

# ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫҢ ҚАҒИДАЛАРЫ

Дұрыс тамақтанудың негізгі қағидалары:

**Тұрақты тамақтану.** Біздің ағзамызда болып жатқан барлық құбылыстар (тыныс алу, жүрек соғысы, зат алмасу) ырғақты сипатта болады, тіршілік құбылыстарының жүйелілігі – күрделі биологиялық жүйе қызметінің міндетті шарты. Тамақтану тәртібі күні бойына асқорыту жүйесіндегі теңестірілген жүктемені қамтамасыз етеді. Тұрақсыз тамақтану асқорыту жүйесіне қосымша салмақ түсіреді және осы кездегі салмақденсаулықтың түрлі ауытқуларын тудырады.

**Түрлі тамақтану.** Ақуыздарды, майларды, көмірсуларды, витаминдерді, минералды заттарды – барлығын адамдар тағамнан алады. Осы заттардың әрқайсысының өз қызметі бар: ақуыздар – негізгі құрылыс материалы, көмірсулар мен майлар - организмді қуатпен қамтамасыз етеді, витаминдер мен микроэлементтер – организмде болатын биологиялық процестердің маңызды реттеушісі. Олардың кез келгенінің жетіспеушілігі организм жұмысының үлкен бұзылыстарына әкеледі.

**Тағам көлемінің сәйкестігі.** Организмнің шығындарын толық қалпына келтіру үшін пайдаланылатын тағам сапалық және сандық құрамы жағынан жеткілікті болу керек. Мысалы, жұмыстың сипатын ескеру керек: аз қозғалысты өмір салтында қуаттылығы жоғары тағам қажет емес, егер жұмыс денеге түсетін жүктемеге байланысты болса, керісінше.

Сонымен бірге артық ішіп-жеудің салдарынан түскен артық калория шығарылмай, организмде май болып жиналатындығын есте сақтау қажет.

**Қауіпсіз тамақтану.** Тамақтанудың қауіпсіздігінің негізгі үш шарты: гигиена ережелерін сақтау, тағам дайындау технологиясын қадағалау, азық-түлікті дұрыс сақтау.

Тамақтану алдында қолды жуу керектігі барлығымызға белгілі. Одан басқа, ыдыстарды тазалаудың (жуудың) ережелерін қадағалап, оларды дұрыс сақтап, ас үйді таза ұстап, қоқысты уақытында шығару керек. Ас дайындау кезінде әрбір өнімдердің ерекшелігін ескеру, шөлмектелген немесе қайнатылған суды пайдалану, өзіңіз аз білетін өнімдерді абайлап қолдану керек. Өнімдерді сақтағанда олардың ерекшелігін (тоңазытқышта сақтау, ашық немесе жабық күйінде сақтау) және сақтау мерзімін ескеру қажет.

**Тамақтан ләззат алу.** Тамақтану тек нәрлі заттарды толықтырып қана қоймай, сонымен бірге эстетикалық және дәмді болу керек. Ләззатсыз тамақтанудың әсерінен тағам жеткілікті сіңбей, асқазан-ішек жолдарының қызметін бұзады. Сонымен бірге тамақтан ләззаттану дастархан үстіндегі атмосфераға тікелей байланысты екендігін есте сақтау керек. Жанұялық дастархан – барлығына жайлы, дәмді, шын ықыласпен болу керек.



## ҚҰНДЫ ӘРІ ДҰРЫС ТАМАҚТАНЫҢЫЗ!