چۆن کێشت زیاد دەکەیت؟

باشترین ڕێگا بۆ زیادبوونی کێش خواردنی خۆراکی پڕ کالۆرییە. بەڵام ئەوەی پێویستە بزانرێت هۆکاری کەمی کێش چییە؟

دکتۆر یلینا ئۆسترۆڤسکایا پسپۆڕی پزیشکی نەخۆشیەکانی هەناو و دەرمانی خۆپاراستن و دژە پیری ئاماژە بەوە دەکات بۆ زیادکردنی کێش پێویستە رۆژانە سێ ژەمی ئاسایی خۆراک بخۆیت.

جگە لەوەش کەمی کێشی جەستە مەترسی لەسەر تەندروستی ئافرەت دروست دەکات ئەگەر تووشی کەمی بارستەی چەوری بێت، کە خەزنەی هۆرمۆنە جۆراوجۆرەکانە بەتایبەت گروپی ئیسترۆجین، بەو پێیەی کەمی ئەم هۆرمۆنانە دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی لە سوڕی مانگانەدا و تەنانەت نەبوونی سوڕی مانگانەش.

ئەگەر ئامانجی زیادبوونی کێش چاکبوونەوە بێت لە نەخۆشییەکی سەخت یان بەدەستهێنانی رواڵەتێکی ئاڵتوونی، ئەوا بنەمای بنەڕەتی لەم حاڵەتەدا ئەوەیە کە لانیکەم سێ ژەم بخۆیت لە رۆژێکدا.

ئەو پزیشکە ئاماژە بەوە دەکات کە رێژەی پڕۆتین لە خۆراکی رۆژانەدا نابێت لە ٢٥٪ـی کالۆری رۆژانە کەمتر بێت، چەوری نزیکەی ٣٠٪، کاربۆهیدرات٤٥٪.

بێگومان باشترە هەموو ژەمێک ئەم ماددە خۆراکیانەی تێدابێت، هەروەها دەبێت دڵنیابێت لەوەی کە کەسێکی پێگەیشتوو بەلایەنی کەمەوە ٧٠ گرام پرۆتینی پاک لە رۆژێکدا بەدەست دەهێنێت، واتە خواردنی سێ بۆ چوار ژەم بۆ باشترکردنی پرۆسەی هەڵمژینی.

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