

# ATIK 2018 YO NAN ALMANAK NITRISYON AN

## MANJE SE MEDIKAMAN .....

Bon nitrisyon ak sa ou mete anndan kò ou se fonman bon sante. “Manje se Medikaman” se yon tèm Ipokrat, papa medsin oksidantal la, te envante; li te kwè manje aliman sen se baz bon sante. Ipokrat te di sa fè prèske 2500 lane “Kite remèd ou yo nan mamit chimis la si ou kapab geri pasyan an avèk manje.”

Plizyè syèk anvan sa medsin ayivedik la, jan yo te pratike li nan peyi Lend, se youn nan sistèm medsin ki pi ansyen nan lemond. Ayiveda se yon sistèm gerizon natirèl ki gen 5,000 lane ki gen orijin li nan kilti vèdik Lend la. Ayiveda pa senpleman yon sistèm pou trete maladi, se yon syans lavi (Ayur = lavi, Veda = syans oswa konesans). Anpil pratik ayivedik te la deja anvan ekriti epi yo te transmèt yo pa pawòl nan bouch.

Doktè ak pwofesyonèl lasante selèb pi ansyen yo toupatou nan lemond te revele byenfè sèvi avèk manje kòm medikaman pou geri kò a epi kounye a baze sou rechèch li klè manje jwe yon wòl enpòtan nan lasante ak nan jan ou santi w jou apre jou. Dousman pandan ane ap pase lèzòm vire do bay pwisans gerizon lanati a pou preskri medikaman sentetik nan pake ak remèd atifisyèl pou okipe maladi.

Reyalite a se poutèt nou kite remèd natirèl yo epi anpil nan nou konte sou yon alimantasyon manje transfòmè, plen grès ak sik ki fè nou gen kòm konsekans gwo ogmantasyon to eksè pwa ak maladi yo.

Si manje gen pouvwa anpeche anpil nan maladi kwonik nou genyen jodi a alòs sa gen sans pou nou chanje alimantasyon nou pou sèvi avèk li nan avantaj nou pou non sèlman geri epi restore kò a men epi pou anpeche maladi. Menm si pran remèd famasi pou maladi gen dwa itil, yo souvan gen efè segondè akoutèm ak alontèm epi yo kontribye nan akimilasyon toksik nan kò nou. Menm si remèd yo enpòtan nan sitiyasyon kote lavi an danje, si nou kapab jere pwoblèm sante alontèm yo avèk alimantasyon ak chanjman nan estil vi nou alòs nou dwe konsidere itilizasyon manje kòm medikaman kòm premye jan pou atake pwoblèm nan epi anpeche pwoblèm sante nan lavni.

# Aspè Enpòtan An Nan Manje

Ansyen pratik sante yo di yo konsidere manje kòm pi bon medikaman ki genyen. Yon bagay ki gen menm enpòtans la se konsiderasyon, dèske move dijasyon se orijin prensipal oswa faktè ki lakòz prèske tout maladi yo.

An nou diskite sou prensip debaz manje.

## 1. Nati manje

Selon si manje a fasil pou dijere oswa si li pa fasil, nou kapab klase manje kòm lou oswa leje an kalite. Vyann se bagay ki lou pou dijasyon alòske diri ak legim se bagay ki leje. Se nati debaz manje epi pandan n ap manje nou dwe pran sa an konsiderasyon.

## 2. Transfòmasyon

Jeneralman, manje kwit pi bon pou nitrisyon. Gen sibstans manje tankou paregzanp fwi oswa menm salad ki pi bon lè nou pran yo kri. Transfòmasyon gen ladan lòt metòd tankou woti, fri, pase nan fou, seche, bat, elatriye epi selon metòd la transfòmasyon an kapab chanje kalite manje a toutbon pou fè manje a vin oswa pi leje oswa pi lou pou dijasyon.

## 3. Konbinezon

Pandan n ap prepare manje a engredyan yo dwe ale ansanm epi melanje kòm sadwa.

Paregzanp, konbinezon fwi si avèk lè ap kaye epi li pa konsidere kòm bon poutèt aliman yo pa byen konbine epi engredyan yo enkonpatib.

## 4. Kantite

Pandan l ap manje yon moun dwe konsidere kantite engredyan endividyèl yo ak kantite total manje l ap konsome a. Isit la, ankò, nou dwe konsidere kalite lou ak leje sibstans nou pran yo.

## 5. Kote

Nou dwe manje kote ki pwòp. Si alantou kote yon moun chita bon ak pwòp, alòs manje a absòbe pi byen epi li gen bon efè sou kò a ak lespri a.

## 6. Tan oswa peryòd

Se sèlman lè repa li te pran anvan an fin byen dijere yon moun dwe konsidere manje pwochen repa a. Yon moun dwe chanje tou tip manje a epi tou kantite ak kalite manje a dapre chanjman sezon yo. Yon lòt konsiderasyon enpòtan se ideyalman ou ta dwe pran repa prensipal la ant 10 a.m. ak 2 p.m., ki pi bon pou dijasyon lè kò a pi aktif.

## 7. Règ yo pou manje

Ideyalman ou ta dwe konsome manje a pandan li cho toujou. Sa ap amelyore dijasyon an natirèlman. Epi tou, ou dwe pran repa yo nan yon atmosfè rilaks, pezib ak nan kè kontan. Yon moun pa dwe manje, lè moun nan estrese, fache, santi anksyete, oswa nan yon eta despri twouble. Menm jan an, nou pa rekòmande manje twò dousman ni twò vit ni manje pandan w ap pale, ri, reflechi oswa gade televizyon. Li pi bon pou w konsantre sou manje a sèlman avèk panse manje sa a pral bon pou ni kò a ni lespri a. Nou pa rekòmande fimen oswa bwè twòp dlo oswa nenpòt ki lòt likid lè ou fin manje.

## 8. Moun k ap pran manje a

Chak moun dwe pran an konsiderasyon pwòp konstitisyon pa li, kapasite pouvwa dijestif li, sezon an, lè jounen an, ak si manje li te pran deja a dijere.

# Prensip Debaz Yo Nan Sèvi Avèk Manje Kòm Medikaman

1. Manje nan lamoni avèk lanati. Konsidere yon rejim aliman konplè a baz plant avèk lemwens manje transfòmè ak sik ajoute posib.

Ideyalman sa vle di konsome sereyal ki mwen transfòmè, pwodui letye ki pa gen anpil grès, pwason dlo frèt tankou somon, sadin ak makwo pito kòm pwodui zannimo; epi plis manje ki gen anpil fib ki aktive trip yo ou jwenn nan tout manje vejetal, tankou paregzanp: legiminèz (ti pwa, soya, ak lòt pwa), avwàn, sèg, tchiya, ak lòj, sèten fwi (tankou paregzanp fig frans, zaboka, prin, prin sèch, grenn, fig mi, ak po pòm, kwen ak pwa), sèten legim tankou paregzanp bwokoli, kawòt, ak topinanbou, tibèkil tankou patat dous, nwa, avèk zanmann kòm sa ki gen plis fib dyetetik la

2. Sèvi avèk manje olye de sipleman pou ranvèsè oswa anpeche maladi kwonik.

Aliman konplè yo gen yon kantite sibstans ki travay ansanm epi ki gen dwa pi efikas lontan pase sipleman ki annik pote youn nan yo;

Poukisa pou w pran anti-oksidan pwisan likopèn nan, nan pilil lè ou kapab manje yon tomat ki gen ni likopèn ni yon kantite lòt anti-oksidan, ansanm avèk vitamin, mineral ak lòt nitriyan ki travay ansanm pou anpeche maladi kè nan diminye nivo kolestewòl ak lipid yo epi nan rete boul san anòmal? Anpil manje gen pwopriyete gerizon tankou soulaje doulè nan zòrèy avèk lay; metrize doulè kwonik avèk safran Lend; bay do ou bon ti swen avèk rezen; sispann doulè fi avèk avwàn; jenjanm pou doulè mis ak jwenti; rilaks mis yo avèk mant; soulaje maldan avèk jiwòf; epi sinis avèk benzoliv.

3. Konbine plan nitrisyon w lan avèk yon pwogram pou redui estrès epi fè sansibilizasyon sou jan ak sou kisa n ap manje. Estrès bloke ak jennen tout aspè fonksyonman dijesyon an epitou itilizasyon efikas nitriyan yo. Moun ki estrese pa kapab fè yon bon itilizasyon byolojik menm avèk alimantasyon ki pi bon pou lasante yo. Aprann manje dousman epi yon fason konsyan pral fè ou jwi repa yo plis, redui kantite manje ou konsome a (pifò nan nou manje tèlman vit nou pa gen tan resevwa siyal lestomak nou voye yo pou fè nou konnen nou plen), epi ede ou chwazi manje ki pi bon pou ou.

4. Konprann chak nan nou inik nan pwendvi byochimik.

Menm si nou gen menm laj ak etnisite, epi nou gen eta sante, etnisite, ak revni ki sanble anpil, ou gen dwa sèvi avèk 100 fwa plis B6 pase mwen, epi mwen gen dwa bezwen 100 fwa plis Zenk. Pafwa nou gen dwa bezwen yon doktè ki oryante sou nitrisyon, oswa yon dyetetisyen pou fè tès espesifik, sofistike pou detèmine sa nou manke ak sa nou bezwen. Nou kapab toujou aprann anpil sou sa ki bon pou nou lè nou manje diferan aliman, epi lè nou fè anpil atansyon a rezilta yo.

5. Jwenn yon pwofesyonèl lasante ki pral ede ou kòmanse tretman pwoblèm sante kwonik avèk nitrisyon ak jesyon estrès (epitou egzèsis) olye de avèk medikaman.

Eksepte nan sitistasyon ki se danje pou lavi, se sa bon sans mande. Anti-asid sou òdonans yo, remèd pou dyabèt tip 2 yo, ak medikaman kont depresyon plizyè dizèn milyon Ameriken ap pran yo pou diminye remonte asid, bese sik nan san an, epi amelyore imè yo, trete sentòm yo sèlman men yo pa okipe kòz yo. Epi yo gen efè segondè trè enpòtan epi

pafwa danjre. Si yo preskri yo sèlman, jan sa ta dwe fèt la, apre yon esè konsyansye tretman san medikaman, y ap raman nesèsè.

6. Pa vin yon fanatik manje.

Sèvi avèk rekòmandasyon sa yo (ak lòt ki gen sans dapre ou), men pa fè tèt ou twòp repwòch si ou pa respekte yo. Annik remake efè yon move chwa, aprann, epi retounen nan pwogram nou an.

Epi pa pèdi tan ou ak enèji ou ap jije lòt moun poutèt sa y ap manje! Sa ap sèlman fè ou chimerik ak awogan, ki se eta emosyonèl estresan ki pral gate dijesyon ou. Epi sa siman p ap pote anyen pozitif pou lòt moun sa yo.

## Manje pou Bon Sante

Jwi yon pi bon sante anndan ak deyò avèk manje koupe dwèt sa yo. Ke ou fèk sòti nan estidyò oswa ou fèk sot kraze yon seyans CrossFit, ou konnen lè ou santi kò ou anfòm sa kapab chanje jan ou wè tout bagay.

Malerèzman, pou anpil nan nou, manje nou chwazi yo ap fè konspirasyon kont nou, fè nou parèt lèd epi fè nou santi nou pi mal toujou. Menm si bègè gou sa a ak pil pòm detè fri sa a gen dwa ofri satisfaksyon pandan yon moman, fatig ou santi a epi vant gonfle ou wè nan miwa a apre sa raman vo lapèn. Kisa bon nouvèl la ye? Gen yon kantite manje gou ki kapab ede kò ou kontinye a plen gaz. Batri nitritif sa yo kapab ba ou enèji ou bezwen an, ede ou parèt anfòm menm jan ou santi ou andedan.

Sa ki pi bon toujou, manje sa yo pa opsyon chè, pèsonn pa konnen, ou pral pase mwaye lavi ou ap chèche; plezi sa yo nan reyon makèt ki toupre w la. Kòmanse parèt epi santi ou pi byen jodi a gras a ajoutman dinamo alimantè sa yo nan repa ou yo.

### **Somon**

Pa gen anyen sispèk nan avantaj fwidmè koulè koray sa a pote pou sante. Chaje avèk pwoteyin ak asid gra omega-3, somon kapab fè ou parèt byen epi santi ou anfòm. Omega-3 somon yo ede redui anflamasyon, diminye danje pou w fè maladi kè, epi ede anpeche pwoblèm nè pandan w ap vin pi granmoun. Gen yon etid ki revele omega-3 te ogmante pwodiksyon kolajèn natirèl patisipan nan etid la, donk li ede ou kenbe jenès ou.

### **Abriko**

Bon bagay vin nan ti pake. Yon egzanp pafè: abriko ki tou piti men pwisan. Anplis li plen beta-kawotèn, ki asosye a yon bès nan to maladi Alzaymè a, abriko se yon fason ekselan tou pou chaje alimantasyon ou avèk vitamin C. Rechèch yo revele vitamin C non sèlman kapab ranfòse sistèm defans kò ou, men li bese chans pou w fè depresyon, tou, sa ki fè ou pi an sante epi pi kontan.

### **Franbwaz**

Detwa franbwaz sèlman nan avwàn ou pran nan maten an kapab kle pou w parèt ak santi ou anfòm pandan tout jounen an. Franbwaz gen yon endèks glisemik ba, sa ki vle di yo se yon fason sen pou satisfè gou w pou sikri san mete ou an danje pou sik ou monte byen wo nan san ou oswa pou w kenbe grès. Fwi plen fib sa yo se sous ekselan resveratwòl tou, ki asosye avèk rediksyon vyeyisman selil yo. Epi tou yo plen antosyanin, yon pigman anti-oksidan ki redui chans pou tonbe annanfans.

### **Zepina**

Manman w pa t ap bay manti lè li te di manje legim fèy bon pou ou. Gen yon etid ki jwenn patisipan yo te bay ekstrè zepina yo te gen 95 pousan mwens chans manje pou plezi, olye de lè yo santi yo grangou, epi yo te pèdi 43 pousan plis pwa konpare avèk yon gwoup temwen.

### **Wowoli**

Yon ti tounafich nan kwout wowoli isit, kèk grenn wowoli nan salad ou la, epi ou jwenn solisyon enfayib pou pwoblèm kòporèl ou yo. Chèchè yo dekouvri fi ki te konsome plis liyàn, yon konpoze yo jwenn nan wowoli, te gen mwens chans pran pwa endezirab,

wowoli se yon bon sous kalsyòm ki pa sòti nan pwodui letye tou, sa ki kapab ede kenbe zo w yo solid epi souri ou sen ak eklatan.

### **Ze**

Dejene se repa ki pen enpòtan nan jounen an toutbon, epi li pi fasil toujou pou pwofite avantaj li yo lè gen ze nan meni an. Gen yon etid ki revele moun ki manje ze plen pwoteyin pou dejene pèdi plis pwa pase moun ki manje menm kantite kalori a nan idrat kabòn. Chèchè yo jwenn tou liteyin ak zeyagzantin, nitriyan ou jwenn nan ze, efikas nan kenbe vizyon ou klè, sa ki fè li pi fasil pou w admire tout pwogrè ou fè nan pèdi pwa a.

### **Fèy Chou Vèt**

Mete kèk fèy vèt nan asyèt ou pa oblije vle di manje menm vye salad raz la jou apre jou. Fèy chou vèt se yon fason ekselan pou varye plan repa w lan epi an menm tan kontinye jwi tout avantaj pou lasante ki vini ansanm avèk manje fèy vèt ou yo, sòti nan pèdi plis pwa rive nan fè pi bon dijesyon.

### **Kiwi**

Ti fwi sa a pa sèlman enteresan pou manje: li se yon plezi ekselan pou ni aparans ou ni sante ou. Kiwi chaje avèk beta-kawotèn, ki efikas nan pwoteje kont donmaj solèy. Sa ki pi bon toujou, kantite vitamin C ki nan kiwi a amelyore sistèm defans kò a.

### **Aspèj**

Yon ti aspèj nan meni ou ta kapab vle di yon kò pi an sante, pi kontan san pèdi tan. Anplis yon ajoutman nan alimantasyon ki pa gen anpil kalori men k ap plen ou, aspèj se yon bon sous fib prebyotik inilin nan, ki kapab ede amelyore ekilib bakteri yo nan trip ou, ranfòse sistèm defans kò ou epi ede ou megri.

### **Rezen**

Pran yon ponyen rezen wouj epi w ap parèt pi mens epi santi w pi byen rapidman. Rezen wouj se yo fason ki bon pou lasante pou satisfè anvsi sikri w lan epi yo chaje avèk resveratwòl, yon pigman anti-oksidan ki asosye avèk rediksyon grès nan vant. Rechèch sijere tou resveratwòl yo jwenn nan rezen yo kapab ogmante kapasite mantal ou epi kenbe vizyon ou klè, sa ki fè nenpòt ki moun santi li anfòm nèt.

### **Safran Lend**

Simaye yon ti safran Lend sou pla ou pi pito a oswa mete yon ti kal nan yon fwi fwete kapab ede ou jwi pi bon sante pa deyò kou pa anndan. Anti-oksidan pwisan sa a konbat anflamasyon seryèzman, epi rezilta yon etid revele safran Lend kapab ede diminye chans pou po w donmaje anba solèy.

### **Joumou**

Kisa ki pi bon pase yon bòl soup joumou lè tanperati a kòmanse ap bese? Petèt byenfè yo pou sante ou pral jwi yo ansanm avèk gou rekoufòtan sa a. Joumou chaje avèk beta-kawotèn, ki jwe yon wòl enpòtan nan lit la kont maladi mantal pi ta nan lavi.

### **Makwo**

Yon ti makwo nan meni ou kapab vle di gwo chanjman nan jan ou parèt ak nan jan ou santi w. Chaje avèk anti-anflamatwa, asid gra omega-3 ki favorize pèt pwa ak vitamin D ki lite kont depresyon, pwason gra sa a kapab fè ou parèt anfòm epi santi ou pi byen toujou.

### **Myèl**

Menm si goute ki chaje avèk sik jeneralman pa nan avantaj sante ou ni aparans ou, myèl an verite bon pou toulede. Pwopriyete anti-bakteri myèl la kapab ede evite enfeksyon, epi, malgre li sikre, myèl pa fè anyen nan zafè pwa epi li gen mwens chans kontribye nan pran grès pase sikri a baz sikwòz yo.

### **Zanmann**

Yon ponyen zanmann detanzantan ta kapab kle a pou yon kò pi an sante. Pran zanmann kòm goute bese tansyon, epi redui grès nan vant.

### **Blouberi**

Ou vle parèt epi santi ou anfòm? Pran blouberi! Non sèlman blouberi se yon bon sous pigman antosyanin yo ki lite kont maladi annanfans, rechèch revele 12 semèn sipleman blouberi sèlman te mennen gwo amelyorasyon nan memwa.

### **Kannèl**

Mete yon ti poud kannèl nan kafe ole sa a epi jwi byenfè pou sante ou ni pa anndan ni pa deyò. Rechèch yo revele kannèl efikas nan redui doulè epi nan konbat monte ensilin.

### **Bwokoli**

San anpil kalori, men plen vitamin, bwokoli definitivman merite yon plas nan meni dine w lan. Anplis vitamin A ak C yo ki fè ou vin pi bèl, epi ranfòse sistèm defans kò ou, bwokoli se yon sous fè ki bon pou vejetalyen tou, sa ki kapab lite kont move imè ak chanjman metabolik ki souvan asosye avèk anemi poutèt mank fè.

### **Grenad**

Anti-oksidan pwisan sa a bon nan bouch epi bon pou ou. Rechèch yo sijere grenad kapab ede redui danje maladi kè, amelyore sikilasyon san.

### **Yogout**

Menm si yogout glase toujou p ap resevwa ankenn akolad pou avantaj li pou sante, sa ki pa sikre yo kapab fè bonjan netwayaj pou sante ou. Kilti vivan yogout la kapab ogmante kantite bon bakteri yo nan trip ou.

# Yon gid fasil sou sereyal konplè

Se yon bagay lè ou konnen sereyal konplè se yon fason rapid pou kòmanse yon alimantasyon ki bon pou lasante—avèk tout fib ak fè anplis la, plis vitamin B ki ajoute a, yo se yon chwa solid pou pase a yon nivo siperyè nan jwèt manje w lan. Men se yon lòt bagay nèt pou w konnen kilès pou w pran ak kijan pou kwit yo pi byen. Donk ann jwenn sereyal konplè ki bon pou ou yo:

allrecipes!  
**WHOLE GRAINS CHEAT SHEET**

YIELD	WATER	SIMMER
<b>QUINOA</b> THE HIGH-PROTEIN RICE REPLACEMENT		
 1 cup dry = 3 cups cooked	 2 cups water to 1 cup quinoa	 20 minutes
<b>BROWN RICE</b> 5X THE FIBER OF WHITE RICE		
 1 cup dry = 3 cups cooked	 2 1/2 cups water to 1 cup brown rice	 45 minutes (on low)
<b>BARLEY</b> SUB FOR RICE IN SOUP OR STEW		
 1 cup dry = 3-4 cups cooked	 3 cups water to 1 cup grain	 45 minutes
<b>WHOLE FARRO</b> MAKES A MEAN RISOTTO		
 1 cup dry = 2 cups cooked	 2 1/2 cups water to 1 cup farro	 25-40 minutes
<b>FINE BULGUR</b> AWESOME IN COLD SALADS		
 1 cup dry = 2 cups cooked	 2 cups water to 1 cup grain	 Add boiling water and cover (no heat) for 7 minutes.
<b>WHEAT BERRIES</b> BATTLES BULGUR FOR SALAD STARDOM		
 1 cup dry = 2 cups cooked	 2 1/2 cups water to 1 cup wheat berries	 45-60 minutes
<b>MILLET</b> FRIEND TO THE GLUTEN-FREE		
 1 cup dry = 3 cups cooked	 1 1/2 - 2 1/2 cups water to 1 cup millet	 toast millet for 4-6 mins, add water and simmer for 13-18 mins, let stand 10 mins

## Konsèy Rapid

- **Frèt ak Cho.** Sèvi yo cho tankou diri pilaf, oswa eseye yo frèt avèk yon ti epis anplis.



- **Salad pandan Plizyè Jou.** Boulga avèk grenn ble nan tèt lis sa a, men eseye nenpòt nan yo brase avèk kèk legim ak yon vinegrèt byen gou.
- **Fri Yo.** Trete grenn ki kwit epi fin frèt yo tankou diri fri. W ap bezwen fè kèk eksperyans pou jwenn melanj gou ki bon pou ou yo.
- **Estil Risotto.** Farro se sereyal ki pa diri yo abityèlman kwit kòm resotto, men nenpòt ladan yo ap fè travay la lè li kwit nan dife ba ak dousman avèk yon bouyon byen cho brase avèk li.
- **Ou Pa P Pran Glitèn?** Se pa poutèt se yon sereyal konplè sa pa vle di li pa gen glitèn. Sarazen, pitimi, ak diri solèy se pi bon chwa yo. Erèzman, yo gen bon gou tou.
- **Kòmansè Fè Manje.** Sereyal konplè yo fasil pou prepare. Gade resèt yo nan almanak sa a.

## Aliman Fonksyonèl oswa Sipè-Aliman

“Sipè-aliman” yo jwenn anpil piblisite, men gen aliman ki *merite* sa. Manje se medikaman. Epi sèten manje se medikaman pi pwisan pase lòt! Manje se zouti ki pi pwisan pou kreye pi bon sante ki posib. Manje se premye remèd oswa asenal ki pi pwisan an pou trete pasyan.

Men kèk manje ou kapab enkòpore nan plan alimantè w lan:

**1. Grenn.** Twa bon grenn se tchiya, pit ak len. Ou kapab ajoute touletwa sipè-aliman yo nan fwi fwete, poudin oswa sou yogout kokoye avèk grenn fwi. Ann gade avantaj yo.

- **Grenn tchiya** yo ofri yon sous ekselan asid gra anti-anflamatwa omega-3 ki gen anpil avantaj, tankou paregzanp bèl po ak tèt klè. Sèlman yon ons grenn tchiya chaje avèk 10 gram fib. Fib ensolib li yo jwe wòl prebyotik ki alimante bakteri ki bon pou trip yo epi ki fèmante an asid gra chenn kout pou soutni sante trip yo. Grenn tchiya yo gen plis pwoteyin pase pifò aliman a baz plant yo tou. Epi yo gen plis kalsyòm pase lèt.
- **Grenn chanv** bay grès omega-3 ki bon pou lasante, pwoteyin, vitamin B, mayezyòm, zenk, ak fè.
- **Grenn len** se yon lòt sous ekselan grès omega-3, fib dyetetik, ak vitamin ak mineral esansyèl. Grenn lenn gen nitriyan plant pwisan, anti-kansè, ki ekilibre òmonn yo rele liyàn. Lè ou simen grenn len ki fèk moulen nan yon fwi fwete se yon fason ekselan pou soulaje konstipasyon.

**2. Lwil TCM.** Trigliserid chenn mwayen yo oswa TCM se yon tip espesyal asid gra ki se yon derive lwil kokoye oswa lwil palmis ak pwodui letye. Sipè-kabiran sa a vin yon sous enèji enstantane poutèt TCM yo boule rapidman epi transfòme yon fason efikas anpil, absòbe dirèkteman nan trip yo epi apre sa nan fwa a, sa ki fè TCM yo pa konsève sou fòm grès. Ou kapab ajoute lwil TCM nan fwi fwete, oswa sou legim. TCM yo bay anti-oksidan pwisan tou pou ranfòse sistèm defans kò a. Etid sou zannimo montre TCM yo bon pou fonksyonman fwa ak trip yo tou.

**3. Fib** esansyèl poutèt anpil rezon, tankou paregzanp alimante bakteri ki bon pou trip yo. Etid yo montre fib kapab anpeche eksè pwa, redui danje fè maladi kwonik, epi diminye vyeyisman. Se poutèt fib la ralanti vitès pou manje a antre nan san ou epi ogmante vitès pou manje a sòti pase pa kannal dijasyon an. Fib dyetetik ede ekilibre nivo sik nan san ak kolestewòl yo tou, ede nan fè toksin yo sòti rapidman nan trip yo epi diminye apeti ou. Glikomanàn se yon fib dyetetik solib, ki kapab fèmante epi ki gonmen anpil ki sòti nan rasin yanm pye elefan, ke yo rele konjak tou. Tibèkil konjak la sèvi depi plizyè syèk kòm remèd fèy epi pou fè manje tradisyonèl tankou paregzanp jele konjak, tofou ak makawoni plat.

**4. Djondjon** jwe yon kokennchenn wòl nan medsin chinwa. Reishi ak Shiitake gen pwopriyete gerizon pwisan ki ranfòse sistèm defans kò ou epi ede pwodiksyon òmonn sen. Djondjon lite kont viris ak anflamasyon pou ede fwa a fonksyone byen, optimize nivo kolestewòl yo epi yo bon kont kansè. Ou kapab fè te Reishi, fè manje avèk donjdjon shiitake epi fè soup djondjon.

**5. Aliman vejetal.** Gran evantay plen koulè legim nan reprezante plis pase 25,000 pwodui chimik ki bon pou nou. Yon alimantasyon divès dwe gen ladan leplis varyete sipè-aliman sa yo ou kapab. Manje yon akansyèl: Chak koulè fwi ak legim reprezante yon diferan fanmi konpoze gerizon. Manje wouj (tankou tomat) gen kawotenoyid likopèn, ki ede elimine radikal lib k ap donmaje selil nou yo. Manje vèt gen pwodui chimik ki pwoteje kont kansè. Senpleman: Plis ou enkòpore koulè, plis w ap resevwa byenfè pou sante ou. Kokennchenn pwisans sa a nan pwent fouchèt nou vin pi pwisan lontan pase nenpòt sa nou jwenn nan yon boutèy pilil.

## Règ enpòtan sou zafè manje

- \* Manje yon fason senp epi evite manje ou konnen ki lakòz pwoblèm (sitou si sistèm dijasyon ou febli poutèt eksès toksin epi w ap swiv tretman)
- \* Manje ase pou satisfè grangou w sèlman epi manje depi ou grangou (sa ap garanti pifò manje a dijere epi pa ajoute toksin nan sistèm nan)
- \* Manje lè ou grangou sèlman, pa dapre lè li ye (kò ou konnen lè ou bezwen manje, aprann fè diferans ant grangou ak anvi)
- \* Pa bliye pran dènye repa w la omwen katrèdtan anvan w al dòmi pou li kapab dijere kòmsadwa
- \* Pa manje lè ou boulvèse, fache, oswa fatige anpil. Prepare manje a epi manje nan yon eta despri kalm, jenere ak pozitif
- \* Fè atansyon a gou ak konsistans manje w lan. Jwi epi apresye manje w lan, epi santi ou satisfè ak rekonesan.
- \* Moulèn manje an byen ak kòmsadwa paske se premye etap dijasyon an epi li esansyèl pou lestonmak la kapab prepare pou anzim ki nesèsè yo pou dekonpoze manje an patikilye li pral resevwa a
- \* Kite kò ou ajiste natirèlman a tout chanjman nan alimantasyon epi pa enkyete w sou pran oswa pèdi pwa poutèt sa pral estabilize avèk letan a sa ki natirèl ak bon pou konstitisyon ou te fèt avèk li a.

## Jenetik Nitrisyonèl

Se kounye a pwofesyonèl lasante yo ak syantifik yo ap dekouvri byenfè Jenetik Nitrisyonèl ak tout nosyon manje se enfòmasyon ki pale avèk jèn nou yo epi deklanche mesaj ki kreye lasante oswa maladi. Gen anpil faktè ki finalman pote maladi tankou estrès, nitrisyon, ekilib òmonal, sante trip nou, ak enpòtans dezentoksikasyon ak manje.

Lè ou panse a sa ki nan pwent fouchèt ou a sa kapab ede ou evite sèten maladi ki prezante poutèt plizyè ane ap manje sa ki pa bon pou lasante. Bon nouvèl la se ou kapab defèt yo avèk èd bon alimantasyon. Menm si w ap viv de pla a anpote ou kapab fè chwa ki pi bon pou sante ou. Gen deplizanpli sèvis manje, restoran, ak lòt enstitisyon ki rekonèt pwisans gerizon manje epi ki mete manje pou gerizon nan meni yo donk manje nitritif pa difisil pou jwenn ankò menm jan ak anvan.

Lè ou an sante sa vle di ou mete bon kabiran anndan kò ou pou fè motè entèn ou an mache byen. Chak repa ou pran enfliyanse jan ou santi ou yon sèten fason donk plis ou chwazi manje ki nitritif, plis w ap an sante. Aliman konplè yo jwe wòl medikaman pou geri epi pwoteje kò ou epi bay sistèm defans kò ou yon ti repo nan okipe toksin, prezèvatif, aditif ak pwodui chimik yo mete nan anpil nan manje transfòme yo kounye a.

Si chak jou w ap konsome djonk ki prèske pa gen nitrisyon oswa pa genyen ditou, kò ou p ap resevwa tout nitriyan li bezwen yo pou fonksyone kòm sadwa epi ou gen dwa vin gen pwoblèm sante. Tout sa kò ou bezwen pou fonksyone se manje ou chwazi mete ladan li yo. Manje ki gen anpil nitriyan ki bon pou lasante ak manje vivan ede geri kò a nan nivo selil yo epi bati defans solid k ap pèmèt lite kont maladi ak toksin ki nan anviwònman an.

Premye bagay ki pou vin nan tèt ou si w ap planifye kontwole alimantasyon ou se garanti ou gen yon sistèm dijesyon ki an sante. Se yon engredyan esansyèl pou garanti w ap boule manje ou epi tire nitriyan ki ladan li yo yon fason efikas. Maladi souvan asosye avèk mank vitamin ak mineral oswa sansibilite alimantè donk lè ou gen dijesyon sen epi ou konnen ki manje ki ale avèk ou sa enpòtan anpil.

## Nouvo rekòmandasyon pou tansyon

Nan premye chanjman nan rekòmandasyon yo pou tansyon depi 14 lane, American Heart Association ak American College of Cardiology di nivo minimòm pou tansyon wo a dwe pi ba. Selon nouvo rekòmandasyon yo, yo pral konsidere prèske mwatye granmoun ameriken gen tansyon wo, dapre ekspè kè ki ekri yo a.

Jiskaprezan, rekòmandasyon yo tabli 140/90 mmHg kòm nivo minimòm nan pou tansyon wo. Nouvo rekòmandasyon yo di chif pi wo pase 130/80 mmHg konsidere wo. Tansyon nòmal la pi ba pase 120/80 mmHg. Chanjman an fèt apre plizyè ane evolisyon nan rechèch sou tansyon ak konsekans li yo sou lasante. Tansyon wo kapab fè presyon sou veso yo epi lakòz yo vin mwen elastik, sa ki kapab ogmante danje fè maladi kè ak konjesyon serebral. Tansyon wo sèlman dezyèm apre fimèn kòm kòz prenispal lanmò poutèt maladi kè.

Nan yon etid ki te pibliye an 2015, chèchè yo te konpare moun ki te kenbe tansyon yo a 140/90 avèk sa ki te swiv yon objektif pi ba 120/80. Yo te konkli plis tansyon an te ba, plis rezilta yo te bon pou lasante. Moun ki te gen chif pi ba yo te mouri bonè mwens poutèt pwoblèm kè, epitou poutèt nenpòt ki lòt kòz.

Selon ansyen objektif pi wo a, 32 pousan granmoun nan Etazini te gen tansyon wo. Avèk nouvo rekòmandasyon yo, 46 pousan Ameriken gen tansyon wo.

Men menm si yo gen dwa konsidere plis moun gen tansyon wo, se pa yo tout ki pral bezwen medikaman pou trete li, dapre sa doktè yo di. Rekòmandasyon yo sejere pou anpil moun, fè chanjman estil vi—tankou amelyore alimantasyon an pou bese konsomasyon sèl epi ogmante aktivite fizik—kapab bese nivo yo nan nouvo entèval pi ba a. Moun dwe konsidere pran medikaman kont tansyon wo sèlman si efò sa yo pa mache, dapre sa rekòmandasyon yo di.

Baze sou rezilta gran etid 2015 la, anpil doktè deja konseye pasyan yo — espesyalman sa ki gen faktè risk pou maladi kè, tankou paregzanp fimèn yo, sa ki twò gwo yo oswa sa ki gen dyabèt tip 2 yo— pou yo fè tansyon yo bese pi ba pase 140/90. Malgre gen moun ki gen dwa trakase dèske yo konnen kounye a tansyon yo wo, nouvo rekòmandasyon yo se yon siy ekspè yo ap aprann epi amelyore konsèy yo bay moun pou bese risk yo pou yo mouri poutèt kè plis toujou.

## Yon ti revolisyon k ap bouyi

Gen yon ti revolisyon k ap bouyi nan tout California. Mouvman manje-kòm-medikaman an la depi plizyè dizèn lane, men l ap vanse poutèt doktè yo ak enstitisyon medikal yo ap fè manje vin yon pati fòmèl nan tretman an, olye pou yo konte sou medikaman sèlman. Lè yo preskri chanjman nan nitrisyon oswa lanse pwogram tankou "Shop with Your Doc," y ap eseye anpeche, limite oswa menm ranvèse maladi gras a chanjman nan sa pasyan yo manje. Pa gen dout dèske moun kapab kontribye anpil nan ranvèse dyabèt, ranvèse tansyon wo, menm anpeche kansè gras a chwa manje yo.

Enstitisyon medikal yo nan tout eta a ap kòmanse fè yon chanjman filozofik pou vin òganizasyon sante, olye de òganizasyon swen sante sèlman.

Santiman sa a raple prensip pwogram Therapeutic Food Pantry a nan Zuckerberg San Francisco General Hospital, ki te fini faz pilòt li a epi ki pare pou agrandi kontinyèlman jiskaske li rive sou senk lokal klinik nan vil la. Pwogram nan pral ofri pasyan yo plizyè sak manje yo preskri pou pwoblèm sante yo a, ansanm avèk fòmasyon entansif sou kijan pou yo kwit yo. Lentansyon an se fè rapò ant manje ak medikaman, olye de annik fè kado manje, epi fè moun yo konprann sa y ap manje a, kijan pou yo prepare li, wòl mande a jwe nan vi yo.

Gen rechèch sou pwisans manje pou trete maladi ki kòmanse ap akimile, men sa pa vle di alimantasyon poukont li se toujou solisyon an, oswa tout maladi kapab tire gwo avantaj nan chanjman alimantè yo. Malgre sa, doktè yo di yo gade done kimilatif yo epi gen yon imaj klè ki parèt: sèl, sik, grès ak manje transfòme yo ki nan Alimantasyon Estanda Ameriken an (Standard American Diet, SAD) kontribye nan to elve eksè pwa, dyabèt ak maladi kè nan nasyon an. Dapre Òganizasyon Mondyal Lasante a, 80 pousan lanmò poutèt maladi kè ak konjesyon serebral gen pou kòz tansyon wo, konsomasyon tabak, kolestewòl wo ak mank konsomasyon fwi ak legim.

### **Chwa ki manje pou preskri**

Sou-espesyalite medsin abitud vi a fèt pou fòmè doktè yo nan kijan pou yo anpeche ak trete oswa ranvèse maladi, an pati, gras a chanjman nan abitud nitrisyon pasyan yo. Sant medikal ak lekòl medsin ki nan Loma Linda a gen yon bank alimantè ak yon kizin pou pasyan yo tou. Anpil moun pa konn kwit manje; yo sèlman konnen kijan pou yo chofe bagay yo. Sa vle di yo depann de manje nan pake ki gen anpil sèl ak sik. Donk lè yo montre moun yo ki manje ki nourisan ak kijan pou yo prepare yo, yo kapab transfòme lavi yon moun toutbon. Epi apre sa, sa gen dwa transfòme sante ak lavi fanmi li. Etid yo eksplòre prèv dèske chanjman alimantè yo kapab ralanti anflamasyon, paregzanp, oswa fè kò a pa akeyan pou selil kansè. An jeneral, anpil doktè medsin abitud vi rekòmande yon alimantasyon a baz plant — sitou pou moun ki gen dyabèt oswa lòt pwoblèm sante anflamatwa. Sa moun manje kapab medikaman oswa pwazon. Nitrisyon se youn nan bagay ki pi pwisan ou kapab chanje pou ranvèse efè maladi kwonik.

## Pi Gwo ‘Remèd’ pou Ranvèse oswa Anpeche Maladi Kè Pa yon Medikaman

Jan ou manje, kantite egzèsis ou fè, jan ou jere estrès, ak kontak ou avèk toksin ki nan anviwònman an yo tout kontribye nan bagay tankou kolestewòl wo, tansyon wo, sik wo, epi byennantandi, maladi kè. Sa ki pi enpòtan, ou dwe konnen menm si jenetik kontribye a yon sèten degre, anpil lòt faktè ki konplètman sou kontwòl ou kapab kontribye nan maladi kè oswa ranvèse li.

Jenetik chaje zam nan, men se anviwònman an ki peze gachèt la.

Jan doktè yo trete maladi kè kounye a malavize poutèt yo trete faktè risk yo olye de kòz yo. Panse nou kapab trete maladi kè nan bese kolestewòl, bese tansyon epi bese sik nan san an avèk medikaman se menm bagay avèk pase mòp atè a pandan evye a ap debòde. Olye de sa, nou dwe mande kisa ki lakòz faktè risk sa yo tankou tansyon wo, sik wo oswa kolestewòl anòmal pou kòmanse. Rechèch montre chanjman nan estil vi ou kapab yon entèvansyon pi pwisan pou anpeche maladi kè pase nenpòt ki medikaman.

An brèf, medsin prevansyon vin pi bon fòm medsin nan. Modifikasyon senp sa yo kapab kontribye anpil nan anpeche oswa ranvèse maladi kè.

1. **Manje aliman ki bon pou lasante.** Ogmante aliman antye ki bon pou lasante yo ki gen anpil nitriyan ak fitonitriyan (molekil plant). Ou dwe gen kòm objektif omwen 8 a 10 pòsyon fwi ak legim tout koulè chak jou. Manje sa yo chaje avèk vitamin, mineral, fib, anti-oksidan ak molekil anti-anflamatwa ki lite kont maladi.
2. **Estabilize sik nan san ou.** Etid yo montre dezekilib sik nan san an kontribye nan maladi kè. Estabilize sik nan san ou gras a pwoteyin, grès ki bon pou lasante ak idrat kabòn ki bon pou lasante nan chak repa. Pa janm manje idrat kabòn yo poukont yo, epi evite sik ki transfòme avèk idrat kabòn yo.
3. **Ogmante fib ou.** Ogmante gradyèlman pou rive a 50 gram fib pa jou. Pami aliman ki gen anpil fib yo gen legim, nwa, grenn ak fwi ki pa gen anpil sik tankou fwi grenn yo. Si sa vin difisil, eseye yon sipleman fib doktè w lan rekòmande.
4. **Evite manje transfòme, djonk.** Sa gen ladan kola, ji ak bwason pou rejim, ki gen move efè sou transfòmasyon chimik sik ak grès nan kò a. Rechèch montre kalori ki sòti nan sik likid vin pi gran kontribitè nan eksè pwa, dyabèt ak maladi kè. Pa kite yo twonpe ou nan fè ou konprann ji 100 pousan fwi bon pou lasante. Ji se esansyèlman sik likid san anyen lòt poutèt transfòmasyon an retire fib fwi a.
5. **Ogmante asid gra omega-3 yo.** Manje aliman anti-anflamatwa tankou pwason dlo frèt, paregzanp somon, sadin ak aran, epitou grenn len ak menm zèb lanmè. Grès ki bon pou lasante an verite bon pou kè ou poutèt li amelyore pwofil kolestewòl jeneral ou.
6. **Elimine TOUT grès idwojene.** Grès idwojene a kache nan magarin, mantèg, lwil trete ak anpil patisri ak manje transfòme tankou bonbon sikre ak bonbon sèl. Menm lè etikèt la di “pa gen grès trans (no trans fats),” mo “idwojene (hydrogenated)” a endike pwodui a gen grès trans nan omwen youn nan engredyan yo. Sèvi avèk lwil ki bon pou lasante pito tankou lwil kokoye (ki gen anpil trigliserid chenn mwayen oswa TCM), lwil doliv vyèj ekstra, lwil wowoli, ak lòt lwil nwa.



7. **Evite oswa redui konsomasyon alkòl.** Alkòl kapab monte trigliserid, kontribye nan fwa gra epi kreye dezekilib sik. Lè ou redui oswa elimine alkòl sa diminye anflamasyon, ki kontribye nan maladi kè ak prèske tout lòt maladi kwonik.
8. **Sòti al souke kò w!** Rechèch montre ant 30 ak 45 minit egzèsis kadyovaskilè omwen senk fwa pa semèn kapab bon pou kè ou. Ofon, kè ou se yon mis, epi mis yo bezwen egzèsis. Si ou santi ou gen plis fòs epi kapab fè plis, antrènman fraksyone entansifye ak antrènman miskilè ede devlope mis, redui grès nan kò a epi kenbe zo solid. Ou senpleman pa kapab vyeyi byen san ase egzèsis ki pi bon pou ou.
9. **Jere nivo estrès la.** Estrès poukont li kapab lakòz kriz kè. Sa ki tris la, estrès kwonik souvan deklanche yon kaskad evènman ki lakòz kriz kè final, k ap touye w la. Pami pwoblèm li yo, estrès ogmante anflamasyon, monte kolestewòl ou ak sik nan san ou, monte tansyon ou epi menm fè san ou gen plis chans fè boul. Jwenn bouton pòz ou pou jere estrès la epi rilaks. Yoga, Tai Chi, meditasyon, teknik respirasyon ak imajri gide kapab diminye estrès.

## Etap yo pou Sispann Alèji Sezon

Prèske tout maladi modèn gen pou kòz oswa sibi efè yon anflamasyon ki kache, tankou paregzanp maladi kè, kansè, eksè pwa, annanfans, atrit, maladi oto-imitè, alèji ak pwoblèm dijasyon. Anflamasyon kwonik ki kontribye nan alèji sezon yo ak anpil lòt bagay kapab sòti nan anpil sous, tankou paregzanp:

- Yon alimantasyon manje transfòmè ki gen anpil sik
- Grès anflamatwa tankou grès trans ou jwenn nan manje transfòmè yo
- Mank egzèsis
- Estrès
- Alèji ak sansibilite alimantè
- Enfeksyon kache oswa kwonik, tankou viris, bakteri, chanpiyon oswa parazit, mwezi ak lòt alèjèn ki nan anviwònman an
- Twòp toksin nan anviwònman an

Finalman, chwa estil vi ak jan nou okipe kò nou pa fè pati edikasyon nou, prensip nou oswa menm panifikasyon toulejou nou; poutan, konpetans esansyèl sa yo se rasin kè kontan ak lasante.

Menm si prensip sa yo senp anpil, menm moun ki pi bon ak pi entelijan yo pa fè rapò a ant jan nou trete kò nou ak jan nou santi nou. Detwa aksyon senp nou egzekite nan lavi toulejou nou ta kapab chanje tout bagay, sa gen ladan alèji sezon.

Yon estrateji kle pou kontwole alèji sezon se mete trip ou an sante. Ofon, trip ki pa an sante, ki anflame pa kapab lite kont alèjèn potansyèl. Pou fè sa epi elimine alèji sezon yo, kat apwòch ki annapre yo kapab itil anpil.

1. **Ranplase sa ki pa bon ak sa ki bon.** Yon alimantasyon eliminasyon vin premye etap la pou trip an sante. Fonnman senp Medsin Fonsyonèl la se retire sa ki pa bon pou mete sa ki bon. Elimine bagay ki souvan deklanche alèjèn tankou ble, mayi, pwodui letye, soya ak alkòl. Konsome aliman antye, aliman ki gen anpil fib ki gen anpil nitriyan plant anti-anflamatwa yo rele fitonitriyan [paregzanp, Legim ak fwi wouj, jòn abriko ak jòn (tankou tomat, kawòt, piman dous, eskwach, patat dous, pèch, mango, melon, sitris, ak grenn), Legim fèy vèt fonse (tankou zepina, chou vèt, bok choy, bwokoli, zepina gran fèy, ak leti women), Lay, zonyon, siv ak pwawo.] Evite sik oswa grès trans. Konsantre sou manje grès ki bon pou lasante ki sòti nan lwil doliv vyèj ekstra, nwa, zaboka ak grès omega-3 tankou sa ou jwenn nan ti pwason (sadin, aran, mori nwa, somon sovaj).
2. **Pran nitriyan ki pwisan nan geri trip** — tankou pwobyotik [paregzanp Yogout, choukwout, miso, elatriye], ki bay bon bakteri pou amelyore dijasyon epi redui anflamasyon.
3. **Jere estrès.** Yon dekoneksyon ant lespri a ak kò a kapab vle di ou estrese, sou tansyon epi fatige epi sa kapab donmaje trip ou toutbon epi fè alèji sezon yo vin pi mal. Pratike teknik relaksasyon tankou yoga oswa meditasyon chak jou.
4. **Dòmi kont ou.** Bon somèy esansyèl pou sante trip yo ak lasante an jeneral. Rechèch montre lè ou pa dòmi byen sa rakousi lavi ou epi ogmante anflamasyon, ki kapab

mennen maladi kwonik. Mank somèy kapab ogmante danje pou w fè dyabèt tou poutèt rezistans a ensilin, sa k ap trase chimen eksè pwa konbine avèk dyabèt. Ou dwe gen pou objektif omwen witèdtan somèy pwofon san rete chak swa.

## Avantaj Mayezyòm pou Lasante Baze sou Prèv Syantifik

Mayezyòm se katriyèm mineral ki pi an kantite nan kò moun. Li jwe plizyè wòl enpòtan nan sante kò ou ak sèvo ou. Sepandan, ou gen dwa pa pran ase ladan, menm si ou gen yon alimantasyon ki bon pou lasante. Men kèk avantaj pou lasante mayezyòm genyen rechèch syantifik modèn apiye.

1. Mayezyòm patisipe nan Plizyè Santèn Reyaksyon Byochimik nan Kò Ou – Mayezyòm se yon mineral ki ede plizyè santèn reyaksyon chimik nan kò ou. Sepandan, anpil moun pran mwens pase sa yo bezwen an.
2. Li Petèt Pouse Pèfòmans nan Espò – Gen plizyè etid ki demontre sipleman mayezyòm yo amelyore pèfòmans nan espò.
3. Mayezyòm Lite Kont Depresyon – Moun ki souffri depresyon gen dwa manke mayezyòm. Pran plis ladan kapab redui sentòm depresyon kay sèten moun.
4. Li Gen Byenfè Kont Dyabèt Tip 2 – Moun ki pran plis mayezyòm gen mwens chans fè dyabèt tip 2, epi yo demontre sipleman yo bese sik nan san sèten moun.
5. Mayezyòm Kapab Bese Tansyon – Mayezyòm ede bese tansyon lè li monte, men li pa sanble bese tansyon moun ki gen nivo nòmal.
6. Li Gen Byenfè Anti-Anflamatwa – Yo demontre mayezyòm ede lite kont anflamasyon. Li redui endikatè anflamasyon CRP a epi li ofri plizyè lòt byenfè.
7. Mayezyòm Kapab Ede Anpeche Migrèn – Moun ki souffri migrèn gen dwa gen nivo mayezyòm ba, epi gen etid ki demontre pran sipleman kapab ofri soulajman anba migrèn.
8. Li Redui Rezistans a Ensilin – Sipleman mayezyòm gen dwa amelyore rezistans a ensilin kay moun ki gen maladi metabolik ak dyabèt tip 2.
9. Mayezyòm Amelyore Sentòm Anvan Règ – Yo demontre sipleman mayezyòm amelyore sentòm fi genyen anvan règ.
10. Mayezyòm San Danje epi Disponib Toupatou – Mayezyòm absoliman esansyèl pou bon sante. Kantite yo rekòmande chak jou a se 400–420 mg pa jou pou gason, epi 310–320 mg pa jou pou fi. Ou kapab pran li ni nan manje ni nan sipleman.  
Manje ki annapre yo se bon sous oswa sous ekselan mayezyòm:  
Grenn joumou: 46% konsomasyon alimantè rekòmande a nan yon ka tas (16 gram).  
Zepina, bouyi: 39% konsomasyon alimantè rekòmande a nan yon tas (180 gram).  
Zepina gran fèy, bouyi: 38% konsomasyon alimantè rekòmande a nan yon tas (175 gram).  
Chokola nwa (70–85% kakawo): 33% konsomasyon alimantè rekòmande a nan 3.5 ons (100 grams).  
Pwa nwa: 30% konsomasyon alimantè rekòmande a nan yon tas (172 gram).  
Sarazen, kwit: 33% konsomasyon alimantè rekòmande a nan yon tas (185 gram).  
Fletan: 27% konsomasyon alimantè rekòmande a nan 3.5 ons (100 gram).  
Zanmann: 25% konsomasyon alimantè rekòmande a nan yon ka tas (24 gram).  
Nwa kajou: 25% konsomasyon alimantè rekòmande a nan yon ka tas (30 grams).  
Makwo: 19% konsomasyon alimantè rekòmande a nan 3.5 ons (100 gram).  
Zaboka: 15% konsomasyon alimantè rekòmande a nan yon zaboka mwayen (200 gram).  
Somon: 9% konsomasyon alimantè rekòmande a nan 3.5 ons (100 gram).

Sipleman – Si ou gen yon pwoblèm medikal, alòs verifye avèk doktè ou anvan ou pran sipleman. Menm si sipleman mayezyòm yo jeneralman fasil pou tolere, yo gen dwa danjre pou moun ki pran sèten medikaman pou fè pipi, medikaman pou kè oswa antibyotik.

## Konsèy pou Entwodui Manje bay Tibebe

Ou pa dwe bay tibebe aliman konplemantè anvan 4 mwa ni tann plis pase 6 mwa pou ba yo li.

Nan yon ekspoze pozisyon ki te pibliye nan nimewo janvye 2017 *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, yo te prezante rekòmandasyon nan sa ki gen pou wè avèk aliman konplemantè ak entwodiksyon yo nan alimantasyon tibebe. Otè etid sa a te konsidere diferan aspè alimantasyon konplemantè (complementary feeding, CF), konsantre sou tibebe ki te fèt an sante pa akouchman nòmal nan kontinan Ewòp.

Otè yo note yo dwe ankouraje bay tete sèlman pandan omwen kat mwa, epi yon bi swetab pou bay tete sèlman oswa prensipalman bay tete se apeprè si mwa; yo rekòmande kontinye bay tete ansanm avèk alimantasyon konplemantè a. Ou pa dwe bay aliman konplemantè anvan laj 4 mwa ni tann plis pase 6 mwa pou bay yo. Anvan laj 12 mwa, ou pa dwe bay lèt vach antye kòm bwason prensipal. Lè ou kòmanse avèk aliman konplemantè, ou gen dwa entwodui manje ki bay alèji. Ou dwe entwodui pistach ant 4 ak 11 mwa pou tibebe ki gen gwo danje fè alèji a pistach. Ant 4 ak 12 mwa, ou gen dwa entwodui glitèn, men ou dwe evite konsomasyon gwo kantite. Yo dwe bay tout tibebe aliman konplemantè ki gen anpil fè, tankou paregzanp vyann ak/oswa manje ki fòtifye avèk fè. Ou pa dwe mete sik ak sèl nan aliman konplemantè yo.

Etid la te konkli yo dwe ankouraje paran yo reyaji a lè pitit yo grangou oswa gen vant plen [siyal] epi evite bay manje pou rekonfòte oswa pou rekonpanse.

## Senk Estrateji pou Fè Timoun yo Pran Bon Manje

Menm si chanje jan fanmi ou manje gen dwa sanble pi fasil pou di pase pou fè, senk estrateji sa yo kapab entwodi pitit ou yo a manje ki bon pou yo ki gen bon gou tou:

1. **Pran bagay yo dousman.** Ideyalman, yon alimantasyon ki bon pou lasante dwe kòmanse lè pitit ou jèn, men pa kite sa rete ou avèk timoun ki pi gran. Pran li yon aliman alafwa pou w pa akable yo epi ou kapab swiv ki manje ki mache ak sa ki pa mache. Fè yon règ yo dwe eseye yon bagay twa fwa anvan yo deside si yo renmen li oswa si yo pa renmen li. Tanpri pa bay tibebe kafeyin, chokola, estimilan, myèl, aliman ki bay alèji souvan (tankou ble, pwodui letye, mayi, ze) oswa manje an gwo mòso tankou rezen, vyann oswa nwa. Timoun dijere legim ak fwi pi fasilman pare sereyal, men ou kapab eseye sereyal ki pa bay alèji tankou sarazen ak diri solèy.
2. **Fè pitit ou yo patisipe.** Timoun bezwen santi yo fè yo patisipe. Fè timoun yo vin ede ou fè manje nan kizin nan lè yo jèn (oswa a nenpòt ki laj). Ede prepare repa ranfòse estim pou tèt yo ak idantite yo. Konpetans nan fè manje apiye sou diferan domèn aprantisaj ak entelektyèl ki amelyore sèvo pitit ou. Timoun yo kapab aprann matematik, lekti, kreyativite, planifikasyon, syans, kilti ak listwa pandan y ap aprann fè manje.
3. **Fè prepare manje enteresan.** Lè ou melanje yon ti amizman avèk eksperyans yo nan kizin nan sa ap amelyore eksperyans yo a. Timoun renmen koute mizik pandan n ap prepare manje ansanm. Kèk estrateji byen planifye fè prepare manje atiran ak “anfòm.”
4. **Kite pitit ou chwazi.** Timoun renmen opsyon. Lanse ide avèk yo sou sa pou nou mete nan meni semèn nan. Bay ide yo epi fè yo bay opinyon yo. Kite yo chwazi pami diferan resèt. Timoun yo pa kapab tann repa sa yo epi ou jwenn okazyon montre yo kijan pou yo kreye yon pla ki bon pou lasante.
5. **Fè pitit ou yo kreye lis pwovizyon an.** Montre yo chwazi fwi ak legim pi bon kalite yo nan montre yo sa pou yo chèche nan teksti, koulè ak sant. Ou kapab montre yo tou fè pwovizyon sou perimèt la an premye epi fè yo sonje poukisa reyon mitan yo pa bon pou lasante manm jan an. Ale nan makèt la avèk yo epi fè travay la vin yon chas trezò pou engredyan nou vle yo.

Apati apeprè dezan, timoun yo kapab ede ou nan kizin nan. Pitit ou yo kapab amize yo, santi yo enpòtan epi aprann travay enteresan tankou pran engredyan yo nan bifèt la oswa nan frijidè a epi keyi zèb nan jaden an. Yo kapab ede prepare pla tou, espesyalman sa ki senp ak plen koulè yo tankou salad. Yo kapab kase ze, mezire engredyan yo epi lè yo vin pi gran, kale oswa rape legim.

Ou dwe wè tèt ou kòm direktè maketin manje ki bon pou lasante pou pitit ou a. Yo bonbade timoun yo avèk mesaj maketin pwisan, donk sa gen dwa parèt yon kokennchenn travay. Men fè pitit ou enterese nan kizin nan vin pi fasil lè ou fè apèl a kreyativite epi souleve enterè yo.

Finalman, bay bon egzanp vin bagay ki pi enpòtan ou kapab fè a: pitit ou yo ap swiv ou.

## Viv San Danje avèk Alèji ak Entolerans a Manje

Èske ou gen yon alèji oswa yon entolerans a manje oswa ou konnen yon moun ki genyen sa? Gen anpil moun, timoun ak granmoun, yo dyagnostike kòmkiwa yo gen alèji oswa entolerans a manje. Sa fèt deplizanplis pandan ane ki sot pase yo, sitou kay timoun ki gen mwens pase laj 18 an. Poutèt sa, li enpòtan anpil pou w konnen kijan pou w defini chak, dyagnostike, trete, epi okipe tout reyaksyon negatif poutèt nenpòt ki alèjèn alimantè espesifik. Ou dwe elabore yon plan aksyon pou chak pwoblèm sante yo dyagnostike. Bi final la se evite atou pri tout sitiyasyon ki yon danje pou lavi.

Toudabò, an nou defini entolerans a manje pa rapò a alèji a manje. Entolerans a manje se yon pwoblèm ki fè kò ou pa kapab dijere yon eleman espesifik nan yon manje, tankou paregzanp laktòz, ki se sik ou jwenn nan lèt. Sentòm entolerans yo kapab gonfleman, gaz, malvant oswa dyare. Yo kapab sentòm ki dezagreyab anpil pou sipòte, sependan yo pa yon danje pou lavi. Tretman pou entolerans a manje gen ladan evite/redui manje a oswa ajoute anzim dijasyon ki manke a (sa vle di laktaz lè se lèt) nan alimantasyon an. Alèji a manje se yon pwoblèm ki fè kò ou gen yon reyaksyon negatif a yon sibstans nan yon manje, abityèlman pwoteyin. Sistèm defans kò a reyaji kòm si se te yon sibstans danjre, epi gen sentòm tankou nen k ap koule; je k ap grate; bouch, figi, gòj oswa po anfle; difikilte respire; malvant, dyare, anvi vomi oswa vomisman. Sentòm yo kapab sòti nan leje anpil rive nan grav, epi kapab parèt nan kèk minit apre ou fin pran manje a. Tanpri pa bliye fè swivi avèk yon doktè pou konfime yon dyagnostik medikal pou tèt ou oswa pou pitit ou. Se gen dwa yon pwoblèm sante grav anpil, epi ou dwe pran mezi apwopriye yo pou anpeche tout reyaksyon negatif. Ou dwe evite yon aliman nèt, pou evite reyaksyon alèjik a manje a. Rankontre avèk yon Dyetetisyen/Nitrisyonis (RDN), pou diskite sou kijan ou kapab pi byen reponn bezwen nitritif endividyèl pa ou yo; aprann sou engredyan/lòt non manje a, epi li etikèt pwodui alimantè yo byen; kominike- pale avèk pèsonèl lekòl la oswa kòlèg ou yo pou mete tout moun okouran alèji a manje yo, sentòm yo ak entèkansyon apwopriye a. Men alèji a manje ki genyen pi souvan yo: lèt, ze, pistach, nwa (nwazèt, nwa kajou), pwason, fwidmè (chevrèt, wonma, krab), soya ak ble.

Li enperatif pou w gen yon plan dijans dokimante anplas pou alèji a manje ak reyaksyon alèjik tip 1. Tout pati ki mele yo dwe abitye avèk plan sa a, epi fòmè pa konsekan. Plan an dwe gen sa ki annapre yo:

Non moun nan, dat nesans li, pwa li, foto li, alèjèn alimantè a, endikasyon si li soufri opresyon, ekip sovtaj la, non doktè a ak nimewo telefòn pou kontakte li, non paran/gadyen an ak nimewo telefòn pou kontakte li, kontak nan sitiyasyon dijans (omwen de), ak tout lòt enstriksyon ki nesèsè.

Sentòm leje (sa vle di nen k ap grate, k ap koule oswa entènnye; bouch k ap grate; po k ap grate lejèman oswa plizyè itikè sou po a; ti anvi vomi oswa jennman). Si gen plis pase yon sèl nan sentòm ki pi wo yo, bay epinefrin. Si gen yon sèl nan sentòm ki pi wo yo, bay medikaman kont alèji oswa flitè/bwonkodilatatè si sa nesèsè. Rete avèk moun nan epi alète



kontak nan sitiyaşyon dijans yo. Si sentòm yo vin pi mal, bay epinefrin. Verifye tout medikaman ak dòz yo dokimante.

Sentòm grav (sa vle di iritasyon oswa itikè ki gaye sou tout kò a; vomisman plizyè fwa oswa dyare; souf kout, ral oswa anpil touse; po pal oswa yon jan ble, anvi endispoze, batman venn fèb oswa tèt vire; gòj sere oswa anwe oswa difikilte respire oswa vale; gwo anfleman nan lang oswa nan pobouch; anksyete oswa konfizyon). Si gen nenpòt nan sentòm ki pi wo yo, bay piki epinefrin touswit, epi rele 911. Konsidere administre medikaman kont alèji oswa flitè/bwonkodilatatè (si gen ral) anplis. Mete moun nan kouche plat, leve janm li epi kenbe li cho. Si l ap vomi oswa li gen difikilte respire, fè li chita oswa kouche li sou kote. Si sentòm yo pa amelyore, oswa yo retounen, ou kapab bay lòt dòz epinefrin omwen 5 minit apre dènye dòz la. Alète kontak dijans yo. Mennen pasyan an nan sal dijans, menm si sentòm yo amelyore oswa disparèt. Pasyan an dwe rete nan sal dijans la pandan omwen 4 èdtan, poutèt sentòm yo gen dwa re-parèt. Siyati pasyan an oswa paran/gadyen an ak doktè/founisè swen sante a ak dat. Enstriksyon detaye sou itilizasyon diferan tip piki epinefrin yo.

Tanpri gade sit wèb ki annapre a pou plan detaye sa a, nan angle ak nan panyòl, ou kapab itilize epi adapte pou ale avèk bezwen ou yo. Se Food Allergy Research and Education (FARE) ki elabore li. <https://www.foodallergy.org/life-with-food-allergies/food-allergy-anaphylaxis-emergency-care-plan>

## Yon Estimilan Natirèl pou Memwa!

Èske ou santi ou bliye fasil sèjousi? Èske ou konnen alimantasyon ou kapab jwe yon wòl enpòtan nan fonksyonman sèvo ou ak memwa ou? Wi, li kapab! Rechèch dekouvri Rejim Mediteraneyen an asosye avèk pi bon fonksyonman sèvo kay granmoun k ap vyeyi, epi gen prèv ki endike manje yo jwenn souvan nan rejim sa a bay pi bon fonksyonman entelektyèl, memwa ak vivasite despri. Pi bon jan pou amelyore memwa ak fonksyonman sèvo a se pouse sikilasyon san an nan sèvo a, menm jan ou ta manje sèten aliman pou amelyore fonksyonman ak sante kè ou. Ou kapab ranfòse memwa ou gras a ajoutman manje ki annapre yo nan alimantasyon ou.

### 1. Pa bliye manje legim!

Manje legim kapab ede amelyore memwa. Manje legim chak jou, tankou paregzanp fanmi chou yo tankou bwokoli, chou ak fèy vèt fonce (chou vèt, leti women, zepina, zepina gran fèy, fèy wokèt, chou peyi, fèy navè, fèy moutad). Ajoute nenpòt nan fèy vèt fonce sa yo nan soup oswa bouyon, oswa senpleman fè yo sote oswa pase yo nan vapè avèk epis ou pi pito a. Yon sote gou anpil avèk bwokoli, avèk lòt legim ak yon ti poulè. Ou p ap janm gen pwoblèm lè w ajoute chou vèt, zepina, fèy wokèt oswa leti women nan yon salad, nan yon sandwich oswa nan yon sandwich woule. Eseye nenpòt nan bagay gou ak nitritif sa yo nan yon fwi fwete pou reyose li plis!

### 2. Fwi grenn ak seriz yo esansyèl

Fwi grenn, sitou sa ki koulè fonce yo tankou blouberi, mi ak seriz, asosye avèk yon fonksyonman akselere memwa a. Grenn sa yo se sous rich antosyanin ak lòt flavonoyid. Kenbe fwi sa yo soulamen pou yon goute plen nitriyan ki bon pou lasante, oswa kòm ganiti sou sereyal, avwàn oswa yogout. Ou kapab fè yon bon desè nan fou tou plen avèk fwi. Grenn sa yo disponib fre, konjle oswa sèch, donk eseye yo tout. Fè pwòp melanj fwi ak nwa pa ou avèk grenn oswa seriz sèch, epi ajoute nwa ou pi pito yo!

### 3. Ajoute sous asid gra omega-3

Yo dekouvri asid gra omega-3 yo esansyèl pou amelyore sante sèvo a. An patikilye, asid dokosayegzayenoyik, oswa DHA, asosye avèk pi bon fonksyonman memwa kay jèn granmoun. W ap jwenn pi bon sous alimantè asid gra omega-3 yo nan pwason gra, tankou somon, tounafich, sadin, makwo, espadon mori, estijon ak twit. Gen sous vejetal tou, tankou nwa ak grenn, sepandan tip asid gra omega-3 nou jwenn nan pwason yo gen plis relasyon avèk amelyorasyon fonksyonman memwa a. Ou dwe gen kòm objektif ajoute diferan varyete pwason sa yo nan alimantasyon ou detwa fwa pa semèn. Sa pral ajoute yon chwa gou nan meni an, pase nan fou, griye, asezonnen avèk epis ou pi pito yo, sitwon dous, sitwon ak legim. Lè w ajoute yon pwason gou se yon bon ajoutman tou nan yon salad plen legim!

### 4. Nwa yo obligatwa

Sa fè lontan yo dekouvri nwa gen yon efè pozitif sou sante kè a, epi kounye a rechèch idantifye yon relasyon pou pi bon fonksyonman memwa entelektyèl la tou. Nwa sa a kapab yon konpleman di plen nitriyan nan alimantasyon ou. Mete yon

ponyen pou yon goute nan mitan jounen an, ajoute li kòm ganiti sou yon salad, simen yon ti kal sou sereyal oswa avwàn ou, mele yo nan yon sote pou plis pwoteyin, oswa amelyore patisri ou yo.

Tout manje sa yo nou mansyone pi wo a pa sèlman bon pou sèvo a; y ap kenbe kè ou ak kò ou an sante. Se yon konbinezon gayan! Donk pa rete tann...kòmanse kounye a sou chimen bay tèt ou yon estimilan memwa natirèl!

## Sa Lasyans Di Sou Goute ak Dejene

Ou toujou oblije fè atansyon a sa w ap manje si ou vle evite maladi kè, men chèchè yo di lè ou manje a gen menm enpòtans la.

Redui sèl, manje ki gen anpil grès ak pen ak pat, epi manje plis fwi ak legim se pi bon chimen pou kè an sante. Men manje byen se pa sèlman sa ou manje, ekspè kè yo di, men lè ou manje tou.

Nan yon nouvo Afimasyon Syantifik, ekspè nan diferan komite American Heart Association nan di lè ou fè atansyon a kantite fwa ou manje, epi a ki lè nan jounen an ou manje, sa kapab ede diminye danje kriz kè ak konjesyon serebral.

Pànèl la te egzamine tout etid ki disponib yo sou kantite fwa ak ki lè moun manje. Baze sou sa yo konnen jiskaprezan, pànèl la te dakò konsèy ki genyen deja yo sou byen fè dejene. Konsèy yo baze sou etid ki konpare moun ki pran dejene ak sa ki pa pran yo ak maladi kè yo. Moun ki pran dejene yo gen tandans fè maladi kè mwens, epi yo te gen mwens chans gen kolestewòl wo, ak tansyon wo tou. Yo te gen tandans gen nivo sik nan san ak metabolis sik pi nòmal tou, sa ki vle di yo te gen mwens danje pou fè dyabèt pase moun ki pa t pran dejene yo.

Finalman, sou kesyon ki efè manje pi bonè nan jounen an oswa pi ta nan jounen an kapab gen sou sante kè a, pànèl la te konkli rechèch la montre byen fè manje pi bonè olye de pi ta. Gen plis etid ki nesèsè men konklizyon inisyal yo gen sans. Plis ou pran kalori pandan jounen an, plis ou gen chans boule kalori sa yo.

Plis, gen de plizanpli prèv transfòmasyon chimik yo nan kò a diferan pandan lajounen, lè kò a aktif, pase pandan aswè, lè l ap pare pou li pran repo. Kò a ak tout ògàn yo gen lòlòj. Gen yon kwonomet ki bay tout nitriyan ògàn yo bezwen yo, epi aktivite kwonometre anzim yo ak lòt ajan ki transfòme manje a pi bon bonè nan jounen an pase pandan lannwit. Donk menm si sa sèten gen plis rechèch ki nesèsè pou pi byen konprann kijan lè ak kantite fwa ou pran repa yo gen efè sou sante ou, sa pa t ap mal pou w kontinye pran dejene (si ou deja ap fè sa) epi eseye mete repa ou yo pi bonè nan jounen an.

## Kijan yon bifèt plen epis kapab kenbe ou an sante

Epis ak fèy ajoute yon varyete gou nan manje nou. Men epis ak fèy fè plis pase amelyore gou — yo se sous nitrisyon pwisan. Ofon, epis yo ak fèy yo sòti nan plant, sa ki vle di yo se sous nitriyan plant. Anpil nitriyan plant gen pwopriyete anti-oksidan, anti-anflamatwa oswa menm anti-kansè, epi nan ka epis yo, nitriyan plant sa yo kapab konsantre anpil.

Donk epis fè plis pase reyose gou manje ou — yo mete yon famasi natirèl nan kizin ou. Pou sèten Ameriken, yon bagay ki anpeche yo fè manje avèk epis se poutèt yo pa renmen manje pike, menm si epis yo pa pike, an yo menm. Epis kapab fè manje a gen anpil gou, men yo fè li pike sèlman si ou ajoute piman fre, an poud oswa an flokon. Chalè sa a vini avèk kèk avantaj — manje pike redui nesosite pou sèl, plis li ede kò a swe epi petèt retire toksin.

## Tiwa epis anti-anflamatwa a

Gen yon ponyen epis ki benefisye yon estati elve, poutèt yo gen potansyèl ede diminye anflamasyon nan kò a: kannèl, lay, jenjanm ak safran Lend. Ankenn nan yo se pa remèd mirak, byennantandi, men kòm yo ede manje a vin pi gou ak pi satisfèzan tou, pa gen rezon pou nou pa sèvi avèk plis nan yo.

- Vèsalite kannèl la pèmèt pla sikre ak apètisan. Ajoute kannèl nan avwàn dejene ou, patisri ou yo oswa lè w ap tranpe vyann. Simen li sou legim woti oswa fèy vèt sote. Melanje li avèk pla pwa nwa. Gen etid inisyal ki di kannèl ede redui glikòz nan san an ak move kolestewòl, men gen plis rechèch ki nesèsè.
- Teknikman lay se yon legim, menm si pa gen anpil moun ki manje li konsa. Gous lay ki fèk kale yo pi bon, men ou kapab achte lay tranche konjle nan pake. Lay sanble bon pou sante kadyovaskilè.
- Rasin jenjanm se yon poto mitan kizin azyatik, ki pote yon gou yon ti jan sikre, yon ti jan pike. Li ale byen avèk lay nan anpil pla taylandè, endyen, ak chinwa. Jenjanm kapab ede soulaje anvi vomi epi li gen dwa soulaje lestonmak boule ak gonfleman tou. Eseye yon te jenjanm ak myèl lè ou malad, oswa ajoute jenjanm fre oswa an poud nan fwi fwete. Rasin jenjanm fre kapab konsève nan frijidè pandan plizyè semèn, epi pi lontan toujou nan frizè.
- Yo sèvi avèk safran Lend nan pla endyen ak lòt pla pou gou, epi koulè jòn abriko vif li a gen repitasyon tache istansil kizin. Ajoute safran Lend nan diri oswa nan lwil cho anvan ou sote zonyon ak lay. Ajoute li nan pla kari, lè w ap tranpe vyann ak nan sòs pou salad. Gen yon bann resèt pou te safran Lend anliy, oswa ou kapab achte sache te tou pare. Lè ou mete safran Lend nan pla apètisan, mete pwav nwa tou, poutèt gen yon konpoze nan pwav nwa a ki ede kò ou absòbe konpoze byenfezan yo nan safran Lend la.

## Lemonn Sou Tab Ou

Lè ou pa gen anpil tan pou fè manje, epis se yon fason fasil pou mete yon ti aksan nan aliman konplè ki prepare senpleman tankou pwason, vyann, poulè, legim, sereyal antye ak pwa kase. Ou kapab menm prepare epis pou fwote ak badijonnen alavans pou yo kapab pare epi ap tann lè li lè pou fè manje.

Yon kesyon enpòtan ki fè kizin diferan pati nan lemonn gèn diferan gou se karaktè distenktif fèy, epis, ak lòt engredyan awomatik ki tradisyonèl chak kote. Lè ou konnen ki gou ou jwenn souvan nan kizin ou pi pito yo, ou gen tan byen lwen nan kreye pla apètisan san ou pa swiv resèt. Paregzanp, lè ou anvè manje meksiken, ou kapab kwit pwa ak diri, griye yon ti biftèk, poulè, oswa pwason oswa pase yon ti tofou nan fou, sote piman dous ak zonyon, epi asezonnen selon gou w avèk kimèn, ji sitwon, pèsè chinwa, pikliz ak pimantad si ou renmen li pike.

Epis ak fèy ou kenbe nan bifèt ou ap depann de preferans ou nan gou, epitou de ki nivo ou alèz nan sèvi avèk yo. Men kèk konbinezon engredyan ou jwenn souvan nan kèk kizin ki popilè:

- Kizin chinwa gen ladan sòs pwa, lwil tchili, lay, jenjanm, zonyon vèt, piman bouk, lwil ak grenn wowoli, sòs soya ak annetwale.
- Kizin franse gen ladan fèy lorye, pwav nwa, sèfèy, siv, zèb fen, lay, majolèn, miskad, zonyon, pèsè, grenn pwav wòz ak vèt, womaren, echalòt, estragon ak ten.
- Kizin grèk gen ladan kannèl, lanni, lay, sitwon dous, mant, miskad, oliv ak lorigan.
- Kizin endyen gen ladan lanni, pwav nwa ak wouj, kadamòm, piman, pèsè chinwa, kannèl, jiwòf, koryann, kimèn, fenigrèk, lay, jenjanm, masi, mant, grenn moutad, miskad, safran, grenn wowoli, safran Lend ak yogurt.
- Kizin italyen gen ladan janchwa, bazilik, fèy lorye, grenn lanni vèt, lay, majolèn, zonyon, lorigan, pèsè, nwa pen, piman wouj ak womaren.
- Kizin panyòl gen ladan zanmann, pwavron vèt, kimèn, lay, oliv, zonyon, poud piman, pèsè ak safran.

## Èske vyann fè ou gason? Kijan lasosyete ba nou presyon pou nou chwazi manje dapre sèks nou.

Kèlkeswa peyi a sou planèt la, lavi gason pa long menm jan avèk sa fi. Nou tout fin aksepte sa. Ofon, gason konn di, “Gason pa al kay doktè.” Kwayans sa a ak yon bann lòt ki baze sou sèks gen konsekans sou abitud sante gason ak fi, tankou paregzanp tip manje yo chwazi pran.

Paregzanp, reklam avèk medya sosyal ap bonbade nou avèk mesaj k ap di nou fi fèt pou manje kou zwazo epi pran salad kòm dine, alòske gason fèt pou manje gwo pòsyon vyann wouj. Reprezantasyon twò senplifye sa yo sou abitud manje fi ak gason gen dwa parèt demode, men rechèch montre yo rete la pou anpil nan nou.

Enfliyans sosyal sa a sou abitud manje yo ta kapab eksplike an pati poukisa gason gen plis danje pou yo souffri maladi kè ak sèten kansè. Èske lide nou yo sou sa ki fè gason ak fi gen konsekans negatif sou sante nou? Repa gason ak manje fi.

Sa gen dwa pa fè nou sezi, men an jeneral, fi gen abitud manje ki pi bon pou lasante pase gason. Rechèch sijere se sitou yon reyaksyon nou aprann.

Baze sou rechèch yo di abitud alimantè ak manje ki pa bon pou lasante (paregzanp pòm detè fri, nachos) asosye sikolojikman avèk gason alòske abitud manje ki ‘bon pou lasante’ (paregzanp salad, manje òganik) asosye sikolojikman avèk fi.

Tip kwayans baze sou sèks sa yo ta kapab gen efè negatif sou sante yon moun.

Èske ou renmen pran diven oswa byè ansanm avèk dine? Èske ou pran fwi oswa pòm detè fri nan manje midi? Gen anpil chans pou repons ou yo revele idantite seksyèl ou.

Pami endikasyon ou se gason yo gen manje yon bègè avèk pòm detè fri pou repa midi, oswa pran pidza ak byè pou dine. Pami endikasyon ou se fi gen manje salad pat ak fwi pou repa midi, oswa diri ak legim avèk diven pou dine.

Konsekans chwa sa yo sou sante a klè: An jeneral, fi chwazi manje ki gen plis fib ak anti-oksidan, alòske gason gen tandans egzajere nan grès satire ak kalori vid. Sa gen dwa poutèt fi gen plis chans chèche enfòmasyon sou sante epi, kwè enfòmasyon ki genyen yo sou aspè sante sèten manje.

Kwayans sa a ki ankre anndan nou ta kapab poze yon menas grav pou sante gason, paske rechèch sijere ajoute plis pwoteyin a baz plant kapab amelyore sante epi pwolonje lavi.

Kilti a afekte wòl sèks yo tou kidonk chwa manje yo. Lè nou ogmante konesans nou sou jan yo kategorize manje yo ak abitud alimantè yo dapre sèks sa ba nou pouvwa chanje yo. Epi tou lè ou fè plis atansyon lè w ap chwazi manje sa kapab ede ou konsantre sou manje a olye de faktè deyò. Mande tèt ou poukisa w ap chwazi yon sèten manje. Èske se poutèt pesyon lòt moun? Èske se poutèt yo fè reklam pou li kòm yon manje ki plis pou gason oswa plis pou fi? Konesans sa a kapab ede ou chwazi manje ki pi bon pou sante ou.



## Kisa pou w fè lè lestonmak ou ap ba ou pwoblèm

Konstipasyon. Lestonmak boule. Gaz. Wit granmoun sou 10 gen pwoblèm lestonmak sa yo oswa lòt detanzantan oswa souvan. Men kijan pou w trete plent dijesyon moun genyen souvan yo.

### Konstipasyon

Apeprè 15 pousan granmoun di yo al nan twalèt de fwa pou pipis pa semèn, dapre rechèch. Epi plis ou granmoun, plis ou gen konstipasyon souvan.

Eseye sa an premye: Konsome anpil manje ki rich an fib tankou sereyal antye, legiminèz, fwi ak legim fre, ki ramoli sèl la epi fè li fè yon sèl. Fi ki gen plis pase 50 an dwe gen kòm objektif 21 gram pa jou; gason, 30 gram. Ou kapab jwenn sa nan manje. Yon pòm mwayen (4 gram), yon fig-bannann (3 gram), de tranç pen ble konplè (4 gram), ¾ tas bwokoli kwit (7 gram) ak yon pòm detè mwayen (5 gram) adisyone pou bay 23 gram. Rechèch sijere tou pran manje ki gen anpil fib, tankou paregzanp prin, kòm goute, ta kapab itil tou.

Konsidere tou: Planifye lè ou pral nan twalèt. Pifò moun ki regilye al nan twalèt a menm lè a chak jou. Donk eseye ale omwen yon oswa de fwa pa jou, apeprè 30 minit apre repa, pandan gwo trip ou pi aktif, menm si ou pa santi anvi an.

Fè atansyon: Lè w ap pran medsin. Moun ki gen konstipasyon souvan oswa ki dire lontan souvan pran medsin ki vann san òdonans. Toujou konsilte avèk Doktè ou.

### Lestonmak boule

Amezi w ap vin pi granmoun epi petèt pran kèk liv, ou gen dwa wè ou gen lestonmak boule pi souvan. Ou gen jennman sa a lè asid ki nan lestonmak ou remonte nan ezofaj la, tib ki pote manje sòti nan bouch ou al nan lestonmak ou a.

Eseye sa an premye: diminye nan manje ki deklanche boule a. Sa gen ladan alkòl, manje fri ak pike, lay ak zonyon, sitris, chokola ak mant. Lòt chanjman nan estil vi ou pou w eseye se repa pi piti, manje omwen dezèdtan anvan w al kouche, sispann fimèn, pèdi pwa, evite rad sere, redrese tèt kabann ou epi dòmi sou kote gòch.

Men si ou gen endijesyon plis pase de fwa pa semèn pandan plizyè semèn, wè avèk yon doktè.

### Gaz

Pete ak wote kapab touche nenpòt ki moun, men vye granmoun yo kapab genyen yo plis. Poutèt mastikasyon kòmanse pwosesis dijesyon an, dantye ki mal ajiste, paregzanp, kapab fè sa difisil pou moulen epi vale manje, sa ki jennen pwosesis la. Eseye sa an premye: Si w ap wote, moulen chicklèt, fimèn, bwè kola epi vale gwo kantite manje ak likid mwen souvan. (Tout bagay sa yo kapab lakòz ou vale lè.) Si ou gen gaz oswa ou gonfle poutèt ou manje aliman tankou bwokoli, chouflè ak pwa, manje yo mwens epi remete yo an ti kantite nan alimantasyon ou avèk letan pou ede sistèm dijesyon ou adapte. Depi ou mete plis manje ki gen anpil fib — tankou legim, pwa ak fwi — nan alimantasyon ou, bwè plis dlo ta dwe ede anpeche gaz ak gonfleman.

## Pi Bon Rejim pou Pèdi Pwa -

Si ou pran rezolisyon manje sa ki bon pou sante ou epi pèdi pwa an 2018, gen yon nouvo rapò ki sijere rejim DASH la gen dwa pi bon.

Depi sèt lane youn dèyè lòt, U.S. News & World Report nonmen plan alimantasyon baze sou plant la kòm pi bon chwa a an jeneral, epi apre sa rejim mediteraneyen an, ki monte apati katriyèm plas kote li te ye lane pase a. DASH vle di Apwòch Alimantè pou Rete Tansyon Wo (Dietary Approaches to Stop Hypertension), men byenfè li yo depase anpeche tansyon wo, dapre sa rapò a konkli.

Rejim DASH ak mediteraneyen yo, epitou pifò lòt rejim ki rekòmande yo, konsantre sou manje sereyal konplè, fwi, legim, pwodui letye ki pa gen anpil grès oswa ki san grès, vyann mèt, volay ak pwason. Yo rekòmande nwa, grenn ak legiminèz (pwa) tou.

Men rejim sa yo limite oswa elimine pifò grès ak sik, epi rekòmande ti pòsyon.

Pou fè lis sa a, U.S. News & World Report te klase 38 plan rejim an nèf kategori. Se yon pànèl ekspè nan nitrisyon, konsiltan nan alimantasyon, ak doktè ki espesyalize nan dyabèt, sante kè ak pèt pwa ki te fè klasman yo.

Chak manm nan pànèl la te konsidere 38 rejim yo nan yon kantite domèn, tankou paregzanp pwobabilite respekte rejim nan, chans pèdi pwa akoutèm ak alontèm, ak efikasite kont maladi kè ak dyabèt.

Yon rezon ki fè rejim DASH la vin an premye se poutèt se U.S. National Institutes of Health ki te elabore epi teste li.

Prèv yo pou DASH pi solid pase pou kèk nan lòt rejim yo, epi li gen ladan manje pifò Ameriken konnen epi li kapab mache pou fanmi toutbon nan monn toubon an.

U.S. National Institutes of Health te dakò.

"DASH se pa yon rejim alamòd, men se yon plan alimantasyon ki bon pou lasante ki soutni chanjman estil vi alontèm," òganis la te deklare.

Rechèch la klè dèske rejim ki plis a baz plant tankou DASH, ak apwòch mediteraneyen ak vejetaryen yo ofri avanaj pou lasante, tankou paregzanp mwens danje pou soufri maladi kè, annanfans, kansè, dyabèt tip 2 ak eksè pwa.

Lè ou pa fè dènye rejim alamòd la w ap ekomomize lajan, tan ak fristrasyon. Pran tan pou adopte nouvo lide, tankou manje san vyann tankou bon soup legim ak pwa, pat avèk sòs piman wouj, oswa manba ak tranç pòm. Kenbe yon dosye sou yon aplikasyon oswa nan yon kaye sou sa ou manje chak jou. Chèche ankadreman ak konsèy nan men pratisyen kalifye tankou paregzanp dyetetisyen.