

ӨЗІҢІЗДІ ТЕКСЕРІҢІЗ!

Дене салмағының индексін есептеп, оны төмендегі сандармен салыстырыңыз.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

$$ДСИ = \frac{\text{САЛ МАҚ (кг)}}{\text{БОЙ (м)}}$$

- ДСИ 18,5-тен аз-дене салмағының жетіспеушілігі. Тамақтануды күшейтіңіз.
- ДСИ 18,5-тен 25-ке дейін-сіздің салмағыңыз қалыпты. Сіз жеткілікті калория тұтынасыз.
- ДСИ 25-тен 30-ға дейін-артық салмақ. Шұғыл түрде бөліктерді азайтыңыз және физикалық белсенділікті арттырыңыз.
- ДСИ 30 — дан асады-семіздік. Дәрігермен кеңесіп, диетанызды дереу өзгертіңіз және сізге сәйкес спорт түрімен айналысыңыз.

6. Есте сақтау қабілеті мен ақыл-ойды сақтау

дұрыс тамақтану жасқа байланысты есте сақтау қабілетінің төмендеуі мен қартайған деменцияның дамуын болдырмауға көмектеседі:

- В, С және У дәрумендері
- омега-3 май қышқылдары
- флавоноидтар мен полифенолдар
- балық және теңіз өнімдері

7. Ішек бактерияларына көмектесу

Ішекте көптеген пайдалы бактериялар бар, олар метаболизм мен ас қорытуда маңызды рөл атқарады.

Ішек бактериялары пайдалы:

- Пробиотиктерге бай ашытылған тағамдар(қырыққабат, айран).
- Талшық-бұршақ дақылдарында, дәнді дақылдарда, жемістер мен көкөністерде кездеседі.



ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

Телефон: +7 72 12 35 11 55

E-mail: pf_ksu@mail.ru

Қарбышев көшесі, 7, № 11 ғимарат

instagram: ksu_pedfak



ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ



Неліктен дұрыс тамақтану маңызды?

Дұрыс тамақтанудың көптеген артықшылықтары бар. Дұрыс тамақтанған кезде семіздік, II типті қант диабеті, жүрек-қан тамырлары аурулары және онкологиялық аурулардың кейбір түрлерінің даму қаупі төмендейді, біз жақсы ұйықтаймыз, өзімізді жігерлі және мақсатты сезінеміз-мұның бәрі өмірді сау, белсенді және бақытты етеді!

Дұрыс тамақтану көмектеседі:

1. Салауатты салмақты қолдау. Артық салмақ немесе семіздік II типті қант диабеті, остеопороз, қатерлі ісіктің кейбір түрлерінің даму қаупін арттырады. Тұтас көкөністер мен жемістерде өнеркәсіптік өңделген тағамдардың көпшілігіне қарағанда аз калория бар. Өңделген тағамдарсыз, фаст – фудсыз және ультра өңделген тағамсыз тамақтану-диетадағы калорияларды шектеудің оңай жолы.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ КӨМЕКТЕСЕДІ:

2. II типті қант диабеті асқынуларының дамуын болдырмаңыз.

Дұрыс тамақтану II типті қант диабетімен ауыратын адамға көмектесе алады:

- қажет болса, артық салмақтан арылыңыз;
- қандағы глюкоза деңгейін бақылау;
- қан қысымы мен холестеринді мақсатты мәндер шегінде ұстаңыз.

II типті қант диабетімен ауыратын адамдар үшін артық қант, тұз және қуырылған тағамдарды тұтынуды шектеу өте маңызды.

3. Жүрек-қан тамырлары аурулары, инфаркт, инсульт қаупін азайту

! Жүрек-қан тамырлары ауруларының, инфаркт пен инсульттің барлық жағдайларының 80% өмір салтын өзгерту, көбірек қозғалу және дұрыс тамақтану арқылы алдын алуға болады.

Е дәрумені қосыңыз (бұл қан ұйығыштарының алдын алады) Е дәрумені көздері:

- Бадам
- жержаңғақ
- фундук
- күнбағыс тұқымдары
- жасыл көкөністер
- өсімдік майы

Тұзды азайту (бұл қан қысымын төмендетуге көмектеседі) көптеген өңделген және тез дайындалатын тағамдарға тұз қосылады, ал қан қысымын бақылайтын адамдар үшін олардан аулақ болу керек.



4. Сүйектер мен тістерді өмір бойы сау ұстаңыз

Дені сау, мықты сүйектер мен тістерді дамыту үшін кальций мен магнийдің жеткілікті мөлшері бар тамақтану қажет.

Кальций көздері:

- майсыз сүт өнімдері
- брокколи, гүлді қырыққабат
- сүйектері бар балық консервілері
- тофу
- бұршақ дақылдары

Магний көздері:

- жапырақты жасыл көкөністер
- жаңғақтар
- дәнді дақылдар мен тұқымдар