

چۆن كۆشت زىياد دېگەن پىت؟



باشترىن ئىگە بىر زىيادىيىنى كۆش خواردىنى خەركى پە كالىرىيە. بىلەم ئۆيى پەويستە بىزىنەت ھەكەرى كەمى كۆش چىيە؟

دەكتەر يلىنا ئىستىفەسكا يا پىسپەي پىزىشكى نەخەشەكەنى ھەناو و دەرمانى خەپاراستەن و دەر پىرى ئامازە بىلەن دېگەت بىر زىيادەردىنى كۆش پەويستە رەئانە سە ئۆمى ئاساىي خەركى بەختە. جەگە لىلەش كەمى كۆشە جەستە مەترسى لىسەر تەندروستى ئافرىت دروست دېگەت ئىگەر نووشى كەمى بارستەي چەورى بەت، كە خەزنى ھەرمەندە جەراوچەركەنە بەتايىدەت گروپى ئىستىفەجىن، بىلەن پەيەي كەمى ئۆم ھەرمەنەنە دېيەتە ھەي ناھەوسەنگى لى سۆي مانگانەدا و تەنەنەت نەيىوونى سۆي مانگانەش.

ئىگەر ئامانە زىيادىيىنى كۆش چەكەنەنە بىت لى نەخەشەكە سەخت يان بەدەستەنەنى رەئەتەكى ئەتوونى، ئىلە بىلەمە بىلەتە لىم ھەتەدا ئۆيە كە لانىكەم سە ئۆم بەختە لى رەئەكەدا.

ئۆ پىزىشكە ئامازە بىلەن دېگەت كە رەئەي پەتەين لى خەركى رەئانەدا نەبەت لى ۲۵%نى كالىرى رەئانە كەمەتە بەت، چەورى نەيكەي ۳۰%، كەربەھىدەراتە ۴۵%.

بـگومان باـشـتـر هـمـو ژـمـک ئـم مـادـد خـراکـیا نـی تـدـا بـت، هـر وـهـا دـبـت دـنـیا بـت لـو ی کـ
کـسـکی پـگـیـشـتـو بـلـایـنی کـمـو ۷۰ گـرام پـر تـینی پـاک لـ رـژـکـدا بـدـست دـهـنـت، وـا تـ خـوار دـنی
سـ بـ چـوار ژـم بـ باـشـتـر کـردنی پـر سـی هـمـزینی.

بـ و تـی ئـو، کـمـی بـر سـتی مـاسـولـکـکان، یـان وـرینی مـاسـولـکـکان، بـ پـلـی یـکـم کـمـی و زـیـ تـنـا نـت
بـ چـالاکیـی رـتـینیـکـا نی رـژـا نـش، هـر وـهـا نـخـشی خـرا پـیـوونی مـاسـولـکـکان دـتـوانـت کـاریـگـری نـرـنی
لـسـر کـار کـردنی ئـنـدـامـکـا نی نا وـو هـبـت، چـونـکـ نـک تـنـها لـ مـاسـولـکـکـا نی ئـسـکـپـیکـری قـ و
قـاچ و جـسـتـدـا گـشـ دـکـات، بـکـو لـ پـردـی مـنـدـا دـان و مـاسـولـکـکـا نی دـ و مـاسـولـکـکـا نی ئـنـدـامـکـا نی
تـری نا وـو شـدا گـشـ دـکـات.