

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дұрыс тамақтану дегеніміз не ?

ЖАРИЯЛАНДЫ
27.02.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/150361/**ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ ДЕГЕНІМІЗ НЕ ? УАҚЫТЫҢЗ ЖОҚ БОЛСА
КҮНДЕЛІКТІ ПАЙДАЛЫ ТАҒАМДЫ ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАУҒА
БОЛАДЫ?**

Уақытыңыз жоқ болса, қалай дұрыс тамақтану керек? Бірақ одан шығудың жолы әлі де бар. Салауатты тағамға ауысу үшін сізге кешенді тәсіл қажет емес. Әрине, сіз бірден дұрыс тамақтануды бастай алмайсыз — бұл процеске біртіндеп үйрену, сүйікті, бірақ өте пайдалы емес тағамнан бас тартуыңыз керек.

БІРАҚ «ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ» ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Біріншіден, жоғары өңделген тағамдарды тұтынуды азайтып, оларды пайдалы тағамдармен ауыстырыңыз.

Екіншіден, негізгі тағамға пайдалы ақуыздарды, майларды және көмірсуларды, сондай-ақ көкөністер мен жемістер түріндегі талшықтарды қосуды есте ұстай отырып, шамамен бір уақытта тамақтану керек. Десерттерден қорықпаңыз: тәттілерден қатаң бас тарту артық тамақтануға әкелетіні дәлелденді. Бұл оларды диетада қалдыруды білдіреді, бірақ мөлшерде.

Үшіншіден, тағамның құрамында пайдалы дәрумендер болуы керек, оған әртүрлі өнімдерді кәдімгі азық-түлік арбасына салу арқылы қол жеткізуге болады.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.