

# «Архангай аймгийн хүн амын Эрүүл мэнд - Хоол тэжээл» ТӨСӨЛ

## Зохистой хооллолт ба Эрүүл мэнд

Нийт халдварт бус өвчлөлийн 75% нь амьдралын буруу хэвшил, **зохисгүй хоол** хүнснээс үүдэлтэй. Жишээ нь: *Таргалалт, Чихрийн шижин, Зүрх судасны өвчлөл, Хавдар*

Өдөр тутам хэрэглэж буй хоол хүнснээс бидний эрүүл мэнд ихээхэн шалтгаалдаг... Иймээс та:



Эрүүл мэндээ сахин хамгаалахын тулд дараах хүнсний бүтээгдэхүүнээс **ТОГТМОЛ ХЭРЭГЛЭЖ ЗАНШИХ.**

- Өдөрт 3-5 төрлийн хүнсний ногоо
- Бор гурил, хар талх, хөц будаа, гурвалжин будаа, хүнсний хивэг
- Байгальд ургадаг амт, үнэр оруулагч : халиар, яншуй, лаврын навч, хөмөл гэх мэт.
- Сармис, сонгино байнга хэрэглэх
- Сүү цагаан идээ



Хүний биед хэрэгцээт амин дэмгүй, харин ч **чихрийн шижин, таргалалт, зүрх судасны өвчинг** үүсгэдэг хоол

**хүнснээс аль болох татгалзах:**

- Чихэрлэг, газтай, газгүй ундаа
- Үйлдвэрийн жигнэмэг, бялуу
- Шарсан, хуурсан хүнс (долоо хоногт 1-ээс дээш хэрэглэхгүй байх)
- Түргэн хоол (сэндвич, бургерууд, шарсан ороомог, бэлэн гоймон...)

**Тиймээс хязгаартай хэрэглэх !**

**Та өөрийнхөө болон гэр бүлийнхээ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН төлөө ЯГ одооноос эхлэн хичээгээрэй.**



### Эрүүл, урт удаан амьдрах энгийн зөвлөмж:

- Давсны хэрэглээгээ эрчимтэй багасгаж, өдрийн нийт хэмжээг 5 граммаас хэтрүүлэхгүй байх.
- Цайг давсгүй ууж хэвших.
- Өөх тосны хэрэглээгээ багасгах
- Өдөрт багадаа 30 минутын идэвхитэй дасгал хөдөлгөөн хийх
- Бухимдал, стрессээ эерэг аргаар тайлдаг байх : алхах, тоглох, дотны хүмүүстэйгээ энгийн яриа өрнүүлэх, эерэгээр бодох,
- Урьдчилан сэргийлэх үзлэг, шинжилгээнд тогтмол хамрагдаж эрт илрүүлэг хийлгэх.



# «АРХАНГАЙ АЙМГИЙН ХҮН АМЫН ЭРҮҮЛ МЭНД - ХООЛ ТЭЖЭЭЛ» ТӨСӨЛ

## Таргалалт, чихрийн шижинг бууруулдаг

Хүнсний ногоо нь холестерол агуулдаггүй, бага зэргийн илчлэгтэй. Хүнсний ногоо байнга хэрэглэснээр таргалуулдаггүй, цусан дахь холестерин хэмжээг бууруулдаг.

Цусан дахь сахарын хэмжээг ихэсгэдэггүй тул чихрийн шижин өвчний үед хэрэглэхэд зохистой.



## Хүнсний ногооны ач холбогдол

## Хөгшрөлт, хавдрын эсрэг үйлчлэлтэй

Хүнсний ногоо нь хөгшрөлтийг сааруулж, хавдрын эрсдлийг бууруулах “анти-оксидант” агуулдаг.

Ялангуяа байцаа, сармисанд хавдраас хамгаалах бодис элбэг.



## Амин дэм, эрдсийн дутал нөхдөг

Навчит ногоо нь жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд нэн чухал В9 амин дэмээр баялаг.

Хүнсний ногоо нь олон төрлийн эрдэс бодис (кали, магни, селен, цайр, төмөр, кальци) болон хүний биеийн хэвийн үйл ажиллагаанд нэн чухал амин дэмүүд (А-В-С-Е-К) агуулдаг.

## Цусны даралт, зүрх судасны өвчлөлийг бууруулдаг

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

Антиоксидантаар баялаг учраас зүрх, судсыг хамгаалдаг. Хүнсний ногоонд шээсний хүчил гэдэг бодис агуулдаггүй учраас тулай өвчний үед хэрэглэхэд ямар ч эрсдэлгүй.



## Та эрүүл

## мэндийнхээ төлөө

өдөрт доод тал нь

3-5 төрлийн

хүнсний ногоо

хэрэглээрэй.



**CZECH REPUBLIC**  
DEVELOPMENT COOPERATION

**Caritas**  
Czech Republic

**geres**  
Energie  
Environnement  
Solidarité

