

Dogry iýmitlenmek, sagdyn durmuş ýörelgesiniň möhüm bölegidir. Bedeniňiziň zerur bolan vitaminler, minerallar we beýleki iýmitlik maddalar bilen üpjün edilmegi, saglygyňyzyň goralmagyna we güýçlenmegine kömek edýär. Iýmitlenmegiň dogry bolmagy, bedeniň immun ulgamyny güýçlendirip, kesellere garşy göreşmekde uly orun tutýarlar.

Dogry iýmitlenmegiň esasy kadalaryna dürli görnüşli iýmitleri kabul etmek, miwe we gök önümleriň köp mukdarda ulanylmagy, ýagly we şekerli iýmitlerden gaça durmak girýär. Şeýle hem, suwuň ýeterlik mukdarda içilmegi, bedeniň suw balansyny saklamaga kömek edýär. Iýmitlenmegiň kadaly bolmagy, bedeniň energiýa derejesini ýokary saklamaga we işjeňligiňizi artdyrmaga ýardam edýär.

Dogry iýmitlenmek üçin, miwe, gök önümler, däneli önümler, süýt we süýt önümleri, et we balyk ýaly dürli iýmit çeşmelerini kabul etmek möhümdir. Bu iýmitler, bedeniňiziň zerur bolan ähli iýmitlik maddalaryny almagyna kömek edýär. Şeýle hem, ýagly we şekerli iýmitlerden gaça durmak, saglygyňyzyň goralmagyna ýardam edýär.

Dogry iýmitlenmegiň netijesinde, bedeniňiziň energiýa derejesi ýokarlanar, immun ulgamy güýçlener we umumy saglygyňyz gowulaşar. Şeýle hem, dogry iýmitlenmek, bedeniňiziň agramyny kadaly saklamaga we dürli keselleriň önüni almaga kömek eder. Iýmitlenmegiň dogry bolmagy, bedeniňiziň ähli ulgamlarynyň sazlaşykly işlemegine ýardam edýär.

Baky MEREDOW

**S.A.Nyýazow adyndaky Türkmen oba hojalyk
uniwersitetiniň talyby**