

ЕГДЕ ЖАСТАҒЫЛАРДЫҢ ТАМАҚТАНУЫ

КӘРЛІК ДЕГЕНІМІЗ АУРУ ЕМЕС

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

Жас келген сайын адам денесіндегі зат 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 ҚАЛАЙ ӨЗ ӨМІРІҢІЗДІ ҰЗARTУҒА БОЛАДЫ

Аз мөлшерде тамақтану, тәтті мен майлы ас жеуді азайту ұзақ өмір сүруге ықпал ететіні дәлелденген, егер орта жастағы жылдарда осы ережелердің бәрі сақталатын болса. 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 асқанда) мөлшермен шектеу керек. Қуаты тайған қарт адамға энергияға бай тамақтан зиян болмайды.

Сіздің бос уақытыңыз көп болса – таза ауада жаяу жүріп 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.

Капуста, кәді, сәбіз, қызылша, шомыр, қияр, помидор, бұрыш, пияз бен алма балғын күйінде де, тұздалған, ашытылған, тоңазытылған және басқаша өңделген түрінде де пайдалы екенін ұмытпаңыз. Дегенмен тұздықталған тағамдарды пайдалану туралы Сіз дәрігермен кеңескеніңіз дұрыс болады.

Қанық түсті көкөністер мен жеміс-жидектерде, көк жуада, сарымсақта, аскөкте, тәтті бұрышта, жаңғақта, пістеді, 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 рационыңыздың әртүрлі болуы – Сіздің денсаулығыңыз бен ұзақ өмір сүруіңіздің кепілі осылар



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



КҮНДЕЛІКТІ ТИІМДІ ТАМАҚТАНУ ПИРАМИДАСЫ

СҮТ ӨНІМДЕРІ:

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

ЖЕМІСТЕР 2 - 3 рет :

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



ДӘН ӨНІМДЕРІ 3 - 5 рет:

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

МАЙЛАРМЕН 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, болғар бұрышы
- 100 г. дейін көк шөпті көкөністер (қырыққабат, саумалдық, көк пияз, аскөк, желкек)