

سفره‌نی دویمامیش ترک ائله‌یین

50 ایل بوندان اوله قیاساً ایندی گونده‌لیق 140 کالری آز یاندیریریق. چونکی ایندیکی ایشلریمیز او زمانکی کیمی آرتیق فعالیتیه احتیاجی یوخدور و نقلیات و وسایلی سایه‌سینده داها آز پیادا یئرییریق. محققلرین نظریه گۆره بو مسأله‌نین جبرانی اوچون انسانلارین تحرکی چوخالمالی و یئمکلرینه آرتیق دقت یئتمیره‌لیدیلر.



50 ایل بوندان اوله قیاساً ایندی گونده‌لیق 140 کالری آز یاندیریریق. چونکی ایندیکی ایشلریمیز او زمانکی کیمی آرتیق فعالیتیه احتیاجی یوخدور و نقلیات و وسایلی سایه‌سینده داها آز پیادا یئرییریق. محققلرین نظریه گۆره بو مسأله‌نین جبرانی اوچون انسانلارین تحرکی چوخالمالی و یئمکلرینه آرتیق دقت یئتمیره‌لیدیلر.

معدنه‌نی تماماً دولدورماقما، عمر و چوخالدار

اوزون عمرلو و سالم اولماغا معروف اولان ژاپون اوکیناوا‌ی جزیره‌سی جماعتی، محققلر طرفیندن مطالعه اولوبلار. بو جزیره‌نین انسانلاری جدی ناخوشلوق گۆرمه‌دن 100 ایله قدر یاشاییرلار. محققلر بو جزیره‌ده گۆزل بیر قانون حاکم اولدوغونا راست گلدیلر: Hara Hachi Bu دویمامیش الینی یئماقدان چکا! بو ایش بدن هآرتیق کالری‌نین وارد اولماسی‌نین قاباغینی آلا و بدن مصرف ائله‌دیغیندن لاپ احسن شکلده استفاده ائلر.

هر زادی بیر یئرده و حددن آرتیق یئماق انسانی قوجالدار

داها آرتیق غذا یئدیقجان بدنیز قوجالیغا داها یئیین گئدر. بدن، هر وعده‌ده یئدیکلریمیزی انرژیه چئویره‌لیدیلر. بو آرادا اونلارین ایچینده آزاد رادیکال‌لار دا اولان چوخلو ترکیبات حاصل اولور. آزاد رادیکال‌لار سلول‌لاری قوجالیغا آپاریر. حقیقته‌ده غذانین تبدیل پروسه‌سی چوخالیدیقجان آزاد رادیکال‌لارین مقداری چوخالیر.

آغیر غذا باش آغریسی گتیرر

حددن آرتیق یئینده غذانین هضم سرعتی آزالار و نتیجه‌ده کۆپ گتیرر. بونلارین هامیسی‌دا «واگ» عصبینی فعال ائلر. واگ عصبی، یئیین اینن هضم سیستمی‌نین واسطه‌سیدیر و معدده‌ده غذانین حرکتینی کنترل ائلر. دئمک اولار معدده انسانی اینکینجی یئینی ساییلیر. معدنه‌نی حددن آرتیق دولدوردوغوز زمان، باش آغریسی و اورک بولانماسینی گۆزله‌مه‌لیسیز.

بیر دفعه ده آرتیق یئماق ایشی کورلار

بدنیمیزین چوخ گوجلو حافظه‌سی وار و افراطدان سونرا چتینلیغا دوشر. سوئدلی لینگوینگ دانشگاهی‌نین محققلری‌نین تحقیقی، هر یئماقدان سونرا آرتیق یاغلارین بدنده ییغیشماسینی گۆرسدیلر. بو یاغلارین اریمه‌سینه ایکی ایل زمان لازمدیر.

معدنه‌نی یئماغینان دولدورماق، نفس چکماغی چتینلدر

آرتیق یئدییز زمان آواز اوخوماغا چالیشین. گۆره‌چاقسیز نه اینکی اوخویا بیلیرسیز، نفس چکماقدا دا زورلوق چکیرسیز. چونکی معدنه‌نین حجمی یئماق نتیجه‌سینده آرتیر و آغ جیگرلر و دیافراگمین حرکتینی محدودلاشدیریر.

آرتیق یئماق یوخودا پیس تأثیر قویار

معمولاً آرتیق یئماقدان سونرا بدن یورقونلوق حس ائلر و یوخو گلر. آما باشی یاتماغا قویاندا یوخو گلمز. بو یوخولوغون سببی‌ده لپتین و هیپوکترین هورمون‌لاری‌نین قاریشماسی نتیجه‌سینده اولور.

آرتیق یئماق اورک سکتسه‌سینه سبب اولار بیلر

یاددیزدا اولسون یاغلی و آغیر یئماقلار بدنده تری گلیسیریدی آرتیرار. بو مسأله‌ مستعد انسانلاردا اورک سکتسه‌سینه گتیریر چیخارا بیلر.

چوخ یئماق اعتماد بنفسی آزالدار

انسانلار اؤزلرینه چوخ یئماماق اوچون سؤز وئرلر آما هر دفعه آرتیق یئینده، اؤزلرینی دانلاماغا باشلایب وجدان عذابی توتارلار. بو ناراحتلیق هئچ جوره آرادان گئتمز و اعتماد بنفسین آزالماسینا سبب اولار.

دقت دقت

دقتیز اولسون انسان غذادان دویاندان سونرا بئینی دویماق حسّینی وئرر. آما بئیین بو سیگنالی 20 دقیقه دن تئز یوللاماز. یعنی بئماقلا ریمیزی یاواش یاواش بئمه لی یوق کی بئین واختیندا دویماق حسّینی یارادا بیلسین.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=894>