Ösüp barýan bedene ýokum, has-da mal ýokumy, şeýle-de aminoturşulyklar, kalsiý, kaliý we witaminler aýratyn-da gerek.

Hoz uglerodlaryň siňmegini peseldýär we güýç berýär. Hozy kaşalara we witaminli işdäaçarlara goşuň. Hozy içine ownadyp geçiniň süýdini ýatmakdan öň içseň örän peýdaly.

Towugyň ýumurtgalary hem energiýanyň derejesini beýikde saklamaga ýardam berýär. Bu arassa ýokum, şeýle-de olar B witamine baýdyr. Ýumurtga gaýnadylan görnüşide doly diýen ýaly bedene siňýär. Ertirlik wagty we agşam naharynda 2 ýumurtga iýiň.

Sygyryň çylka etinde köp demir we sink bar, olar ösüp gelýän beden üçin zerurdyr.

Şüle ýarmasy- kletçatkanyň we goşma uglerodlaryň iň baý çeşmesi bolup durýar. Ol süňk we myşsa dokumasynyň ösmegine ýardam berýär. Ol boýuň ösmegi üçin iň işjeň önüm bolup durýar. Bu kaşa kaliý, magniý, fosfor, hrom, železo, marganes, ýod, sink, kobalt, A,E,K, B toparynyň witaminlerine baýdyr. Oňa almanyň, bananyň bölejiklerini, azajyk ary balyny ýa-da hoz garyň.

Köpräk süýt içiň, kalsiý süňk dokumasynyň döremegi üçin zerurdyr. Iň peýdalysy-bu urkaçy eşegiň üýdidir. Onuň ýekeje bir ýetmezçiligi-ony satyn almak kyndyr. Ikinji ýerde geçiniň süýdi durýar. Sygyryň süýdi hem peýda getirýär.

Balykda fosfor köp, ol boýuň ösmegine we beýniň işlemegine ýardam berýär.

Günde 6-8 stakan arassa suwdan we miwe suwundan içiň. Miwe soklaryndan pyrtykkal, käşir, pomidor, greýpfrut miwe suwyny içiň. Kofe, energetiki içgiler, ajy gar çaý köp möçberde içilse, ol boýuň ösmegini çäklendirýär.

Güýzde we ýazda witaminleriň gowy hilli toplumyny içiň, iň gowysy lukman bilen maslahatlaşsaň, sebäbi bazarda galp zat köp. Nahary wagtly-wagtynda iýmeli, ertirlik sagdyn we möçberi boýunça ýeterlikli bolmaly.

Duz köp iýmäň, gündelik möçberden geçseňiz, bu süňk dokumasyny tükketýär we kalsiýiň bedenden çykmagyny tizleşdirýär.

Dilraba BABAMURADOWA
S.A. Nyýazow adyndaky Türkmen oba hojalyk uniwersitetiniň talyby

Все права защищены