

Qizil go'shtni haftasiga ko'pi bilan 300-350 grammacha iste'mol qilish.

Qayta ishlangan go'sht mahsulotlarini haftada 1 martadan ko'p iste'mol qilmang



Haftasiga 1 va undan ko'proq yog'li baliqni iste'mol qilish kerak.



Kuniga 30-60 gramm yong'oq yoki tuz qo'shilmagan pistalar (kungabo-qar pistasi, xandon pista, qovoq urug'i).



Alkogol iste'mol qilish taqiqlanadi



Shakarli ichimliklar, shu qatorda shakarli meva sharbatlarini iste'mol qilmaslik.



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI



SALOMATLIK VA
STRATEGIK RIVOJLANISH
INSTITUTI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI



SALOMATLIK VA
STRATEGIK RIVOJLANISH
INSTITUTI

**SALOMATLIK VA STRATEGIK
RIVOJLANISH INSTITUTI IJTIMO'IY
TARMOQLARIGA OBUNA BO'LING!**



**YURAK-QON TOMIR
KASALLIKLARINI OLDINI
OLISHDA VA DAVOLASHDA
OVQATLANISH**



YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARINI OLDINI OLISHDA VA DAVOLASHDA OVQATLANISH

Sog'lom bo'lmagan, noto'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklarining nazorat qilsa bo'ladigan xavf omili hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish orqali yurak-qon tomir kasalliklarini ham oldini olish, ham davolash mumkin.

Sog'lom yurakning 7 ta asosiy qoidasi mavjud:



Qon bosimi **140-90** mm sim usti-dan past bo'lishi lozim;



Tamaki chekmaslik va alkogol iste'mol qilmaslik;



Qonda umumiy xolesterin darajasi **5 mmol/l** dan past bo'lishi;



3 km piyoda yurish yoki o'rtacha darajadagi **30** minutlik jismoniy faollik bilan shug'ullanish;



Doimiy sog'lom ovqatlanish;



Semizlik va qandli diabet 2-turini oldini olish;



Stressga chidamli bo'lish;

OVQATLANISH TAMOYILLARI



Yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish va davolashda quyidagi ovqatlanish tavsiyalariga rioya qilish lozim:

Hayvon mahsulotlariga nisbatan o'simlik oziq-ovqat mahsulotlarini ko'proq iste'mol qilish.

Oqsilni yetarli darajada nafaqat hayvon go'shtlari, balki dukkaklilar (no'xot, mosh, loviya, yasmiq) orqali ham iste'mol qilish tavsiya qilinadi.



To'yingan hayvon yog'lariga nisbatan to'yinmagan o'simlik moylarini (kungaboqar, zig'ir, makkajo'xori va zaytun moylari) ko'proq iste'mol qilish.



Tuz iste'molini cheklash.

Kuniga 5 grammdan ko'p emas, bu tepasi to'ldirilmagan bir choy qoshiqqa to'g'ri keladi.



Transyog'lar miqdorini cheklash.

Transyog'lar margarin, fastfud mahsulotlari, qandolat mahsulotlari va yarim tayyor oziq-ovqat mahsulotlarida uchraydi.



Kuniga **25-30 gramm** ozuqa tola-

larini (ko'proq butun donli o'simliklar - arpa, tariq, devzira guruch va butun donli undan qilingan mahsulotlar - manti, xonim, shivit oshi, lag'mon, norin kabi mahsulotlar) iste'mol qilish.



Kuniga **200 gramm** va undan ko'proq mevalarni (**2-3 porsiya**) iste'mol qilish.

Bir porsiya meva - taxminan bir inson mushti kattaligida bo'ladi.



Kuniga **200 gramm** va undan ko'proq sabzavotlarni (**2-3 porsiya**) iste'mol qilish.

Bir porsiya sabzavot - taxminan bir inson mushti kattaligida bo'ladi.