

دانشما کۆگرسن !

تاجیکستان جماعتی نین غذا ینماقلاری نین گۆزل عادتیی بودور کی اونلار چوخ مونظم غذا ینیرلر و ینماق ساعتینه چوخ اهمیت وئرلر. بدنی میزین بیولوژیک ساعتی وار . . .

سلامت نیوز: تاجیکستان جماعتی نین غذا ینماقلاری نین گۆزل عادتیی بودور کی اونلار چوخ مونظم غذا ینیرلر و ینماق ساعتینه چوخ اهمیت وئرلر. بدنی میزین بیولوژیک ساعتی وار . . .

ساده سۆزله، ینماق و یاتیب آیلماقدان توتدو بوتون گونده لیک اینشیریمیز اوچون بدنی میزده مخصوص نظم وار. هامی نین بدنیده غذانین هضم و جذبی اوچون ترشوح تاپان هورمونلار مخصوص ساعت وار یعنی هر نه قدر داها مونظم غذا ینساق، بیر او قدر بدنی بیولوژیک ساعتی نین نظمینه کۆمک اتمیش اولموشوق. و بدنه غذانین هضمی و جذبی اوچون لازیم اولان حاضریریگی اولار. و غذانین ینماقی و هضم و جذبی دوزگون انجام تاپسا، ینماقدان سونرا آغیرلیق و دولولوق احساسی بیزه ال وئرمز.

تاجیکستان جماعتی نین بیر آیری گۆزل عادتیرده بودور کی غذا وعده لرین هنج بیرین حذف ائله مزلر. بیز سالیم ینماق برنامه سینده اوچ اصلی وعده و ایکی ایلا اوچ میان وعده ینماقی تأکید ائدیریک. تاجیکستانلیلار هنج وعده لرینی حذف ائله میهنده، یعنی بو دوزگون ینماق برنامه سینده عمل ائدیرلر. یاخجیدیر بیله سیز کی بیز ینماق وعده سینیی حذف ائندنه بدنیین ینماقا احتیاجی آرادان گنتمیر بلکه بدن اؤز احتیاجینی آیری ینردن تأمین ائدیر و سلوللارین ایختیاریندا قوبور. مثلاً بدنی میزین همیشه فنده احتیاجی وار. ایندی بدنی، فنده احتیاجی موختلیف غذالارین ینماقی اینن تأمین اولماسا، بدن بو احتیاجی عضوله لردن تأمین ائدر و لازیم اولان فندي قارا جیگره چاتدیرار. بو منیعلردن ایستیفاده ائله دیقچن، بدنیین متابولیسمی گند-گنده آزالار و بنه لیکله کۆکلوغا زمینه فراهم اولار.

اوچونجو نوکته تاجیکلرین ینماق ینهنده دانشماماقلاری دیر کی بو دا اونلارین گۆزل عادتلیریند ساییلیر. بیز غذا ینهنده فیکریمیزی کیتاب اوخوماغا، تیلویزیونا باخماغا یا دانشماغا وئرساق، حتماً توخلوق سیگناللارینی وقتینده آلمانیاچاقیق و توخلوغوموزدان خبریمیز اولمایاچاق. بنه اولاندا چوخ ینماق و بیر زماندان سونرا کۆکلماق بعید اولمایاچاق. بوندان علاوه اولاییلر کی ینماق زمانی دانشیقلا ریمیزین بیر پاراسی خوشوموزا کلمه سین و بو باعیت اولان غذانین هضم و جذبی لازیم اولان هورمونلارین ترشوح تاپماسیندا خیلل یارانا و بو مساله بدنی میزین ساغلاملیغینا قولای اثر قویا.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=260>