

چەن كەشت زىياد دىككەيت؟



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

دكتەر يلىنا ئىستىفسكا يا پىسپەي پىزىشكى نەخشەكەنى ھەناو و دەرمانى خەپاراستن و دژە پىرى ئامازە بىوۋ دىكەت بى زىيادكردنى كەش پەويستە رەژانە سە ژەمى ئاساىى خەراك بەخەيت، جگە لىوۋش كەمى كەشى جەستە مەترسى لىسەر تەندروستى ئافرەت دروست دىكەت ئىگەر نووشى كەمى بارستەي چەورى بەت، كە خەزنى ھەرمەندە جەراوچەركەنە بەتايىدەت گروپى ئىستىرجىن، 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 ئاتەوونى، ئىوا بەنەمەي بەنەتە لىم ھائەتەدا ئوۋەيە كە لانىكەم سە ژەم بەخەيت لى رەژەكدا.

ئەو پىزىشكە ئامازە بىوۋ دىكەت كە رەژەي پەتەتەن لى خەراكى رەژانەدا نەبەت لى ۲۵% سى 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، کـمـی بـر سـتی مـاسـولـکـکان، یـان وـرینی مـاسـولـکـکان، بـ پـلـی یـکـم کـمـی و زـیـ تـنـا نـت
بـ چـا لـکیـی رـتـینیـکـا نی رـژـا نـش، هـر و هـا نـخـشی خـرا پـیـوونی مـاسـولـکـکان دـتـوانـت کـاریـگـری نـرـنی
لـسـر کـار کـردنی ئـنـدـامـکـا نی نـا و و 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 نـا و و شـدا گـشـ دـکـات.