## جگه ری چه ور

یه کێک له چالاکییه کانی گرینگی جگه ر پاشکه وتکردن و سووتاندنی چه وری له جه سته دایه. جگه ری ئاسایی له هه ر ١٠٠ گرام کێشی خۆی، ٥ گرام چه وری هه یه. ئه گه ر ئاستی چه وری بگاته زیاتر له ٥ له سه د، به م حاڵه ته ده ڵێن جگه ری چه ور. جگه ری چه ور نه خۆشییه کی به ربڵاوه و هۆیه که شی هه ندێک له نه خۆشیه کان و حاڵه ته کانی به دخۆراکییه. کۆوه بوونی چه وری له خانه کانی جگه ر ده توانێ ببێته مایه ی هه وکردنی خانه کان. جگه ر ذۆصی کاریگه ری له سووتاندن و تواندنه وه ی چه وریدا هه یه. ئه گه ر ئه م ئه ندامه تووشی کێشه ببێت چه وری تێیدا نوشست ده کا و جگه ری چه ور دروست ده بێ.

### هۆیه کانی درووست بوونی جگه ری چه ور:

١.قه ڵه وی و گرفتی چه وری خوێن
٢.نه خۆشی شه کره (دیابێت)
٣.خواردنه وه ی مه شذوباتی ئه لکولی
٤. به دخۆراکی (سووئی ته غزیه)
٥. هه ندێک ده رمانی کورتۆندار وه ک پێذندیزۆلۆن
٦. ئه و ده رمانانه ی بۆ گه شکه و فێ لێهاتن به کاردێن
٧. خواردنی بێ جێی هۆرمۆنه کان.

### نیشانه کان

له نه خۆشی جگه ری چه وردا، ئه غڵه ب جگه ر هیچ نیشانه یه کی نییه. به ڵکوو به دوای تاقیکردنه وه ی خوێندا، ئاستی ئانزیمه کان به رزده بێته وه، یان له سۆنۆگذافی جگه ردا جا به هه ر بۆنه یه ک ئه نجام بدرێ، ته شخیس ده درێ. ئانزیمه کان ئه غڵه ب که مێک له سه ره وه ن. هه ندێک جار ئه م نه خۆشییه هه ست به ماندوویه تی کردن و ئێشی لای سه ره وه ی سکی له گه ڵ دایه.

### ته شخیسی جگه ری چه ور

ئه گه ر ئانزیمه کانی جگه ر له سه ره وه بن، به ر له وه ی عیلله تی جگه ری چه ور ته شخیس بدرێ. لازمه له پێشه وه ئه و هۆیانه ی که ئانزیم ده به نه سه رێ، ره د که ینه وه. هه روه ها پشکنین بۆ هێپاتیتی «بی» و «سی» ده بێ بکرێ. هه ندێک نه خۆشی مێتابولیکی وه کوو ویلسۆن، هێموکذۆماتۆز و نه خوشی ئۆتوئیمۆن وه کوو سیرۆزی زه رداوی و هێپاتیتی ئۆتۆئیمۆن ده بێ پشکنیان بۆ بکرێ.

له فه حسی خوێنی بۆ جگه ر، هه ندێک چوونه سه رێی ئانزیمه کانی جگه ر و هه روه ها گاماگلۆنامین تذانس پێپتیداز ده بینرێت.

### ده رمان

باشترین ده رمان لابردنی عیلله تی ئه م نه خۆشییه یه. دابه زینی کێشی ئه وانه ی قه ڵه وون؛



نه خواردنه وه ی مه شذوباتی ئه لکولی؛ کۆنتڕۆڵ کردنی نه خۆشی شه کره؛ دابه زینی چه وری خوێن و گۆڕینی شێوازی ژیآن و فه عالییه ت، گرینگترین بنه ماکانی ده رمانی ئه م نه خۆشییه ن. به ئه گه ر جگه ری چه ور ده رمان بکرێ، له په ره سه ندنی نه خۆشی جه رگ به رگری ده کرێ.

### گرینگ ترین شێوازه کانی ده رمان

که مکردنه وه ی کێشی جه سته
نه خواردنه وه ی مه شذوباتی ئه لکولی
کونترۆڵی نه خۆشی شه کره
دابه زینی چه وری خوێن
گۆڕینی شێوازی ژیان

### ئایا جگه ری چه ور ده رمان ده کرێ؟

به ڵێ، به ڕه چاوکردنی بنه ماکانی سه ره وه وه کوو دابه زینی کێشی که سانی قه ڵه و، گۆڕینی شێوازی ژیان (هه ڵسووڕان و پیاسه و وه رزیش)، ئیسلاحی ڕژێمی خۆراک، نه خواردنی مه شروبات، کۆنتڕۆڵی شه کری خوێن به یارمه تی پزیشک ده توانن نه تیجه ی باشی لێ وه ربگرن. هه ندێک جار که نه خۆشییه که سه ختتره، خواردنی ده رمانی وه ک ئۆرزوداکسی کولیک ئه سید، ویتامینی E و مێتفورمین سوودبه خشه. پێویسته ئاماژه بکه ین که له گه ڵ ئه م ده رمانانه ش، دابه زاندنی کێشی به ده ن و گۆڕینی شێوازی ژیان گرینگترین بنه ماکانی ده رمانی ئه م نه خۆشییه یه.

### ئایا جگه ری چه ور نه خۆشییه کی پڕمه ترسییه؟

له زۆربه ی حاڵه تدا نه خێر. ئه گه ر ده رمان نه کرێ و چه وریه کی زۆر کۆوه ببێ، ده بێته هۆی ئاوسانی جگه ر. له وانه شه ببێته باعیسی سیرۆزی جگه ر. بۆیه نابێ لێی بێ خه م بین. خواردنی ده رمانی په ستانی (زه ختی) خوێن وه کوو مێتیل دۆپا، به عزێک موسه ککین (ئیندومێتاسین)، ده رمانی خه مۆکی (ئیمیپڕامین) ده-توانن ئاستی ئانزیمه کانی جگه ر به رنه سه ره وه که له گه ڵ نه خواردنی ئه م ده رمانانه ئاستی ئانزیمه کان ئاسایی ده بێته وه.

### ئه لکول و جگه ری چه ور

توێژینه وه کان نیشانی داوه خواردنه وه ی ئه لکول ده بێته هۆی جگه ری چه ور له ئینسان و له ئاژه ڵ یشدا. خواردنه وه ی ئه لکول و خواردنی خوراکی چه ور ئه م حاڵه ته زیاتر ده که ن. به خواردنه وه ی ئه لکول له ئاستی که میشدا ته نانه ت بۆ ماوه یه کیش ئه م حاڵه ته ده بینراوه. نشوستی چه وری له جه رگدا ده توانێ ببێته مایه ی هه ست به ماندوویه تی کردن، زه عف، که م ئیشتیایی، دڵ تێکه ڵاتن، ناڕه-حه تی زگ و گه وره بوونی جگه ر. ئه گه ر نه خۆشییه که به سه ختی بگرن، زه ردیش ده بینرێت. ده بێ بزانرێت که ته رکنه کردنی ئه لکول ده توانێ جگه ر له کار بخات.

### نه خۆشی شه کره

یه کێک له هۆیه گرینگه کانی جگه ری چه ور، نه خۆشی شه کره یان به رزبوونه وه ی نائاسایی رێژه ی شه کری خوێنه. نه



خۆشی شه کره نه خووشییه کی به ربڵاوه له جیهاندا. نه خۆشی شه کره دوو هۆی هه یه: یه ک ناڵێکی یان نوقستان له هۆرمونی ئه نسۆلین که له ڵێنه ی پانکریاسه وه ده ڕژێته نێو خوێنه وه. دووهه م گرفتی تواندنه وه و مه سره فکردنی ئه نسولین له نێو خانه کانی له ش له به ر بوونی موقاوه مه ت به ئه نسۆلین.

ئه گه ر ڕێژه ی گلۆکۆز به هۆی جۆراجۆر و نائاسایی به رز ببێته وه، نه خۆشی شه کره به م نیشانانه وه خۆی ده رده خات. میز زۆرکردن و هه ستانه وه له شه و دا بۆ ده ست به ئاو، زۆرخواردنه وه ی ئاو و تینێتی ئاوه کی له به ر تینوویه تی زۆر و هه روه ها ماندوویه تی و شه که تی. شه کره چه ن جۆری هه یه که باوترینیان تیپی یه ک یان دیابێتی ئه نسۆلینه که له به ر ته ذه شوح نه کردنی ئه نسولینه و زیاتر له منداڵان و مێر منداڵان و ته مه نی ژێر ٣٠ ساڵدایه. شه کره ی جۆری دووهه م یان دیابێتی غه یری ئه نسۆلینی که ئه نسۆلین ته ذه شوح ده بێ، به ڵام کاریگه ری نییه. ئه م جۆره له دیابێت به دیابێتی گه وره ساڵان ناسراوه. ته مه نیان سه ره وه ی ٤٠ ساڵه، قه ڵه وون و سابیقه ی شه کره له که سو کاریاندا هه یه. ئه م که سانه زیاتر له خه ڵکی دیکه بۆیان هه یه تووشی ئه م نه خۆشییه بین.

نه خۆشی شه کره بڕێک کێشه دروست ده کا که ئه گه ر به چاکی کونترۆڵ نه کرێ گیروگرفتی جۆراوجۆری به شوێندایه. یه کێک له و گرفتانه چه وری جگه ره. له شه کره ی تیپی یه ک دا زۆر باو نیه به ڵام نیوه ی ئه و که سانه ی شه کری تیپی دوویان هه یه ئه م حاڵه ته ده گرن. هۆی بڵاو بوونه وه ی چه وری له جگه ری ئه وانه ی نه خۆشی شه کرهی تیپی دوویان هه یه به رز بوونه وه ی ئه سیده چه وره کان له رێی خوراک و هه روه ها مێتابۆلیسمی نیشاسته و ته بدیلبوونی به ئه سیده چه وره کانه.

نه خووشی شه کره له ئیستادا ده رمانی ته واوی نییه، به ڵام کۆنترۆڵ ده کرێ. به کۆنترۆلکردنی ئه م نه خۆشییه به رگری ده کری له و گرفتانه ی به دوای دا دێ. ئامانجی ئێمه له ده رمان، ڕاگرتنی شه کری خوێن له ڕێژه یه کی ئاساییدایه، یه کێک له شێوازه کان ڕاگرتنی ڕێژمی خۆراکه.

### هاووصاتی خۆشه ویست!

ئه گه ر قه ڵه وون، جووصه و هه ڵسووڕانتان که مه و سابیقه ی شه کره له که سوکارتان به تایبه ت دایک و بابدا هه یه. له وانه یه جگه ری چه ورتان هه بێت.

### نامیزانی و ناڵێکی چه وری خوێن

به رز بوونه وه ی چه وری خوێن ده توانێ ببێته هۆی جگه ری چه ور. چه وری خوێنی نامیزان زۆرتر له که سانی قه ڵه و که سابیقه ی شه کره یان له که سوکاردا هه یه، ده بیندرێ. به ڵام که سانی کزولاوازیش به هۆی سابیقه ی خانه واده له وانه یه تووشی ببن.

### بۆ دابه زینی چه وری خوێن ئه م خاڵآنه ی خواره وه ڕه چاوکه ن:

- که مترخواردنی چه وری ئیشباع (که له خواردنی گۆشتی سوور و سپیایی چه وردا هه یه) له خۆراکدا
- که مکردنه وه ی کالۆری ئیزافه ی خۆراک
- زۆرخواردنی ئه و خۆراکانه ی فایبر (Fiber)یان هه یه
- قه ده غه کردنی جگه ره کێشان

- وه رزشکردنی ذتکوپتک
- خواردنی زۆری ماسی سپی

### قه صه وی و جگه ری چه ور

جگه ری چه ور له که سانی قه صه ودا زۆر ده بیندرث. هه صنه سووذان و پهره سه ندنی تثکنۆلۆجی، ژیانی ماشتنی، شارنشینی، له ش په روه ری، ده وصه مه ندی و خواردنی زۆر ئه مرۆ بووه ته باعیسی قه صه وی زۆرتر. ئه وه ی که قه صه وی به واتای چییه؟ دیاره له ذووی باصا و ته مه نی هه ر که سثک ده کرث کثشی قه بووصکراوی ئه و له رووی جه دوه له وه بۆ دیاری بکه ین. ئه گه ر وزه ی خۆراک که دثته نیو له شه وه زۆر بثت کالۆریه زیادیه که ی ده بثته چه وری و پاشکه وت ده بث و ئه گه ر ئه م حاصه ته زۆر بخایه نث، قه صه وی درووست ئه بث. ئه وانه ی قه صه ون له چاو که سانی ئاسایی سه باره به بۆن یا تامی خۆراک له ئاستثکی ژوورتر وه‌لآم ئه‌ده‌نه‌وه. ده‌بث ئه‌وه‌ش بزانین که زۆرخواردن هۆثه‌کی قه‌صه‌وییه به‌ صآم تاکه‌ هۆ نییه، به‌صکوو هۆکانی موحیتی، فه‌رهه‌نگی و وه‌ راسه‌ ت کاریگه‌رن.

که‌مکردنه‌وه‌ ی کثش ده‌بث هه‌ وه‌ص هه‌ نگاو له‌ گۆذینی شثوازی ژیاندا بثت و خواردثکی سنووردارمان هه‌بثت. ئه‌ صبه‌ته‌ رژثمی خوراکی سه‌ختگیرانه‌ ده‌بثته‌ هۆی هاوکاری نه‌کردنی نه‌ خۆشهکه‌. گرفتی گهورهی دهرمانکردنی قهصهوی دابهزاندنی کثش نییه بهصکوو ذاگرتنی کثشه دابهزیوهکهیه. بهداخهوه بهشثکی کهمی نهخۆشان دهتوانن بۆ ههمیشه ئهو کیشه خوارثیه ذابگرن.

جگەری چەور لە کەسانی قەصەودا باوە و لە ٨٠ تاوە کوو ٩٠ لە سەدیاندا دەبیندرث. ئاشکرایە کە نەخۆشی شەکرە و چەوری خوثنیش لە کەسانی قەصەودا زۆرترە و ئەم دووانە پاصنەرن بۆ ئاشکرابوون و دە رکە وتنی ئەم نەخۆشییە.

### رۆصی وەرزشکردن لە دابهزینی کثشدا

زه رووره تی وەرزشکردن و تەمرینی وەرزش، تایبەت بە دەستە و تاقمثکی کۆمەصگا نییە. گه نجان، پیران، پیاو وئافره ت هه‌موویان ده‌بث وه‌رزش بکه‌ ن. وه‌رزشکردن کاریگه‌ری باشی هه‌یه‌ بۆ به‌رگریکردن له‌ تووشبوون به‌ زۆرثک له‌ نهخۆشی و ذاگرتنی تهندروستی جه‌ ستە و هەروها ذۆحیش. کثشی شیاو و لە–بار بە تهنیا به‌ تهمرینی وهرزشی لهگهص خواردثکی شیاو و ته‌ ندروست به‌ دهستدثت. وه‌رزش ئهگهر کهمیش بثت بەلآم دایمی و هەموو رۆژانی ساص دە توانث تا ذادەیەکی بەرچاو کثشی کەسانی قەصە و دابەزثنث.

### ئەم رثنماییانە لە وەرزشکردندا ذەچاو بکەن:

- هه صسووذان و وه رزش به شثوه یه کی رثکوپثک ئه نجام بده ن . وەرزشی ناذثک و بث بە رنامە سوودی نابثت. واباشترە لە کاتی دیاریکراودا وەرزش بکە ن. کاتی شیاو بە یانیان دوای هە ستان لە خە و و پثش نانی بە یانییە. لە بە رئە وەی وەرزش لە کاری رۆژانە تان وە دوا نە خات، وا باشترە زووتر لە خە و و هە ستن و دوای نوثژی بە یانی تازە نە خە ونە وە.
- وەرزشکردن نە تە نیا کثشی بە دە ن دثتثتە خوارە وە. بە صکوو هثز و قە وە تی ماسوولکە کانیش زیاد دە کات.



- ئه م یاسایه هیچکات له بیر مه که ن: فشاری زۆر بۆ خۆتان مه هثنن. وەرزش له که مه وه ده ست پثکه ن و ورده ورده زیادی که ن. بەر لەوە ی زۆر ماندوو بین ده ستی لث هه صگرن.

### هۆ جیاوازه کان

دەبث بزانین که مه سموومبوون به هه ندثک ژه هر و مه واد ده توانث به شثوه ی ه کی مه ترسیدار ببثته هۆی جگه ری چه ور. خواردنی هه ندثک ده رمان وه کوو تثتذاسایکلین، ئه سیدوالپذۆئیک و ئامیۆدارون و کۆذتونیش ده توانث ئه م نه خوشییه دروستکات.

زۆبه ی تووشبوان هیچ نیشانه یه کیان نییه و به شوثن تاقیکردنه وه کان یان سۆنۆگذافی ده ردکه ون. جاری واشه ئەم نەخۆشییە هە ست به ماندوییکردن و ناذه حه تی لای ذاست و سه ره وه ی زگی له گه صه. زۆربه ی کاتیش ته نیا که مثک هه صکشانی ئانزیمه کانی جگه ر ده بیندرث.

## [بۆ تەشخیسی باشتری ذثژەی ئازارو سەدەمەی جەرگ واباشترە فیبرۆئیسکە ن بگیرث ]

### ئایا دهکرث چهوری ههر نەخۆین؟

چەوری لە نیو هەندثک لە خۆراکەکاندا بە ئاسانی دەبیندرث وەکوو ذۆن، چەوری گۆشت و هتد. بەصام لە سدا شیستی چەورییەکان وەکوو چەوری زەردثنەی هثلکە، شیر، دانەوثصە و ئاجیل هەر نابیندرثن. ئاستی خواردنی چەوری لە هەرکەسدا پثوەندی هەیە بە چەند فاکتەری کۆمەڵآیەتی، فەرهەنگی، ئابووری و جوغذافیایی و هەروەها نەژادی. ئەوەی کە ذوونە ئەوەیە ئەوخۆراکانەی لە ئاژەصەوە بەدەستدثن چەورییان زۆرە و خۆراکی ذووەکی چەوریان کەمترە. چەوری وەک سهرچاوەی وزەی توکمە و خاوەنی ویتامیناتی A,D,K,E بۆ لەش پثویستە. کەوایە ناتوانرث چەوری بە تەواوی وەلانرث.

### ذژثمی خوراک و چەند تثبینثەکی تەندروستی:

وەرزش و ذاگرتنی کثشی شیاو و ئەندامی رثکوپثک زۆر گرینگە.

- کەمکردنەوەی کالۆری خۆراک بە کەمخواردنی خۆراکی نیشاستەیی وەکوو برنج، نان، پەتاتە و ماکارونی و ... بەدیدثت.
- وەلانانی یەگجاری چەوری ترانس (ئیشباع) لە خۆراک. (شیر و ماستی چەور هەر دەبث نەخورث) بە جثی کەرە و ذۆنی حەیوانی لە مارگارین و ذۆنی مایع کە چەورییەکەیان ئیشباع نەبووە، کەصک وەرگیرث.
- بۆ چثشتلثنان کەمترین ذۆن بەکاربثنن.
- خواردنی مثشک، گورچیلە و سەروپث قەدەغەیە.
- خواردنی شیرنی و هەصەهووشە قەدەغەیە.
- میوە و سەوزەی زۆر بخون، سۆس لە زەلآتە مەدەن. بە جثی سۆس ئاویلیمۆ بەکاربثنن.
- گۆشتی ماسی و مریشک باشترە لە گۆشتی سوور.

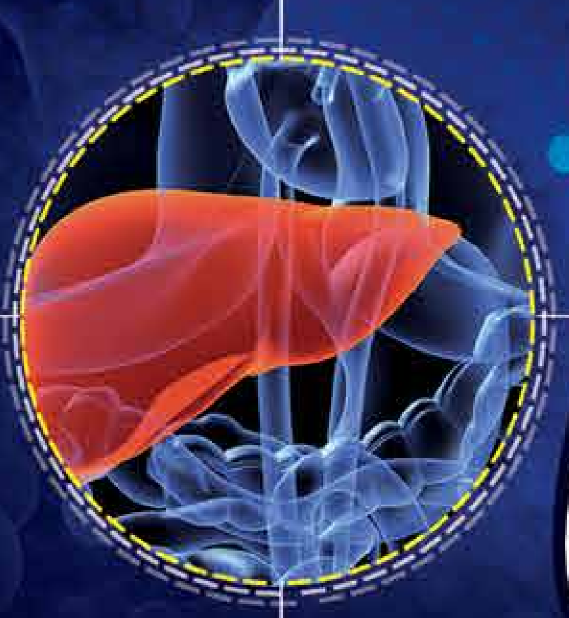
**بۆ زانیاری زیاتر بذوانە کتثبی ذثنومای تۆکمەی جگەری چهور بۆ جەماوەر**



# جگه ری چه ور

# Fatty Liver

MELDcenter



www.meldcenter.com

دوکتور سه ید موئه ید عه له ویان
پذۆفیسور و فه وقی ته خه سوسی نه خۆشییه کانی جگه ر
سه رۆک و دامه زرثنه ری بنکه کانی نه خۆشی جگه ر