مەترسییەکانی خەوتن لە ڕووناکیدا چین؟

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە کە خەوتن لە ڕووناکیدا مەترسی زیاتری نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە زۆرتردەکات.

توێژینەوەکە لەلایەن توێژەرانی زانکۆی نەرث وێستەرن لە شیکاگۆ ئەنجامدراوە و دەریخستووە کوژاندنەوەی هەموو گڵۆپەکان و داخستنی پەردەکان پێش خەوتن مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە کەم دەکاتەوە.

توێژەران پێشنیاری ئەوەیان کرد کە هۆکاری ئەنجامەکانی توێژینەوەکە ئەوەیە کە جەستە ناتوانێت بە باشی پشوو بدات کاتێک ڕووناکی بەهێزە و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ.

توێژینەوەکە دەریخستووە تەنانەت ڕووناکی کز زیان بە کاری دڵ دەگەیەنێت و بەرگری ئەنسۆلین زیاد دەکات.

توێژەران بۆیان دەرکەوت کە بەرکەوتنی مامناوەند لەگەڵ ڕووناکی دەبێتە هۆی ئەوەی جەستە بچێتە حاڵەتی ئامادەباشییەوە، لەوانە بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ و بەهێزی گرژبوون و ڕێژەی گواستنەوەی خوێنی ئۆکسجین.

توێژەران ئاماژەیان بەوەدا کە توێژینەوەکە زیانەکانی خەوتن لە ڕووناکی دەردەخات، چونکە ڕێکخستنی گلوکۆز و میتابولیزم زیانی پێدەگەیەنێت، بۆیە گرنگە خەڵک خۆیان بەدوور بگرن یان بڕی بەرکەوتنی ڕووناکی کەم بکەنەوە.