



IMMUNİTETİ ARTIRAN VİTAMİN VƏ MİNERALLARLA ZƏNGİN QIDALARIN İSTEHLAKI



VİTAMİNLƏR VƏ MİNERALLAR

bədənin düzgün işləməsi və sağlam qalması üçün az miqdarda ehtiyac duyduğu qida maddələridir. Sağlamlığın qorunmağında çox vacib rol oynayan vitaminlərdən alınan qida maddələri bədənimizə aşağıdakı əsas funksiyaları yerinə yetirməyə kömək edir.

QIDA RASIONUNDA ÜSTÜNLÜK VERİLMƏLİ QIDALAR:

C VİTAMİNİ
Portağal, naringi, limon, ananas, itburnu, cəfəri, bibər, noxud, pomidor, qarağat, kivi, çiyələk, brokkoli, gül kələmi

D VİTAMİNİ
Yağlı balıqlar, göbəkək, qaraciyər, pendir, yumurta sarısı

Zn
SİNK
mal və quzu əti, qoz-fındıq, paxlalılar (noxud, lobya, mərci və s.), kök, kartof

A VİTAMİNİ
yumurta, portağal, ərik, kök, ispanaq, kahı

B₉
FOL TURŞUSU
lobya, noxud, tərəvəzlər, sitrus meyvələri (portağal, naringi, limon, qreypprut) və onların şirələri

Fe
DƏMİR
quş və mal əti, qaraciyər, dəniz məhsulları, yumurta sarısı, quru ərik və kişmiş, ispanaq, cəfəri

B₆
B6 VİTAMİNİ
qızıl balıq, mal və toyuq əti, lobya, noxud, gərzəkli meyvələr (qoz, fındıq, şabalıd, badam, püstə və s.), banan

B₁₂
B12 VİTAMİNİ
mal əti, tuna balığı, qızıl və ala balıq, qaraciyər, süd, yumurta

Cu
MİS
qaraciyər, dəniz məhsulları, kartof, quru meyvələr, qoz-fındıq

E
E VİTAMİNİ
günəbaxan tumu və yağı, qarğıdalı yağı, soya yağı, ispanaq, brokkoli, badam, fıstıq

- Dərinin, sümüklərin və əzələlərin saxlanması
- İmmun sistemin (bədənin müqavimət funksiyası) möhkəmləndirilməsi
- Üz, dırnaq və saçın qorunması
- Ürək-damar və xərçəng xəstəliyinə yoluxma riskinin azalması
- Hüceyrələrin, toxumaların və orqanların saxlanması və bərpası
- Qidanın enerjiyə çevrilməsi

MÜTƏXƏSSİSLƏR BU CÜR QIDA MƏHSULLARININ GÜNDƏLİK RASIONDA MÖVCUD OLMASINI TÖVSIYƏ EDİRLƏR

- Mövsümi meyvələr (1 boşqab, günün birinci yarısında)
- Qarışıq tərəvəzlər (1-2 boşqab)
- Yumurta (1-2 ədəd)
- Paxlalılar (1 stəkan)
- Çərəzlər və toxumlar (1-2 ovuc)
- Süd məhsulları (1-2 stəkan)

Bu qidaları balanslaşdırılmış rasiona (müəyyən müddət üçün təyin olunmuş qida norması və onun tərkibi) əlavə etməklə, sağlamlığı qorumaq, xüsusən də xroniki xəstəliklərin qarşısını almaq olar.