چۆن کێشت زیاد دەکەیت؟

باشترین ڕێگا بۆ زیادبوونی کێش خواردنی خۆراکی پڕ کالۆریە. بەڵام ئەوەی پێویستە بزانرێت هەکاری کەمی کێش چیە؟

دکتۆر یلینا ئیستڕفسکایا پسپۆڕی پزیشکی نەخۆشیەکانی هەناو و دەرمانی خێپاراستن و دژە پیری ئاماژە بەوە دەکات بۆ زیادکردنی کێش پێویستە ڕۆژانە سێ ژەمی ئاسایی خۆراک بخۆیت.

جگە لەوەش کەمی کێشی جێستە مەترسی لەسەر تەندروستی ئافرەت دروست دەکات ئێگەر تووشی کەمی بارستەی چەوری بێت، کە خەزنەی هەرمۆنە جۆراوجۆرەکانە بەتایبەت گروپی ئیستڕجین، بەو پێیەی کەمی ئەم هەرمۆنانە دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی لە سوێی مانگانەدا و تێنانەت نەبوونی سوێی مانگانەش.

ئێگەر ئامانجی زیادبوونی کێش چاکبوونەوە بێت لە نەخۆشیەکی سەخت یان بەدەستهێنانی ڕواڵەتکی ئاتتووەی، ئەوا بنەمای بنەڕەتی لەم حاڵەتەدا ئەوەیە کە لانیکەم سێ ژەم بخۆیت لە ڕۆژکدا.

ئەو پزیشکە ئاماژە بەوە دەکات کە ڕۆژی پێنجەین لە خۆراکی ڕۆژانەدا نابێت لە ٢٥٪ـی کالۆری ڕۆژانە کەمتر بێت، چەوری نزیکەی ٣٠٪، کاربۆهیدرات٤٥٪.

بەگومان باشترە هەموو ژەمێک ئەم ماددە خۆراکیانەی تێدابێت، هەروەها دەبێت دەنیابێت لەوەی کە کەسێکی پەگەیشتوو بەلایەنی کەمەوە ٧٠ گرام پرۆتینی پاک لە رۆژێکدا بەدەست دەهێنێت، واتە خواردنی سێ بە چوار ژەم بە باشترکردنی پرسەی هەڵمژینی.

بە وتەی ئەو، کەمی بارستەی ماسولکەکان، یان وەرینی ماسولکەکان، بە پلەی یەکەم کەمی وزەیە تێنانەت بە چالاکییە رۆتینییەکانی رۆژانەش، هەروەها نەخۆشی خراپبوونی ماسولکەکان دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر کارکردنی ئەندامەکانی ناوەوە هەبێت، چونکە نەک تەنها لە ماسولکەکانی ئەسکەپێکەری قۆ و قاچ و جەستەدا گەشە دەکات، بەڵکو لە پردەی منداڵدان و ماسولکەکانی دە و ماسولکەکانی ئەندامەکانی تری ناوەوەشدا گەشە دەکات.