**"Дұрыс тамақтану" баяндама**

"Дұрыс тамақтану" баяндама

*Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, организмнің қалыпты өсуі мен дамуына ықпалын тигізеді.*

Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты – дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, организмнің қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және организмнің қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді, деп хабарлады Алматы қалалық салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығының баспасөз қызметі.

Дұрыс тамақтану ережелері:
· тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады.
· тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. Тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет қабылдаған жөн.
· таңертеңгі асты мұқият қабылдау. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда организмдегі қант азайып кетеді.

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:
1. Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.
2. Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.
4. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.
5. Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

Тамақтану адамның өмірлік қажеттігі және денсаулық кепілі. Ас-адамның арқауы, ағза дене жүктемесінде ғана емес, тыныштық жағдайында да шығындайтын қуат көзі. Ас ішу біздің жасушаларымыз бен тіндерімізді жаңартуға мүмкіндік береді. Дұрыс тамақтану жүрек-қантамыр, асқазан-ішек жолдары, қантдиабеті, остеопороз, онкологиялық аурулардың алдыналу үшін, сыртқы орта әсеріне қарсы тұру үшін, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін, белсенді ұзақ өмір сүру үшін қажет.

Салауатты тамақтану және жоғары дене белсенділігі, спорт пен шұғылдану, күйзеліс пен күресе білу, темекіден, ішімдіктен бас тарту жолымен салауатты өмір салтын ұстану арқылы аурулардың алдын алып, денсаулықты және тартымды келбетті сақтап, сұлу да сымбатты, тәні мен жаныжас, белсенді болып жүруіңізге болады.