



## ЗӨВ ЗОХИСТОЙ ХООЛЛОЛТ



Зохистой хооллолт нь хүний амьдралын эрч хүч гэж хэлж болно. Их хэмжээгээр хоол идэх биш, харин олон төрлийн чанартай хоолыг бага багаар, ойр ойрхон идэхийг хэлнэ. Шимт бодисын агууламж нь хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрлөөс шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг. Тухайлбал: мах, махан бүтээгдэхүүн уураг, өөх тосоор, сүү, сүүн бүтээгдэхүүн уураг, эрдэс бодисоор, хүнсний ногоо нь аминдэм, эрдэс бодисоор, үр тариан бүтээгдэхүүн (будaa, гурил) нь нүүрс усаар баялаг.

**Хоногийн хоолыг өглөө** - 25% бага үд - 15% өдөр - 35% орой - 25% нь байхаар илүү тохиромжтой болно. Оройн хоолыг унтахаас 2-3 цагийн өмнө идвэл зохино.

**ӨГЛӨӨ** - будaa, гурилан бүтээгдэхүүн, цагаан идээ

**БАГА ҮДЭД**- хүнсний ногоо, жимс, сүү, цагаан идээ

**ӨДӨР** - мах, махан бүтээгдэхүүнтэй хоол, будaa, гурил, төмс, хүнсний ногоо

**ОРОЙ** - мах багатай хоол, төрөл бүрийн ногоо, жимс, жимсгэнэ хэрэглэх.

Хоногт хоол хүнсээр авах нийт илчлэгийг 3 хэсэгт хуваадаг. - 1 дугаар хэсэг нь уураг - 2 дугаар хэсэг нь өөх тос - 3 дугаар хэсгийг нь нүүрс уснаас авч байвал зохино. Ихэнх судлаачдын үзэж байгаагаар насанд хүрсэн хүмүүс хоолоор дамжуулан хоногт дунджаар **80-100** грамм уураг **90-100** грамм өөх тос **400-500** грамм нүүрс ус авч байх нь зүйтэй. Хүний идсэн хоол нь ходоодонд 4 цаг орчим байж боловсрогдоод цааш гэдсэнд ордог тул

хүн өдөрт 4 цагийн зайтай **5-6** удаа хооллох нь илүү тохиромжтой байдаг.

**Хүн хоногт хооллохдоо юуг анхаарах вэ?**

1. Өөх тос, давс, элсэн чихрийн хэрэглээг багасгах Хоол хийх явцадаа тос хийхээ багасгах, Давсны өдрийн хэрэглээ нь 1 хоолны халбага буюу 6 граммаас хэтрэхгүй байх нь зохистой.

2. Талх болон лаазалсан бүтээгдэхүүн зэрэгт агуулагдах давс орно гэдгийг анхаарах хэрэгтэй. Хоол хүнсэндээ тохируулж давс хэрэглэх

3. Сахар нь хоногийн хүнсний 10%-иас дээшгүй байхыг зохистой гэж үздэг. Эрдэмтэд сахар ихээр агуулсан ундааны оронд цэвэр ус уухыг зөвлөдөг.

4. Өдөртөө төмснөөс гадна бусад хүнсний ногоо, жимсийг 400гр-аас багагүй хэмжээгээр хэрэглэх шаардлагатай.



## УСНЫ ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ

Хүний бие дунджаар 43 л ус агуулдаг. Хүмүүсийн ихэнх нь цай, кофе, хийжүүлсэн ундааг их хэмжээгээр уудаг. Гэтэл цай, кофе нь шингэний дутагдалд оруулж, биед давсыг давхар хуримтлуулдаг.

Хүний тархины 82 %, цусны 92 %, ясны 22 %, булчингийн 75 % тус тус ус байдаг ажээ. Хүнд өчүүхэн бага ус дутагдахад л толгой өвдөж эргэж эхэлдэг. Яагаад гэвэл хүний тархи 1.5 кг жинтэй атал үүний 1.3 кг нь ердөө ус юм.



**Шингэнээ 1% алдахад** цангана.

**Шингэнээ 2% алдахад:** бие тавгүйрхэж, хоолны дуршил буурна ажлын чадвараа 20 % алдана.

**Шингэнээ 6% алдахад:** Нүүрний арьс эрс хувирч, хөдөлгөөнөө удирдах чадвараа алдаж эхэлнэ. Хэл яриа ойлгомжгүй болно.

**Шингэнээ 10% алдахад:** Биеийн дулааны тэнцвэр алдагдана. Эсүүд үхэж эхэлнэ.

**Шингэнээ 11% алдахад:** Бодисын солилцоо алдагдаж, эмнэлгийн тусламж шаардлагатай болно.

Хүн өдөрт хамгийн доод тал нь 8 аяга ус уух ёстой. Ам цангаж байвал ус дутагдаж байна гэсэн үг. Хүн унтаж байхдаа сэрүүн байгаа үетэй яг адил хэмжээний ус алдаж байдаг. Хүн өвлийн өдөр яг зуны өдөр шиг усны хэрэгцээ хэрэгтэй байдаг. Дэлхийн хүн амын 90% усыг шаардлагатай хэмжээнд уудаггүй учраас байнга өвчилдөг. Өдөрт таван аяга ус уугаад байхад ходоод гэдэсний хавдар үүсэх магадлал 45 хүртэл % буурдаг. 5 аяга ус уухад хөхний хавдар үүсэх магадлал 80

%, давсаг, савны хавдрын магадлал 50 % буурдаг байна. Хүн хоногт 2300 мл орчим шингэнийг хоол ундаар авдаг.

Бие махбодид явагдах бодисын солилцооны үр дүнд хоногт 200 мл орчим ус ялгарна. Хүн хоногт 2500мл орчим шингэн хэрэглэдэг. Бие махбодид орж байгаа болон биеэс алдагдаж байгаа усны хэмжээ тэнцвэртэй байдаг. Өдөрт бөөрөөр 1500 мл усыг шээсээр гадагшлуулах ба арьсаар 600мл /хөлс/ ууршина.

Харин хүний амьсгалаар уушигнаас 300мл орчим ус гадагшилдаг. Хүн хоногт 1 кг жин тус бүрдээ 40 гр ус хэрэглэх агаад хэрэглэх усныхаа тэн хагасыг хоол хvнсээр, vлдсэнийг нь ундааны замаар нөхөж авна.

Зөвхөн усархаг шингэн орчинд хоол хvнсний зvйл хоол боловсруулах эрхтэнд боловсорч шингэх болно. Бодисын солилцоо явагдах урвалд ус идэвхитэй оролцдог. Хvний бие махбодод төрөл бүрийн органик нэгдлүүд исэлдэх вeд ус vвснэ.



100 гр уураг исэлдэхэд 41 мл ус vвсдэг байхад нvврс-уснаас 55 мл, өөх тосноос 107 мл ус ялгарна. Зарим хүнсний бүтээгдэхүүний агууламж Өглөө бүр өлөн дээрээ ус ууж байх нь биеийн эрүүл мэндэд тун ашигтай. Амьсгалах, хөлс гарах, шээх зэрэг нь хүний биеийн усны хэмжээг багасгадаг, ус нь цусны эргэлтийг сайжруулан, ходоодны ажиллагаанд туслан биеийн бохир зүйлийг түргэн гадагшлуулдаг.

Усыг нэг дор хэтэрхий ууж болдоггүй. Хэтэрхий их ус уух нь СЭТГЭЛ УЙМРАХ, ЯДАРГАА ИХСЭХ, ТАМИР АЛДАХ, ШЭЭС БАЙН БАЙН ХҮРЭХ эрсдэлтэй.