چۆن کێشت زیاد دەکەیت؟

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

دکتۆر یلینا ئەسترەقسکایا پسپۆڕی پزیشکی نەخۆشییەکانی هەناو و دەرمانی خۆپاراستن و دژە پیری ئاماژە بەوە دەکات بۆ زیادکردنی کێش پێویستە ڕۆژانە 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 ڕواڵەتێکی ئاڵتوونی، ئەوا بنەمای بنەڕەتی لەم حاڵەتەدا ئەوەیە کە لانیکەم سێ ژەم بخۆیت لە ڕۆژێکدا.

ئەو پزیشکە ئاماژە بەوە دەکات کە ڕێژەی پڕۆتین 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 دڵنیابێت لەوەی کە کەسێکی پێگەیشتوو بەلایەنی کەمەوە ۷۰ 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 بۆ 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 پردەی منداڵدان و ماسولکەکانی دڵ و ماسولکەکانی ئەندامەکانی تری ناوەوەشدا گەشە دەکات.