



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

КҮНДЕЛІКТІ ТИІМДІ ТАМАҚТАНУ ПИРАМИДАСЫ

СҮТ ӨНІМДЕРІ:

- 1 стақан сүт немесе айран (майлылығы 2%)
- 45 г. қатты ірімшік
- 100 г. сүзбе
- 100 г. ақ ірімшік

ЖЕМІСТЕР 2 - 3 рет :

- 100 г. жас күйіндегі немесе кептірілген жемістер
- 250 мл. жеміс сусыны

МАЙЛАР МЕН ТӘТТІ ТАҒАМДАР:

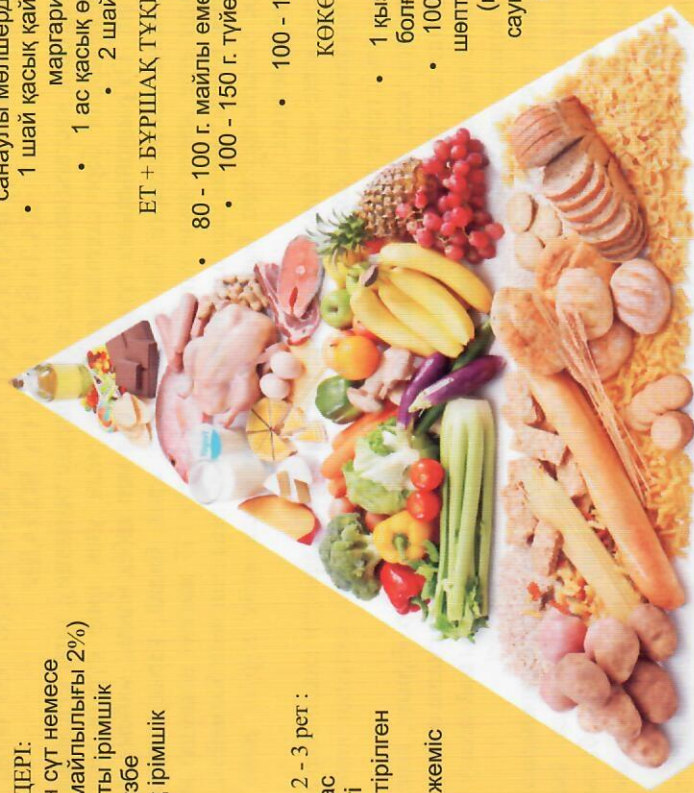
- санаулы мөлшерде қабылдау
- 1 шай қасық қаймақ немесе маргарин, сары май
- 1 ас қасық өсімдік майы
- 2 шай қасық қант

ЕТ + БҰРШАҚ ТҰҚЫМДАСТАР ӨНІМДЕРІ:

- 80 - 100 г. майлы емес балық еті
- 100 - 150 г. түйе бұршақ, ас бұршақ
- 100 - 150 г. жаңғақ

КӨКӨНІСТЕР 2-3 рет:

- 1 қызанақ, қияр, болгар бұрышы
- 100 г. дейін көк шөпті көкөністер (қырыққабат, саумалдық, көк пияз, асқөк, желкек)



ДӘН ӨНІМДЕРІ 3 - 5 рет:

- бір тілім нан
- 3 - 5 тоқаш
- 100 г. пісірілген ботқа
- 100 г. пісірілген картоп
- 250 мл. сорпа

ЕГДЕ ЖАСТАҒЫЛАРДЫҢ ТАМАҚТАНУЫ

КӨРІЛІК ДЕГЕНІМІЗ АУРУ ЕМЕС

Жасына қарай адамның ағасы өзгереді: біз әуелі өсеміз, жетілеміз, сонан кейін біртіндеп кәрілік келеді. Алайда кәріліктен Сіз қорықпаңыз.

Жас келген сайын адам денесіндегі зағ алмасу процестерінің қарқыны төмендейді, атеросклероз, гипертониялық, жүрек ауруларының, қант диабетінің және басқа да аурулардың даму қаупі арта түседі. Дегенмен тамақтану арқылы қартаю процесін тежеуге немесе тіпті тоқтата тұруға болатыны ғылыми тұрғыдан дәлелденіп отыр.

Салауатты өмір салты, яғни белсенді қимыл-қозғалыс пен дұрыс тамақтану зейнеткерлік демалысыңызды жеңіл де жайлы етуге көмектеседі.

САУ ӘРІ БЕЛСЕНДІ БОЛУҒА, ҚАРТТЫҚ КЕЛГЕНДЕ ӨЗ ӨМІРІҢІЗДІ ҚАЛАЙ ҰЗARTYҒА БОЛАДЫ

Егер орта жастағы жылдарда аз мөлшерде тамақтану, тәтті мен майлы ас жеуді азайту ережелерінің бәрі сақталатын болса, оның ұзақ өмір сүруге ықпал ететіні дәлелденген. Өз рационыңызға тұтас дәнді нан мен кебек нанды, майсыз қышқыл сүт өнімдерін және талшықтарға бай жармаларды: арпа, бидай, қарақұмықты енгізіңіз. Тамақтануды егде жаста және тіпті қартайған жаста (75 жастан асканда) мөлшермен шектеу керек. Қуаты тайған қарт адамға энергияға бай тамақтану зиян болмайды.

Бос уақытыңыз көп болса – оны таза ауада жаяу жүруге және табиғатта серуендеуге жұмсаңыз.

Теңіз және өзен балықтары, жергілікті жерде өндірілген көкөністер мен жеміс-жидектер біршама арзан болады және майлы ет пен шұжыққа, шетелдік көкөністер мен тропикалық жемістерге қарағанда пайдалы да болады.

Капуст, кәді, сәбіз, қызылша, шомыр, кияр, помидор, бұрыш, пияз бен алма балғын күйінде де, тұздалған, ашытылған, тоназытылған және басқаша өңделген түрінде де пайдалы екенін ұмытпаңыз. Дегенмен тұздықтаған тағамдарды пайдалану туралы Сіз дәрігермен кенескеніңіз дұрыс болады.

Қанық түсті көкөністер мен жеміс-жидектерде, көк жуада, сарымсақта, аскөкте, тәтті бұрышта, жаңғақта, пістеде, дәнді дақылдар мен бұршақтарда, қышқыл сүт сусындарында, әсіресе йогурттарда, және де солтүстік теңіз балықтарында антиоксиданттар көп болады, сондықтан осы тағамдардың Сіздің ас мәзіріңізде жеткілікті мөлшерде болуын қадағалаңыз.

Антиоксиданттар - жастығыңызды сақтайтын заттар. Антиоксиданттар ағзаның жасушаларын сыртқы зиянды әсерлерден қорғауды қамтамасыз етеді, сондықтан түрлі аурулардың даму қауіптерін тиімді түрде азайтады және тіпті қартаю процесін де тежей алады.

Темекі шегу және алкоголь тұтыну Өзіңіздің денсаулығыңызды күтуге жұмсаған күшіңізді жоққа шығаруы мүмкін екенін естен шығармаңыз.

Дұрыс тамақтану мен күнделікті белсенді қимыл-қозғалыс қартаю процесін бәсеңдетуге әрі тіпті тоқтата тұруға ықпал етеді.

Аз мөлшерде тамақтану және күнделікті рационанының эртүрлі болуы – Сіздің денсаулығыңыз бен ұзақ өмір сүруіңіздің кепілі.