

## Семіздіктің алдын алу

Семіздік -бұл ауру,адам ағзасындағы заттектердің алмасуының бұзылуына байланысты болады және тіршілікке қажетті оның барлық функцияларын өзімен бірге бұзады.



Пайдаланатын тағамдық заттардың мөлшерін энергия шығынымен сәйкестендіру семіздіктен сақтандырудың басы болып табылады. Тағамды мөлшерден тыс көп жемей ұтымды тәртіппен пайдалану және кешке мезгілде пайдаланылған калориялық тағамдарды тұлғалық жүктемелермен жүйелі түрде үйлестіру (спорт, жекелей гимнастика, жаяу қыдыру, жасанды су қоймасында шомылу, дене еңбегі).Толықтыққа бейім тұлғаларға және гиподинамия жағдайында тұрғандарға қант, көмірсулар мен майларға бай тағамдарды қабылдауды шектеу қажет.