زیانەکانی خواردنی خێرا

ئامادەکردنی: ماردین محمد علی قادر

کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت/ بەشی باخچەی منداڵان/ قۆناغی یەکەم

بەسەرپەرشتی: م .ژیان تۆفیق میرزا

پێشەکی

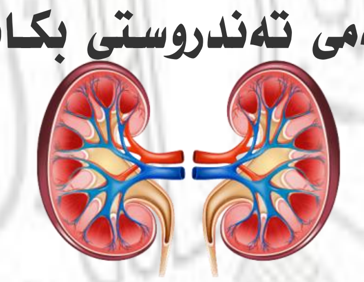
ڕەنگە زیاتر لە جارێک لە هەفتەیەکدا خواردنی خێرا بخۆیت، بەبێ ئەوەی بیر لە تەندروستی خۆت بکەیتەوە، لەکاتێکدا کاریگەری سلبی هەیە و پێویستە زۆر بە کەمی بیخۆیت.هەروەها خواردنی خێرا جۆرێکە لەخواردنی بەرهەمهێنانی بە کۆمەل چونکە بە شێوەیەکی گشتی بە ڕێژەیەکی زۆر دروست دەکرێت .وە زاراوەیەکی بازرگانییە ،سنوردارە خواردنانەی کە لە چێشتخانە یان فرۆشگایەکان دەفرۆشرێن ،بە پێکهاتەی بەستوو، پێش گەرم کراو یان پێش کولاو وە لەناو پاکەتەکاندا پێشکەش دەکرێن بۆ بردنە دەرەوە .خواردنی خێرا وەک ستراتیجییێکی بازرگانی بۆ ژمارەیەکی زۆر لە گەشتیاران و کرێکاران و موچەخۆران دروست کرا.

زیانەکانی خواردنی خێرا چین؟

- **کاردەکاتە سەر لە دەستدانی یادەوەری**: خواردنە خێراکان کە بڕێکی ئێجگار زۆر چەوری و شەکر لە پێکهاتەکەیاندا بوونی هەیە دەبێتە هۆی پەکخستنی چالاکی ئەو پێپتێدانەی مێشک، هەروەها دەتوانێت ڕێگری لەوە بکات کە چۆن چالاکییە ڕۆتینییەکان بە باشی ئەنجام دەدەیت، ئەمەش وا لەخانەکان دەکات کە بەرگری دژی ئەم کردارە ئەنجام بدەن.

- **توشبوون بە نەخۆشی شەکرە**: خواردنی خواردنە خێراکان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، کاتێک بڕێکی زۆر گلۆکۆز یاخود شەکر لە ناو دەمارەکانتدا کۆدەبێتەوە.

- **زیانگەیاندن بە گورچیلە**: خواردنە خێراکان دەتوانێت زیانێکی زۆر بە گورچیلەکانیش بگەیەنێت چونکە خواردنە خێراکان دەتوانن ببنە هۆی گواستنەوەی بڕێکی زۆر مادده ژەهراوییەکان بۆ ناوەوەی جەستە، هەروەها ئەرکی گورچیلەش بریتییە لە دوورخستنەوە و پاکردنەوەی جەستە لەم ژەهرانە تاکوو پارێزگاری لە سیستەمی تەندروستی بکات بە شێوەیەکی ڕێکوپێک.



- **خواردنی خێرا زۆر خۆرت دەکات**: خواردنە خێراکان وات لێدەکەن کە لاوازبیت بەرامبەر بە زۆرخۆری، هەروەها ئەو چەورییە گۆڕاوانەی لە ئەو خۆراکانەدا هەیە کاردەکات لەسەر تێکدانی ئاماژەکانی مێشکت و ئەو ئاماژانەی دەبنە هۆی دەرخستنی ئەوەی ئایا تۆ بڕی پێویستت خواردوە بۆ تێرکردنی برسێتییەکەت یاخود نا.

- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن :

یەکێک لە گرنگترین کێشە تەندروستییەکان کە بە هۆی خواردنی خواردنە خێراکانەوە تووشت دەبێت بریتییە لە مەیین و تۆپەڵبوونی خوێن لە ناو دەمارەکانی خوێندا، ئەمە دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە لێشاوی خوێن و لە ئەنجامدا بەرزبوونەوەی پەستانی خەێنی لێدەکەوێتەوە، هەروەها دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی دیکەی وەک جەڵتەی دل و مێشک و نەخۆشییەکانی گورچیلە و ئاوسانی دەمارەکان و نەخۆشییەکانی تۆڕی چاو.

- خواردنە خێراکان دوژمنی ددانەکانن :لەبەرئەوەی خواردنە خێراکان پێکدێن لە بڕێکی زۆر لە ماددەی کاربۆهیدرات و شەکر بۆیە دەبنە هۆی تەنکبوونەوەی پووکی ددانەکان کە دەوری ددانیان داوە، هەروەها دەبنە هۆی هاتنە ناوەوەی بڕێکی زۆر بەکتریا بۆ سەر ددانەکان و ئەمەش ڕێگا خۆشکەر دەبێت بۆ ڕزینی ددان و نەخۆشییەکانی دیکەی پووک.

- زیادبوونی سەرئێشە و زیپکە :لە پێکهاتەی هەموو خواردنە خێراکان بڕێکی زۆر سۆدیۆم بوونی هەیە، کە واتلێدەکات بەرامبەر بە سەرئێشە لاواز و بێتوانا بیت ، هەبوونی بڕێکی زۆری کاربۆهیدرایت و چەوری لە خواردنە خێراکاندا دەبێتە هۆی پەیدابوونی بڕێکی زۆری زیپکە لەسەر ڕووخسارت.

دەرئەنجام

دەتوانیت واز لە خواردنی ناتەندروست بهێنیت بە جێگرتنەوەیان بەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی زۆر لە پڕۆتین و ڕیشاڵەکانیان تێدایە یان خواردنی ڕێژەیەکی زیاتر لە سەوزە میوەکان بەمەش دەتوانی هاوسنگیەکی گونجاو بۆ جەستەت دروست بکەی کەمتر توشی گرفت ببین .

زیانەکانی خواردنی خێرا لەسەر تەندروستی منداڵ

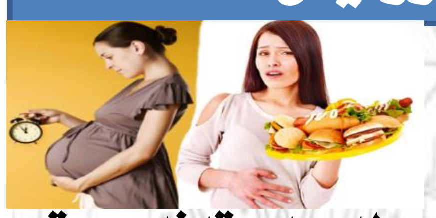
*تووشبوون بە قەڵەوی و زیادبوونی کێشی، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ بەهۆی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ، هەندێک لە نەخۆشیەکانی دیکەی قەڵەوی.

*زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە تەنگەنەفەسی لەکاتی خەودا.

*ئەگەری دروستبوونی بەردی زەرداوی تاڵ و تووشبوون بە نەخۆشیەکانی جگەر هەیە.

*ڕۆڵی هەیە لە تووشبوون بە هەوکردنی ئێسک لەتەمەنێکی زۆر کەمدا

زیانەکانی خواردنی خێرا بۆ خانمی دووگیان



* کاریگەری سلبی لەسەر تەندروستی کۆرپەلە هەیە لەڕووی گەشەوە، لەدوای لەدایکبوون ئەگەری زۆری هەیە ئەو منداڵە تووشی نەخۆشی قەڵەوی ببێت.

* ئەو دایکانەی بڕێکی زۆر خواردنی خێرا دەخۆن لەکاتی دووگیانی، ئەگەری زۆری هەیە کۆرپەکانیان پاش لەدایکبوون تووشی نەخۆشیەکان هەستیاری ببن بەتایبەتیش لە قۆناغی دوای باڵغبوون.

سەرچاوەکان

١- سایتی خەندان ، سود و زیانەکانی خواردنی خێرا بۆ تەندروستی 02:36 - 13/11/2022
https://www.xendan.org/life/detailnews?jimare=21805&babet=34&relat=8126

٢- سایتی زانیاری ، زیانەکانی خواردنی خێرا لەلایەن: - زیلان ئازاد - بەروار: 22:08:00-01-11-2021
https://zaniary.com/blog/61804521ba683/

٣- سایتی وێستگە ، خواردنی خێرا چی بەسەر لەشتدا دەهێنێت! PM:02:36:13/01/2018
https://www.westganews.net/style/dreja.aspx?=hewal&jmara=14896&Jor=4