

Kadaly iýmitlenmek, adam bedeniň saglygyna we ruhy deňagramlylygyna iň uly täsir edýän faktorlaryň biridir. Durmuşda kadaly iýmitlenmegiň ulanylmagy diňe bir sagdyn bolmaga kömek etmän, keselleriň önüni almakda hem möhüm rol oýnaýar.

Kadaly iýmitlenmekde bedeniň talap edýän ähli iýmit maddalarynyň deňagramly mukdarda kabul edilmegi zerurdyr. Beden üçin zerur bolan beloklar, uglewodlar, ýaglar, witaminler we minerallar ýaly maddalar, bedeniň energiýa üpjünçiligini, öýjükleriň we dokumalaryň dikeldilmegini üpjün edýär. Şeýle-de, aşgazana düşýän iýmitleriň dürli görnüşleriniň balansa eýe bolmagy bedeniň gowy işlemegine ýardam edýär. Kadaly iýmitlenmegiň durmuş hiline täsiri ägirt uludyr. Sagdyn iýmitlenýän adamlar energiýa doly bolup, iş başarjaňlyklarynyň ýokarlanýandygyny duýarlar. Mundan başga-da, aşgazanyň saglygyny goramak, gan basyşyny kadalaşdyrmak we ýürek-damar keselleriniň önüni almak üçin hem kadaly iýmitlenmek örän ähmiýetlidir.

Kadaly iýmitlenmegiň bir bölegi hökmünde suwuň aýratyn ähmiýeti bardyr. Suw, bedendäki ähli biokimiki prosesler üçin esasy serişdedir. Her gün ýeterlik mukdarda suw kabul etmek bedeniň funksiýalarynyň durnukly işlemegini we toksinleriň çykarylmagyny üpjün edýär.

Kadaly iýmitlenmek üçin dogry endikleriň düzülmegi wajypdyr. Iýmitlenmek tertibine üns bermek, ýagny irden, günorta we aşşam kesgitlenen wagtynda iýmek, ýüze çykyp biljek iýmit meseleleriniň önüni alýar. Şeýle hem, aşa şekerli, ýagly we gazly önümlerden gaça durmak saglygyňy has gowulaşdyrýar.

Netijede, kadaly iýmitlenmek sagdyn we bagtly durmuş üçin zerurdyr. Durmuşda dogry iýmitlenmegi endik edinen adamlar diňe bir özleriniň fiziki saglygyny däl, eýsem, ruhy ýagdaýlaryny hem gowulandyrýarlar. Kadaly iýmitlenmek—sagdyn durmuş ýolundaky ilkinji ädimdir.

Mähri DAŇATAROWA

Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň mugallymy