

Sagdyn iýmitlenmek adamlaryň beden we akyl taýdan saglygyny saklamakda we ösdürmekde möhüm rol oýnaýar. Düzgünli we deňagramly iýmitlenmek, dürli nutrientleri, witaminleri we minerallary üpjün etmek bilen, bedeniň güýçli, ykjam we işjeň saklamaga ýardam berýär. Sagdyn iýmitlenmäni gündelik durmuşyň aýrylmaz bölegine öwürüp, siz özüňiziň ösüşini we abadançylygynyzy üpjün edip bilersiňiz.

Sagdyn iýmitlenmek, dürli iýmitleriň hem-de özüne mahsus nutrientleriň deňagramly düzümini öz içine alýar. Bu, kämil iýmitlenme piramidasynyň ýokary we aşak düzümini öz içine alýan iýmitleriň ösüşine degişli:

- **Miwe we gök önümler:** Witaminler, minerallar we antioksidantlar bilen baý miwe we gök önümler, immunitet ulgamyňyzy güýçlendirip, bedeniňüňizden zäherli maddalary çykarmaga kömek edýär.
- **Bugdaý we onuň önümleri:** Dolan bugdaý önümleri, ýagny çörek, makaron we boýnuzlary, ýagny energiýanyň esasy çeşmesi bolup, size kuwwat we güýç berýär.
- **Protein çeşmeleri:** Gaýnadylan ýa-da gowrulan et, balyk, toýnak ýaly proteinler, bedeniň hüjükelerini dikeltmäge we ösmegine ýardam edýär.
- **Süýt önümleri:** Kalsiý bilen baý süýt önümleri, süňkleriňizi we dişleriňizi sagdyn saklamaga ýardam edýär.

Sagdyn iýmitlenme diňe bir fiziki taýdan peýdaly bolmak bilen çäklenmän, hem-de akyl taýdan oňyn täsir edýär. Deňagramly iýmitlenmegiň birnäçe peýdalary:

- **Energiýanyň artmagy:** Sagdyn iýmitlenme, ýeterlik energiýa bilen üpjün edýär, bu bolsa gündelik işleri ýerine ýetirmekde güýç berýär.
- **Saglyga gowulyklar:** Düzgünli iýmitlenme, ýürek-damar keselleriniň, diabetiň, we aşa semizligiň önüni alýar.
- **Akyl ukyplaryny gowulandyrmak:** Witaminler we minerallar bilen baý iýmitlenme, beýniniň işjeňligini we konsentrasiýany gowulandyrýar.

Sagdyn iýmitlenmegiň aýrylmaz bölegi suwuň ýeterlik mukdarda içilmegidir. Suw, bedeniň toksinlerden arassalanmagyna, öýjükleriň işlemegine we umumy saglygy saklamaga ýardam edýär. Günde azyndan sekiz stakan suw içmek, saglygyňyzy gowulandyrar we energiýanyňyzy artdyrar.

Aýna ÇOPANOWA

Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň Lukmançylyk fizikasy we informatikasy kafedrasynyň mugallymy