



# ПАЙДАЛЫ ТАМАҚТАНУ – БҰЛ 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

