1. Тамақтану – адамның өмірлік қажеттілігі.

Азық-түлік қуат, күш, даму және дұрыс пайдалану - және денсаулық береді.

 Адам денсаулығы 70% тамақтануға байланысты.

2. Салауатты тамақтану және салауатты өмір салты, оған жеткілікті физикалық белсенділік, спорт, стресстен аулақ болу және оны жеңу, темекі шегу мен алкогольді теріс пайдаланудан бас тарту арқылы сіз мүмкін болатын аурулардың алдын алуға, денсаулықты сақтауға, әдемі, сымбатты және жас болуға болады.

3. Көптеген адамдар әлі күнге дейін не жеу керектігін білмейді және дұрыс, пайдалы тамақтану өте қиын деп ойлайды. Дұрыс тамақтану – денсаулықтың негізі, ол организмнің әртүрлі қолайсыз сыртқы орта әсерлеріне төзімділігін арттырады. Біз тұтынатын тағам - бұл дене физикалық күш салу кезінде ғана емес, сонымен қатар тыныштықта да тұтынатын энергия көзі.

4. Дұрыс тамақтану жүрек-тамыр жүйесі мен асқазан-ішек жолдарының ауруларының, қант диабетінің, остеопороздың және қатерлі ісік ауруларының алдын алу, қоршаған ортаның зиянды факторларына жақсы төзімділік, дененің жоғары физикалық өнімділігі, белсенді ұзақ өмір сүру үшін қажет.

Дұрыс тамақтанудың 4 ережесі:

1. Орын (асхана, үстел)

2. Уақыт (3негізгі, 2қосымша, тамактану арасы 4-5саг ).

Таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі ас пен кешкі астың арасы 4-5 сағаттан болу керек.

Дұрыс тамақтану диетасы бойынша, асты күнделікті белгілі бір уақытта ғана ішу керек.

кешкі асты ұйықтардан 2 сағат бұрын ішу керек.

3. Сапасы (22-32 рет шайнау).

4. Мөлшері

Таңғы ас тәуліктік мөлшердің 25%-ын, түскі ас-50%-ын, түстен кейінгі ас-10%-ын, кешкі ас-15%-ын құрау қажет,

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

1. тағам компоненттерінің дұрыс қатынасы (белоктар, майлар, көмірсулар), орта есеппен 1: 1: 4,

2. тағам ағзаның аминқышқылдарына, полиқанықпаған май қышқылдарына, витаминдерге, микроэлементтерге, минералдарға, суға деген қажеттілігін қанағаттандыруы керек.

3. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.(калория)
4. Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

Күрделі физикалық күш салудан кейін бірден тамақ жеуге болмайды: спортпен айналысу, ауыр физикалық жұмыс, гипотермия немесе дененің қызып кетуі, сондай-ақ күшті эмоциялардан кейін. Әрбір тағамды шикі көкөністерден немесе жемістерден бастау керек, олар ас қорыту бездерін, асқазан-ішек жолдарының моторикасын ынталандырады және ішек микрофлорасының қалыпқа келуіне ықпал етеді. Термиялық өңделген тағаммен бірге шикі көкөністер мен жемістерді тұтынуға болмайды, олар ішекте ыдырау және ашыту процестеріне ықпал етеді. Өте суық және өте ыстық тағамдар мен сусындардан аулақ болыңыз. Тамақ ішкеннен кейін біраз демалып, серуендеп, бірден жұмысқа кіріспеу керек.

Үзіліс жеңіл жұмыс кезінде кемінде 15 минут, ал ауыр физикалық белсенділік кезінде кемінде жарты сағат болуы керек. Күрделі спортпен айналысқанда, тамақтанудың аяқталуы мен жаттығудың басталуы арасындағы аралық кем дегенде бір сағат болуы керек.

 **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. Сондықтан дұрыс тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстаныңыз