

چەن كەشت زىياد دىككەيت؟



باشترىن ئاگا بى زىيادىيوني كەش خواردنى خەراكى پە كالەرييە. بىئام ئوۋى پەويستە بزانرەت ھەكاري كەمى كەش چى؟

دكتەر يلىنا ئىستەرئىسكايا پىسپەي پىزىشكى نەخشەكەنى ھەناو و دەرمانى خەپاراستن و دژە پىرى ئامازە بىوۋ دىكەت بى زىيادكردنى كەش پەويستە رەژانە سە ژەمى ئاسايى خەراك بەختە. جگە لىوۋش كەمى كەشى جەستە مەترسى لىسەر تەندروستى ئافرەت دروست دىكەت ئىگەر نووشى كەمى بارستەي چەورى بەت، كە خەزنى ھەرمەندە جەراوچەركەنە بەتايىدەت گروپى ئىستەرچىن، بىو پەيەي كەمى ئەم ھەرمەنەنە دىيەتە ھەي ناھاوسەنگى لى سوۋى مانگانەدا و تەننەت نەيوني سوۋى مانگانەش.

ئىگەر ئامانە زىيادىيوني كەش چاكبونەو بەت لى نەخشەكەكى سەخت يان بەدەستەنەنى روائەتەكى ئاتوونى، ئىوا بەنەمەي بەنەتە لىم ھائەتەدا ئوۋىيە كە لانىكەم سە ژەم بەختە لى رەژەكدا.

ئەو پىزىشكە ئامازە بىوۋ دىكەت كە رەژەي پەتەين لى خەراكى رەژانەدا نەبەت لى ۲۵% نى كالەرى رەژانە كەمتر بەت، چەورى نەيكەي ۳۰%، كاربەھىدراتە ۴۵%.

بـگـومان باـشـتر هـمـو و ژـمـک ئـم مـادـد خـراکـیا نـی تـدـا بـت، هـر و هـا دـبـت دـنـیا بـت لـو ی کـ
کـسـکی پـگـیـشـتـو و بـلـایـنی کـمـو ۷۰ گـرام پـر تـینی پـاک لـ رـژـکـدا بـدـست دـهـنـت، و اـتـ خـوار دـنی
سـ بـ چـوار ژـم بـ باـشـتر کـردنی پـر سـی هـمـزینی.

بـ و تـی ئـو، کـمی بـر سـتی مـسـولـکـکان، یـان وـرینی مـسـولـکـکان، بـ پـلی یـکـم کـمی و زـیـ تـنـا نـت
بـ چـالاکیـ رـتـینیـکـا نی رـژـا نـش، هـر و هـا نـخـشی خـرا پـیـوونی مـسـولـکـکان دـتـوانـت کـاریـگـری نـرـنی
لـسـر کـر کـردنی ئـنـدـامـکـا نی نـا و و هـبـت، چـونـکـ نـک تـنـها لـ مـسـولـکـکـا نی ئـسـکـپـیکـری قـ و
قـاچ و جـسـتـدـا گـشـ دـکـات، بـکـو لـ پـردـی مـنـدـا دـان و مـسـولـکـکـا نی دـ و مـسـولـکـکـا نی ئـنـدـامـکـا نی
تـری نـا و و شـدا گـشـ دـکـات.