

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ҮШІН ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Адам ағзасы, ересек адам да, бала да оның өміріне қажетті заттардың көпшілігін тамақпен бірге алады. Дұрыс тамақтанбау да, артық тамақтану да жасына қарамастан денсаулыққа айтарлықтай зиян келтіруі мүмкін. Ерте жаста ол баяулау, кейде психикалық және физикалық дамудың бұзылуы түрінде көрінеді. Кейінірек дұрыс тамақтанбау келесі проблемаларды тудырады: иммунитеттің төмендеуі; тез шаршау; өнімділіктің нашарлауы; ерте қартаю. Бұл терінің, шаштың және тырнақтың күйіне теріс әсер етеді, бұл әсіресе әйелдер мен қыздар үшін өте маңызды. Осы мәселелердің барлығын және басқа да көптеген мәселелерді болдырмау үшін белгілі бір ережелерді сақтау керек.

Қандай тағам дұрыс деп саналады? Бұл туралы көптеген теориялар бар. Кейбіреулер өнімдерді термиялық өңдеуден мүлдем бас тарту дұрыс деп санайды және шикі диетаны насихаттайды. Басқалары еттен бас тартады, ал басқалары ең дұрысы палеолиттік диета, яғни аң аулау мен жинау арқылы азық —түлік алған алыс ата-бабаларымыздың тамақтану нұсқасы деп санайды. Шын мәнінде, біздің денеміз — бұл дұрыс жұмыс істеуі үшін әртүрлі өсімдік және ет тағамдарын қажет ететін күрделі жүйе. Сонымен, желез құрамында темір бар, оның жетіспеушілігі әсіресе жас балаларда денсаулыққа байланысты күрделі проблемаларды тудыруы мүмкін .



Теңдестірілген тамақтану-дұрыс тамақтанудың негізі. Келесі ережелерді сақтау қажет: фаст-фуд туралы ұмытып, тәттілерді шамадан тыс тұтынудан бас тарту. Маусымдық жемістер мен көкөністерді көбірек тұтыныңыз. . Тазартылған өнімдердің (Ақ бидай ұнынан жасалған нан-тоқаш өнімдері, тазартылған өсімдік майы мен қант) рационасындағы үлесін минимумға дейін төмендету. Оларды тұтас бидай аналогтарымен ауыстырған дұрыс. Диетаға ақуыздың жеткілікті мөлшерін қосыңыз (ет, балық, теңіз өнімдері, жаңғақтар, сүт өнімдері, саңырауқұлақтар, кейбір бұршақ дақылдары, жұмыртқа). Бұл жасушаларды құруға қажетті аминқышқылдарының маңызды көздері. Кальцийді денеден "жуатын" тәтті содадан бас тартыңыз, бұл балалардағы ерте остеопороздар мен қуыстарға әкеледі. Сұйықтықтың жеткілікті мөлшерін қолданыңыз (тәулігіне салмақтың әр килограммына кемінде 30-35 мл.

Тамақты қалай дайындау керек? Дұрыс тамақтану үшін күнделікті мәзірге кіретін тағамдар қандай тағамдардан дайындалғаны ғана емес, сонымен бірге қандай аспаздық әдістер қолданылғандығы да маңызды. Келесі ережелерді сақтау керек: тамақ дайындау кезінде әр түрлі тазартылмаған өсімдік



майларын (зәйтүн, күнжіт, зығыр, қарағай және жаңғақ майы) қолданыңыз; термиялық өңдеуді азайту; паразиттерді жоятын жеткілікті термиялық өңдеуден кейін ет және балық өнімдерін тұтыну, қайнатуға, бумен пісіруге және пісіруге артықшылық беру, бұл балалар тағамына өте сәйкес келеді. Дұрыс тамақтану тұрақты болуы керек, ұзақ үзіліссіз немесе негізгі тағамдар арасында жиі жеңіл тағамдар болмауы керек. Күніне 4-5 рет тамақтанған дұрыс, тамақ арасында ересек адам үшін 5 сағаттан аспайды және жас топтарына байланысты бала үшін 2-4 сағаттан аспайды. Соңғы ережені бұзу метаболизмнің баяулауына және май қорының жиналуына әкеледі. Жиі тамақтану да қауіпті, өйткені оларды бақылау қиын және жаман әдетті оңай қалыптастырады.



Диетаны реттеңіз, тағамдарды тұтыну және аспаздық өңдеу ережелерін сақтаңыз. Осылайша сіз балаларыңыздың денсаулығын, денсаулығыңыз бен жастығыңызды ұзақ уақыт сақтайсыз.