کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن لە

ئارەزووی خواردن Appetite لە منداڵاندا بە پێی کۆمەڵێك هۆکاری دەروونی و جەستەیی گۆڕانی بەسەردێت، لەوانەیە کە زۆر کزبێت. لەبەر سروشتی فسیۆلۆژی لەشی منداڵ بەتایبەتی کە لە گەشەکردنێکی خێرا دایە، مەسەلەی زیاد و کەمی ئارەزووی خواردن بە بەراورد لەگەڵ گەورەکاندا گەلێك جیاوازە. گەلێك دایك نارەحەتن بەدەست کەمی ئارەزووی خواردن لە لایەن منداڵەکانیانەوە، بۆیە لەگەڵ سەردانی دکتۆردا زۆر ئەم رستەیە دووبارە دەکەنەوە ((منداڵەکەم هیچ ناخوات، دەرمانێکم بۆ بنووسە تاکو منداڵەکەم ئارەزووی خواردنی بکرێتەوە)). لە گفتوگۆیەکدا لەگەڵ ڕێزدار دکتۆر موحسین جەمیل عەزیز/ پسپۆری هەناو، بەم شێوەیەی خوارەوە باس لەم کێشەیە کرا.

کەی رۆڵی دکتۆر دەستپێدەکات؟

لە لایەنی پزیشکییەوە، کەمبوونەوە یان نەمانی ئارەزووی خواردن لە منداڵاندا گەلێك هۆکاری لەپاڵە، بۆ نموونە هۆکاری جەستەیی وەکو:. یەکەم: هۆکارە جەستەییەکان وەکو نەخۆشی یان هەوکردن لە کۆئەندامی هەرسدا، گرفتی ئەنزیمەکان، هەوکردنی دەم، هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش(تا) لەبەر هەر هۆیەك، نەخۆشییەکانی خوێن، سکچوون. دووەم: هۆکارە دەروونییەکان وەکو پەستی،ترس و تۆقین، خەمۆکی. لە هەمووی ئەمانە باوتر لە کۆمەڵگای کورددیا، عاداتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراك کە زیاتر لەبەر کەمی شارەزایی دایك سەبارەت بە خۆراکی منداڵ هۆکارێکی دیکەیە لەپاڵ شێوانی ئارەزووی خواردن لە منداڵاندا، ئەمە سەرەڕای تەندروستی گشتی و رێگاکانی پاراستنی منداڵان لە نەخۆشییەکان، لێرەدا رۆڵی دکتۆر بەرجەستە دەبێت.

ئایا لە راستیدا منداڵەکەت هیچ ناخوات؟

ئایا منداڵەکەت لە راستیدا هیچ ناخوات، یان رۆژانە بڕێکی زیادی نوشابە گازدارەکانی وەکو بیبسی و کۆلا وشەربەتە دەستکردەکانی میوە دەخواتەوە لەگەڵ بڕێکی زیادی جیبس، نانەقیسی، ئەزبەری، شەربەت، نەستەلە، شیرینی دەستکرد..تاد، دایك ئەمانە هەرگیز بە خۆراك حیساب ناکات! بێگومان لێرەدا دەبینین کە منداڵ لەسەر سفرە وەکو ئەندامانی ماڵەوە ئەو خۆراکانە ناخوات کە بۆ تەندروستی سوودبەخشن وەکو گۆشت،ماسی، مریشك، هێلکە، دانەوێڵە، شیر و بەرهەمەکانی، سەوزە ومیوە.

ئەم خۆراکانە بۆن و چێژیان خۆشە

زۆربەی ئەم خۆراکە ناتەندروستییانەی کە منداڵ حەزیان لێدەکات، بە چەندین جۆری شەکر شیرین کراون، هەروەها بە چەندین جۆری تام و بۆن و رەنگ کە ماددەی کیمیایین لەپیشەسازی خۆراکدا بەکاردەهێنرێن. لەکاتی برسیبووندا ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت، بەڵام لە پاش خواردنی ئەم خۆراکانە بە ماوەیەکی کەم ئاستی شەکری خوێن بەرز دەبێتەوە، ئەمەش وا لە منداڵ دەکات کە هەست بە تێربوونێکی ماوە کورت بکات، ئینجا پاش ماوەیەکی کەم بەتایبەتی لەپاش ئەنجامدانی جووڵەیەکی زۆر دووبارە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت و منداڵ هەست بە برسیبوون دەکات و دیسان بڕێکی دیکە لەم خۆراکانە دەخوات. ئەم خۆراکانە ماددەی خۆراکی گرنگی وەکو پرۆتین، ڤیتامینەکان، کانزایەکان، ماددە دژەئۆکسانەکان، ریشاڵ Fiber لەخۆناگرن کە زۆر پێویستن بۆ تەندروستی و گەشەی منداڵ.

خراپی ئەم جۆرە خۆراکانە لە چیدایە؟

زیاد خواردنی ئەم خۆراکانە دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی کێشی لەشی منداڵ بە گوێرەی تەمەن و درێژی باڵا، گۆڕانی رەنگی پێست بە شێوەی لەدەستدانی رەنگی پەمەیی ئاسایی لەگەڵ قڵیشانی پێست و شکانی نینۆکەکان، کەمخوێنی، کەمی ڤیتامین و کانزایەکان، قەبزی، سکچوون، بەدهەرسی Dyspepsia، پەیدابوونی هەستەوەری بەرانبەر بەم ماددە کیمیاییانەی کە دەخرێنە ناو ئەم خۆراکانەوە بە مەبەستی پاراستن و خۆشکردنی چێژ و بۆنیان، بۆیە لەسەر هەندێك جۆری جیبس نووسراوە کە نابێت منداڵ لە تەمەنی ژێر 6 ساڵیدا بیخوات. هەوکردنی درێژخایەنی لەوزەکان لەبەر زیاد خواردن و خواردنەوەی ساردەمەنییەکان بەتایبەتی ئەو ساردەمەنییانەی کە لە پلەی گەرمی نیوان 0-5 پلەی سانتیگراد دان کە باشترە پلەی گەرمییەکەیان لە 6 پلەی سانتیگراد بەسەرەوە بێت، هەوکردنی درێژخایەنس لەوزەکانیش دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن.

کرمەکان و کەمخوێنی

زۆربەی ئەو منداڵانەی کە کرمی وردیان هەیە لە کۆئەندامی هەرسدا دوچاری کەمخوێنی دەبنەوە، بوونی کرم و کەمخوێنی هەردووکیان کاریگەری نێگەتیف دەکەنە سەر ئارەزووی خواردن، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردنیش دەبێتە ئەگەری کەمی کانزا و ڤیتامینەکان، کە ئەویش بە دەوری خۆی ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە، دەرەنجام منداڵ دەکەوێتە ناو گێژاوێکی کەمخوێنی و کەمی ماددە خۆراکییەکان و کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن.

گرفت لە ددانەکاندا

زۆربەی ئەو خۆراکە شیرینانە دەبنە هۆی گرفت لە ددانەکاندا کە زیاتر بە شێوەی کلۆربوونی ددانەکان دەبینرێت، بەتایبەتی لەگەڵ فێرنەکردنی منداڵ بۆ شووشتنی ددانەکان بەتایبەتی راستەوخۆ لەپاش خۆراکی شیرین کە

منداڵاندا

هەندێکیان بە توندی بە ددانەکانەوە دەنووسێن و بە شووشتنێکی باشی ددانەکان لە فلٚچە و مەعجوون نەبێت پاك نابنەوە. گرفت لە ددانەکانیش بە شێوەیەك ڕێگر دەبێت لەبەردەم خواردنی ئەو خۆراکانەی کە جوونێکی باشیان دەوێت وەکو گۆشتەکان و دانەوێڵە و میوەی وەکو سێو.

. منداڵ و خۆراکی خێرا

خۆراکی خێرا یان فاست فود Fast food وزەیەکی زۆر و بڕێکی زۆری چەوری و خوێ لەخۆدەگرێت، هەروەها چەندین جۆری بۆن و تیژی و ماددەی کیمیاییان تێدەکرێت بۆ خۆشکردنی بۆن و چێژ، ئەمە سەرەڕای چەندین جۆری گۆشت کە بەهای خۆراکییەکەیان کەمترە لە بەهای خۆراکی گۆشتی تازە. بە گشتی زیاد خواردنی خۆراکی خێرای وەکو گەس، فەلافل، هامبرگر، پیتزا، فینگەر جیبس لە لایەن منداڵانەوە دەبێتە هۆی گەلێك گرفتی تەندروستی بە شێوەی هەوکردنی درێژخایەن و کێشە لە کۆئەندامی هەرسدا لەگەڵ کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن.

چارەسەر چییە؟

لە لایەن دایك و باوکەوە، چاودێریکردنی خۆراکی منداڵ بە دوورخستنەوەی لە نوشابە گازدارەکان و ساردەمەنی و خواردنەوە ساردەکان کە هەرگیز پێویست نین بۆ تەندروستی منداڵ، هەروەها هاندانی بۆ ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە لە ماڵەوەی ئامادە دەکرێن بۆ نموونە شیرەی میوەی سروشتی و شیر. چارەسەرکردنی هەر نەخۆشییەك لەکاتی خۆیدا.\

ئەو دەرمانانەی کە ئارەزووی خواردن زیاد دەکەن

بە گوێرەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە، سەرەتا دەبێ ئەوە بزانرێت کە لە لایەنی زانستی پزیشکییەوە دەرمانێك نییە کە بەتایبەتی بۆ کردنەوەی ئارەزووی خواردن بەکاربێت، بەڵکو هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا دەبنە هۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردن وەکو پیزۆفین Pizofen و پێریئاکتاین Periactin. بە گشتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی زۆر هەرگیز پەسند ناکرێت و تەنیا دکتۆر بڕیار لەسە بەکارهێنانیان دەدات. لە کۆتاییدا بە هەموو دایکێك دەڵێین: دڵنیا بە کە بە پەیڕەوکردنی ئەم زانیاری و ئامۆژگارییانە، بەرە بەرە خۆراکی منداڵەکەت باشتر دەبێت و چالاکی بەدەنی چالاکی عەقڵی بەرەو پێش دەچێت.

بەهای خۆراکی گێلاس

گێلاس Cherriesسەرچاوەیەکی باشە بۆ گەلێك ماددەی دژەئۆکسانی وەکو فلاڤەنۆیدەکان و میلاتۆنین. گێلاسی شیرین یان گێلاسی مزر هەمان ئەو ماددە گرنگانە لەخۆدەگرن، بەڵام گێلاسی شیرین وزەی پتری لە گێلاسی مزر تێدایە. هەروەها گێلاس بە تایبەتی گێلاسی مزر بڕێکی باشی لە ڤیتامین A و ڤیتامین C تێدایە، ئەمە سەرەڕای کانزاکانی کۆپەر، ئاسن، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز. هەتا ڕەنگی گێلاس تاریکتر بێت، پتر لە ماددە دژەئۆکسانەکانی تێدایە کە سوودی تەندروستی زۆریان هەیە لە پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشی دڵ و کۆلیستیرۆلی بەرز و شێرپەنجە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی گێلاس بە تازەیی یان بە فریزکراوی یان بە وشککراوی یانیش شیرەی گێلاس، سوودی زۆری هەیە لەچارەسەرکردنی نەخۆشی بەگەکان Gout کە بریتییە لە ئاوسان و ئازار لە جومگەی پەنجەی گەورەی پێ لەبەر زیادبوونی ترشی یوریك Uric Acid لە خوێن و نیشتنی لە جومگەدا. قەڵەوەکان و ئەوانەی کێشی لەشیان زیادە ئامۆژگاری دەکرێن بۆ خواردنی بڕێکی گێلاس ڕۆژانە بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی کێشیان لەگەڵ وەرزش و کەمکردنەوەی وزەی خۆراکی ڕۆژانە. گێلاس لە ریشاڵەی ڕووەکیش بێبەش نییە، لەگەڵ فۆلێت کە یەکێکە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B، ئەمە و گێلاس لەبەر پێکهاتە گرنگەکانی، دەتپارێزێت لە نەخۆشی شەکرە و خەوزڕان.

چۆن پێویستی کالیسیۆم دابین دەکەیت لەگەڵ ڕۆژوودا؟

کانزای کالسیۆم Calcium زۆر پێویستە بۆ گەشەکردن و تەندروستی ئێسك لە هەموو تەمەنێکدا. بڕی تەواوی کالسیۆم واتە چڕییەکی باشتری ئێسکەکان و پتەوبوونیان و پاراستنیان لە لاوازبوون یان پووکانەوەی ئێسك Osteo-porosis کە لە ساڵەکانی داهاتووی تەمەندا زیاتر لە ئافرەتاندا بەدی دەکرێت. بۆ هەر تەمەنێك بڕێکی دیاریکراوی ڕۆژانە لە کانزای کالسیۆم پێویستە بۆ نموونە: ڕۆژانە 1200-1500ملگم بۆ هەرزەکار گەنجەکان لە تەمەنی 11-24 ساڵیدا، 1000 ملگم بۆ تەمەنی 25-50 ساڵ، 1200-1500 ملگم بۆ ئافرەتی دووگیان و شیردەر، 1200ملگم بۆ تەمەنی 70 ساڵ و بەسەرەوە. شیر و بەرهەمەکانی شیر دەوڵەمەندترین سەرچاوەن بۆ کالسیۆم، یەك پەرداخی 250 میللیلیتری نزیکەی 250 ملگم کالسیۆم لەخۆدەگرێت، بۆیە هەر کەسێك دەتوانێت بە پێی ئەم پێوەرە ڕۆژانە بڕی شیر بخاتە لیستی خۆراکییەوە لەگەڵ حیسابکردنێکی ورد بۆ ڕێژەی چەوری ناو شیرەکە بە گوێرەی تەمەن و تەندروستی هەر کەسێك. لەگەڵ ڕۆژوودا، دەتوانیت کە بڕی تەواوی کالسیۆم بۆ ئێسکەکانت دابین بکەیت، هەر لەگەڵ ڕۆژووشکاندندا تا پاشێو دەتوانیت 3-4 پەرداخ شیر بخۆیتەوە، ئەم مەسەلەیە یەکجار گرنگە بۆ منداڵ و هەرزەکارەکان، چونکە ئێسکەکانیان لە قۆناغی گەشەکردنێکی خێرادان، هەروەها کالسیۆم یەکجار گرنگە بۆ ئافرەتان لە تەمەنی زاوزێدا لەبەر دووگیانی و شیردانی سروشتی بۆ پاراستنیان لە لاوازبوونی ئێسك .

پەنیریش سەرچاوەیەکی چڕی کالسیۆمە، بەڵام ڕێژەیەکی بەرزی چەورییە تێرەکان (چەورییە خراپەکان) لەخۆدەگرن، بۆیە زیاد خواردنی پەنیر وەکو سەرچاوەیەکی کالسیۆم هەرگیز گونجاو نییە بۆ نەخۆشانی شەکرە و دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، لە شوێنی پەنیردا دەکرێ کە شیری بێ چەوری کە ڕێژەی چەورییەکەی پتر نەبێت لە 0.5% بکەنە سەرچاوەی پێویستی کالسیۆمی ڕۆژانە.

نۆرەی ترسان

نۆرەی ترسان Panic At-tacks بریتییە لە هەستکردن بە ترس و نیگەرانییەکی یەکجار زۆر بەبێ بوونی هۆکارێکی روون یان بەبێ بوونی هیچ مەترسی و هیچ شتێکی خەتەرناك. ئەم حاڵەتە باوە، نۆرەی ترسەکە بۆ چەند خولەکێك بەردەوام دەبێت. هەندێك جار نۆرەی تۆقین لە خەڵکانی ئاساییدا دەبینرێ بێئەوەی کە کێشەیەکی دەروونییان هەبێت. ئەو نیشانانەی کە هاوکات لەگەڵ نۆرەی تۆقیندا بەدی دەکرێن بریتین لە: هەستکردن بە روودانی مردن و ونکردنی کۆنترۆڵ، زیاد لێدانی دڵ و دڵەکوتێ، خێرابوونی هەناسە Hyperventilation، سەرسووڕان، رەنگ زەردبوون، لەرزین، ئارەقەکردن. هەروەها لەوانەیە کە تووشبوو دوچاری نیشانەی توندتر بێتەوە وەکو: سینگ ئێشە یان هەستکردن بە فشار و گرژبوون لە ناوچەی سینگدا، هەناسە سواری، نارێکی لێدانەکانی دڵ. ئەم نیشانانە لە پڕێکەوە بەبێ ئەلارم سەرهەڵدەدەن. هەندێك جار نیشانەکانی نۆرەی تۆقین هێندە توند و سەختن کە تووشبوو دەترسێت لەوەی کە دوچاری نۆرەیەکی دڵ بووبێتەوە. گەلێك لە نیشانەکانی نۆرەی تۆقین لەگەڵ چەند نەخۆشییەکی تردا دەبینرێن وەکو: ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسە COPD، بێگومان جیاکردنەوە و دەستنیشانکردن لەلایەن دکتۆر ئەنجام دەدرێت. ئەو کەسانەی کە نۆرەی تۆقینیان زوو زوو دوبارە دەبێتەوە و زۆر پێیەوە نیگەران دەبن دەچنە ناو قاڵبی تووشبوون بە نەخۆشی تۆقین (فۆبیا Phobia) کە نەخۆشییەکی دەروونییە و پێویستی بە چەندین رێگەی چارەسەری دەروونی تایبەتەوە هەیە.

مادده وزەبەخشەکان

مادده وزەبەخشەکان Doping بۆ زیادکردنی چالاکی ماسولکەو ئامادەباشی دەروونی بەکاردەهێنرێن. مادده وزەبەخشەکان زیاتر بەکاردەهێنرێن لەلایەن قوتابیان لەکاتی تاقیکرنەوەکاندا، ئەفسەر و سەربازەکان لەکاتی جەنگدا، هەروەها لەلایەن وەرزشوانەکان لەکاتی پێشبڕکێکاندا بە مەبەستی زیادکردنی چوستی، هەستنەکردن بە ماندووبوون و شەکەتی، باشترکردنی لیاقەی بەدەنی، هەندێك جاریش بەکارهێنەر وەکو پاڵپشتێکی دەروونی بەکاری دەهێنێت. بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە لەلایەن وەرزشوانانەوە بۆتە جێگەی گفتوگۆی هەموو ئەوانەی گرنگی بە وەرزش دەدەن بەتایبەتی لەکاتی خولەکانی ئۆلۆمپیدا، کە ناوە ناوە وەرزشوانێك لە یاریگا دەردەکرێت لەبەر بەکارهێنانی دەرمانێکی وزەبەخش، چونکە یاسای وەرزش بەهیچ شێوەیەك رێگە بە بەکارهێنانی مادده وزەبەخشەکان نادات لەکاتی پێشبڕکێکاندا. ئەم جۆرە دەرمانانە هەرچەندە توانای ماسولکەکانی لەش و توانای مێشك بەشێوەیەکی کاتی زیاد دەکەن، بەڵام زیانیش بە تەندروستی دەگەیەنن. بەکارهێنانی مادده وزەبەخشەکان لە چەرخە کۆنەکانیشدا هەبووە، بۆ نموونە لە میسری کۆندا بەشێوەی شەراب بە پاشاکان دراوە بۆ ئەوەی کە بە گەرمی و چالاکییەوە پێشوازی لە هەر بۆنەیەکی سەربازی و وەرزشی بکەن، ئەم ماددەیە بە شەرابێکی پیرۆز لەقەڵەم دەدرا لەو سەردەمەدا. هەروەها ئەم دەرمانانە 3 هەزار ساڵ لەمەوبەر لە وڵاتی چیندا بەکارهێنراون، لە چەند تیرەیەکی باشووری رۆژهەڵاتی ئەفریقیاشدا بەکارهێنراون، هەروەها لە جەنگی جیهانی دووەمدا سوپای بەریتانی و سوپای ئەڵمانی ئەم دەرمانانەیان بەکارهێناوە بۆ پتەوکردنی توانا و وەری سەرباز و ئەفسەرەکانیان لەکاتی شەڕدا.

مادده وزەبەخشەکان دەکرێن بە چوار گروپ:.
گروپی یەکەم: چالاککەرەوەکانی کۆئەندامی دەمار وەکو ئەمفیتامین Amphet-amine و ئیفیدرین Ephidrene و کافائین Caffeine، گروپی دووەم: دەرمانە ئارامبەخشەکان Sedatives وەکو مۆرفین و مادده ئەلکهولییەکان Alcoholics، گروپی سێیەم: ئەو دەرمانانەی کە چوستی و توانای خوێنبەر و بۆرییەکانی خوێن پتر دەکەن، گروپی چوارەم: چالاککەرەوە هۆرمۆنییەکان بۆ نموونە هۆرمۆنە ئەندرۆجینەکان Andro-gens. بەکارهێنانی مادده وزەبەخشەکان لە وەرزشدا قەدەغەیە، چونکە یەکەم: زیان بە تەندروستی وەرزشوانان دەگەیەنێت، کە لەوانەیە لەپاشەڕۆژدا واز لە وەرزش بهێنن لەبەر نەخۆشی، کە ئەمەش زیان بە وەرزش بە گشتی دەگەیەنێ، دووەم: بەکارهێنانی مادده وزەبەخشەکان ناگونجێت لەگەڵ ئامانجە رەوا و پیرۆزەکانی وەرزشدا.

ئاسەوارەکانی گورجبوون

ئاسەوارەکانی گورجبوون Stretch Marksلــە پێستدا پەیدا دەبن کە شانەکانی ژێر پێست بە توندی لێکدەکشێن لەبەر گورجبوون یان لەبەر گەشـــەیەکی خێرای لەش و زیادبوونی کێشی لەش بە خێرایی. هەر چەندە کە پێست زۆر لاستیکییە، بەڵام کە زۆر لێك بکشێت و گورج بێت ئەو کاتە دروستبوونی کۆلاجین دەشێوێت لەو کاتەی کەکۆلاجین شانە بەستەرەکانی پێست پێکدێنێت، لە ئەنجامدا ئاسەوارەکانی گورجبوون پەیدادەبن کە سەرەتا وەکو هێڵی سوور یان پەمەیی خۆیان نیشان دەدەن پاشان ڕەنگیان بۆ سپی یان قاوەیی کاڵ دەگۆڕێت. ئاسەوارەکانی گورجبوون بەدی دەکرێن لە زۆربەی کوڕ و کچەکان لەکاتی باڵغبووندا لەبەر زیادبوونی کتوپڕی کێشی لەش، هەروەها لە ئافرەتی دووگیانیدا لە ناوچەی خوارەوەی سك، ڕانەکان، سینگ و سەر نێکەکاندا بەدی دەکرێن. وەرزشوانانی

لەشجوانی ئەگەری پەیدابوونی ئەم ئاسەوارانەیان لێدەکرێ لەبەر گۆڕانی کتوپڕ لە شێوەی لەشدا.
هەروەها قەڵەوەکان زیاتر تووشی دەبن. ئەوانەی کە هەتوان و کرێمی ستیرۆیدی وەکو هایدرۆکۆرتیزۆن بۆ ماوەی پتر لە چەند هەفتەیەك بەکاردێنن، یان دەرمانی ستیرۆیدی وەکو دیکسۆن بۆ ماوەی چەند مانگێك یان پتر بەکاردێنن. ئاسەوارەکانی گورجبوون چارەسەر دەکرێن بە شاردنەوەی ئاسەوارەکان بە سپرای یان بە گیراوەی تایبەت کە ڕەنگی پێست کەمێك تاریکتر دەکەن بە بێ بەرکەوتن بە تیشکی خۆر Sunless tanning، نرخی ئەم چارەسەرە گرانە و گەلێك جاریش ئەنجامی تەواوی نابێت. ڕێگە چارەکانی تر بریتین لە نەشتەرگەری، ڕنینی وردی پێست Microdermabrasion، تیشکی لێزەر، نرخی ئەم چارەسەرانەش گرانە و تەنیا لەپاش تەواوبوونی تەمەنی هەرزەکاری ئەنجام دەدرێن.

زیادبوونی کێشی لەش لە مانگی ڕەمەزاندا

هۆکاری سەرەکی لەپاڵ زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی بریتییە لە نەبوونی هاوسەنگی لە نێوان بڕی وەرگیراوی وزە و بڕی وزەی سەرفکراو بە جووڵە، بە مانایەکی تر بڕی ئەو وزەیەی (کالۆری) کە لە خۆراکەوە وەردەگیرێت زیاترە لە بڕی ئەو وزەیەی کە بە جووڵە سەرف دەکرێت، دەرئەنجام لە لەش وزە زیادەکە دەگۆڕێت بۆ چەوری (یان وزەی یەدەك) کە بە شێوەیەکی سەرەکی لەژێر پێستدا کۆدەبێتەوە، بەمەشەوە کێشی لەش زیاد دەکات. لەشی مرۆڤ زۆر لەبارە بۆ زیادبوونی کێش و جێگەی بڕێکی زۆری چەوری دەگرێت. لە مانگی ڕەمەزاندا، ئەوەی تێبینی دەکرێت ئەوەیە کە زۆربەی بەرۆژووبووەکان پەنا دەبەنە بەر ئەو خۆراکانەی کە وزەیەکی زۆر لەخۆدەگرن بۆ نموونە، شیرینی بە شێوەی نوشابە گازدارەکان و شەربەتە دەستکردەکان، پاقلاوە، قەنادی، هەروەها خۆراکە چەورەکان بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە لەناو ڕۆن و

زەیتدا سووردەکرێنەوە. ئەمە و پاڵکەوتن لەپاش ڕۆژووشکاندن و کەمی جووڵە هۆکارن بۆ زیادبوونی کێشی لەش. جگە لەمانە، گەلێك کەس دەبینین کە بڕێکی زیادی خۆراك دەخۆن کە زۆر جار دەبێتە هۆی نارەحەتی گەدە، پاشان تا کاتی نووستن بەردەوام دەبن لەسەر خواردن، هەندێك جاریش ماوەی نێوان خواردن و نووستن یەکجار کەمە، ئەمەش خۆی لەخۆیدا هۆکارێکی دیکەیە لەپاڵ زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، بۆیە گەلێك کەس دەبینین کە لە مانگی ڕەمەزاندا کێشی لەشیان زیاد دەکات. بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی کێشی لەش، هەوڵ بدە کە بڕێکی زیاد لە سەوزە و میوە بخۆیت، لەکاتی ڕۆژووشکاندندا هەرگیز پەنا مەبە بەر خواردنی چەور و خواردن و خواردنەوە شیرینەکان بە تایبەتی ئەوانەی کە تەنیا وزەی بەتاڵ Empty calories بە لەش دەبەخشن، هەروەها هەوڵ بدە کە لەکاتی شەودا وەرزشی سووکی وەکو ڕۆیشتن یان لێخوڕینی بایسکل ئەنجام بدەیت

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:
Mobile: 07504789450
Email: tendrusti@gulan-media.com