

Bonduelle

La nature, notre futur

ӘҢГІМЕЛЕСУГЕ АРНАЛҒАН ТАҚЫРЫПТАР

Баламен салауатты тамақтану
туралы қалай сөйлесу керек



БАЛАМЕН САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУ ТУРАЛЫ ҚАЛАЙ СӨЙЛЕСУ КЕРЕК

Балалармен салауатты тамақтану туралы әңгімелесу қиын болуы мүмкін, себебі балалар дәмдерді ерекше сезінеді және басқа дәм әлемінде өмір сүреді. Сондықтан біз сізге арнап **балалармен талқылау үшін 12 тақырыпты** дайындадық, оларды сіз балаңызға **салауатты тамақтану қағидалары** туралы айтып беру және оған **пайдалы тамақтану әдеттерін** сіңіру үшін пайдалана аласыз.

1. ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ НЕГЕ МАҢЫЗДЫ?

Сен әрқашан не жеу керектігін таңдай аласың. Бірақ сен аштық сезімін тоқтату үшін ғана тамақтанбайсың: **сенің көңіл-күйің таңдауыңа байланысты болады**. Өйткені, **кейбір тағамдар күш, қуат, сұлулық береді, жақсы өсуге және тез ойлауға көмектеседі**, ал басқалары, керісінше, шаршатып, ұйқыңызды келтіреді. Егер чипстерді, тоқаш және кәмпиттерді таңдасаң, өзіңді әлсіз және енжар сезінесің. Тауық етін, көкөністерді немесе омлетті жесең, күш-қуаттың артқанын бірден сезінесің. Бұл тәттілер мен гамбургерлерге қатаң тыйым салынады дегенді білдірмейді. Біз гамбургерді немесе десертті фастфудтан немесе дүкеннен сатып алмай, пайдалы ингредиенттерден үйде дайындай аламыз.

Сен қазір белсенді түрде өсіп жатырсың және бұл тұрғыда тамақ саған көмектесе алады. Сен және сенің құрдастарың қазір компьютерлік ойынның жақсы жаңартылуы керек кейіпкерлеріне ұқсайсыңдар. Өзіңді жоғары деңгейге көтеру үшін - ең күшті, ең әдемі, епті, ең ақылды болу үшін ағзаңа жоғары сапалы құрылыс материалдарын беру керек. **Бұл ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер және минералдар - біздің тағамымыз осыдан тұрады**. Денеге барлық мүшелерді, жүйелерді және бұлшықеттерді дамыту үшін сенің көмегің қажет. Сондықтан **теңдестірілген тамақтану және не жеп жатқаныңды түсіну өте маңызды**.

2. АҚУЫЗДАР, МАЙЛАР ЖӘНЕ КӨМІРСУЛАР

Ақуыздар, майлар, көмірсулар тағамды құрайтын заттар. Олардың әрқайсысы біздің ағзамызда белгілі бір функцияны орындайды.

Ақуыздар жасушалардың құрылыс материалдары болып табылады, олар бізге күшті, төзімді болуға және ұзақ уақыт бойы шаршамауға көмектеседі.

Майлар миды «іске қосады» - оларсыз сен тіпті ең қарапайым математикалық есептерді де шеше алмайсың немесе тақпақты жаттай алмайсың. Ал майсыз терің бен шашың құрғақ болып қалады.

Көмірсулар саған тез жүгіру, коньки тебу, футбол ойнау немесе билеу үшін қуат береді. Бірақ көмірсуларды көп жеп, диванға жатсаң, яғни энергияны жұмсамасаң, салмағың арта бастайды.

Айтпақшы, көптеген өнімдерде бірден бірнеше заттар бар. Мысалы, тауық еті немесе ірімшік – бұл ақуыздар мен майлар, ал бұршақ немесе үрмебұршақтар – бұл ақуыздар мен көмірсулар.

Сондай-ақ өнімдерді дұрыс таңдау өте маңызды, өйткені майлар мен көмірсулар **пайдалы болуы немесе зиянды болуы мүмкін**. Фаст-фуд, снектер және газдалған сусындар біздің денемізді «ластайды» және бізді энергиядан айырады – бұл зиянды өнімдер.

Сіз көкөністердің ең пайдалы өнім екенін естіген шығарсыз. Бірақ неге?

Ең көп дәрумендер, минералдар және пайдалы заттар - оңай оқу, ауырмау және әрқашан ең белсенді болу үшін көкөністерде болады. Көкөніссіз біз енжар, бозарған, ұйқышыл боламыз, достармен сөйлесуге немесе оқуға, серуендеуге және саяхаттауға күш-қуатымыз болмайды.



3. АҚУЫЗДАР

Ақуыздар - біздің ағзамыздың құрылыс материалы, сондықтан біз міндетті түрде ақуызды тағамдарды жеуіміз керек. Бірақ ақуыздар әртүрлі болуы мүмкін: кейбіреулерін біз ет, балық, жұмыртқа, сүзбе, ірімшік, асшаяндардан аламыз. Бұлардың барлығы жануарлармен байланысты өнімдер, сондықтан **жануарлар** ақуыздары деп аталады.

Басқалары бұршақ дақылдарында - үрмебұршақ, ноқат, жасымық, көкөніс, жарма, жаңғақ және тұқымдарда кездеседі. Олар өсімдіктермен байланысты және **өсімдік** ақуыздары деп аталады.

Белсенді, көңілді және ақылды болу үшін екі саған ақуыздардың екі түру де қажет. Әсіресе қазір есейіп келе жатқаныңда. Қандай ақуыздарды жейтініңді қадағалап көрейік, біз оларды әртүрлі тәсілдермен араластырамыз, кезектесіп, жаңаларын татып көреміз - бұл өте қызықты ғана емес, сонымен қатар пайдалы .



4. МАЙЛАР

Майлар біздің денемізге өте қажет. Бірақ олар үлкен пайда және үлкен зиян да әкелуі мүмкін, сондықтан олардың қандай болуын білу маңызды.

Табиғат беретін майлар бар. Мысалы, кокос немесе зәйтүн – оларда **пайдалы май өте көп!** Немесе жаңғақтар мен тұқымдар. Сиырдан алынатын май бар - бұл сүт және одан дайындалатын барлық өнімдер: йогурт, май, сүзбе, ірімшік.

Бұл өте жақсы өнімдер, олар **ағзаға** көмектеседі – миды белсендіреді, қуат береді және вирустардан қорғайды.

Ал табиғатпен байланысын үзіп, денсаулығымызға жау болып кеткен майлар да бар! **Мұндай майлар транс майлары деп аталады.**

Химиктер олармен ұзақ уақыт жұмыс істеді: олар өсімдік майын алып, оны танымастай өзгертті - олар оны қатты етіп жасады. Фаст-фудты, дүкеннен сатып алынған тәттілерді немесе снектерді жегенде, сен транс майларды жейсің. Мұндай тағамды «зиянды» деп бекер айтпаған.

Мұндай жаман май ағзаға еніп, одан шыққысы келмейтін **жаман, жабысқақ құбыжық** сияқты! Ағзамыз нағыз машинаға ұқсайды: егер ол нашар отын алса, ол дұрыс жұмыс істемеуі мүмкін және сен ауырып қаласың. Сен өте енжар, әлсіз, артық салмақты адамдарды көрген шығарсың. Олар транс майларын көп мөлшерде жеген болуы әбден мүмкін.

Есіңде болсын: транс майлары ағзаны «сындыруы» мүмкін болса, көкөністер оны жөндей алады. **Сондықтан сенің тәрелкеңде әрқашан көкөніс көп болуы керек!**



5. КӨМІРСУЛАР

Майлар сияқты, көмірсулар да әртүрлі болуы мүмкін. Жалпы алғанда, көмірсулардың негізгі міндеті **ағзаға қуат беру**. Бірақ оның деңгейі өзгешеленеді.

Құрамында көмірсулар бар тағамдар неғұрлым тәтті болса, соғұрлым олардың пайдасы аз болады. Мысалы, қант пен ақ нан, майқоспалы булочкалар, пончиктер – **бұл ақ көмірсулар**, немесе басқаша айтқанда, жылдам көмірсулар. Олар өте қысқа уақытқа күш-қуатты арттырады, содан кейін бірден дерлік шаршап, ұйқышылдықты сезінесің. Сондықтан **егер адам ақ көмірсуларды көп жесе, сонымен қатар аз қозғалса, ол енжар болып қалады, нашар ойлайды, баяу оқиды және семіреді**.

Ең пайдалылары **баяу** немесе **күрделі** көмірсулар, оларды көкөністерден, бұршақ тұқымдастардан - үрмебұршақ, бұршақ, жасымықтан, қарақұмық және сұлы жармасынан, қара түсті наннан табасың. Көмірсулар неғұрлым қоңыр болса, соғұрлым жақсы. Біз оларды әдетте гарнир ретінде жейміз.



6. ГАРВАРД ТӘРЕЛКЕСІ

Тағам құрамында болатын әртүрлі элементтер туралы сенімен сөйлестік. Егер сен үнемі олардың біреуінен немесе бірнешеуінен бас тартсаң - ақуызды жеткілікті мөлшерде жемейсің, көкөністерді елемесең - немесе тек жылдам көмірсуларды жесең, сен өзіңді әлсіз сезінесің, шаршайсың және жақсы оқи алмайсың.

Іс жүзінде пайдалы болуы үшін өнімдерді қалай дұрыс біріктіру керектігін көрейік.

Гарвард тәрелкесі деп аталатын шпаргалка бар. Бұл бүкіл әлемде қолданылатын **теңдестірілген тағам қабылдау стандарты**. Гарвардта әзірленген.

Тәрелкені елестетейік, түсінікті болу үшін оны сызып, 3 бөлікке бөлуге болады - жартысына және жартысын қайтадан екіге бөлеміз. Тәрелкенің жартысын жасұнықтары бар өнімдер алады - көкөністер, саңырауқұлақтар, жидектер, көктер. Тәрелкенің төрттен бірін ақуыз өнімдері, тағы бір бөлігін баяу көмірсулар алады.

Мұндай тағам ұзақ уақыт бойы қуатпен зарядтайды, тойымдылық сезімін береді және ақыл-ой жұмысына немесе физикалық белсенділікке күш береді. Бұл арақатынас шамалы болуы мүмкін, оны мұқият есептеудің қажеті жоқ.

Тағамның түрі маңызды емес – бутерброд та пайдалы болуы мүмкін. Өзіңізге ұнайтын нәрсені таңдаңыз, тек Гарвард тәрелкесін еске түсіріп және оның принципін ұстануға тырыс.



Егер біз пайдалы бутерброд туралы айтатын болсақ, **кел оны жасап көрейік.** Бізге нан немесе қытырлақ нан және қандай болса да салма керек.



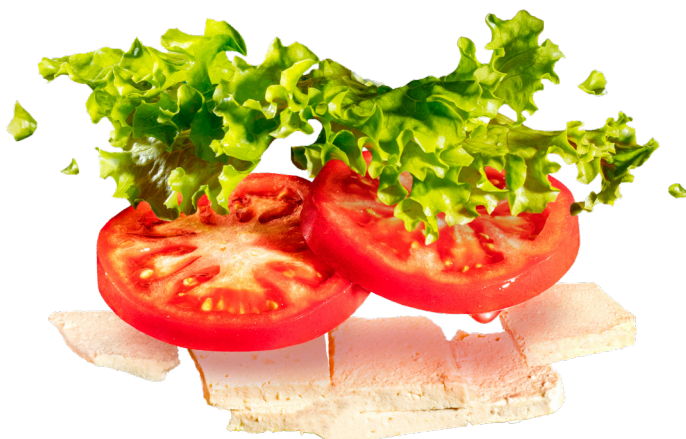
Қандай нан аламыз?
Қара дәнді нан ма немесе ақ булочка ма?



Ақуызды таңдаймыз. Қандай ұсыныстар болады?



Тағы бізге көкөністер қажет болады. Біз не сала аламыз?



Дайын, енді сен пайдалы аспаздық шеберісің!



7. ТӘРЕЛКЕДЕГІ КЕМПІРҚОСАҚ

Әрбір көкөніс пен жеміс әртүрлі жұмыс істейді. Олардың кейбіреулері ауырмау үшін қажет (мысалы, пияз, сарымсақ), басқалары жақсы көңіл-күй (банан) немесе көздің жақсы көруі үшін (қаражидек) қажет.

Тәзелкенді нағыз кемпірқосаққа айналдыра аласың!

Әр көкөністің немесе жемістің түсі әртүрлі дәрумендерге жауап береді. Және барлығын бірден алуға болады! Біз әртүрлі түсті көкөністер мен жемістерді аламыз: жасыл саумалдық пен брокколи, күлгін баялды, қызғылт сары сәбіз, қызыл қызанақ.

Айтпақшы, көкөністер, жемістер мен жидектердің неге сонша әдемі және түрлі-түсті екенін білесің бе?

Оларды пигменттер бояйды. Олар сигнал сияқты. Қызыл өсімдіктер мыналарды айтады: мен сұлулық үшін пайдалымын, ақ және ақшыл сары - мен иммундық жүйеге көмектесемін, жасыл - мен ағзаны тазартуға көмектесемін.

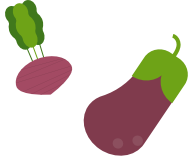
Өсімдіктер бізге беретін керемет күшке ие. Белсенді заттардан басқа, олар бізбен ерекше сыпырғышпен - **тағамдық талшықпен бөліседі.** Бұл сыпырғыш денедегі барлық қоқысты, артық қантты және зиянды бактерияларды тазартады. Сен қоқыс жәшігін көргенсің ғой? Мұнда микробтар мен тамақ қалдықтары біздің ағзамызды нағыз қоқыс орнына айналдырады! **Қоқыс орны бар жерде ауру бар!**

Ал өсімдіктер мұнымен күресіп, бұл қоқыс пен микробтарды біздің денемізден шығарады. Сондықтан **көкөністер әрқашан тәзелкенің жартысын алатынына көз жеткізуге тырысу керек.** Мұздатылған, ашытылған, шикі, бұқтырылған, кептірілген - бұл маңызды емес. **Ең пайдалылары - қырыққабаттың барлық түрлері, қызанақ, авокадо, сәбіз, көктер, бұрыш, пияз, сарымсақ пен жидектер.**



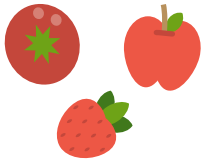
8. ТҮСТІҢ МАҢЫЗЫ БАР

Көкөністер мен жемістердің түсі пигменттерге – оларға **өте үлкен күшті** беретін арнайы табиғи бояғыштарға байланысты. Қандай күш беретінін көрейік.



Күлгін және көк түстілер

сенің жүрегіңді қорғайды. Бұл қызылша, қызыл қырыққабат, баялды, қара бүлдірген, көкжидек, қара жүзім, алхоры.



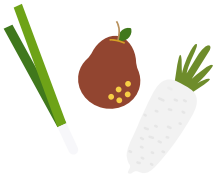
Қызылдар

иммунитетті нығайтады, яғни сен аз ауратын боласың. Ол үшін қызыл бұрыш, шалғам, қызанақ, қызыл алма, шие, қызыл жүзім, қызыл және қызғылт грейпфрут, таңқурай, бүлдірген, қарбыз жеу керек.



Қызғылт сары және сары түстілер

көруіңді айқын етеді, сондықтан сәбіз, асқабақ, өрік, грейпфрут, лимон, манго, қауын, нектарин, апельсин, папайя, шабдалы, ананастарды елемей қоюға болмайды.



Қоңыр және ақ түстілер

вирустар мен микробтармен күресуге көмектеседі. Бұл түсті қырыққабат, сарымсақ, зімбір, порей пиязы, басты пияз, банан, ақ шабдалы, алмұрттың қоңыр сұрыптары.



Жасылдар

қуат беріп, ағзаны «қоқыстан» тазартады. Брокколи, жасыл бұршаққынды үрмебұршақ, жасыл бұрыш, қияр, салат латук, бұршақ, саумалдық, жасыл алма, авокадо, жасыл жүзім, киви, лаймды таңда.



Дәрумендердің бүкіл пайдасын алу үшін түрлі-түсті көкөністер мен жемістерді араластыр!

9. ИММУНИТЕТ

Сен байқамайсың, бірақ **сенің иммунитетіңнің жасушалары күн сайын вирустар, бактериялар және басқа патогендердің әскерімен күреседі.**

Дене үнемі қоршауда болатын сияқты.

Егер адам жеткілікті ұйықтамаса, ақуызды жеткілікті жемесе немесе белгілі бір дәрумендер жетіспесе, бактериялар жеңіп кетуі мүмкін. Сонда адам ауырып қалады.

Иммунитет – бұл шаралардың тұтас кешені, көптеген жасушалар мен жүйелер қатысатын қорғаныс бағдарламасы.

Қан жасушалары – майдандың алдыңғы шебінде соғысатын жауынгерлер.

Ішектегі пайдалы бактериялар одақтас болып табылады.

Тері – тосқауыл.

Ауруға төзімділігіңді арттырып, денеңді жеңілмейтін еткің келсе, мыналарды жеуің керек: көкөністер, жидектер, көктер, жемістер, кокос және кокос сүті, әртүрлі ақуыздар, әсіресе майлы теңіз балығы мен жұмыртқаны, сүтті және кокосты йогурттар, ашытылған қырыққабат, маринадталған қияр, комбуча және айран туралы ұмытпа.



10. КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖЕМІСТЕРДІ ҚАЛАЙ ЖЕУ КЕРЕК

Көкөністер, жемістер мен жидектер кез келген түрде пайдалы!

Оларды шикі түрде жеуге болады немесе бұқтыруға, пісіруге немесе десерт жасауға болады.

Сен ашытылған қырыққабатты жеп көрдің бе? Жидек шайы? Консервіленген жүгері және консервіленген бұршақ? Томат тұздығы қосылған пицца? Брокколиден жасалған крем-сорпасы? Кептірілген жидектер?

Көкөністер мен жемістердің көпшілігі өспейтін кезде, қыста не істеу керек? Егін жинау кезінде оларды **қатырып қоюға немесе консервілеуге** болады. Сонда әрбір өсімдік өзінің пайдалы қасиеттерін сақтайды. **Көкөністерді неғұрлым көп тұтынсақ, соғұрлым жақсы** – біз барлық дәрумендер мен барлық супер күшті жинаймыз!

Оның үстіне **мұздатылған көкөністер жаңа піскен көкөністерден кем түспейді!** Олар пісу шыңында, құрамында пайдалы заттар ең көп болғанда жиналады, ал жаңа піскендері кейде жетілмеген түрде жиналады және олар сәреде піседі, ал ыстық елдерден келе жатқан жолда олар көптеген дәрумендерді жоғалтады. **Сонымен қатар - оларды кесудің қажеті жоқ, біз үшін бәрі жасалды!**



11. ЗИЯНДЫ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТАҒАМ

Ағзамызды да, табиғатты да ластайтын тағамдар бар. Қант, тәтті сусындар, тәтті нандар, майлы кремі бар торттар, фастфуд – мұның бәрі пайдалы заттары жоқ жай ғана «бос» тағамдар. **Бұл зиянды тағам.** Ол адамды мұңайтады, енжар етеді, әлсіретеді, ол жиі ауыра бастайды.

Мұндай өнімдерді өндіру бізге ғана емес, табиғатқа да қауіпті, өйткені олар көп қоқыс қалдырады. **Фастфуд неғұрлым көп болса, соғұрлым ластанған өзендер мен ауа, кесілген ормандар, өмір сүретін жері қалмаған жануарлар да көп бола түседі.**

Бірақ сен тәттілерді шынымен қалайсың ғой. Енді не істеу керек? Білесің бе, **тәттілер пайдалы және өте дәмді болуы мүмкін.** Кептірілген және жаңа піскен жидектерді, банандарды, қара өріктерді, кептірілген өріктерді, құрма мен жаңғақтар/тұқымдар қосылған табиғи батончиктерді, жаңғақ пасталарын, жемістер мен жеміс салаттарын, жидек пастиласын, кокос жаңғағы қосылған қойылтылған сүт, повидлоны татып көр. Қарашы, қандай әртүрлілік!

Біз Гарвард тәрелкесі туралы айттық, міне **жеңіл тағамдар да осы пайдалы тәрелкеге ұқсас болуы мүмкін.** Бұл көкөніс немесе жеміс чипстері, жұмыртқалар, бұршақ, жаңғақтар, тұқымдар және көкөністер!



12. ТАҒАМ ҚҰРАЛ РЕТІНДЕ

Тағам емтихандарды үздік тапсыруға мүмкіндік беретін және сені күшті әрі төзімді ететін құрал болуы мүмкін деп елестетіп көр!

Мидың жұмысына өте жақсы әсер ететін тағамдар бар. **Компанияда ең ақылдысы болғың келсе және жылдам әзіл айтқың келсе** – онда авокадо, майлы теңіз балығы, теңіз өнімдері, уылдырық және жаңғақтарды жапыра же.

Компьютер мен телефонды жиі пайдаланасың ба? Көзің шаршап, қызарып кетпес үшін қара түсті жидектерді: қаражидек, көкжидек, таңқурай, қарабүлдірген, тұт, үшқат, сондай-ақ жұмыртқа, сәбіз, көктерді көбірек жеуге тырыс.

Өнімдер сыртқы келбетіңге де әсер етеді. Тұтас дәнді дақылдарды, әсіресе сұлы жармасын, дәнді нанды, зәйтүн майын, күнбағыс дәнін, түрлі көкөністерді, теңіз балдырларын, көк шайды, майлы теңіз балығын және қара жидектерді жесең, терің таза және жарқыраған болады. Шашқа жаңғақтар, майлы теңіз балығы, үрмебұршақ, көктер, ал тырнақтарға сүт өнімдері, күнжіт, жаңғақтар және көктер қажет.

Сен енді **күш пен мықты бұлшықеттер үшін** – ет немесе көкөніс ақуызы қажет екенін білесің. Ол сондай-ақ иммунитетке де вирустар мен микробтардың шабуылдарына сәтті тойтарыс беру үшін қажет. Сондықтан жұмыртқа, сүт өнімдері, көкөністер, бұршақ тұқымдастар, жемістер - суық тиюге қарсы күресте сенің негізгі көмекшілерің.

Азырақ шаршау үшін тұтас дәнді жармалар, дәнді нан, жаңғақтар және әртүрлі көкөністерді жеу керек.

