



ҚАНТ ҚОСЫЛҒАН СУСЫНДАРДЫ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



БҰЛ - ҚАНТ ҚОСЫЛҒАН КЕЗ КЕЛГЕН СУСЫНДАР:

- ▶ Газдалған сусындар (лимонадтар, тоник, кола)
- ▶ Қант қосылған жеміс шәрбаты мен шырындар
- ▶ Энергетикалық сусындар
- ▶ Тәтті шай мен кофе
- ▶ Ароматтандырылған сулар және сүт немесе йогурт негізіндегі тәтті сусындар

МАҢЫЗДЫ:

ТІПТІ ҚОСЫМША ҚАНТСЫЗ ТАБИҒИ ШЫРЫНДАР
ДА ТАБИҒИ ҚАНТТАРДЫҢ КӨП МӨЛШЕРІН
ҚАМТУЫ МҮМКІН.



ҚАНТ ҚОСЫЛҒАН СУСЫНДАРДЫҢ ЗИЯНЫ НЕДЕ?



ТІС КАРИЕСІ

балаладағы
тістердің
зақымдануы-
ның негізгі
факторы

СЕМІЗДІК
сұйық калори-
ялар қанықты-
рмайды,
аштықты
күшейтіп, артық
тамақтануға
өкеледі



ДИАБЕТІ ҚАУПІ

2 типті қант
диабеті қаупі
– ұйқы безінің
шамадан тыс
жүктелуі

ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАРЫ АУРУЛАРЫ

триглицерид
деңгейінің
жоғарылауы



ДӘМДІК ӨДЕТ- ТЕРДІҢ ҚАЛЫП- ТАСУЫ

кішкентайынан
тәттіні жақсы
көру



**1 БАНКА ГАЗДАЛҒАН СУСЫН (330 МЛ)
= 7–10 ШАЙ ҚАСЫҚ ҚАНТ!**