



QIDA MƏHSULLARI İLƏ BAĞLI  
ŞİKAYƏTLƏRİNİZİ BİZƏ BİLDİRİN!

# Sağlam qidalanma rejimi

## SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ DÜZGÜN VƏ SAĞLAM QİDALANMA

rejimindən (yaşamaq, işləmək, istirahət etmək, yemək-içmək, yatmaq və s. üçün dəqiq müəyyən olunmuş qayda, üsul, nizam) başlayır. Bunun ilkin tələbi isə zərərli vərdişlərdən uzaq durmaqdır.





## GÜN ƏRZİNDƏ

bədən çəkisindən asılı olaraq 1,5-2,5 l su qəbul edin.



## YEMƏK VAXTI VƏ YEMƏKDƏN DƏRHAL SONRA

su içməyin. Yaxşı olardı ki, 200 q suyu yeməyə 10-15 dəqiqə qalmış ilıq şəkildə içəsiniz. Ona görə ki, su 10-15 dəqiqədən sonra mədə şirəsi ilə bərabər şəkildə mədəni tərk edir və bu da həzmolma prosesini pozur.



## MAYENİN VƏ YEMƏYİN

soyuq halda qəbulu mədə enzimlərinin (həzmedici şirələrin) fəaliyyətini pozur və bununla da mədə divarı zədələnir.



## SUYUN

zülal (yumurta, süd, ət kimi məhsullarında daha çox rast gəlinən maddələr) tərkibli qidalardan 4 saat, nişastalı qidalardan 2 saat, meyvələrdən isə 30 dəqiqə sonra içilməsi faydalıdır.



## ÇOX İSTİ MAYE VƏ YEMƏK

qəbulu da enzim ifrazını dayandıraraq mədənin zədələnməsinə gətirib çıxarır.



## ACLIQ HİSS ETDİYİNİZ

təqdirdə qida qəbuluna üstünlük verin.



## QİDALANMANIZDA

üstünlüyü sağlam və təbii qidalara verin.



## QİDALARI QARIŞDIRMAYIN

Belə ki, bir neçə növ qidanın eyni zamanda mədəyə qəbulu həzmolma prosesini çətinləşdirir. Mədə hər bir qida növü üçün ayrı şirə ifraz edir. Qarışıq qida olduqda, bir qida növü həzm olunur, digərləri isə yox və nəticədə həmin qida çürüyür, o biri qidaları da çürüdür. Səhər yeməyindən axşam yeməyinə doğru karbohidrat (çörək, makaron, taxıl əsaslı yeməklərin tərkibində daha çox olur) qəbulunun azaldılması zülal miqdarının isə artırılması tövsiyə olunur.



## HƏR FƏSİLƏ UYGUN

meyvələr istifadə edilməlidir. Meyvələrin qabıqları və tumları ilə bərabər çiy şəkildə qəbulu faydalıdır. Qış fəslində çiy meyvə olmadığı təqdirdə quru meyvələrdən istifadə edilməlidir.



## QIDA RASIONUNUZDA

tərəvəzlərin qəbulunu artırın.