



# ПАЙДАЛЫ ТАМАҚТАНУ – БҮЛ СӘН ЕМЕС, ӨЗІҢІЗГЕ ҚАМҚОРЛЫҚ

«Пайдалы тамақтанудың алтын ережелері»



# 6

## Пайдалы майларға басымдық беріңіз

- қанықпаған майлардың көздері (күнбағыс, зәйтүн майы, жаңғақтар, дәндер, балық майы) жүрек пен ми қызметін жақсартады.

## Кем дегенде жеткілікті су ішіңіз

- күніне 1,5–2 литр таза су ішу ұсынылады;
- тәттілендірілген сусындардан, энергетикалық сусындар мен газдалған сусындардан аулақ болыңыз;
- су зат алмасуды, дене температурасын және барлық органдардың қызметін реттейді.

# 7



# 8

## Өңделген өнімдерді азайтыңыз

- шұжықтар, чипстер, жартылай дайын өнімдерде тұз, қант, трансмайлар және консерванттар көп болуы мүмкін;
- тағамды қарапайым, табиғи ингредиенттерден дайындаңыз.

## Порция мен тамақтану тәртібін бақылаңыз

- тұрақты тамақтану (күніне 3 негізгі тамақ және 1–2 жеңіл тамақ) артық тамақтануды болдырмайды және зат алмасуды қалыпта ұстайды;
- таңғы ас ерекше маңызды: ол метаболизмді бастайды және күні бойы зейінді жақсартады;
- артық тамақтану – салмақ қосу мен метаболикалық бұзылыстардың бірі себебі.

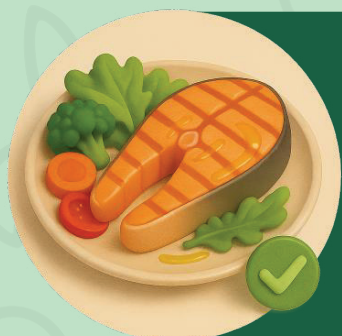
# 9





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - НЕ МОДА, А ЗАБОТА О СЕБЕ

### «Золотые правила здорового питания»



# 6

### Отдавайте предпочтение полезным жирам

- источники ненасыщенных жиров (подсолнечное, оливковое масло, орехи, семена, рыбий жир) улучшают работу сердца и мозга.

### Пейте достаточно воды

- рекомендуется 1,5–2 литра чистой воды в день;
- избегайте подслащенных напитков, энергетиков, газировки;
- вода регулирует обмен веществ, температуру тела и работу всех органов.

# 7



# 8

### Сократите потребление переработанных продуктов

- колбасы, чипсы, полуфабрикаты часто содержат много соли, сахара, трансжиров и консервантов;
- готовьте блюда из простых натуральных ингредиентов.

### Контролируйте порции и режим питания

- регулярное питание (3 основных приема пищи и 1–2 перекуса) помогает избежать переедания и поддерживает нормальный обмен веществ;
- завтрак особенно важен: он запускает метаболизм и улучшает концентрацию в течение дня;
- переедание — одна из причин набора веса и метаболических нарушений.

# 9





# ПАЙДАЛЫ ТАМАҚТАНУ – БҮЛ СӘН ЕМЕС, ӨЗІҢІЗГЕ ҚАМҚОРЛЫҚ

## «Пайдалы тамақтанудың алтын ережелері»



# 1

### Күніне кемінде 400 г көкөніс пен жеміс жеу

- Бұл күніне 5 бөлік (1 алма, 1 қызанақ, 1 бөлік қуыруға арналған көкөністер, 1 банан және 1 сәбіз) дегенді білдіреді;

↓  
Бұл ағзаны витаминдер, минералдар және талшықтармен қамтамасыз етеді.

### Бүтін дәнді өнімдерді таңдаңыз

- Бүтін дәнді нан, күріш, сұлы, қарақұмық **таңдаңыз**;
- ↓  
олар ұзақ қанықтырады, қандағы қант деңгейін тұрақтандырады және ішек денсаулығын қолдайды.

# 2



### Тұз тұтынуды күніне 5 г дейін (1 шай қасық) шектеңіз

- артық тұз қан қысымын көтереді;
- тамақ әзірлегенде тұзды азайтыңыз және дайын тағамға қосып тұздамаңыз;
- заттаңбаны оқыңыз: жасырын тұз нан, шұжық, ірімшік және жартылай дайын өнімдерде болуы мүмкін.



# 3

### Қант тұтынуды азайтыңыз

- сусындар, печенье, йогурттар, тәттілердегі қантты қосқанда, күніне 25–50 г (5–10 шай қасықтан) аспауы керек;
- ↓  
артық қант семіздік, 2 типті қант диабеті және кариеспен байланысты.

# 4



### Трансмайларды (маргарин, фабрика печеньесі, фастфуд) қолданудан аулақ болыңыз

- трансмайлар инфаркт пен инсульт қаупін арттырады.



# 5



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - НЕ МОДА, А ЗАБОТА О СЕБЕ

## «Золотые правила здорового питания»



# 1

### Ешьте не менее 400 г овощей и фруктов в день

- 5 порций в день = 1 яблоко, 1 помидор, 1 порция тушеных овощей, 1 банан и 1 морковь;  
↓  
обеспечит организм витаминами, минералами и клетчаткой.

### Выбирайте цельнозерновые продукты

- цельнозерновой хлеб, необработанный рис, овсянку, гречку;  
↓  
надолго насыщают, стабилизируют уровень сахара в крови и поддерживают здоровье кишечника.

# 2



### Ограничьте потребление соли до 5 г в день (1 чайная ложка)

- избыточная соль повышает артериальное давление;
- уменьшайте соль при готовке и не досаливайте пищу;
- читайте этикетки: скрытая соль содержится в хлебе, колбасах, сырах, полуфабрикатах.



# 3

### Сократите употребление сахара

- не более 25–50 г в день (5–10 чайных ложек), включая сахар в напитках, выпечке, йогуртах, сладостях;  
↓  
чрезмерное потребление связано с ожирением, диабетом 2 типа и кариесом.

# 4



### Избегайте употребление трансжиров (маргарин, фабричная выпечка, фастфуд)

- трансжиры увеличивают риск инфаркта и инсульта.



# 5