

Ч
е
л
о
л
о

ДОРУОБУЙА АҢЫЛЫҚТАН ТҮТУЛУКТААХ

А.АЛЕКСЕЕВ коллаж



Кэнники биризмээж киңизэх септөөх аңылык туунан олус элбэй суруйаллар, кэпсиллэр. Хас да теория баар. Олортон саамай бастынгара киңи доруобуйатын түспарыга, унун үйзлэнинг тиэрдэр чөдигирдэр ахаанын буолар.

Киңи ханнык баарар саңыгар сеп тубээн гына аңылаахтаа. Аан дойдугаа доруобуйай харыстабыллык холбоога этэринэ киңи доруобай буолуута уонна унун үйзлэнитэ 50-55% киңи хайдах олороругутан уонна хайдах хаачыстыбалаах аңылырттан туттулуктаах. Ол аата сепке ахаанын дизен бастатан турал киңи организмыгар хайдах ас туналлаа, хайдах ас буортулааын билии буолаллар.

Киңи аһын төрдө, аңы кытта киңи организмыгар киңир эттиктер - белок, сыя-ары, углевод, минеральный туустар, битэминнэр

Продукты

	Г	Ккал
Нежирное мясо или рыба (1-2 раза в неделю)	100-200	150-300
Творог нежирный	150-200	110-150
Другие молочные продукты (кефир, простокваша, пахта, йогурт)	500	310
Сметана	20	60
Сыр	15-25	50-65
Яйца (2-3 раза в неделю, шт.)	1	150

Продукты

	Г	Ккал
Хлеб черный	100-200	200-400
Масло сливочное	10-20	73-166
Масло растительное	20	174
Овощи, кроме картофеля	300-400	100-130
Картофель со шкуркой	100	89
Фрукты, ягоды, зелень	300-400	150-200
Крупа (овс-ая, гречн-я, пшен-я, отдельно или чередуя в смеси)	25-40	80-130
Мед	20-40	60-120

2 №-дээх таблица

Совместимость:	зелень, овощи	овощи	орехи	сметана	фрукты кислые	хлеб, крупы	фрукты сладкие	бобовые	растительное	сыр	сливочное	творог	яйца	молоко	мясо, сыр	сахар	K
«+» - хорошо																	
«L» - допустимо																	
«-» - не рекомендуется																	
зелень, овощи: капуста, лук, чеснок, огурцы, редис, укроп	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	7,5
овощи: свекла, морковь, тыква	+		+	+	L	+	L	+	+	+	+	+	L	L	L	-	7,0
орехи	+	+	-	+	L	L	L	+	L	-	+	-	-	-	-	-	5,6
сметана	+	+	-	+	+	L	+	L	L	L	+	L	-	-	-	-	5,0
фрукты: кислые, томаты, ягоды	+	L	+	+		-	L	-	+	+	+	L	-	-	-	-	4,9
хлеб (рж), картофель, крупа (овес, гречка, ячневая)	+	+	L	+	-		-	L	+	L	+	-	-	-	-	-	4,4
фрукты сладкие, сухофрукты	+	L	L	L	L	-		-	L	-	-	+	-	L	-	-	4,4
бобовые	+	+	L	+	-	L	-		-	L	-	-	L	-	-	-	4,4
масло раст. (кукурузное, оливковое, соевое, подсолнечное)	+	+	+	L	+	+	L	+		-	-	-	-	-	-	-	3,8
сыр, брынза	+	+	L	L	+	-	-	-	-	L	+	-	-	-	-	-	3,8
Масло сливочное	+	+	-	L	+	-	-	L	-	L		-	-L	-	-	-	3,6
творог, кисломолочные продукты	+	+	+	L	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	3,4
яйца	+	L	-	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,6
молоко	-	L	-	-	-	-	L	-	-	L	-	-	-	-	-	-	2,4
мясо, рыба, птица	+	L	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,0
сахар, кондитерские изд.	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,0

Иккинчин, киңизэ аңы кытта киңир сүрүн эттиктэринэн сыа (жир) уонна углевод буолаллар. Кинилэр киңизэ күүнү, сәнизи бизэр матырыаалыбынан туналлахтар. Холобура, 1 гр. Сыа умайдааын 9,3 ккал үескүүр, онтоон 1 гр. белоктап 4,1 ккал. Онон жири уонна углеводу күүтээх үлээс сыйлдар, албакти хамсанар кини, оғолор сизхэтээр. Растильней сыа мас арыларыгар, животной жир - эт, балык сыйлар гар бааллар.

Углеводу, ол эбэтэр саахары, манган бурдуктан огоноуллубут пирожнайы, торду уода. кини элбэхти сиз суюхтаах.

Минеральний туустар - кальций, фосфор, тимир, марганец, цинк, кобальт, фтор, иод уонна да атыттар, бүтүн менделеевский таблица минераллара кини организмыгар аңы кытта киңрэллэр. Кинилэр сүдүр оруоллахтар, кини хаанын, унгудун, мэйинитин саставы гар киңрэллэр, кини организмын үлэтин хааччыйлар. Арай бу минеральний туустартан кини сибир түүнү а.э. поваренная соль киңизэ тууруу сизбеккэ олоруон син. Туус организмын кириян ууну тутар, сүрэх, бүр үлэтин күүнүрдэр.

Сорох микроэлементнэр холобура иод дефицитэ зоб дизен арыыга тиэрдэр. Зобтаах дыон муора бородуукгаларын - муора хапыстынатын, муора балыгын сибиизийдии сизхэтээр.

Фтор тийбэт буоллауна, кини кариеса тириэрдэр.

Битэминнэр кини организмыгар кини сибир бары астарыгар бааллар, ордуу орууорт астарыгар, фрукталар. Арай салааттар, гарнирдар субукүлэйтэн, моркууптап, тываттар, укроптап, петрушкагаттан сокке астыыр буоллахха элбэх битэминини ылыхааха син. Битэминнэр аңы уунунук бунардааха сүтэллэр. Холобур, хапыстытаа 25 мун. буурухтаах, моркууп 12-15 мун., помидор 6-8 мун.

1 №-дээх таблица

эт, уут буоллун сибиизийдии сиир этилэр. Кэнники олохпут уларыйан билигии ыраастаммыт, ол аата рафинированнай, химическийдик уларыттыллыгыт бородуукталарынан аңыбыт. Холобурга ылан кердэххэ кэнсиэрблэммит оцурутотаа, кэнсиэрблэммит эт, балык, рафинированнай мас арыты, саахар, бурдук, рис, ынах арытынан оннугар «Раманы» сишибит, халбани, сакылааттар, чупа-чупс, ыстыыр эренинэлэр, газированнай утаахтар, исписиэли тохтообокко ааф турохха сеп. Маннанын сывын аааанын кини олоудун унаппат, араас ыарааны арысыларга тиэрдэр.

Онон билигин учунай медиктер, диетологтар иннилэргэр сөнгөхтүүхүүн аааанын проблематигар үс хайысху турар.

1. Айылраттан сибиизийдии бородуукталарын аска туттуу.

2. Аңы переработканалыр, кэнсиэрблэммит ылыхааха айылраттан ылыхлар биологический активнай эттиктэри тунааны.

3. Рафинированнай бородуукталарын аска туттууутган босхолоо-хун.

Ол иин кини ханнык ас буортулааын билихэтээз.

Организмнага буортулаах астарынан буолаллар: рафинированнай саахар уонна саахардаах бородуукталар, тонкоруллубут цербет, мармелад, саахардаммыт фрукталар, желе, джем, безалкогольный утаахтар, укус, приправалар, соустар, маринадтар, туттаах бородуукталар, хортуппий чипсылар, туттаах эрихэллэр, крекердэр, рафинированнай манган рис, ыраастаммыт дээхимиз, ынаарыламмыт ас: эт, балык, сыа уонна гидрогенирований арылылар (сүрэх ыарыларыгар, тымыр буолэминитигер тиэрдэр). Маргарин, натуралный кофе, сибиизийдии сиылаах сибииннээ эт, когченай эт, балык, сосиска, салами, солонина, үүргүн рафинированнай бородууллаах манган килиэп, кекс, торт, пирожной, спагетти, пицца, макароннар. Бу астарын аска туттуууну биниги медиктар боппоптут эрээри сэрээтэбит, ити ааттаммыт бородуукталары элбакти аска туттуу ыарааны арыыларга, олох кылгаанынгыгар тиэрдэр.

Манытанаан билигин дыон аңылыгар киэнник туттуулар бородуукталарга (рама, сакылаат, газированнай утаахтар, рафинированнай мас арыты, бурдуктан огоноуллар) Влада Лепсе дизайн омуук диетолога огорбут сертификатынан сирдэлтэхээ импортий аңы маадынчынан ылыхаин символлары корхутээхпийт. Билигин омуук сириттээ кэлэр бородууксуйа үс категориянан огоноуллар.

I категория - бэйз туттууутгагар ананан огоноуллубут үрдүк хаачыстыбалаахаас. Индустриалный сайдылааха дойду бэйзтигэр анаан онгорор. II категория - экспортка анаан үрдүк хаачыстыбалаахаас. Сайдылааха дойдуларга атыыга анаан онгууллар.

III категория - кунаан хачыстыбалааха, кини доруобуйатыгар кутталлааха консерваннны тунааныллан огоноуллубут. Итилэр сайдыытаа суюх дойдуларга атыыга аныммыт астар буолаллар. Бу категориянтан Россия 80% бородууктаа, табаха, газированнай утаахтар уонна 90% эмп чэпчэки сианаа атыланар. Оннук фирмаларынаа буолаллар Кипр, Филиппинэр, Малта, Багама, Сенегал, Пуэрто-Рико, Гуарань, Марокко, Австралия, Кения, Швейцария, Турция, Южная Африка, Республика фирмалара. Маннанын бородуукталарга анал маркировка туроруллар, бу ас кини доруобуйатыгар кутталлааха консерваннны тунааныллан огоноулуннаа дизен. Бу «Е» буукуба уонна үс сыйларраттан турар чынылаа.

(Бүтүүтүн 4 стр. көр)

