ـــ ھۈجەيرىلەرنىڭ لىزوزوما مېخانىزمى ئارقىلىق، زىيانغا ئۇچرىغان ھۈجەيرە ئەزالىرىنى، خاتا قاتلانغان ئاقسىللارنى ۋە باشا چوڭ مولېكۇلىلىق ماددىلارنى لىزوزوماغا يەتكۈزۈپ، دېگراداتسىيە قىلىش ۋە قايتا پايدىلىنىش جەريانى، ت) توسقۇنلۇق قىلىدىغان ۋە قېرىشقا سەۋەب بولىدىغان ئامىلدۇر.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

هايۋان مەنبەلىك ئاقسىللارنىڭ ئەڭ ئېنىق بىلىنگەن نەتىجىلىرىدىن بىرى قاندىكى سۈيدۈك كىسلاتاسى سەۋىيەسىنى ئاشۇرىدىغانلىقىدۇر. سۈيدۈك كىسلاتاسى يەللىك بوغۇم ئاغرىقىغا سەۋەب بولۇشتىن سىرت، يۇقىرى قان بېسىمى، دىيابىت ۋە بۆرەكنى تاش چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈنمۇ خەۋپ ئاممىللىرىدىن بىرىدۇر.

سالامەتلىكىمىز ئۈچۈن تەسىرى ئەڭ كۈچلۈك ئاممىلاردىن بىرى ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلاردۇر. شۇ ۋەجىدىن، تەركىبىدە ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلار مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىشىمىز كېرەك. ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلار ھۈجەيرىلىرىمىزنى ئۇپراشتىن، DNA بۈزۈلۈشىدىن ۋە قېرىشتىن قوغدايدىغان ئىنتايىن مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىسىدۇر. ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلارنىڭ يېگانە مەنبەسى ئۆسۈملۈك مەنبەلىك يېمەكلىكلەر بولۇپ، ھايۋان مەنبەلىك يېمەكلىكلەردە ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلار يوق. تەركىبىدە ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلار مول بولغان يېمەكلىكلەر مېۋە، كۆكتات ۋە سالات قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. ياخشى يېرى، بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە يەنە مول مىقداردا ۋىتامىن ۋە تالالار مەۋجۇتتۇر. ئامېرىكا سەھىيە مىنىستىرلىقى ۋە بۇ ساھەدىكى باشقا نوپۇزلۇق ئاپپاراتلار كۈندە بەش ئۈلۈش (portion ـــ بىر ئۈلۈش مېۋە ياكى كۆكتات سەكسەن گرام بولۇپ، بەش ئۈلۈشى 400 گرام بولىدۇ، ت) ئۆسۈملۈك مەنبەلىك يېمەكلىك ئىستېمال قىلىشنى تەۋسىيە قىلماقتا.

تەركىبىدە ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلار ئەڭ مول بولغان بەزى يېمەكلىكلەر تۆۋەندىكىلەردۇر:

گۈلكەرەم (broccoli)

پالەك

كەنگەر (Artichoke)

تاراتىزىق (Arugula)

شوخلا (پەمىدۇر)

قىزىلچا

قىزىل كاپۇستا

پۇرچاق تۇرىدىكىلەر

ئانار

شاتۇت

كۆك ئۈرۈك (blueberry)

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.uyghurktap.com
2023، ئاۋغۇست 61
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

بۆلجۇرگەن

تۇرلۇك دورا ـ دەرمانلار

يۇقىرىقىلارنى كۆنلۈك يېمەكلىرىمىزنىڭ ئايرىلماس تەركىبىگە ئايلاندۇرۇش سالامەتلىكىمىز ئۈچۈن تولىمۇ مۇھىم.

ئۆسۈملۈك مەنبەلىك يېمەكلىكلەرنىڭ گېپى بولۇنغاندا، تالالار ھەققىدە توختالماي بولمايدۇ. تالالار سالامەتلىكىمىز ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ئامىللاردىن بىرىدۇر. تۇرلۇك كۆكتات، سالات ۋە مېۋىلەر، شۇنداقلا پۇرچاق تۇرىدىكىلەرنىڭ تەركىبىدە مول مىقداردا تالا بار. ئەسلىدە، ئىنسانلارنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسى تالالارنى ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەمەس. ئۇنداقتا، بىز يەنە نېمە ئۈچۈن چوقۇم تالا ئىستېمال قىلىشىمىز كېرەك ۋە بۇ تالالار نېمە ئۈچۈن بۇنچە مۇھىم؟

چۈنكى، تالالار تۆۋەندىكىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە:

ۋۇجۇدىمىزدىكى ساغلام پروبىيوتىك باكتېرىيەلەرنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ.

قەۋزىيەت ۋە بوغاق ئۈچەي راكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلەشكە ياردەم قىلىدۇ.

خولېستېرول ۋە شېكەر مېتابولىزمىنى تەڭپۇڭلاشتۇرىدۇ.

ئادەتتە، ساغلام ھايات ۋە ئوزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئارزۇسى توغرىسىدا گەپ بولۇنغىنىدا، ئۇيقۇ ئانچە بەك تەكىتلىنىپ كەتمەيدۇ. ھالبۇكى، ئۇيقۇ ھاياتىمىزدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىللاردىن بىرىدۇر. ھاياتىمىزنىڭ ئۇچتىن بىرى ئۇيقۇ بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇنداقتا، ئۇيقۇ نېمە ئۈچۈن بۇنچە مۇھىم؟

ئۇيقۇ ھەم ئومۇمىي بەدەن سالامەتلىكى، ھەم مېڭىنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن پەۋقۇلئاددە مۇھىم. ئۇيقۇ بەدىنىمىز ۋە مېڭىمىز ئارام ئالىدىغان جەريان بولماستىن، ئەكسىچە ھورمون ۋە بىيوخىمىيە جەھەتتە تولىمۇ ئاكتىپ بىر جەريانىدۇر. ئۇيقۇ جەريانىدا بەدىنىمىز خۇددى كومپيۇتېرغا ئوخشاش ئۆزىنى «قايتىدىن قوزغىتىدۇ». يەنى زۆرۈر ئۈچۈرلارنى تۇرلەرگە ئايرىپ ساقلىۋالىدۇ ۋە كېرەكسىز ئۈچۈرلارنى «ئۆچۈرۈپ تاشلايدۇ». ئۇيقۇ ئەنە شۇ رەۋىشتە ئەسىنى ۋە ئۆگىنىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، ئۇيقۇ جەريانىدا يۇز بېرىدىغان ئەڭ مۇھىم ۋەقە مېڭىمىزنىڭ مېڭە ـ يۇلۇن سۇيۇقلۇقى دېيىلىدىغان سۇيۇقلۇق ئارقىلىق يۇيۇلۇشىدۇر. بۇ «يۇيۇلۇش» جەريانىدا، كۈندۈزدە مېڭىدە شەكىللەنگەن توكسىنلار تازىلىنىدۇ، شۇنداقلا ئالزھايمېر قاتارلىق سوزۇلما مېڭە زەئىپلىشىش كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولىدىغان پاتالوگىك ئاقسىللارمۇ (Pathological protein) بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. ئۇيقۇ جەريانىدا يۇز بېرىدىغان ئەڭ مۇھىم ئۆزگىرىشلەردىن بىرى «ياشلىق ھورمونى» دەپ ئاتىلىدىغان سوماتوتروفىن (somatotropin) ھورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىدۇر. سوماتوتروفىن كىشىنىڭ يېشى چوڭايغان چاغدىكى

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.uyghurktap.com
2023 ، ئاۋغۇست 62
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

هۈجەيرلەرنىڭ يېڭىلىنىشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناپىدۇ. بۇ ھورمونىنىڭ كېچىچە ئاجرىلىپ چىقىشى نەتىجىسىدە، مېڭە هۈجەيرلىرىمىزنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بارلىق هۈجەيرلىرىمىز «تازىلىنىش» ۋە «رېمونت قىلىنىش» جەريانىنى باشتىن كەچۈرىدۇ. شۇڭا، مەيلى بەدەن، ياكى مېڭە ساغلاملىقىمىز ئۈچۈن، كۈندە يەتتە ـ سەككىز سائەت سۈپەتلىك ئۇخلىشىمىز كېرەك.

ئەڭ مۇھىم مەزمۇننى ئەڭ ئارقىغا قالدۇرغانىدىم. بۇ جەھەتتىكى ئەڭ مۇھىم ئىش روزا تۇتۇشتۇر.

روزا تۇتقاندا بەدەندە كۆرۈلىدىغان ئۆزگىرىشلەر تۆۋەندىكىچە:

قان شېكىرى ۋە ئىنسۇلىن سەۋىيەلىرى نورمالىلىشىدۇ.

ئىنسۇلىن قارشىلىقى تۆۋەنلەيدۇ.

قاندىكى تېرىگلىسېرىد ۋە خولېستېرول سەۋىيەلىرى تۆۋەنلەيدۇ.

ياللۇغلار ئازىيىدۇ.

«ياشلىق گېنى» دېيىلىدىغان سىرتۇئىن (Sirtuin) گېنلىرى ئاكتىپلىشىدۇ، سوماتوتروفىن ھورمونىنىڭ ئاجرىلىشى كۈچىيىدۇ.

ھەممىدىن مۇھىمى، هۈجەيرلىرىمىزدە ئوتوفاجى باشلىنىدۇ. ئوتوفاجى هۈجەيرلىرىمىزدىكى تازىلىنىش، يېڭىلىنىش ۋە ياشلىشىش ھەرىكىتىدۇر. هۈجەيرلىرىمىزنىڭ ساغلام ۋە ياش تۇرۇشىدا بۇنىڭ ئىنتايىن مۇھىم رولى بار.

يۇقىرىدىمۇ ئېيتىپ ئۆتكىنىمدەك، هايات ئۇسلۇبىڭىزدىكى ئۇششاق ـ چۈششەك ناساغلام ئادەتلەر دەسلەپتە ئانچە مۇھىم بىلىنمەسلىكى مۇمكىن. لېكىن، بۇلار بىر يەرگە جۇغلانغاندا، چوڭ چاتاق چىقىرالايدۇ. ھەتتا، هاياتىمىزدىن ئون يىل «ئوغرىلۇۋېلىشى» مۇمكىن.

بۇنىڭدىن سىرت، ناساغلام هايات ئۇسلۇبىمىزنى ساغلام ئۇسلۇبلارغا ئۆزگەرتىش هاياتىمىزغا ئون يىل «قاتالايدۇ».

ماقالىمىزنىڭ مەزمۇننى خۇلاسلىسەك:

ئومۇمىيۈزلۈك بەدەن تەكشۈرتۈش بولغۇسى خەۋپ ئامىللىرىنى بىلۋېلىش ئۈچۈن ياخشى باشلىنىشتۇر.

بەدەن ئېغىرلىقىمىزنى ئىدىئال سەۋىيەدە تىزگىنلەش ئۈچۈن تىرىشىشىمىز كېرەك.

هەرىكەت ـــ ساغلام هايات ئۈچۈن بولمىسا بولمايدىغان ئامىلدۇر.

هەر كۈنى ئەڭ ئاز دېگەندە 45 مىنۇت ئوتتۇراهال سالماقتا مېڭىشىمىز كېرەك.

هاراق ـ تاماكىدىن قەتئىي يىراق تۇرۇشىمىز كېرەك.

شېكەر، تاتلىق ـ تۇرۇم ۋە پىششىقلاپ ئىشلەنگەن كاربون هىدراتلارغا چەك قويۇشىمىز كېرەك.

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.uyghurktap.com

ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

هايۋان مەنبەلىك ئاقسىل ۋە ياغ ئىستېمالىمىزغا چەك قويۇشىمىز كېرەك.

تەركىبىدە ئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددىلار مول بولغان مېۋە، كۆكتات ۋە سالاتلار ئاساسىي سالماقنى ئىگىلەيدىغان ئوزۇقلۇق ئادىتى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك.

كۈندە يەتتە ـ سەككىز سائەت سۇپەتلىك ئۇخلاشقا ئادەتلىنىشىمىز كېرەك.

ھەپتىدە ئىككى ـ ئۈچ كۈن روزا تۇتۇپ، ۋۇجۇدىمىزدىكى «ياشلىق بۇلىقى» بولغان ئوتوفاجىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشىمىز كېرەك.

ھايات ئۇسلۇبىمىزدىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئىسىملىرىنى ئاڭلاپلا قورقۇپ كەتمەك. چۈنكى، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلا ۋاقىتتا ئۆزگەرتىشكىز شەرت ئەمەس. ئاۋۋال ئۆزىڭىز قىلالايدىغان ئاسانلىرىدىن باشلاپ، بۇلارنى تەدرىجىي رويابقا چىقىرىشقا ھەرىكەت قىلىڭ.

تۈركچىدىن ئۆتكۈر ئالماس تەرجىمە قىلدى

مەنبە:

https://youtu.be/uvwavDvxvvY?si=Tn6WJQSwnvfhRxli

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.uyghurktap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى