

Денсаулық ол басты байлық. Баршамыз үшін үлкен аманат екені белгілі. Денсаулықты күтудің негізгі белгілері — дене белсенділігі және дұрыс тамақтану. Бүгінгі материалымызда осы дұрыс тамақтану жайында пайдалы әрі қажетті ақпараттармен бөлісетін боламыз. Қазақ халқы «Ас — адамның арқауы» деп тегін айтпаса керек. Шындығында да, адам денсаулығының басты кепілі бұл дұрыс тамақтану. «Ауру — астан...» демекші кез келген ауруды астан табуға болады. Дұрыс тамақтану дегеніміз күнделікті тұтынатын тағамды тепе-тең етіп пайдалану. Яғни әрбір өзіңізге қажетті калорияны жеткілікті мөлшерде тұтынуды айтамыз. Күнделікті тағам рационында қандай тағам түрлері болуы керек? Оның құрамында қандай дәрумендер болуы қажет? Ақуыздың, көмірсутектің мөлшері қаншалықты болуы керек деген мәселені алдымен ажыратып алған жөн.

Тағы бір ерекше атап өтерлігі, күнделікті өмірде таза суды жеткілікті мөлшерде пайдалану. Ол үшін адам әуелі өзінің салмағын есептеп, соған сәйкес күн сайын қаншалықты мөлшерде су пайдалана алатынын анықтай алады. Бірақ бұған күнделікті судан бөлек ішетін шәй не болмаса өзге де сусындарды жатқызуга болмайды. Мамандардың айтуынша, судың мөлшерін тиісті деңгейден түсірмеген уақытта ғана «толыққанды дұрыс тамақтануға бетбұрдым» деп айта аласыз. Кей адамдар күнделікті жеткілікті мөлшерде су ішкенімен тәттіні шектен тыс қолданып жатады. Болмаса өте майлы тамақтарға жақын болуы мүмкін. Диетологтардың пікірінше, мүмкіндігінше дұрыс тамақтануды ұстанатын адамдар тәттіден бас тартқаны дұрыс. Тәттілерден бастартқанымен оларды алмастыратын бастысы денсаулыққа пайдалы тағамдармен алмастыру қажет дейді мамандар. Сондай-ақ қуырылған тағамдардан аулақ болғаны абзал. Мәселен, қуырылған тамақтар бірінші кезекте асқазанға зиян келтіретінін естен шығармаған жөн.

Дұрыс тамақтануға көшкен адамдар міндетті түрде спортқа ден қояды. Күнделікті уақытының бір бөлігін спортпен шұғылдануға арнайды. Ал осы дене белсенділігі дұрыс тамақтануға көп әсер етеді. Дұрыс тамақтану мен спортты қатар үйлестіре алып жүретін болсаңыз, көптеген жетістікке

жетесіз. Дене мүсініңізде бірте-бірте тартыла бастайды. Артық майлардан тезірек құтыласыз. Бұлардың барлығын спортпен түзеп, әдемі сымбатқа келуге болады.

Күнделікті тамақ рационында қандай тағамдар болуы қажет?

Диетологтардың көпшілігі күнделікті тағам рационында ақуыз болуы керектігін айтады. Одан бөлек, жеміс-жидектер мен көкөністер де жеткілікті мөлшерде қабылдау қажет. Өйткені олардың құрамында ағзаға пайдалы дәрумендер мен минералдар бар. Бастысы күн сайын тиісті мөлшерде су ішуді әдетке айналдырыңыз.

Негізінен дұрыс тамақтануды ұстанатын адамдар тауықтың не болмаса күрке тауықтың төс етін көбірек пайдалануға тырысады. Өйткені төс еті көп мөлшерде ақуызға бай тағамға жатады. Бірақ та етті күнделікті тағам рационынан алып тастау қажет деген сөз емес. Оның құрамында да көптеген пайдалы дәрумендер бар. Бастысы оны дұрыс пісіріп тұтынған жөн.

Сондай-ақ мамандар қызанақ, қияр, авокада, салат жапырағын және т.б. көкөністерді жиі пайдалануға кеңес береді. Олардың құрамы дәрумендерге өте бай. Әсіресе осы авокада көкөнісін таңғы асқа көбірек қолдануға тырысады.

Қандай тағамдар денсаулыққа зиянды?

Кондитерлік өнімдердің құрамында көп мөлшерде қант, түрлі бояулар, химиялық қоспалар болады. Бұл өнімдерді күнделікті өмірде жиі тұтыну салдарынан қан құрамындағы зиянды холестерин мөлшері көбеюі және семіздіктің алғашқы белгілеріне душар болуы мүмкін.

Газдалған сусындар қант, әртүрлі денсаулыққа зиянды қоспалардан және ең бастысы газдан тұрады. Мұндай сусындар шөлдегенде шөлінді қандырғанымен, денсаулықтың нашарлауына әкеліп соқтырады.

Тәтті кәмпиттердің калориясы өте жоғары. Олардың құрамында ГМО, химиялық қоспалар, алуан түрлі жұпар иіс беретін ароматтар болады. Кәмпитті көп жеудің салдарынан ағзада қант мөлшері көбейеді. Тіпті сусамыр (қант диабеті) ауруына шалдығуыңыз мүмкін. Ал пайдасы миды тынықтырады.

Көптеген шұжық өнімдері майлылығы жағынан денсаулыққа зиянды азық-түліктердің қатарына жатады. Себебі шұжық өнімдері соя ақуызы, құс еті, мал еті, крахмал ұны, малдың терісінен және т.б жасалған қоспадан тұрады.

Қытырлақ әрі ауызда тез еритін қуырылған картоптарды жасау үшін картоп, өсімдік майы, жұпар иіс беретін ароматизаторлар, нәруыз, реңк беру үшін химиялық түрлі қоспалар пайдаланылады. Мұндай тамақтың денсаулыққа берер зиянынан басқа еш пайдасы жоқ.

Фаст-фудтың құрамында өте көп мөлшерде ас тұзы болады. Ас тұзы тамақты ұзақ уақытқа дейін өз қалпында сақтау үшін пайдаланылады. Күнделікті өмірде ас тұзын жиі қолдану артерия қысымының жоғарылауына, жүрек талмасының пайда болуына, мидағы қан айналысының кенеттен бұзылуына әкеліп соғады. Фаст-фудты жиі тұтыну әсіресе жасөспірімдерге кері әсерін тигізеді.

Пайдалы кеңестер

Сіздің асқазаныңыз — қоқыс жәшігі емес. Бірінші кезекте ол сіздің денсаулығыңыз. Ал денсаулық біздің айнамыз екенін естен шығармаңыз. Сондықтан зиянды тамақтардан бас тартқаныңыз абзал. Бей-берекет тамақтанудан аулақ болыңыз. Диетологтар адамдарды дұрыс тамақтануға мейлінше ертерек бетбұруға шақырады. Өйткені бұл бірінші кезекте, денсаулыққа пайдасы жоқ тағамдарды тұтынудың салдарынан бет терісі зиян шегуі мүмкін. Сондай-ақ түрлі безеулер шыға бастайды. Сондықтан дұрыс тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстаныңыз.