



Women's Health at Work



Health
Western Sydney
Local Health District

چەورییەکان

ئێمە دەزانین شێوەی جۆری ئەو شتەکانی کە دەبخوین رۆژێکی گەرنگ لە تەندروستیمان دەبین. ھاوکات رادەو جۆری ئەو چەورییەکانی کە ئێمە دەبخوین ساغی و تەندروستی دڵمان دیاردەکات. لەبەر ئەوەی کە نەخۆشییەکانی دڵ ھۆکاری ھەرە سەرەکی مردنی ئۆسترالییەکانە، بۆیە تیگەشتن و ناگاداربوون لە جۆری ئەو چەورییەکانی کە دەبخوین گەرنگی خۆیان ھەیە.

- چەورییەکان خواردن بەتام دەکەن و ھەندیک جۆر چەورییەکان ھەن کە سەرەکی بۆ تەندروستیمان. ھەندیک خواردنی چەورییەکانی سەرەکییەکانی تێدایە وەک فیتامینی A، D و E. جا بۆیە ئێمە دەبێت ھەندیک لەو چەورییەکانی بخوین.
- بەلام چەورییەکان رادەبەسێکی زۆر کالۆرییان تێدایە، جا بۆیە ئەگەر زۆر لە ھەر جۆریک لە جۆرەکانی چەورییەکانی بخوین ئەو کێشمان/وہزەمان زیاددەکات.

ھەندیک جۆری چەوری لە ھەندیکێ دیکە باشترە

- لەوانەیە پێشتر گوێبێستی چەوری 'خراب' بووبێت... ئەوانە چەوری خەست (saturated fat) و چەوری گۆراو (trans fats) ەن.
- کاتیکی چەوری خەست (saturated fat) زۆر دەخوین، ئەو کۆلسترۆلمان بەرز دەکاتەو، ھاوکات دەبێتە مایەیی دروستبوونی توێژیک لەناو شادەمارەکانمان. ئەم توێژانە لەوانەیە ئەستور و ئەستورترین تادەگاتە ئەو رادەبەسێکی کە شادەمارەکان بەسێتێت. ئەگەر شادەمارەکانی نزیک دڵمان قەپتێن/بەسێن، ئەو توشی جەلتەیی دڵ دەبین. ئەگەر شادەمارەکانی نزیک مێشکمان بەسێن ئەو توشی جەلتەیی مێشک دەبین.
- ئۆسترالییەکان بەشێکی زۆر چەوری خەست لە ناژەلەو و ھەردەگەرن، وەک گوشتی بە بەز، شیریی فول کریچو پەنیر و ھەرەھا بسکێت و کێک و پەتاتەیی لەناو رۆن ھەلقراو (chips).
- رێنماییەکانی پارێزێ بۆ ئۆسترالییەکان پێشنیازی ئەو دەکات کە ئەو چەورییە خراپانە بە چەوری باش بگۆرین، وەک چەوری فرە-خەستەکراو (poly-unsaturated) و چەوری تاک-خەستەکراو (mono-unsaturated).
- ئەمە یارمەتیمان دەدات لە دابەزاندنی رادەو کۆلسترۆل و کەمکردنەوەی ترسی نەخۆشییەکانی دڵ و جەلتەیی مێشک.
- ئێمە دەتوانین چەورییە باشەکان لە خواردنی رۆژانەماندا زیادبکەین، ئەویش بە بەکار ھێنانی رۆنە تەندروستەکان وەک رۆنی کانولای زەیتون لە خواردنەکانمان، ھەرەھا بەکار ھێنانی مارجەرین و ئەفۆگادۆ لەجیاتی کەرە بۆ چەورکردنی خواردنەکانمان، بۆ خواردنی خێرا و اچاکە بەدەمو گۆز و ھاوشیوہەکانی بخوین، بەئیزافەیی ئەمانە ماسی تونەو سالمن ھەفتەیی ۲-۳ جار بخوین.
- ئاسانترین رێگە بۆ کەمکردنەوەی چەوری خەست خواردنی گوشتی بێ بەزە (lean meat) لەگەڵ شیرمەنی کەم چەوری (low fat dairy).

- يهك كوپ شیری پر کریم نزیکهی یهك لهسەر سیی رادهی ئهو چهورییه خهستهت پیده بهخشیت که بو روژنیک دیاریکراوه. نهگهر لهجیاتی شیری پر کریم شیری کهم کریم (skim milk) بخویت نهوه خوت لهو ههموو چهورییه خهسته وهووردهگریت.
- واچکیشه که خواردنی کیکو بسکیتو پهتانهی لهناو روڤ ههلقرچاو کهمیکهیتهوه. جا نهگهر تو ههندیک لهو گۆرانکار بیانه له خواردنندا بکهیت، نهوه تو دهتوانی چهورییه خراپهکان کهمبکهیتهوهو چهورییه باشهکان زیادبکهیت، بهمهش ترسی جهلتهی دل و مینشک کهمدهکهیتهوه.

نهم پهیامه به هاوکاری نهم لایهتانهی خوارهوه نامادهکراوه



پروگرامی SHAPE پروگرامیکه که گروپیک کهس تیبدا بهشارن، نهوان دهتوانن یارمهتیت بدن چون ستابلی ژیانتهندروست بکهیت. بو زانیاری زیاتر پهیهندی به WentWest بکه لهسەر نهم ژمارهیه (02) 8811 7100.