

# ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫ НАСИХАТТАУ



Дұрыс, теңдестірілген тамақтану денсаулықты сақтаудың маңызды бөлігі болып табылады және өзіңізді жақсы сезінуге көмектеседі.

- Тамақ пісіру және салат жасау үшін өсімдік майларын (зәйтүн, рапс, күнбағыс) қолданыңыз

- Әртүрлі дәнді дақылдарды жеңіз (мысалы, нан, макарон, тұтас бидай және тазартылмаған күріш)

- Транс-майлардың максималды мөлшері бар тағамдарды тұтынудан аулақ болыңыз

- Көкөністер мен жемістерді көбірек тұтыныңыз



- Балық, құс өті, бұршақ және жаңғақтарды таңдаңыз, ірімшік пен қызыл өтті шектеңіз, бекон, шұжық және басқа да өңделген ет өнімдерінен аулақ болыңыз

- Сұйықтықты жеткілікті мөлшерде ішіңіз



**Артық қаныққан май қандағы холестерин деңгейін жоғарылатуы мүмкін, бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупін арттырады.**



Қант мөлшері жоғары тағамдар мен сусындарды үнемі тұтыну **семіздік, қант диабеті және тіс кариесі қаупін арттырады.**



Тұзды көп ішу қан қысымының жоғарылауына әкелуі мүмкін, бұл жүрек ауруы немесе инсульт қаупін арттырады.  
**ДДҰ ұсынған тұзды тұтынудың тәуліктік мөлшері 5 грамм.**