

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Ұзақ өмірдің құпиясы - дұрыс тамақтану

ЖАРИЯЛАНДЫ
06.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/171434/

1. Денсаулық

Тақырыбы: Ұзақ өмірдің құпиясы – дұрыс тамақтану

Бүгінде денсаулық пен ұзақ өмір жайында сөз қозғағанда, біз жиі жаттығулар, стресс деңгейін төмендету немесе дұрыс ұйқының маңыздылығын атап өтеміз. Бірақ дұрыс тамақтанудың рөлі осы тізімде басқалардан кем емес.

Кез келген адам дұрыс тамақтану арқылы өз ағзасының жұмысын жақсартып, өмір сүру сапасын арттыра алады. Мәселе тек «қанша калория тұтыну керек» деген сұрақта емес. Дұрыс тамақтану – бұл ақуыздар, көмірсулар, майлар және витаминдер арасындағы тепе-теңдік.

Дұрыс тамақтанудың негізгі қағидалары

Көкөністер мен жемістерді көбірек тұтыну: Күніне 5 түрлі көкөніс пен жеміс түрін тұтыну ұсынылады. Олар ағзаға қажетті талшықтар мен витаминдердің табиғи көзі болып табылады.

Су ішу: Күніне кем дегенде 1,5-2 литр су ішу – ағзадағы зат алмасу процестерін жақсартады.

Қант пен зиянды майларды шектеу: Тәттілер мен жылдам тағамдарды тұтынуды қысқарту жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Табиғи өнімдерді таңдау: Қайта өңделген тағамдардың орнына табиғи, жаңа өнімдер пайдалы.

Маман пікірі:

Диетолог Айнұр Сәдуақасова былай дейді:

«Тек тамақтануды өзгертудің өзі жүрек ауруларының даму қаупін 60%-ға төмендетеді. Бүгінде көптеген аурулар – дұрыс тамақтанбаудың салдары. Тамақтану рационын өзгертуді бүгіннен бастаңыз.»

Қарапайым қадамдардан бастаңыз

Дұрыс тамақтану – бұл диета емес, өмір салты. Кішкентай әдеттерден бастау жеткілікті: таңғы асқа ботқа мен жеміс, кешкі асқа көкөніс пен ақуыз тағамдарын қосыңыз. Су бөтелкесін әрдайым жаныңызда ұстаңыз. Бұл әдеттер сіздің денсаулығыңызды ұзақ

мерзімді сақтауға көмектеседі.

Ұзақ әрі сапалы өмірдің құпиясы – қарапайым қадамдардан тұрады. Бүгіннен бастап өз денсаулығыңызға қамқор болыңыз!

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

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