

SAĞLAM QIDALANMA

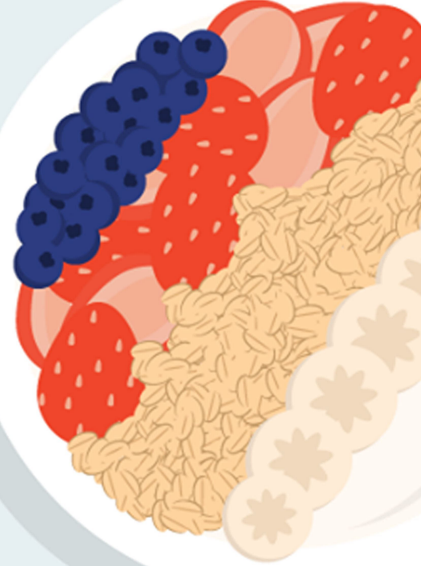
məsləhətləri



BİR NEÇƏ SAĞLAM QIDA TÖVSIYƏSİ

Səhər yeməyi

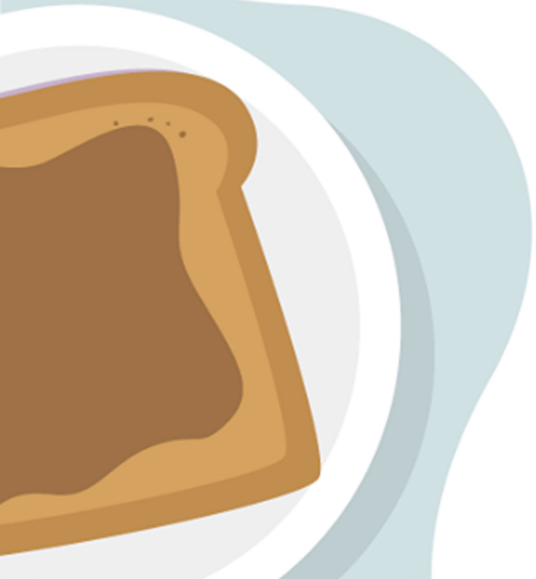
Səhərə bir neçə yumurtalı çörəklə və ya quru meyvə və giləmeyvə ilə qarışdırılmış sıyıqla başlaya bilərsiniz.



Yüngül yeməklər

Evdə bişirilmiş tərəvəz şorbası ala seçimdir. Fıstıq yağı ilə tost və meyvə digər bir yüngül, lakin doyumlu qalvanaltıdır.

Bilmədən çəki itirmədiyinizdən əmin olun və bu çətin vaxtlarda sağlamlığınıza diqqət yetirin.



LİFLİ QİDALAR QƏBUL EDİN

Çox insan bilmir ki, biz gün
ərzində 30 qram lif qəbul
etməliyik. Lif immun sistemin
güclənməsinə kömək olur.

Yeməklərinizə lobya və ya
başqa paxlalı bitkilər əlavə
edin. Eyni zamanda, yulaf,
qoz-fındıq və quru meyvələr
yeməklə enerjili qalmağa çalışın.

PROTEİN ƏLAVƏ EDİN

Protein qidaları immun sistemimizin onurğa sütunudur və digər əsas qida maddələri ilə zəngindir.

Yumurta, süd məhsulları, balıq və çərazi qida rasionumuza əlavə etməklə, immun sistemimizi möhkəmləndirə bilərsiniz.

D3 VİTAMİNİ QƏBUL EDİN

Çoxumuz günəşin daha az olduğu
qış aylarında D3 vitamini çatışmazlığı
ilə üzləşirik.

Vitamin D sümüklərinizin möhkəmliyini
və immun sisteminizi qoruyur.



VƏ BİR QƏDƏR C VİTAMİNİ

Gündəlik rasionumuza C vitaminini daxil etməyin bir çox yolları var; bəs siz bilirsiniz ki, kartofun tərkibində əhəmiyyətli miqdarda C vitamini var?

Digər C vitamini mənbələri pomidor, giləmeyvələr və cəmlər, tərəvəzlərdir.

