



ТАМАК-АШ

ПАЙДАЛАРЫ ЖАНА
АЛ ЖОНУНДО
КЫЗЫКТУУ
ФАКТЫЛАР

*Бу Тажибаев
Исхак 9Б*

БУГУНКУ САБАКТА



1

Туура тамактануу

2

Суу

3

Витаминдер

4

Ар башка
фактылар

ТУУРА ТАМАКТАНУУ



Туура тамактануу сергек жашоо образын сактоо үчүн абдан маанилүү.

Туура тамактануу: Активдүү жана бактылуу жашоонун ачкычы

Туура тамактануу жашообузда маанилүү ролду ойнойт.

Бул ден-соолукту чыңдоо үчүн керектүү азыктарды алуу жолу гана эмес, бактылуу жашоо образын сактоонун негизги фактору.

Туура тамактануу организмге керектүү бардык макро жана микроэлементтерди сунуш кылган жаңы азыктардан турган ар кандай жана тең салмактуу тамактанууну камтыйт.



01

Туура тамактануу организмге керектүү азыктарды берет. Жашылча - жемиштер, белоктор, углеводдор, майлар жана суу-булардын бардыгы туура тамактануунун маанилүү элементтери. Жашылча-жемиштерде витаминдер, минералдар жана антиоксиданттар бар, алар иммундук системаны чыңдап, ар кандай оорулардын пайда болуу коркунучун азайтып, организмдеги зат алмашуу процесстерин нормалдаштырат. Белоктор дененин клеткалары жана ткандары үчүн негизги курулуш материалы, углеводдор энергия булагы, ал эми майлар витаминдерди сиңирүү жана нерв системасын сактоо үчүн зарыл. Суу, өз кезегинде, дененин гидратациясы жана анын бардык функцияларын нормалдаштыруу үчүн абдан маанилүү.

02

Оптимальдуу салмакты сактоо жана семирүүнү алдын алуу. Жашылча-жемиштерге, дан эгиндерине, белокторуна жана майларга бай, тең салмактуу тамактанууну сактоого жана ашыкча салмак алууга жол бербейт. Туура тамактануу зыяндуу тамактарды колдонууну чектөөнү камтыйт. Тез тамактанууда, таттууда жана башка тең салмаксыз тамактарда көп сандагы кант, туз, майлар ден-соолукка терс таасирин тийгизет. Алар семирүү, кант диабети, жогорку кан басымы, жүрөк оорулары жана башка оорулар сыяктуу ар кандай көйгөйлөрдү жаратышы мүмкүн.

03

Үчүнчү, туура тамактануу туура тамактануу режимин камтыйт. Ашыкча тамактануу жана тамакты туура эмес бөлүштүрүү ашыкча салмакка жана тамак сиңирүү маселелерине алып келиши мүмкүн. Эртең мененки, түшкү, кечки тамак жана бир-эки жеңил тамак менен кошо күн бою үзгүлтүксүз тамактануу зат алмашууну жана кандагы кантты нормалдаштырууга жардам берет.



суу

Суу туура тамактануунун негизги элементтеринин бири болуп саналат.

Суу менен туура тамактануунун ортосундагы байланыш жөнүндө бир нече фактылар:

ГИДРАТАЦИЯ:

суу денебизди нымдаштыруу үчүн абдан манилуу. Ал көптөгөн биохимиялык процесстерге катышат, организмдин температуралык тең салмактуулугун сактайт, тамак сиңирүүнү жакшыртат жана органдардын жана ткандардын туура иштешин камсыз кылат.

АППЕТИТТИ КӨЗӨМӨЛДӨӨГӨ ЖАРДАМ:

тамактанар алдында суу ичүү аппетитти көзөмөлдөөгө жана жеген калорияңызды азайтууга жардам берет. Суу ашказандагы орунду ээлеп, токчулук сезимин жаратып, көбүрөөк тамак-ашты, айрыкча калориялуу тамактарды жегиси келбейт.

ГАЗДАЛГАН СУУСУНДУКТАРДЫ АЛМАШТЫРУУ



Суунун ордуна газдалган суусундуктар(perpsi, cola), сахарга бай болгон соктор альтернатива болушу мумкун. Бул суусундуктардын ордуна суу ичүү ашыкча шекерди жана калорияны азайтууга жардам берет, бул салмакты сактоого жардам берет.

ТЕРИНИН ДЕН-СОЛУККА ПАЙДАСЫ

суу теринин ден-соолугун чыңдап, суусуздануудан сактайт. Жакшы гидратация теринин нымдалышына өбөлгө түзөт, аны бекем, жаркыраган жана денени сак кылат.

VITAMINS

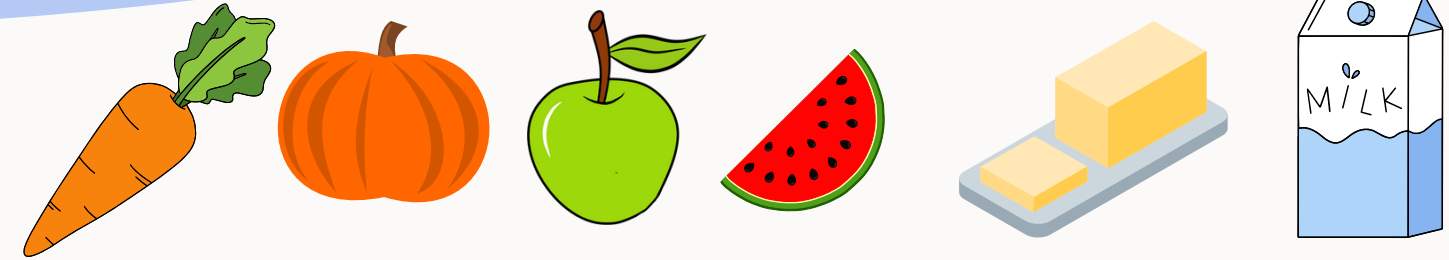
Витаминдер-организмдин нормалдуу иштеши үчүн керектүү микроэлементтер. Алар ар кандай биохимиялык процесстерде жана оптималдуу ден-соолукту сактоодо маанилүү ролду ойношот.



ВИТАМИНДЕРДИН КЭЭ БИР НЕГИЗГИ КАСИЕТТЕРИ ЖАНА ПАЙДАЛУУЛУГУ:

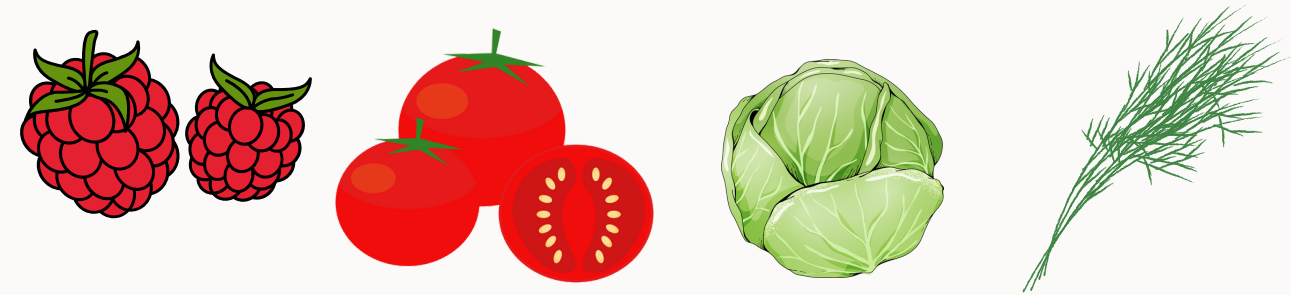
А

Көздүн ден соолугун жана көрүүнү колдойт.
Теринин жана былжыр кожанын абалын жакшыртат.
Сөөктүн өсүшү жана өнүгүшү үчүн маанилүү.



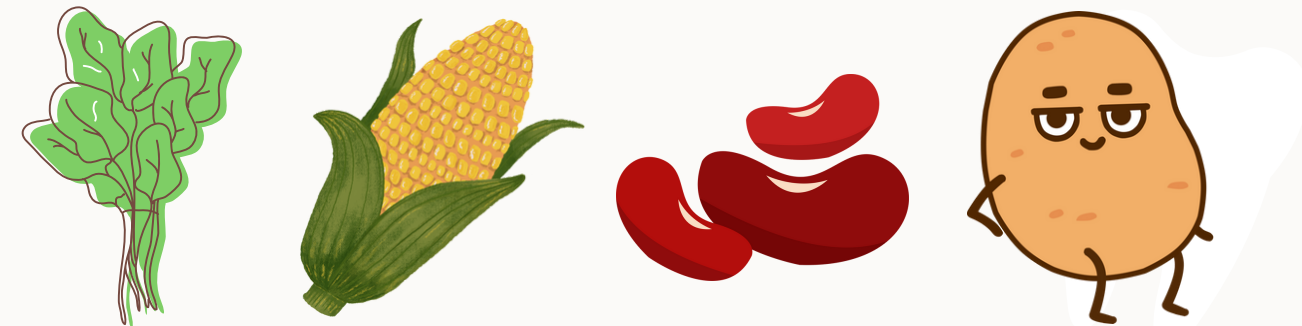
С

Иммундук системаны жакшыртып, вирустар жана инфекциялар менен күрөшүүгө жардам берет.
Коллаген синтезин стимулдайт, бул теринин, муундардын жана кан тамырлардын сак болушуна өбөлгө түзөт.



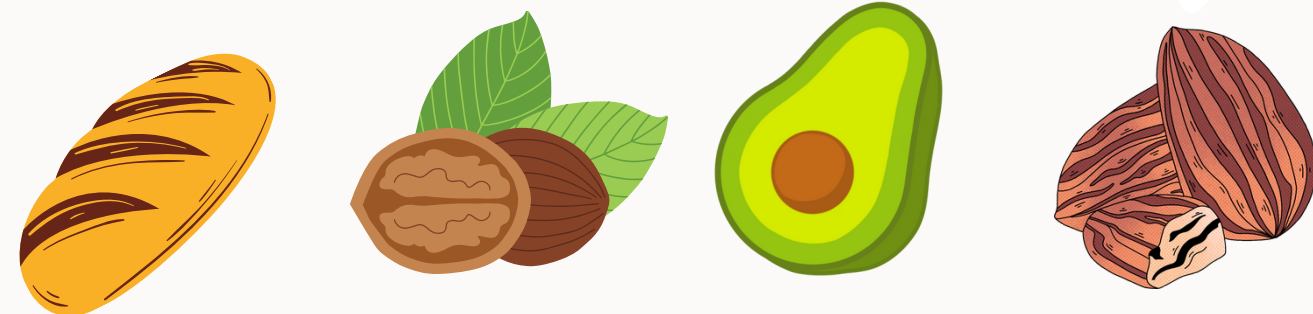
К

Кандын уюшу процессине катышат.
Сөөктүн ден-соолугуна жана жүрөк-кан тамыр системасына салым кошо алат.



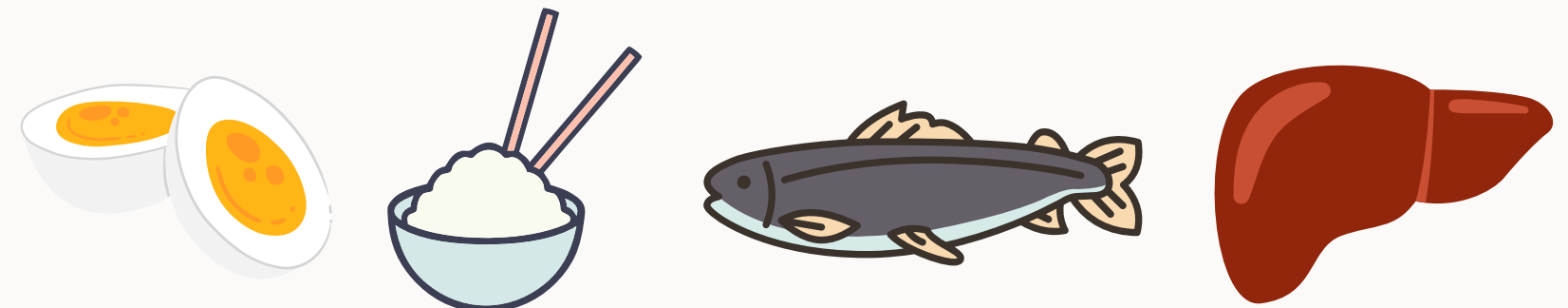
Е

Антиоксидант болуп саналат, клеткаларды эркин радикалдардын зыянынан коргойт.
Теринин, чачтын жана тырмактын ден-соолугун жакшыртат.



В

Зат алмашууга катышып, организмдеги энергия алмашууну камсыз кылат.
Нерв системасынын жана мээнин ден соолугун колдойт.
Теринин, чачтын жана тырмактын абалын жакшыртат.



КАЛОРИЙ

бул тамак-аштагы энергияны өлчөө бирдиги. Тамак-ашты жегенде, ал организмди тирүү кармоо жана физиологиялык функцияларды аткаруу үчүн керектүү энергия менен камсыз кылат. Калория жөнүндө бир нече маанилүү фактылар:

1.

ТАМАК-АШТАГЫ УГЛЕВОДДОРДОН, БЕЛОКТОН ЖАНА МАЙДАН АЛЫНГАН КАЛОРИЯЛАР ДЕНЕБИЗ ҮЧҮН ЭНЕРГИЯ БУЛАГЫ БОЛУП САНАЛАТ.

УГЛЕВОДДОР ЖАНА БЕЛОКТОР 4 ГРАММГА 1 КАЛОРИЯ, АЛ ЭМИ МАЙЛАР 9 ГРАММГА 1 КАЛОРИЯ БЕРЕТ.

2.

КАЛОРИЯ БИЗДИН САЛМАККА ТААСИР ЭТИШИ МҮМКҮН, АНТКЕНИ АШЫКЧА КАЛОРИЯ, АШЫКЧА САЛМАК КОШУУГА, АЛ ЭМИ КАЛОРИЯ ТАРТЫШТЫГЫ АРЫКТООГО АЛЫП КЕЛИШИ МҮМКҮН.

ТАМАКТАНУУ ПЛАНЫН ТҮЗҮҮДӨ ОРГАНИЗМДИН КАЛОРИЯГА БОЛГОН МУКТАЖДЫГЫН ЭСКЕ АЛУУ ЖАНА КЕРЕКТӨӨНҮ КӨЗӨМӨЛДӨӨ МААНИЛҮҮ.

3.

АР КАНДАЙ

МИКРОЭЛЕМЕНТТЕРДЕН АЛЫНГАН КАЛОРИЯЛАР (УГЛЕВОДДОР, БЕЛОКТОР ЖАНА МАЙЛАР) ОРГАНИЗМДИН ДЕН-СОЛУГУНА АР КАНДАЙ ТААСИР ЭТИШИ МҮМКҮН.

МИСАЛЫ, УГЛЕВОДДОР, ЖАШЫЛЧАЛАР, ЖЕМИШТЕР ЖАНА ДАН ЭГИНДЕРИ, ЖӨНӨКӨЙ УГЛЕВОДДОРДОН ЖАНА ШЕКЕРЛЕРДЕН АЛЫНГАН КАЛОРИЯГА КАРАГАНДА ОРГАНИЗМГЕ ПАЙДАЛУУ.

4.

ОРТОЧО СУТКАЛЫК ЭНЕРГИЯ КЕРЕКТӨӨ АЯЛДАРДА 2000 КИЛОКАЛ, ЭРКЕКТЕРДЕ 2600 КИЛОКАЛ. БИРОК КАЛОРИЯГА БОЛГОН МУКТАЖДЫК АР КАНДАЙ ФАКТОРЛОРГО ЖАРАША ӨЗГӨРҮШҮ МҮМКҮН, ЖАШЫ, ЖЫНЫСЫ, ФИЗИКАЛЫК АКТИВДҮҮЛҮГҮ, ЖАЛПЫ ДЕН СОЛУГУ ЖАНА БАШКА ЖЕКЕ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ СЫЯКТУУ.

**КӨҢҮЛ
БУРГАНЫҢЫЗ
ҮЧҮН РАХМАТ**