



Բնակչության (իգական, արական)

Ներկայացուցիչների

Բույսերի Հնարությունը

և Օգտագործումը



2017

Ցանկ

<i>Որո՞նք են «կանանց» և «տղամարդկանց» նախընտրելի բույսերը, և ինչու.....</i>	<i>3</i>
<i>Կանանց և տղամարդկանց նախընտրությունները բուսատեսակների աճեցման հարցում.....</i>	<i>3</i>
<i>Կանանց և տղամարդկանց նախընտրությունները սննդի օգտագործման մեջ.....</i>	<i>5</i>
<i>Ինչու՞ են կանայք և տղամարդիկ նախընտրում ստորև նշված սննդատեսակները.....</i>	<i>6</i>
<i>Խոհանոցների նախընտրություններ.....</i>	<i>17</i>
<i>Տղամարդկանց ընտրությունը</i>	<i>18</i>



Որո՞նք են կանանց և տղամարդկանց նախընտրելի բույսերը և ինչու

Վաճառքի և արտահանման համար նախատեսված բույսերն անվանում են տղամարդկանց, իսկ կենցաղի համար աճեցվող մշակաբույսերը՝ կանանց բույսեր: Այս բաժանության բացատրությունը կայանում է նրանում, որ կանայք, ովքեր պատասխանատու են ընտանիքի սննդի ապահովման համար, նախընտրում են աճեցնել հիմնականում կենցաղի համար նախատեսված մշակաբույսեր, մինչ դեռ տղամարդիկ, որոնք պատասխանատու են եկամտի ապահովման համար, նախընտրում են աճեցնել վաճառքի և արտահանման համար նախատեսված բուսատեսակներ:

Փաստերն արձանագրում են, որ տղամարդիկ կարող են անցում կատարել «կանանց» մշակաբույսերի աճեցմանը, եթե զգան, որ վերջիններս դառնում են շուկայում պահանջարկ ունեցող տեսակներ: Կան մի շարք մշակաբույսերի օրինակներ, որոնք նախնական աճեցվել են կանանց կողմից, սակայն ժամանակի ընթացքում անցել են տղամարդկանց ձեռքի տակ, քանի որ վերջիններս առևտրականացվել են: Դժվար է ասել, թե արդյոք կանայք աճեցնում են ցածր եկամտաբերություն ունեցող մշակաբույսերի տեսակներ, քանի որ հիմնականում



սոցիալական նորմերն են թելադրում վերջիններիս հասանելիությունը հողատարածքներին, բուսատեսակներին, վարկերին, շուկային, տեղեկատվությանը և այլն:

Կանանց և տղամարդկանց նախընտրությունները բուսատեսակների աճեցման հարցում

1. Նախընտրությունները մրգերի աճեցման հարցում

Կանայք նախընտրում են աճեցնել տեսական մանր մրգեր, այնինչ տղամարդիկ նախընտրում են կոմերցիոն նպատակներին ուղղվաց տեսակներ՝ համապատասխան արտաքին տեսքով, չափսերով և այլն: Որոշակի տարբերություն կա մրգերի աճեցման նախընտրությունների մեջ անձրևաջրերով սնուցվող և ոռոգվող գյուղերում: Ոռոգվող գյուղերում բնակվող կանայք և տղամարդիկ նախընտրում են աճեցնել ավելի քիչ քանակի մրգեր, քան անձրևով սնուցվող գյուղերում: Ոռոգում ունեցող գյուղերի բնակչությունն ունի կոմերցիոն մրգերի աճեցման ամենամեծ տենդենցը:

Այնուամենայնիվ և՛ անձրևով սնուցվող, և՛ ոռոգվող գյուղերի կանայք նախընտրում են աճեցնել տան պայմանների համար նախատեսված մրգեր: Կանանց մոտ 50%-ը նախընտրում են աճեցնել մրգերի այնպիսի տեսակներ, որոնք բացի մրգից ապահովում են նաև վառելիքով, փայտով, այնինչ տղամարդկանց միայն 18%-ն է հակված այդ մտքին: Տղամարդկանց մոտ 85%-ը աճեցնում են վաճառքի համար նախատեսված մրգեր: Կանայք աճեցնում են մրգեր նաև մի շարք այլ նպատակների համար՝ տան բակը օգտագործելու համար (20%), վերամշակման համար (30%) և ընտանիքին կերակրով ապահովելու համար (50%): Ոռոգվող տարածքներում տղամարդիկ նախընտրությունը տալիս են եկամտաբերություն ունեցող (95%), իսկ կանայք վառելիքի և կերակրի համար աճեցվող մրգերին (100%):

2. Նախընտրությունները բանջարեղենի աճեցման հարցում

Բանջարեղենի աճեցման հարցում կանայք նախընտրությունը տալիս են այնպիսի տեսակների, ինչպիսիք են սմբուկը (60%), դդումը (40%), մինչ դեռ տղամարդիկ նախընտրությունը տալիս են, օրինակ՝ լոլիկին (60 %) և ծաղկակաղամբին (40%): Ոռոգվող գյուղերում կանայք նախընտրում են աճեցնել դդում (50%), իսկ տղամարդիկ՝ լոլիկ (60%), ծաղկակաղամբ (50%) և դդում (40%): Անձրևաջրերով սնուցվող գյուղերում կանայք նախընտրում են աճեցնել սմբուկ (70%), դդում (50%), կարտոֆիլ (40%), իսկ տղամարդիկ՝ լոբի (50 %), լոլիկ (50 %):

Տան կերակրի համար նախատեսված բանջարեղենի աճեցումը կանանց կողմից կազմում է մոտ 90%, իսկ տղամարդկանց կողմից՝ (50%): Տղամարդիկ նախընտրությունը տալիս են վաճառքին (95%): Ոռոգվող գյուղերում տղամարդկանց կողմից բանջարեղենի աճեցման հիմնական նպատակը վաճառքն է և եկամտաբերությունը (95%): Անձրևաջրերով սնուցվող գյուղերում և՛ կանանց, և՛ տղամարդկանց կողմից աճեցվող բանջարեղենի տեսակները մեծամասամբ նախատեսված են տան պայմաններում օգտագործման համար: Բարձր եկամտաբերությունն ու շուկայական նպատակներին ծառայելու շեշտը դրվում է ոռոգվող գյուղերի վրա, ի դեմս անձրևաջրերով սնուցվող գյուղերի: Կանանց մեծ տոկոսը նախընտրությունը տալիս է բանջարեղենների աճեցմանը, ի դեմս մրգերի, քանի որ բանջարեղեններն ավելի արագ են աճում և կարճ կյանք ունեն, հետևաբար ավելի հարմար են ընթացիկ սնունդ ապահովելու համար:

3. Նախընտրությունները այլ գյուղատնտեսական բուսատեսակների աճեցման հարցում

Բուժական նպատակների համար նախատեսված բուսատեսակներից են քրքումն ու կոճապղպեղը: Տղամարդկանց մոտ 40%-ը և կանանց 30%-ը նախընտրում են աճեցնել քրքում և կոճապղպեղ՝ բուժական նպատակների համար: Ոռոգվող գյուղերում կանանց և տղամարդկանց մեծամասնությունը նախընտրում է աճեցնել տվյալ բուսատեսակները վաճառքի համար, մինչ դեռ անձրևաջրերով ոռոգվող գյուղերում վերջիններս աճեցվում են տնային պայմաններում օգտագործելու համար և՛ կանանց, և՛ տղամարդկանց կեղմից:

Մենք տեսնում ենք, որ բույսերի աճեցման ընտրության հարցում կանայք նպատակահարմար են համարում աճեցնել այն տեսակները, որոնք ծառայում են

տան սննդի ապահովմանը: Վերջիններս չեն օգտագործվում վաճառքի համար, քանի որ կանայք հիմնականում աճեցնում են այդ բույսերը տան հետնաբակում՝ փոքր տարածքների վրա, ինչը թույլ չի տալիս ապահովել վաճառքի համար նախատեսված համապատասխան արտաքին տեսք և չափ: Կանանց նախընտրությունը կանգնում է նաև այն բուսատեսակների վրա, որոնք ունեն արագ աճ և ապահովում են ընթացիկ սնունդ տան համար: Մակայն ռոռզվող գյուղերում կանայք նույնպես աճեցնում են բուսատեսակներ, որոնք ծառայում են կոմերցիոն նպատակներին, ի դեմս



անձրևաջրերով ռոռզվող գյուղերի, որտեղ բնակչությունը հիմնականում աճեցնում է տնային պայմանների համար նախատեսված բուսատեսակներ:

Կանանց և տղամարդկանց նախընտրությունները սննդի մեջ

Բազմաթիվ ուսումնասիրություններ երևան են հանել կանանց և տղամարդկանց առողջական վարքագծերը, սակայն անտեսվել են պատճառահետևանքային մեխանիզմները:

Կանայք ավելի են հակված խուսափել բարձր յուղայնություն ունեցող սնունդից և օգտագործել բանջարեղեն ու մրգեր: Վերջիններս նաև հետևում են մի շարք դիետաների՝ օգտագործելով առողջ սնունդ, որոնք ապահովում են առողջ ապրելակերպ: Սա պայմանավորված է նաև կանանց մոտ քաշի կառավարման հակումով:

Մի շարք ուսումնասիրություններ են հարկավոր, որպեսզի պարզվի, թե ինչպես կարելի է տղամարդկանց նույնպես ներառել առողջ սնունդ ընդունելու մեջ:



Ինչու՞ են կանայք և տղամարդիկ նախընտրում ստորև նշված սննդատեսակները

1. Սրտի աշխատանքի համար՝ (կանայք)

Ընկույզ

Ամբողջ աշխարհում 4 կանանցից մեկը մահանում է սրտի հիվանդություններից ամեն տարի: Մոտ 90%-ը գտնվում են մեկ կամ մի քանի սրտանոթային հիվանդությունների առաջացման ռիսկի տակ: Պաշտպանելու համար օրգանիզմի ամենակարևոր օրգանը, կանայք իրենց դիետաների մեջ ներառում են ընկույզ: Այն հարուստ է անտիօքսիդանտներով և օմեգա-3 ճարպաթթվով, ինչն օգնում է խուսափել սրտանոթային հիվանդություններից: Ուսումնասիրությունները հայտնաբերել են, որ օրեկան օգտագործելով 2 ընկույզ կարելի է բարելավել արյան հոսքը դեպի սիրտ և անոթներ՝ ընդամենը 8 շաբաթում:

Մխտոր

45-55 կանանցից մոտ յուրաքանչյուր երրորդն ունի արյան բարձր ճնշում: Մա մի հիվանդություն է, ինչը կարող է հանգեցնել ավելի բարդ հետևանքների, ինչպիսիք են սրտանոթային հիվանդություններն ու կաթվածը: Այս ցուցանիշները բարձրանում են 50-70%-ով 55-65 տարեկան կանանց մոտ: Պարզվում է, որ «վամպիրների վանող» բույսը սրտանոթային հիվանդությունների դեմ պայքարի հիանալի միջոց է: Մխտորը պարունակում է ֆիտոքիմիկատներ, ալիցին, ինչն իջեցնում է արյան բարձր ճնշումը: Պետք է իմանալ, որ սխտորը չպետք է եփել, քանի որ եռալու ընթացքում վերջինս կորցնում է իր օգտակար հատկությունները: Պետք է օգտագործել սխտորի փոշին, եթերայուղը, աղացաց տեսակը և ամբողջական սխտորը:

Զեյթունի ձեթ

Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է, որ միջերկրական դիետան, որը ներառում է առողջ յուղի օգտագործումը, ինչպիսին է զեյթունի ձեթը, կանխում է կաթված ստանալու հավանականության մոտ 30%-ը այն մարդկանց մոտ, որոնք ունեն սրտանոթային հիվանդություններ: Զեյթունի ձեթը պարունակում է ճարպեր, որոնք իջեցնում են «վատ» խոլեստերինի մակարդակը և բարձրացնում «լավ» խոլեստերինը, ինչն օգնում է իջեցնել կաթվածի հավանականությունը:

Խնձոր

Խնձորը համարվում է այն ուտելիքը, որը պարտադիր պետք է օգտագործվի օրեկան գոնե մեկ անգամ: Նյութափոխանակության խանգարման համախտանիշը, ինչն անդրադառնում է ինսուլինի նվազմանը, արյան ճնշման բարձրացմանը և խոլեստերինի բարձրացմանը, նպաստում է սրտանոթային հիվանդությունների առաջացմանը: Կանայք, որոնք օգտագործում են ռաֆինացված ածխաջրեր և շաքար իրենց դիետաների ժամանակ, և նրանք, որոնք ունեն մեծ քանակի ավելորդ քաշ, տառապում են նյութափոխանակության խանգարման համախտանիշով: Խնձորը հիանալի միջոց է սրտանոթային հիվանդություններից խուսափելու համար, ինչպես նաև այն կանայք, որոնք շատ են օգտագործում խնձոր, ունեն արյան ցածր ճնշում և զեր չեն:

Վարսակ

Խոլեստերինի բարձր մակարդակը կարող է առաջացնել արյունատար անոթների խցանումներ, ինչն էլ վաղ թե ուշ հանգեցնում է սրտի կաթվածի, որի դեպքում 5-ից 2-ը ուղեկցվում է մահով: Մակայն կա բավականին հեշտ ճանապարհ վերջինից խուսափելու համար: Ամենաճիշտ ճանապարհը մանրաթելերով հարուստ հացահատիկի, օրինակ՝ վարսակի օգտագործումն է: Վարսակը նաև զերծ է պահում մի շարք այլ սրտանոթային հիվանդություններից: Այն հավասարակշռության մեջ է պահում արյան մեջ շաքարի պարունակությունը:

Լոբի

Ի տարբերություն կենդանիներից ստացվող սպիտակուցների, լոբին զերծ է անառողջ ճարպերից: Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է, որ այն մարդիկ, որոնք օգտագործում են ընդդեմ շաքարական 4 անգամ և ավել, նրանց մոտ սրտանոթային հիվանդությունները 22%-ով պակաս են համեմատած այն մարդկանց, ովքեր օգտագործում են այն շաքարը մեկ կամ երկու անգամ: Մեկ այլ ուսումնասիրության արդյունքում պարզվել է, որ օրեկան 3/4 բաժակ լոբու օգտագործումը կարող է իջեցնել արյան մեջ վատ խոլեստերինի մակարդակը 5%-ով:

1. Սրտի աշխատանքի համար՝ (տղամարդիկ)

Կտավատի սերմեր

Սրտանոթային հիվանդությունների դեմ պայքարի հիանալի մեթոդ է կտավատի սերմի օգտագործումը, որն օրգանիզմում բարձրացնում է լավ խոլեստերինի մակարդակը: Այս սերմերը կարելի է ավելացնել յուրաքանչյուր տեսակի ուտելիքի մեջ: Այն պարունակում է ահռելի քանակի մանրաթելեր, որոնք պահպանում են սրտի լավ աշխատանքը:

Լոբի և հատիկաընդուն

Ի տարբերություն կենդանիներից ստացվող սպիտակուցների, լոբին զերծ է անառողջ ճարպերից: Ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է, որ այն մարդիկ, որոնք օգտագործում են ընդդեմ շաքարակա 4 անգամ և ավել, նրանց մոտ սրտանոթային հիվանդությունները 22%-ով պակաս են համեմատած այն մարդկանց, ովքեր օգտագործում են այն շաքարը մեկ կամ երկու անգամ: Մեկ այլ ուսումնասիրության արդյունքում պարզվել է, որ օրեկան 3/4 բաժակ լոբու օգտագործումը կարող է իջեցնել արյան մեջ վատ խոլեստերինի մակարդակը 5%-ով:

Ընկույզ

Ընկույզը հարուստ է անտիօքսիդանտներով և օմեգա-3 ճարպաթթվով, ինչը օգնում է խուսափել սրտանոթային հիվանդություններից: Ուսումնասիրությունները հայտնաբերել են, որ օրեկան օգտագործելով 2 ընկույզ կարելի է բարելավել արյան հոսքը դեպի սիրտ և անոթներ, ընդամենը 8 շաբաթում:

Մունկ

Մունկը ոչ միայն ցածր կալորիականություն ունեցող բուսատեսակ է, այլ նաև պարունակում է կալիում՝ սնուցիչ, որը կարող է իջեցնել արյան ճնշման մակարդակը և նվազեցնել նատրիումի բացասական ազդեցությունները: Գիտնականները պարզել են, որ սունկը բարձրացնում է վիտամին D-ի մակարդակը:



2. Գլխուղեղի աշխատանքի համար՝ (կանայք)

Դարչին

Եթե ընտանեկան գենի մեջ գոյություն ունի Ալցհեյմերի հիվանդություն, ապա վերջինից խուսափելու համար անհրաժեշտ է սննդակարգի մեջ ավելացնել դարչին: Այն իր մեջ պարունակում է պրոանտոցիանին և սինամալդեհիտ, որոնց առկայությունն արյան մեջ նպաստում է այդ հիվանդության բակտերիաների ոչնչացմանը:

Հապալաս

Հապալասը լավագույն միջոցն է անժամանակ ծերացման և ուղեղի աշխատանքի բարելավման համար: Այն անտիօքսիդանտներով հարուստ միրգ է: Անտիցիանինների և անտիօքսիդանտների պարունակությունն օգնում է խուսափել մաշկի բջիջների վնասումներից: Այս նույն անտիօքսիդանտները բարելավում են նաև ուղեղի աշխատանքը և օգնում խուսափել մաշկի սև կետերից: Այն ունի նաև սրտանոթային հիվանդություններից պահպանելու հատկություն:

3. Քաղցկեղից խուսափելու համար՝ (կանայք)

Քրքում

Կրծքի քաղցկեղն ամենատարածված հիվանդությունն է կանանց մոտ ամբողջ աշխարհում, որն ուղեկցվում է մահացություններով: Գիտնականները գտել են ճանապարհ քաղցկեղից մահացություններից խուսափելու համար: Այն է՝ քրքումի օգտագործումը: Կոճապղպեղի ընտանիքի այս տեսակը պարունակում է կուրկումին և պոլիհենոլ անտիօքսիդանտ: Խրոնիկ բորբոքումները մշապես նպաստում են քաղցկեղի մետաստազների զարգացմանը, և քրքումի հակաբորբոքային հատկությունները լավագույնն են օգնում խուսափել կրծքագեղձի քաղցկեղի ձևավորումից:



Ցորենի հաց

Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ մանրաթելերով հարուստ ուտելիքը նվազեցնում է կրծքի քաղցկեղի առաջացումը՝ իջեցնելով արյան մեջ էստրոգենի բարձր մակարդակը: Ցորենի հացի մեկ կտորը պարունակում է 6 գրամ մանրաթել:

Կանաչ թեյ

Կանաչ թեյը հարուստ է պոլիֆենոլով: Այն անտիօքսիդանտ է, որն ունի մի շարք օգտակար հատկություններ, ներառյալ հակաքաղցկեղայինը: Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ նրանք, ովքեր օգտագործում են օրեկան մեկ բաժակ կանաչ թեյ, նվազեցնում են քաղցկեղի առաջացման ռիսկերը:

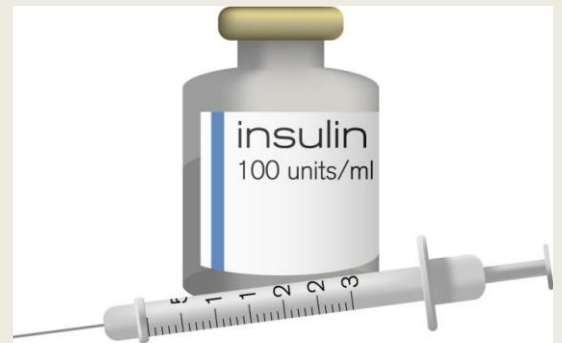
Նուռ

Դարեր շարունակ նռան օգտակար հատկություն են համարել պտղաբերությունը, սակայն այսօր գիտնականները պարզել են, որ նռան կորիզը կանխարգելում է քաղցկեղի առաջացումը: Էլազիկ թթուն, որը պարունակում է նուռը, կանխում է քաղցկեղի առաջացումը՝ արտադրելով էստրոգեն, որը սպանում է քաղցկեղի բջիջները:

2. Շաքարային դիաբեթից և պրոստատիտից խուսափելու համար՝ (տղամարդիկ)

Շագանակագույն բրինձ

Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ շագանակագույն բրինձի ընտրությունը, ի դեմս սպիտակի, նվազեցնում է շաքարային դիաբեթի ռիսկը մոտ 2 անգամ, քանի որ վերջինիս մեջ պարունակվող մանրաթելերն օգնում են խուսափել արյան մեջ շաքարի քանակության տատանումներից:



Բրոկոլի

Այս բույսի կես բաժակի օգտագործումը եփած վիճակում ապահովում է վիտամին C-ի 85%-ը: Վիտամին C-ն խթանում է կոլագենի արտադրմանը, որը պարտադիր է ոսկորների, ջլերի և մաշկի հյուսվածքների կառուցման համար, ինչը պարտադիր է հղիության ընթացքում, ինչպես նաև պահպանում է մոր մարմնի մաշկի էլաստիկությունը:

Լուրիկ

Այն տղամարդիկ, որոնք օգտագործում են մոտ 10 լուրիկ ամեն շաբաթ, ունեն պրոստատիտի առաջացման 18% պակաս ռիսկայնություն: Սա պայմանավորված է պտղի մեջ մեծ քանակի լիկոպենի առկայությամբ, ինչը համարվում է անտիօքսիդանտ, որը պայքարում է տոքսինների դեմ և օգնում է խուսափել հյուսվածքների ոչնչացումից:

Ելակ

Ելակը պարունակում է ուռուցքի առաջացման կանխման միացություններ և անտիօքսիդանտներ, որոնք օգնում են խուսափել քաղցկեղի առաջացումից: Այն հատկապես օգնում է զերծ մնալ պրոստատիտից:

Քաղցր կարմիր պղպեղ

Կարմիր պղպեղը վիտամին C-ի լավագույն աղբյուր է հանդիսանում: Վիտամին C-ն հայտնի է մաշկի և իմունային համակարգի վրա իր դրական ազդեցությամբ: Բացի այդ, այս բուսատեսակն օգնում է խուսափել մրսածությունից և հիվանդություններից: Այն պարունակում է նաև լիկոպեն, ինչն օգնում է օրգանիզմից հեռացնել ավելորդ ճարպերը և կանոնավորել արյան մեջ շաքարի մակարդակը:

Կոճապղպեղ

Այս հայտնի արմատը պարունակում է ջինջերոլ, որն ուժեղ միջոց է քաղցկեղի դեմ պայքարի համար: Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ սա հիանալի միջոց է աղիքային քաղցկեղի դեմ պայքարելու համար:



4. Իմունային համակարգի և տրամադրության բարձրացման համար՝ (կանայք)

Ռոյբոս թեյ

Ռոյբոս թեյը ամենահայտնի թեյերից մեկն է ամբողջ աշխարհում: Յուրահատուկ ֆլավոնիդների պարունակությունն (ասպալատին) օգնում է բարելավել միտքը: Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ այս թեյը կարող է իջեցնել սթրեսը, ինչպես նաև նվազեցնել ճարպերի մակարդակը: Ամբողջ աշխարհում այս թեյը համարվում է լավագույն միջոց ավելորդ քաշի դեմ պայքարի համար:

Սունկ

Սունկը ոչ միայն ցածր կալորիականություն ունեցող բուսատեսակ է, այլ նաև պարունակում է կալիում՝ սնուցիչ, որը կարող է իջեցնել արյան ճնշման մակարդակը և նվազեցնել նատրիումի բացասական ազդեցությունները: Գիտնականները պարզել են, որ սունկը բարձրացնում է վիտամին D-ի մակարդակը:

Ճակնդեղ

Բազմաթիվ ֆիտոքիմիկատների աղբյուր հանդիսանալուց բացի, ճակնդեղը պարունակում է բետալին պիգմենտներ, որը համարվում է հիանալի հակաօքսիդանտ և հակաբակտերիալ: Այս պիգմենտները նաև ազդում են ինսուլինի մակարդակի վրա: Օգնում են խուսափել ավելորդ ճարպերի առաջացումից և ունեն տրամադրությունը բարձրացնող ազդեցություն, և հայտնի է, որ բետալինը բարձրացնում է սերտոնինի մակարդակը:

3. Իմունային համակարգի համար՝ (տղամարդիկ)

Չիլի պղպեղ

Այս պղպեղը ոչ միայն ունի հիանալի համային հատկանիշներ, այլ նաև հիանալի միջոց է հիվանդությունների և մրսածության դեմ պայքարի համար, ի շնորհիվ բետա-կարոտինի պարունակության: Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ չիլի պղպեղը լավագույն միջոց է համարվում պոռոստատիտի բուժման համար: Օրեկան մեկ թեյի գդալ չիլի պղպեղը կարող է գերծ պահել այդ հիվանդությունից:

Կադամբ

Կադամբը հարուստ է վիտամիններով և միներալներով, որոնք հարկավոր են իմունային համակարգի բարելավման և վիրուսներից ու հիվանդություններից խուսափելու համար:

Հապալաս

Իմունային համակարգի բարելավման համար հապալասը լավագույն միջոցն է համարվում: Այն նաև օգտագործում են վարսակի և սնուֆիների հետ որպես ավելոնդ քաշից ազատվելու միջոց:



5. Արտաքին տեսքի համար՝ (կանայք)

Կարմիր պղպեղ

Կարմիր պղպեղը վիտամին C-ի լավագույն աղբյուր է հանդիսանում: Վիտամին C-ն հայտնի է մաշկի և իմունային համակարգի վրա իր դրական ազդեցությամբ: Բացի այդ այս, բուսատեսակն օգնում է խուսափել մրսածությունից և հիվանդություններից:

Համեմ

Այս բուսատեսակն օգնում է ազատվել մարմնի ավելնորդ ճարպերի 90%-ից: Համեմը խթանում է դետոքսիֆիկացիան, ինչն օգնում է օրգանիզմից հեռացնել ծանր մետաղները, որոնք հակում ունեն զարգանալու ճարպային բջիջների մեջ: Այդ ծանր մետաղները կարող են վնասել առողջ մաշկը և արդյունքում կանխել օրգանիզմի նորմալ աշխատանքը: Օրգանիզմից հանելով ավելորդ տոքսինները հնարավոր է ազատվել ավելորդ ճարպերից և քաշից, արդյունքում ունենալով ցանկալի արտաքին տեսք:

6. Առողջ հղիության ընթացքի համար՝ (կանայք)

Սպանախ

Աղիների առողջ աշխատանքը հարկավոր է ոչ միայն կնոջ, այլ նաև նրա երեխայի առողջ և ճիշտ զարգացման համար: Բազում ուսումնասիրություններ պարզել են, որ առողջ միկրոբիոման կարող է օգնել բարձրացնել իմունային համակարգը, խուսափել ալերգիաներից և հղիության ընթացքում ավելորդ քաշից:

Դդումի կորիզ

Հղիության ընթացքում միներալների, երկաթի քանակի ավելացումը կարող է օգնել բարելավել արյան շրջանառությունը, ինչն իր հերթին օգնում է երեխային հասցնել պահանջված քանակությամբ օքսիգեն: Դա օգնում է խուսափել պտղի մահացություններից, թերի զարգացումից, ցածր քաշով ծնունդներից: Դդումի կորիզի օգտագործումը մեծ քանակներով պարտադիր չէ, քանի որ վերջինիս մեկ հատիկն էլ պարունակում է մոտ 8 գրամ սպիտակուց և 23%-ով ավելացնում է երկաթի քանակությունը արյան մեջ:



Բրոկոլի

Այս բույսի կես բաժակի օգտագործումն էլ եփած վիճակում ապահովում է վիտամին C-ի 85%-ը: Վիտամին C-ն խթանում է կոլագենի արտադրմանը, որը պարտադիր է ոսկորների, ջլերի և մաշկի հյուսվածքների կառուցման համար, ինչը պարտադիր է հղիության ընթացքում, ինչպես նաև պահպանում է մոր մարմնի մաշկի էլաստիկությունը:

Կոճապղպեղ

Կոճապղպեղն օգնում է խուսափել հոգնածությունից, սրտխառնոցից և առավոտյան թուլությունից հղիության ընթացքում: Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ սա լավագույն միջոցն է փսխումների դեմ հղիության ժամանակ:

4. Մարմնի կառուցվածքի համար՝ (տղամարդիկ)

Ձու

Միայն մեկ ձուն պարունակում է մոտ 15% ռիբոֆլավին, ինչն օգնում է օրգանիզմին ուտելիքը վերածել վառելիքի, որն էլ իր հերթին վերածվում է էներգիայի: Այն հիանալի միջոց է ավելորդ քաշից ազատվելու համար:

Միս

Եթե տղամարդիկ ընտրում են միսը որպես սպիտակուցի աղբյուր, ապա պետք է համոզվել, որ դա խոտով սնված կենդանու միս է: Այն հիանալի միջոց է մկանային համակարգի ճիշտ ձևավորման համար: Այն ավելի փափուկ է և պարունակում է ավելի քիչ քանակի կալորիաներ, քան այլ մսի տեսակները: Այլ մսի տեսակները պարունակում են մոտ 386 կալորիա և 16 գրամ ճարպ, իսկ այս տեսակի միսը՝ 234 կալորիա և 5 գրամ ճարպ:



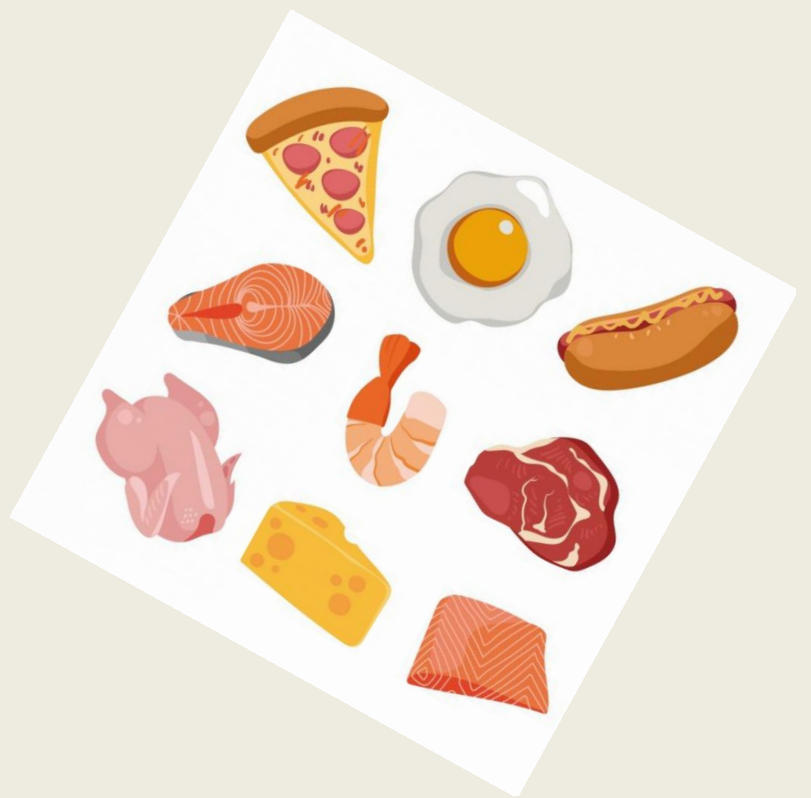
Նուշ

Նուշի յուրաքանչյուր հատիկը համարվում է լավագույն միջոց ավելորդ քաշից ազատվելու համար: Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ օրեկան մեկ քառորդ նուշի օգտագործումը կարող է ակնառու իջեցնել ավելորդ քաշը: Պարզվել է նաև, որ նուշը՝ հարուստ է արգինին ամինաթթվով, օգնում է այրել մաքսիմում քանակի ճարպ՝ ֆիզիկական աշխատանքների ընթացքում

Խոզի միս

Խոզի միսը համարվում է բժիշկների և դիետոլոգների թշնամին, սակայն այն ունի նաև դրական հատկություններ, եթե այն օգտագործեն ճիշտ քանակությամբ: Այն պարունակում է 24 գրամ սպիտակուց մեկ շերտում, և 83 միլիգրամ խոլին:

Խոհանոցների նախընտրություններ



1. Էթնիկ խոհանոց

Տղամարդիկ`

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Հավի թեփկներ | - մոտ 30% ավել, քան կանայք |
| 2. Բեկոնով չիգբուրգեր | - մոտ 20% ավել, քան կանայք |
| 3. Սենդվիչներ | - մոտ 20% ավել, քան կանայք |
| 4. Պանրիկներ | - մոտ 20% ավել, քան կանայք |
| 5. Խոզի կողեր | - մոտ 30% ավել, քան կանայք |

Կանայք`

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. Հունական աղցան | - մոտ 70% ավել, քան կանայք |
| 2. Տնական աղցան | - մոտ 60% ավել, քան կանայք |
| 3. Բանջարանոցային աղցան | - մոտ 60% ավել, քան կանայք |
| 4. Սառը սուրճ | - մոտ 60% ավել, քան կանայք |
| 5. Ապուր | - մոտ 50% ավել, քան կանայք |

2. Չինական խոհանոց

Տղամարդիկ`

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1. Տառ հավ | - մոտ 40% ավել, քան կանայք |
| 2. Խոզապուխտ | - մոտ 30% ավել, քան կանայք |
| 3. Խոզի խորոված | - մոտ 30% ավել, քան կանայք |
| 4. Տապակած խմոր | - մոտ 25% ավել, քան կանայք |
| 5. Քաղցր և կծու խոզ | - մոտ 20% ավել, քան կանայք |

Կանայք

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Լո մեփն բանջարեղեն | - մոտ 80% ավել, քան կանայք |
| 2. Բրոկոլիով աղցան | - մոտ 80% ավել, քան կանայք |
| 3. Ծովային աղցան | - մոտ 60% ավել, քան կանայք |
| 4. Բանջարեղենով բրինձ | - մոտ 65% ավել, քան կանայք |
| 5. Բրինձ | - մոտ 60% ավել, քան կանայք |

3. Բտալական խոհանոց

Տղամարդիկ՝

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. Հավի պիցցա | - մոտ 50% ավել, քան կանայք |
| 2. Հավի թևիկներ | - մոտ 30% ավել, քան կանայք |
| 3. Լազանիա | - մոտ 20% ավել, քան կանայք |
| 4. Պեպերոնի պիցցա | - մոտ 20% ավել, քան կանայք |
| 5. Պանրիկներ | - մոտ 20% ավել, քան կանայք |

Կանայք՝

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Կարպես աղցան | - մոտ 80% ավել, քան կանայք |
| 2. Հունական աղցան | - մոտ 70% ավել, քան կանայք |
| 3. Բանջարանոցային աղցան | - մոտ 60% ավել, քան կանայք |
| 4. Տնական աղցան | - մոտ 60% ավել, քան կանայք |
| 5. Բրուսկետա | - մոտ 60% ավել, քան կանայք: |

Տղամարդկանց ընտրությունը

- Մսի դրական հատկանիշները՝

Միսը սպիտակուցների լավագույն աղբյուրն է համարվում, ինչը հարկավոր է մարմնի օպտիմալ աշխատանքի համար: Կարմիր միսը նաև երկաթի, վիտամին B-ի, ռիբոֆլավինի, տիամինի և նիացինի աղբյուր է:



- Մսի բացասական հատկանիշները՝

Միսը պարունակում է մեծ քանակության ճարպեր, ինչը բարձրացնում է խոլեստերինը: Մեծամասամբ կարմիր միսը համարվում է սրտանոթային հիվանդությունների աղբյուր: Աղացած միսը հարուստ է նատրիումով, ինչը նպաստում է արյան բարձր ճնշմանը:



Կանանց ընտրությունը

- Բանջարեղենի դրական հատկանիշները՝

Բանջարեղեն նախընտրողներն չունեն արյան բարձր ճնշման, քաղցկեղի առաջացման, սրտանոթային հիվանդությունների և շաքարախտի ցածր ռիսկայնություն, քանի որ բանջարեղենը

պարունակում է շատ քիչ քանակության ճարպեր և մեծ քանակության մանրաթելեր:

- **Բանջարեղենի բացասական հատկանիշները՝**

Բանջարեղեն նախընտրողները նպաստում է արագ քաշի նվազեցմանը, քանի որ այն ունի ցածր կալորեականություն, սակայն դրա հետ մեկտեղ մարդը կորցնում է իր էներգիան: Վերջիններս ստանում են բազում վիտամիններ, սակայն չեն ստանում բավարար քանակության կալցիում, ճարպաթթու, ֆոլաթթու: Նաև պակասում է սպիտակուցների մակարդակը, ինչն օգնում է պահպանել ամուր իմունային համակարգ:

Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսապայմանների բարելավում>> ծրագրի արդյունքների մի մասը: Գլոբալ էկոլոգիական Հիմնադրամի (ԳԷՀ) կողմից աջակցվող սույն ծրագիրը համակարգվում է Բիովերսիթի Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):

