

## СІЗДІҢ АТА-АНАҢЫЗДЫҢ ЕСІНЕ:

Дарумендер нениң құрамында және олар не үшін қажет:

**A дәрумені**-балық, тенз тағамдарында, ерік, бауыр құрамында кездеседі. Ол тері мен шырышты қабықтың қалпыны сақтайды, көрү қабілетін арттырады, жапты ағзаның корғану қабілетін жақсартады.

**В дәрумені**-куріш, кекніс, күс етінде болады. Жүйке жүйесін, есте сақтау қабілетін, ас қорытуды жақсартады.

**РР дәрумені**-нан, балық, жаңғақ, кекеніс, ет, кептірілген санырауқұлакта кездеседі, кан айналымын, холестерин деңгейін реттейді.

**В6 дәрумені**-түйір дән, жұмыртқаның сарысы, сыра ашытқысы, асбұрашақ. Жүйке жүйесі, бауыр, қан айналу қызметіне жағымды асер етеді.

**В12 дәрумені**-ет, ірімшік, тенз тағамдарында, қан айналымы қызметін жақсартады, бой есіреді, орталық және шектік жүйке жүйесінің қалпына жағымды асер етеді.

**Фолий қышқылды** - жасыл бұршақта кездеседі, бойды есіруте және қалпыны қан айналымы үшін қажет.

**С дәрумені**-итмұрын, тәтті бұрныш, кәракат, шырганақта кездеседі, жүйке жүйесі, бірліктершілік тін, сүйекке пайдалы, жаракаттың жазылуына ықдал етеді.

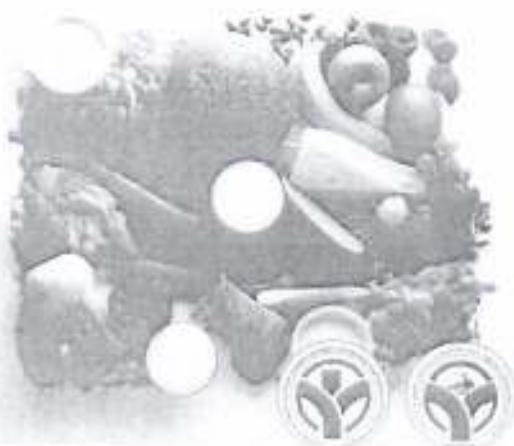
**Д дәрумені**-балық бауыры, уылдырық, жұмыртқа құрамында бер, сүйек пен тісті бекітеді.

**Е дәрумені**-жаңғақ пен есімдік майында болады, жасушаны өркін радикалдан коргайды, жыныстық және эндокриндік бәздер қызметіне асер етеді, қартаюды тежейді.

**К дәрумені**-шпинат, салат, кеді және ақ орамжапырақта болады, қанының үйіншілігін реттейді.



ДҮРІС ТАМАҚТАНУ  
СІЗГЕ ДЕНІ САУ ӨРІ ӘДЕМІ  
БОЛУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ!



#### Любое трансформированное выражение



Дұрыс тамактанудың негізгі қағидалары:

Турақты тәмдектану, барлық әлемнің да болып жатын бергенде, мұсылмандар

**Түрлі тамақтану.** Ахуалдардың майлардың көмірсулардың витаминдерде минералды заттарды – бағытын адамдар тағамнан алады. Осы заттардың әрекетсиситети, яз қызымет бар ахуалдар – негіп күрілес материалы кимрсулар мен майлар – организмдегі ауатпен қамтамасыз етед. Витаминдер мениң микродзелементтер – организмде болатын биологиялық процестердин мөншілдік заттары. Оныңдан көз жөнненниң жетіспеудің организмы жұмысынниң үркем бүзүштіктеріне жеткіледі.

Сонымен бірж артық калың жүзінде салтаданын түсін артық халорийлық молекулалар организмде май болып жатып табыладыбын ЕСТЕ сәктау көзде.

**Кауіпсіз тамақтану.** Тамақтанудың каупісіздігінің негізін үш шартты гигиена ережелерін сәктау, тамақ дайындау тәжірибелісін көзделтап, азық-түбілік дұрыс сәктау. Тамақтану аздында көпде жүз көрсеткіп барлығының әсерін. Одан бары да ыдыстардың тазалапрудын (тұзулын) ережелерін көзделтап, оларды тұрыс сәктең ас үйде таза үсталдықты ұқыттында шыктуру керек. Ас дайындау кезінде көрбір инимдерден ерекшелептің есекеру, шампуктелген немесе қаныттылған суды пайдалану, өзіндік әз билетін енімдерди абылайп жолдану керек. Енімдердің салтагандық олардың ерекшелігін (тоңазыттышты сәктау, дышык немесе жабық күйнде сәктау) және сәктау мерзімін есекеру көзбеттің орталығынан.

Тамактан поззат алу. Тамактану тек иерлі заттарды топыттырып жана көймәи, сонымен бирле эстеп, қазып жана даңда болу көрс. Лоззаттың тамактандынған жеринен тағам жеткілікті сінбей, исказан шең жолдарынан, құммати бүззады. Сонымен бирле тамактан лоззаттану дистардан устіндегі атмосфераға тікелей болаптысты екендігін есте сақтау көрс. Жанұрлық дағтердең- барлығына жабыны, дәмді шын мұсылмандар болу көрек.

Күндың әрі дұрыс тамақтаныңыз!