



Монгол улсад хүн амын нийт халдварт бус өвчлөлийн (зүрх судасны өвчлөл, хавдар гэх мэт...) 75 орчим хувь нь

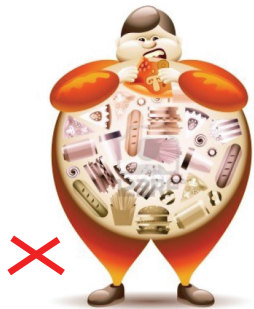
**амьдралын буруу хэвшил, зохисгүй хоол хүнснээс** үүдэлтэй байгаа нь хүн бүр өөрийн хэрэглэж буй хоол хүнсэндээ анхаарах нь чухал байна.

## Амьдралын зөв хэвшил, зохистой хооллолтыг эрхэмлэснээр зүрх судасны өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх боломжтой.

*Аливаа өвчнийг туссан хойноо бус урьдчилан сэргийлж хэвшицгээе...*

«Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл» төсөл

**Зөв хооллож, зүрх судасны эрүүл байдлыг эрхэмлэе !**



Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл төслийн хүрээнд бэлтгэн гаргав.



**Даралт буурснаар** таны наснаас үл хамааран зүрх судасны өвчин үүсэх, цус харвах, зүрхний шигдээсээр өвчлөх **эрсдэл буурна.**



Европын холбооноос санхүүжүүлэв.



Архангай аймаг  
2017 он

## Зүрх судасны өвчлөлөөс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ?

### 1. Амьдралын зөв хэвшилтэй байх:

#### • Тамхи татахгүй байх

Тамхи татаж, архийг хэтрүүлэн хэрэглэснээр судасны эмгэг, зүрх судасны өвчинд өртөж, тархинд хүчилтөрөгчийн дутал үүсч, улмаар цус харвалт болно.



#### • Дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх:

Өдөр бүр багадаа 30 минутын идэвхитэй дасгал хөдөлгөөн хийх. (алхах, гүйх, )

#### • Бухимдлаас сэргийлэх, бухимдлаа тайлдаг байх

Бухимдаж, байнгын сэтгэл гутралтай байх нь зүрхний өвчинд өртөх эрсдэл болдог. (сэтгэлээ уудлан ярилцах, сонирхдог дуртай ажил, дасгал хөдөлгөөн хийх, салхинд гарах, найз нөхөдтэйгээ уулзах)



### 2. Давсны хэрэглээг багасгах:

- Өдөрт 5 гр-аас бага давс хэрэглэх. (1 жижиг халбага давс)

• Хүнсний шошгоноос давсны агууламж:

⇒ 100 гр хүнсний бүтээгдэхүүнд **0.3 грамм**, түүнээс бага давс агуулсныг сонгох.

⇒ **Na**-гэж тэмдэглэсэн байвал 100 гр бүтээгдэхүүнд **0.1 грамм**, түүнээс бага Na агуулсныг сонгох.



- Хүүхэд үеэс нь давс, сахар багатай хоол өгч хэвшүүлэх
- Хүнс, хоолонд **давсны хэмжээг** аажим бууруулан, аль болох давс султай хэрэглэж, **давсгүй цай ууж занших,**

### Өөх тосны хэрэглээг багасгах

- Хүнсний бүтээгдэхүүний шошгийг уншиж сурах: 100 гр тутамд **5 гр-аас ихгүй өөх тос** агуулсанг сонгох.

- **Транс тос**, далдуу модны тос агуулсан бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхгүй байх.

- Хоол хийхдээ тосонд хуурч, шаралгүй аль болох **чанах, ууранд жигнэх, бага усанд зөөлөн гал дээр жигнэх** маягаар болгож хэрэглэх.

- Мах, амьтны гаралтай өөх тосны оронд ургамлын тос хэрэглэх (**оливийн тос, шар буурцагны тос**).

Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго	
<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	Calories 250
	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Хязгаартай хэрэглэ

Аль болох түлхүү хэрэглэ

### 3. Зохистой хооллох:

- Хоолны махны **хэмжээг багасгаж**, төрөл бүрийн хүнсний ногоо, буурцаг, шаш хэрэглэх.

- Холестерол нь зүрх судасны өвчлөлийн эрсдлийг нэмэгдүүлдэг тул **хүнсний ногоог** өргөн хэрэглэх.



- **Ширхэглэгээр** баялаг хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэх: **жимс, ногоо, бүхэл үр**

- **Сонгино, сармисыг** хоолондоо тогтмол хэрэглэх.

- Өөх багатай мах, загас, тахиаг боломжоороо хэрэглэх.

- Тараг, тослог багатай сүү, сүүн бүтээгдэхүүн хэрэглэх. **Өдөрт 1 аяга сүү, 1 аяга тараг.**

- Өдөр бүр кали, антиоксидантаар баялаг ногоон болон улбар шар тод өнгийн шинэ болон хатаасан хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ хэрэглэхийг хичээх.

### ГЭР ЗӨВЛӨМЖ

Жимс жимсгэнэ 2-3 нэгж	Сүү цагаан идээ 2-3 нэгж
Хүнсний ногоо 3-5 нэгж	Мах махан бүтээгдэхүүн 2-3 нэгж
Үр тариа бүтээгдэхүүн 11-16нэгж	

## 5. Цусны даралт, зүрх судасны өвчлөлийг бууруулдаг

Жимс, ногоо нь калигаар баялаг. Калийн хэрэглээг нэмэгдүүлж, маш бага хэмжээний давс хэрэглэснээр цусны даралтыг багасгах боломжтой.



Антиоксидант болон сайн тослог омега 3-аар баялаг учраас зүрх, судсыг хамгаалж, зүрхний шигдээсийн эрсдлийг бууруулдаг.

Жимс, ногоонд шээсний хүчил гэх бодис агуулдаггүй учраас тулай өвчний үед хэрэглэхэд ямар ч эрсдэлгүй. Ногоо, жимс тогтмол хэрэглэснээр судасны хөндүүр, ачааллыг бууруулна.



Төслийн хүрээнд Архангай аймгийн Хашаат, Чулуут сумын ЭМТ-д «Нарны эрчим хүчээр ажилладаг хүлэмж» барьсан.



Жимс, ногоо хүний биед юугаар ч орлуулашгүй их ач холбогдолтой учраас өдөр бүр хэрэглэж хэвшицгээе...



Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл төслийн хүрээнд бэлтгэн гаргав.

«Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл» төсөл

## Эрүүл мэнд ба хүнсний НОГОО, ЖИМС ЖИМСГЭНЭ



Европын холбооноос санхүүжүүлэв.



Архангай аймаг  
2017 он

## 1. Хөгшрөлт, хавдрын эсрэг тэмцдэг

Хүнсний ногоо нь хөгшрөлтийг сааруулж, хавдрын эрсдлийг бууруулдаг “антиоксидант” агуулдаг.

Ногоо илүү тод өнгөтэй байх тусмаа антиоксидант илүү их агуулж байдаг:



**улбар шар** (чацаргана, лууван), **улаан** (лооль, чинжүү), **ногоон** (бууцай, чинжүү, хулуу, өргөст хэмх, байцаа), **ягаан**

(хүрэн байцаа, хүрэн сонгино, нэрс, хад)

Ялангуяа байцаа, сармис нь хавдраас хамгаалах бодисууд агуулна.



*Цай, хар кофе, яншуй, ганга, хар шоколад, шош, хушны самар, бүхэл үрийн гурил зэрэг нь антиоксидант чанартай.*

## 2. Өтгөн хаталт, шамбарам, гэдэс өвдөлтийг намжаадаг.



Ногоо жимс нь ширхэглэгээр баялаг тул хоол боловсруулах эрхтний үйл ажиллагааг дэмжиж, өтгөн хаталт, түүнээс үүдэлтэй гэдэс өвдөлтийг үгүй болгодог.

**Ширхэглэг** нь аливаа халдвар, харшлыг бууруулахаас гадна хүний бие доторхи ашигтай бактериудыг тэжээж, дархлааг дэмжиж байдаг.

## 3. Амин дэм, эрдсийн дутал нөхдөг.

Жимс, ногоо нь олон төрлийн **эрдэс бодис** (калий - K, магни-Mg, селен - Se, цайр-zinc, төмөр - Fe, кальци - Ca) болон хүний биеийн хэвийн үйл ажиллгаанд нэн чухал **амин дэм** (A-B-C-E-K) агуулдаг.

**Навчит ногоо** нь жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд нэн чухал B9 амин дэмээр арвин. Ялангуяа **бууцай** нь зүрх судасны өвчнөөс сэргийлнэ.



**Лууван, чацаргана** нь A аминдэм агуулдаг тул ялангуяа нүдний хараанд чухал ач холбогдолтой.



**Сонгино, сармис**анд зарим хорт хавдраас хамгаалдаг, зүрхний булчингийн үйл ажиллагааг дэмждэг **селен** агуулдаг.



Вандуй, самар, бүхэл үр тариа нь эслэг, магнигаар баялаг тул бие махбодод илүүдэл өөх тос, холестерол, сахарын шимэгдлийг бууруулах, **бухимдал тайлах, сэтгэл санааны тогтвортой байдал**д тустай.

*Айл бүр ногоо тарьж, өрхийн аж ахуйг хөгжүүлцгээе...*

*Өрхийн хэрэгцээнийхээ хүнсний ногоог тариалах боломж айл бүхэнд бий...*

**Өдөрт хамгийн багадаа 3-5 төрлийн хүнсний ногоо хэрэглэж хэвшицгээе !**

## 4. Таргалалт ба чихрийн шижинг бууруулдаг

Жимс ногоо нь **холестерол** агуулдаггүй, бага зэргийн илчлэгтэй. Их хэмжээгээр идсэн ч таргалуулахгүй бөгөөд илчлэг ихтэй хоолны оронд хэрэглэснээр биеийн жинг **хэвийн хэмжээнд** барихад тусалдаг.



Цусан дахь холестеролын хэмжээг бууруулдаг учраас ялангуяа **зүрх судасны өвчлөл**өөс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор илүүтэй хэрэглэнэ.

Цусан дахь сахарын хэмжээг ихэсгэдэггүй тул **чихрийн шижин** өвчний үед хэрэглэх нь зохистой.

Антиоксидантаар баялаг учраас **чихрийн шижингийн хүндрэлээс** (бөөр, нүд, хөл, зүрх, судасны) хамгаална.

**Элэг** өөхөлж төмрийн ачаалалд орсон үед ногоог ихээр идэх нь зохистой. Ингэснээр тос, сахарын хэмжээг бууруулж, элэгний хэвийн үйл ажиллагааг хангахад нэн тустай.



## Таргалалт, чихрийн шижин

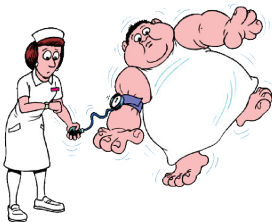
Таргалалт, чихрийн шижин нь зохисгүй, эрүүл бус хооллолт, амьдралын буруу хэвшлээс үүдэлтэй өвчнүүд бөгөөд хүний амьдралын насжилтыг бууруулж, зүрхний шигдээс болон хавдрын эрсдлийг нэмэгдүүлдэг.

**Чихрийн шижингийн үед** цусан дахь сахарын хэмжээ маш их болж, нойр булчирхайнаас сахарыг хэвийн хэмжээнд барих хангалттай хэмжээний инсулин гаргаж чадахгүйд хүрдэг.

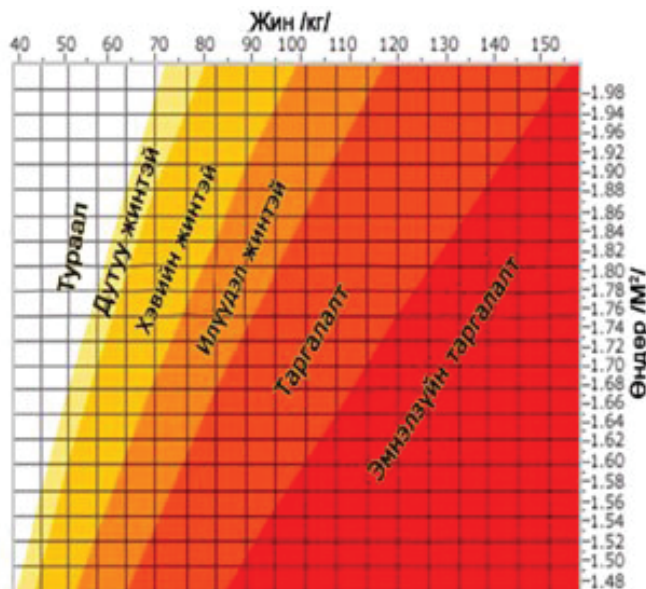
Цусанд сахарын хэмжээ нэмэгдсэнээр хүний биеийн эд, эрхтэнг маш хурдацтай хөгшрүүлдэг.



Тос, сахар ихтэй бүтээгдэхүүнүүд хүний биед шим тэжээлгүй бөгөөд дахин дахин идэх хүсэл төрүүлж, хамааралтай болгодог.



Ингэснээр таргалалт чихрийн шижингийн эх үүсвэр болдог.



*Илүүдэл жинтэй хүмүүсийн 80 орчим хувь нь чихрийн шижин өвчинд өртөх магадлалтай тул та зохистой хооллон, амьдралын зөв хэвшилтэй байж биеийн жингээ багасгаарай !*

«Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл» төслийн хүрээнд бэлтгэн гаргав.

«Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл» төсөл

## Таргалалт Чихрийн шижин Хоол тэжээлийн зөвлөмж



Европын холбооноос санхүүжүүлэв.



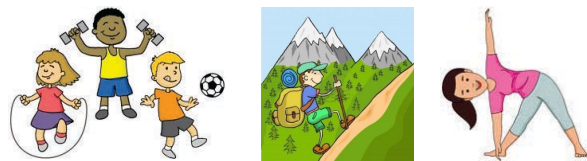
Архангай аймаг  
2017 он

## Хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ?

### Хорт зуршлаас сэргийлэх

- Тамхи татахгүй байх
- Архи огт хэрэглэхгүй байх

### Дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх:



- Дасгал хөдөлгөөн нь цусан дах сахарын хэмжээг бууруулдаг.
- Дасгал хөдөлгөөн нь өөхний хуримтлалтыг багасгадаг.

### Цусан дахь сахарын хэмжээг нэмэгдүүлж, өөхөн хуримтлалыг үүсгэдэг чихэрлэг бүтээгдэхүүнийг хязгаарлах.

- Чихэр, сахар агуулсан уух зүйлс, жигнэмэг, бялуу, чипс зэрэг хүнсний бүтээгдэхүүний хэрэглээг багасгах
- Хүүхдэд багаас нь чихэрлэг бүтээгдэхүүн өгч дасгахгүй байх (чипс, газтай ундаа, чихэр, шоколад гэх мэт...)
- Цагаан талх, цагаан будаа, цагаан гурилыг бага хэмжээгээр хэрэглэх



### Таргалалт, Чихрийн шижингээс урьдчилан сэргийлэхэд өдөр тутмын хүнсний бүтээгдэхүүнд анхаарах нь үр дүнтэй аргуудын нэг.

### Илүү их ширхэглэг бүтээгдэхүүн хэрэглэх. Энэ нь хүний биеийн цусан дахь сахар болон холестеролыг бууруулдаг.

- Бүхэл үрийн гурил, хар талхыг илүүтэй хэрэглэж сурах (**бор гурил, арвайн гурил, гурвалжин будаа, хөц будаа** гэх мэт...). Цагаан гурилтай хоол бэлтгэхдээ гуриландаа хүнсний хивэг бага зэрэг нэмснээр ширхэглэгийн хэмжээг нэмэгдүүлэх сайн талтай.
- Шош, вандуй гэх мэт үрлэг ногоо идэж байх (нэмэлт өөх тос хэрэглэх шаардлагагүй).



Цай, кофе, халуун ногоо (харин холимог, дуурайлган гарган авсан бүтээгдэхүүнээс зайлсхийх хэрэгтэй), хар шоколад, шош, хушны самар, бүхэл үрийн гурил зэрэг нь антиоксидантаар асар баялаг юм.

### Калори багатай хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэж занших.

- Амьтны гаралтай өөх тос бага хэрэглэх: *өөхтэй мах, хиам, тослог ихтэй бяслаг*
- Жимс, ногоог аль болох арвин хэрэглэж байх (чанасан төмс, луувангаас бусад). Учир нь жимс, ногоо нь маш бага калоритой бөгөөд тослогийн хэмжээ үл мэдэгдэнэ. Ялангуяа байцаа, хүрэн манжин, өргөст хэмж, хулуу зэргийг илүүтэй хэрэглэж байхыг зөвлөж байна.
- Хүний биеийн эдийг хамгаалдаг “антиоксидант” агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүн илүү их хэрэглэж байх

### Хүнсний ногоог ихээр хэрэглээрэй.

- Бүх ногоо “антиоксидант” агуулдаг. Ялангуяа ногооны өнгө тод байх тусам “антиоксидант” чанар нь илүү: **улбар шар** (чацаргана, лууван), **улаан** (улаан лооль, чинжүү), **ногоон** (бууцай, чинжүү, хулуу, өргөст хэмх, байцаа), **ягаан** (хүрэн байцаа, ягаан сонгино, нэрс, хүрэн манжин)

«Антиоксидант» гэдэг нь «үл исэлдүүлэгч» гэсэн утгатай бөгөөд хүний биеийн эдийн хөгшрөлтийг саармагжуулж, хавдраас хамгаалахад тустай.

## Эрүүл зохистой хооллолт ?

Хүний биед чухал шаардлагатай илчлэг, уураг, аминдэм, эрдэс бодисын дийлэнхи хувийг бидний өдөр тутмын амьдралдаа хэрэглэж буй хүнсний бүтээгдэхүүнээс авч, алдсан энерги, эрч хүчээ сэлбэж байдаг.

*Эрүүл, урт удаан амьдрахын тулд амьдралын зөв хэвшилтэй байхын сацуу хоол хүнсэндээ зайлшгүй анхаарч байвал халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдлийг ихээхэн бууруулна.*

### Монгол хүний өдөрт авах илчлэг:

- Эрэгтэй хүн 2200 - 2500 ккал,
- Эмэгтэй хүн 1800 - 2000 ккал,

Биед ороод хэрэглэгдэхгүй байгаа хүнс бүр өөх болон хуримтлагддаг. Бага зэргийн өөх нь биеийн дулаан хадгалахад хэрэгтэй ч их хэмжээний өөх нь таргалалт, чихрин шижин, зүрх судасны өвчлөлүүдийг өдөөдөг. Мөн таргалалт, чихрийн шижин өвчин нь хорд хавдрын өвчин үүсэхэд онцгой нөлөөтэй.

### Хоногт хэрэглэх давсны хэмжээ =

**5 гр**

- Давсны хэрэглээгээ эрчимтэй бууруулснаар зүрх судасны өвчин, хадвар зэрэг өвчлөлөөс сэргийлж чадна.



*Та өөрийнхөө болон ГЭР БҮЛийнхээ эрүүл мэндийг сахин хамгаалахын тулд ЯГ ОДООноос эхлээрэй. Аливаа амжилтын эхлэлд ДАРАА гэдэг хугацаа үгүй.*



*«Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл» төслийн хүрээнд бэлтгэн гаргав.*

«Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл» төсөл

➤ **ЗӨВ ЗОХИСТОЙ  
ХООЛЛОЛТ  
Таны эрүүл мэнд**



# ЗӨВ ХООЛЛОЛТ



Европын холбооноос санхүүжүүлэв.



Архангай аймаг  
2017 он

## Зохистой хооллолтын ГЭР зөвлөмжөөс...

**Өдөрт 2-3 нэгж жимс** (чацаргана, нэрс, хад, алим, жүрж, банана...)

**Өдөрт 3-5 нэгж хүнсний ногоо** (байцаа, лууван, сонгино, чинжүү, манжин, салат навч, бууцай, улаан пооль...)



Жимс ногоо нь **А, В, К, С аминдэм**, антиоксидант арвин тул хүний биеийн эдийн хөгшрөлтийг саармагжуулдаг. Ялангуяа ногооны өнгө тод байх тусам антиоксидант их байдаг. Ногоонд агуулагдах: **Кали - даралт бууруулах, магни - бухимдал тайлах, ширхэглэг - ходоодны гэдэсний үйл ажиллагаанд тустай.**

**Өдөрт 2-3 нэгж сүү, сүүн бүтээгдэхүүн** (сүү, тараг, айраг, ааруул...)

Кальциар арвин учраас яс, шүдэнд сайн. Уургийн агууламжтай. Тарагны тослог бага.



## Өдөрт 2-3 нэгж мах

Мах, өндөг, загас нь уураг, эрдэс бодисоор баян. **Элэг** төмөр, цайр, В-ийн төрлийн аминдэмүүдтэй. **Загасны маханд** сайн тослог байдаг учраас **зүрх судас, тархины** үйл ажиллагаанд сайн нөлөөтэй.

Хиам, хиаман төрлийн бүтээгдэхүүн нь маш их **давс, муу өөх** тос агуулсан байдаг учраас **зүрх судсанд халтай.**

## Өдөрт 11-16 нэгж үр тариа

*Нэг нэгж = Талх – 1 зүсэм, будаа – 1 аяга, 4 ш боорцог, мантуу, дунд зэргийн төмс*

**Үр тариан бүтээгдэхүүн** нь хүний биед нүүрс усыг авчирч, илчлэгийг бий болгодог хэдий ч хэт их хэрэглэвэл энэ илчлэг нь өөх болон хуримтлагддаг.



Тиймээс аль болох **бүхэл үр тариан гурил, хөц будаа, гурвалжин будаа, хар талх** хэрэглэвэл зохистой.

Эдгээр нь ширхэглэг арвин тул **ходоод гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулж, чихрийн шижин, холестеролыг багасган, зүрх судасны тогтолцоонд сайнаар нөлөөлдөг** бөгөөд эрдэс бодис, аминдэмээр элбэг. Цагаан гурил, цагаан будаа нь харин энэ чанараа алдсан байдаг.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалахын тулд дараах хүнсний бүтээгдэхүүнээс **тогтмол хэрэглэж занших.**

- Хушны самар, бусад самар
- Ногооны ширхэглэгээр арвин хүнс = бүхэл үрийн гурил, цагаан гуриланд бага зэргийн хивэг нэмж зуурч мөн болно.
- Байгальд ургадаг амт, үнэр оруулагч : халиар, яншуй, лаврын навч гэх мэт...
- Өдөр бүр сармис, сонгино хэрэглэх.
- Өдөрт исгэсэн бүтээгдэхүүнээс арвин хэрэглэх (айраг, тараг, кимчи байцаа зэргийн өөрөөрөө иссэн ногоо)

**Дараах бүтээгдэхүүн нь хүний биед хэрэгцээтэй юуг ч авчирдаггүй, харин ч чихрийн шижин, таргалалт, зүрх судасны өвчинг үүсгэдэг. Тиймээс хязгаартай хэрэглэх !**

- Чихэрлэг, газтай эсвэл газгүй ундаа
- Чихэр,
- Үйлдвэрийн жигнэмэг, бялуу
- Шарсан, хуурсан хүнс (долоо хоногт 1-ээс дээш хэрэглэхгүй байх)
- Түргэн хоол

Уг бүтээгдэхүүнүүд хэдийгээр гоё амттай ч гэлээ, хамааралтай болгож, дахин дахин идэх хүслэн төрүүлдэг. Ингэснээр **чихрийн шижин, таргалалт, зүрх судасны өвчин, хавдрын** үүр болдог. Ялангуяа хүүхдэд дасал болгож болохгүй. Ингэснээр өдөр бүр дасал болох эрсдэлтэй.