

ЗОХИСТОЙ ХООЛЛОЛТ

Зохистой хооллолт гэдэг нь чанга хатуу хоолны дэглэм барих, хэтэрхий туранхай байх, хоол хүнснийхээ хэрэглээг хязгаарлаж, дуртай хоол хүнснээсээ татгалзана гэсэн үг биш юм. Харин хүнсний зүйлийг зөв сонгон, зохистой бэлтгэн хэрэглэж, хоол хүнсээрээ дамжуулан таатай мэдрэмж, эрч хүч авах явдал билээ.

Зохистой хооллолт нь зөв” гоё” хооллох ухаанд суралцахаас эхлэх бөгөөд энэ нь Таны юу идэж байгаа төдийгүй, хэрхэн идэж байгаагаас ихээхэн шалтгаална. Хоол хүнснийхээ зүйлийг зөв сонгож, хэрэглэх нь зүрх судасны өвчин, хавдар, чихрийн шинжин зэрэг өвчнөөр өвдөх эрсдэлийг багасгах төдийгүй, сэтгэл санааны хямралд орохоос урьдчилан сэргийлж чадна.

Хүнсний зүйлийг сонгохдоо нэр төрлийг нь улам олон болгож, тэдгээрээр хэрхэн өөрт таалагдсан эрүүл хоол хийх, яаж хадгалахаа урьдчилан төлөвлөх хэрэгтэй.

Хэтрүүлэн хэрэглэхгүй байх нь эрүүл хооллолтын гол утга учир юм.

Хүмүүс эрүүл хооллолт гэхээр бүх зүйлийг идэж болно,эсвэл заримыг нь огт идэх ёсгүй хэмээн ихэвчлэн боддог. Гэвч эрүүл хооллолтын гол суурь үндэс нь идэх хоолныхоо хэмжээг зөв тохируулах явдал юм.

Бие махбодийн хэвийн үйл ажиллагааг хангахын тулд бид нүүрс ус, уураг, өөх тос, эслэг, аминдэм зэрэг хүний биед зайлшгүй шаардлагатай шим тэжээлийн бодисуудыг зохистой хэмжээнд агуулсан хоол, хүнс хэрэглэх хэрэгтэй.

Хоногт хэрэглэвэл зохих хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ ба нэгж

	Илчлэгийн хэрэгцээ /ккал/	Үр тариан бүтээгдэхүүн / нэгж /	Мах / нэгж/	Хүнсний ногоо / нэгж/	Жимс / нэгж/	Сүү цагаан идээ / нэгж/
Жирэмсэн эх -0-3 сар -4-9 сар	2040	12-15	2-3	3-5	2	2-3
	2340	12-16	2-3	3-5	2	2-3
Хөхүүл эх	2560	12-16	2-3	3-4	2	2-4
Өндөр настан	1800-2030	9-11	2-3	3-4	2-3	2-4
Хүүхэд 1-3 нас 4-6 нас	1200-1260	6-8	1	1-2	1	1-2
	1600-1700	8-12	1-2	2-3	1	1-2
Сургуулийн насны хүүхэд 7-10 нас 11-14 нас 15-18 нас	1800-2170	11-14	2-3	3-4	2	2-3
	1850-2400	12-16	2-3	3-4	2	2-4
	2180-2630	13-17	3-4	3-4	2	2-4

Насанд хүрсэн хүний хоногт хэрэглэвэл зохих хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ ба нэгж

Жимс	Идэх хэмжээ	Нэгж
Дунд зэргийн хэмжээтэй бүх төрлийн жимс / алим, гадил, жүрж, киви, анар/	1 ширхэг	1
Жимсгэнэ / хад, нэрс, чацаргана/	1/2 аяна	1
Усан үзэм	10 ширхэг	
Тарвас	1 зүсэм	1
Хатаасан жимс/ үзэм, чавга, хатаасан алим/	1/2 аяга	2
Жимсний цэвэр шүүс	1 аяга	1

Насанд хүрсэн хүний хоногт хэрэглэвэл зохих хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ ба нэгж

Хүнсний ногоо	Идэх хэмжээ	Нэгж
Бүх төрлийн түүхий ногоо / 80грамм = 1 нэгж/		
Лууван	1 ширхэг	1
Байцаа /навчит ногоо/	1аяга	1
Чинжүү	1аяга	1
Манжин, хулуу	1/2 аяга	1
Өргөст хэмх /түүхий/	1/2 ширхэг	1
Улаан лооль	1 ширхэг	2
Сармисны гол,дууяа	1 аяга	1

Насанд хүрсэн хүний хоногт хэрэглэвэл зохих хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ ба нэгж

Сүү цагаан идээ	Идэх хэмжээ	Нэгж
Сүү	1 аяга	2
Тараг, хоормог, айраг	1аяга	2
Баяслаг/ Монгол/ Аарц	1зүсэм 2 халбага	1 1
Ааруул	1 ширхэг /2 хуруу/	1
Бяслаг/ Европ/	1 зүсэм	1

Насанд хүрсэн хүний хоногт хэрэглэвэл зохих хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ ба нэгж

Үр тариан бүтээгдэхүүн	Идэх хэмжээ	Нэгж
Талх	1 зүсэм	1
Боорцог	1 ширхэг /50гр/	1
Еэвэн	1 ширхэг	2
Цайны жигнэмэг	4 ширхэг	1
Болгосон гоймон	1аяга	2
Хэрчсэн гурил	1аяга	2
Хуурай гурил	2 х/х /25гр/	1
Хөц будаа	1аяга	2
Гурвалжин будаа	1аяга	2
Арвайн гурил	1аяга	2
Шар будаа	1аяга	2
Агшаасан цагаан будаа	1аяга	2
Төмс	1 ширхэг	1



МОНГОЛЫН МЯНГАНЫ СОРИЛТЫН САЙ
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТӨСӨЛ



ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЯАМ

ЗОХИСТОЙ ХООЛЛОЛТЫН ГЭР ЗӨВЛӨМЖ

Жимс	Идэх хэмжээ	Нэгж
Дунд зэргийн хэмжээтэй бүх төрлийн жимс (алим, гадил, жүжир, киви, анар)	1 ширхэг	1
Жимсгэнэ (хад, нэрс, чандаргана)	1/2аяга	1
Усан үзэм	10ш	
Тарваас	1 зуусм	1
Хатаасан жимс (үзэм, чагаа, хатаасан алим)	1/2аяга	2
Жимсний цэвэр шүүс	1 аяга	1

Жимс жимсгэнэ
2-3 нэгж

Хүнсний ногоо	Идэх хэмжээ	Нэгж
Бүх төрлийн түүхий ногоо /50гр-1нэгж/		
Жишээ нь:		
- Лууван	1 ширхэг	1
- Байцаа	1 аяга	1
- Навалыг ногоо	1 аяга	1
- Чинкүү	1 аяга	1
- Манжин, хулуу	1/2аяга	1
- Өргөст хэмтүүхий	1/2ширхэг	1
- Улаан лооль	1 ширхэг	2
- Сармисны гол, дууза	1 аяга	1

Хүнсний
ногоо
3-5 нэгж

Үр тариа бүтээгдэхүүн	Идэх хэмжээ	Нэгж
Талх	1 зуусм	1
Боорцог	1 ширхэг /50гр/	1
Евээн	1 ширхэг	2
Цайны жингэмэг	4 ширхэг	1
Болгосон гоймон	1 аяга	2
Хэрчисэн гурил	1 аяга	2
Хуурай гурил	2 хх (25гр)	1

Үр тариа бүтээгдэхүүн
11-16 нэгж



3 ЦАГААН ХОР (ӨӨХ ТОС, САХАР, ДАВСЫГ) БАГА ХЭРЭГЛЭ



Сүү цагаан идээ
2-3 нэгж

Сүү цагаан идээ	Идэх хэмжээ	Нэгж
Сүү	1 аяга	2
Тараг, хоормог, айраг	1 аяга	2
Бяслаг /Монгол/ Аарц	1 зуусм 2 халбага	1 1
Ааруул	1 ширхэг /2 хуруу/	1
Бяслаг /Европ/	1 зуусм	1



Мах махан
бүтээгдэхүүн
2-3 нэгж

Мах махан бүтээгдэхүүн	Идэх хэмжээ	Нэгж
Бүх төрлийн малын мах	6 халбага /50гр/	1
Тазаны мөч	1 ширхэг 1/2 /50гр/	2 1
Хяам /усан/	6 зуусм	1
Хяам /намал/	2 зуусм	1
Зайдас	1 ширхэг	1
Өндөг	1 ширхэг	1

Өөх тос, сахар, давсыг БАГА ХЭРЭГЛЭ.

Хүнсний бүтээгдэхүүнд хангалттай агуулагддаг тул бага хэрэглэ.

Таргалалт, халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхийн тулд хоногт 20 граммаас ихгүй сахар (чихэрлэг зүйлс), 30 граммаас ихгүй амьтны гаралтай өөх тос, 5 граммаас ихгүй давс хэрэглэ.

Өдөрт 2 л-ээс багагүй ус ууж байгаарай



Монголын Мянганы сорилтын сангийн
Эрүүл мэндийн төслийн хүрээнд боловсруулав.

Гурван цагаан хорын тухай

- Давс

Өдөрт 5 граммаас илүү давс хэрэглэж болохгүй! Энэ нь цайны халбага хүрэхгүй хэмжээ юм. Гэтэл ихэнх хүн илүү их давс хэрэглэдэг байна.

Хүмүүс хоногт хэрэглэж буй давсны $\frac{3}{4}$ орчим нь далд буюу хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдсан давс, $\frac{1}{4}$ нь ил буюу хоол хүнс бэлтгэхдээ нэмж хийдэг давс байдаг.

Гурван цагаан хорын тухай

- Хор нөлөө

Давс хүний биед илүүдэл хэмжээгээр орох үед артерийн даралт ихдэх эрсдэл ихсэж, үүнтэй холбоотойгоор тархинд цус харвах, зүрхний шигдээс болох зэрэг хүндрэлүүд гардаг.

Давс усыг өөртөө татдаг. Давс ихтэй хоол цай идсэний дараа хүний ам их цангаж шингэн их уудаг. Тэр хэрээр судсаар урсах шингэн буюу цусны хэмжээ ихсэн, судсанд байх хэвийн хэмжээнээс давдаг учраас судасны хананд учруулах цусны даралт ихэсдэг байна. Энэ нь яваандаа артерийн судасны ханыг хатууруулж, уян хатан чанарыг алдагдуулан, артерийн даралт ихдэх өвчтэй болдог байна.

Гурван цагаан хорын тухай

- Сахар

Өдөрт 20 граммаас ихгүй сахар хэрэглэ!

Маш олон төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүнийг үйлдвэрлэхдээ амтыг нь сайжруулах үүднээс сахар нэмсэн байдаг.

Жишээ нь:

- Хийжүүлсэн ундаа, сахартай жимсний шүүс
- Төрөл бүрийн чихэр, шоколад, нарийн боов, жигнэмэг
- Жимсний чанамал
- Цэлцэгнүүр
- Мөхөөлдөс

Сахар их хэрэглэснээр таргалах нөхцөл бүрддэг. Энэ нь цаашдаа даралт ихсэх, чихрийн шижин үүсэх, хараа муудах, судас хатуурах, ясны сийрэгжилт үүсэх шалтгаан болдог байна.

Гурван цагаан хорын тухай

- **Өөх тос**

Бидний хоол хүнсэнд агуулагддаг өөх тос нь ханасан ба ханаагүй гэсэн үндсэн 2 төрөлд хуваан үздэг. Өөх тос нь гарал үүслээрээ амьтны ба ургамлын гаралтай гэж ангилагддаг. Амьтны гаралтай өөх тос нь ханасан өөхний хүчлээр баялаг байдаг бол ургамлын гаралтай өөх тос нь найрлагандаа эс эдийн өсөлт хөгжилт, бодисын солилцоонд чухал ач холбогдол бүхий өөхний ханаагүй хүчил агуулсан байдаг.

Гурван цагаан хорын тухай

Өөх тос нь зарим төрлийн аминдэмийг биед шингээхэд туслахаас гадна бие махбодид шаардагдах илчлэгийн эх үүсвэр болдог. Гэвч амьтны гаралтай өөх тос, өндөр температурт халаасан тос хэрэглэх нь таргалах, биеийн жин нэмэгдэхэд нөлөөлдөг. Амьтны гаралтай буюу ханасан өөх тостой хоол хүнс хэрэглэх нь хүний цусан дахь холестерин хэмжээг нэмэгдүүлж, улмаар энэ нь зүрх судасны өвчин, тухайлбал артерийн даралт ихсэх, цаашлаад тархины цус харвах, зүрхний шигдээс үүсэх гол шалтгаан болдог.

Гурван цагаан хорын тухай

Дараахь бүтээгдэхүүнд ханасан өөх тос их хэмжээгээр агуулагддаг:

- Өөхтэй мах, төрөл бүрийн хиам
- Цөцгийн тос, шар тос, гахайн өөх
- Цөцгий, зөөхий, мөхөөлдөс
- Европ бяслаг
- Нарийн боов, жигнэмэг, печень
- Төрөл бүрийн шоколад
- Бүх төрлийн түргэн хоол / шарсан төмс, пицца, чипс/.

Гурван цагаан хорын тухай

Ханасан өөх тосыг:

- Насанд хүрсэн эрэгтэй хүн хоногт 30гр-аас
- Насанд хүрсэн эмэгтэй хүн хоногт 20гр- аас хэтрүүлэхгүйгээр хэрэглэх ёстой.

Хоол хүнсээ зөв тохируулан хэрэглэхийн тулд хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах сахар, давс, өөх тосны хэмжээг харж, сонгож авах нь зөв юм. Үүний зэрэгцээ ямар бүтээгдэхүүнд ханасан өөх тос их хэмжээгээр, ямарт нь бага хэмжээгээр агуулагддаг болохыг мэдсэнээр Та ханасан өөх тостой хоол хүнснийг худалдан авахгүй, зөв сонголт хийж чадна.



МОНГОЛЫН МЯНГАНЫ СОРИЛТЫН САН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТӨСӨЛ



ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЯАМ

ГУРВАН ЦАГААН ХОРЫН ТУХАЙ

Бидний иддэг сахар, давс, өөх тосны ихэнх нь гэртээ хийдэг хоолонд биш, харин худалдан авдаг талх, хиам, дарсан өргөст хэмх, кетчуп, европ бяслаг, лаазалсан бүтээгдэхүүн, чипс, самар зэрэгт далд хэлбэрээр агуулагддагийг анхаараарай.

Насанд хүрсэн хүн хоногт:

- Давс: 5 гр-аас бага
- Сахар: 20 гр-аас ихгүй
- Өөх тос: Эмэгтэй 20 гр
Эрэгтэй 30 гр-аас хэтрүүлэхгүй хэрэглэх ёстой!

ДАВС

 =5г



САХАР

 =5г



ӨӨХ ТОС

 =5г



**АМЬДРАЛЫН ЗӨВ ХЭВШИЛД
АЛХАМ АЛХМААР**



Монголын Мянганы сорилтын сангийн
Эрүүл мэндийн төслийн хүрээнд боловсруулав.

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох

Хөдөлгөөн гэдэг нь булчингийн оролцоотойгоор энерги зарцуулан хийгдэж буй биеийн аливаа үйлдлийг хэлнэ.

Хөдөлгөөний идэвхийг тухайн хүний хоногт хийж буй хөдөлгөөнөөр тодорхойлно. Т/бал:ажлын байр, ажилдаа буюу гэртээ ирж, очих, амралт,чөлөөт цагаараа хийх хөдөлгөөнийг цогц байдлаар нь тодорхойлно.

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох

Хөдөлгөөний идэвхийг биеийн хүч их, дунд,бага шаардсан хөдөлгөөн гэж ангилна.

Биеийн хүч ИХ шаардсан хөдөлгөөнд:

- 7 хоногт 3-аас доошгүй удаа теннис, сагсан бөмбөг тоглох зэрэг өндөр эрчимтэй хөдөлгөөн хийх. Өндөр эрчимтэй, идэвхтэй хөдөлгөөнд бие махбодийн хүч их шаардсан, амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог их хэмжээгээр нэмэгдүүлэх хөдөлгөөн орно.
- 7 хоногийн ихэнх өдрүүдэд ажил, сургуульдаа ирж очихдоо алхах болон чөлөөт цагаараа 30 минутаас багагүй хугацаагаар аэробик хийх, усанд сэлэх гэх мэт дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн хийх.

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох

Биеийн хүч ДУНД зэрэг шаардсан хөдөлгөөнд:

- 7 хоногийн 3-аас доошгүй өдөр бүжиглэх, гэрийн ажил хийх, юм угаах, алхах, аэробик хийх, усанд сэлэх зэрэг идэвхитэй хөдөлгөөнийг 20 минутаас доошгүй хугацаагаар хийх.
- Бие махбодийн хүч дунд зэрэг шаардсан, амьсгал болон зүрхний цохилтын тоог тодорхой хэмжээгээр нэмэгдүүлэх хөдөлгөөнүүдийг дунд зэргийн эрчимтэй хөдөлгөөн гэнэ.

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох

Биеийн хүч БАГА шаардсан хөдөлгөөнд:

- Биеийн хөдөлгөөн хамгийн доод түвшин бөгөөд 7 хоног биеийн хүч их , бага, дунд зэрэг шаардсан хөдөлгөөн хийдэггүй, суугаа ажилтай хүмүүсийг энэ зэрэглэлд хамааруулж хөдөлгөөний хомсдолтой гэж үзнэ.

ХҮН ХӨГШИРЧ БИШ ХӨШИЖ ҮХДЭГ!

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох

Бие махбодид тань шаардлагатай хоногийн илчлэгийн хэмжээгээ тооцож сурснаар илүүдэл жин, таргалалтаас үүсэх өвчнөөс урьдчилан сэргийлж чадна.

1. Та хоногт хэдэн ккалори илчлэг хэрэглэх ёстойгоо бодож олоорой.

Хоногийн илчлэг(ХИ)ккал/өдөр = **Байх ёстой жин** x **А хүснэгт** x **В хүснэгт**

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох

Байх ёстой жин:

1. Хэрэв та 161см-ээс дээш өндөртэй бол:
(өндөр-100)х0,9
2. 151-160см өндөртэй бол
3. **(өндөр-150)/2+50**
4. 150см доош өндөртэй бол:
5. **(өндөр-100)х1**

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох

А.Хүснэгт- Хөдөлгөөний идэвх

Хөдөлгөөний идэвх		
Бага	Хэвийн	Их
1.5	1.75	2.0

В. Хүснэгт - Стандарт үндсэн солилцоо

Нас	Эрэгтэй	Эмэгтэй
30-49	22.3	21.7
50-69	21.5	20.7

Жишээ бодлого:

62кг биеийн жинтэй, 168 см өндөртэй, 35 настай, эрэгтэй, хөдөлгөөний идэвх багатай хүний хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлъё

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох (II)

1. *Хоногт хэрэглэх ёстой ккалори илчлэгээ тооцох:*

Хоногийн илчлэг(ХИ)ккал/өдөр=61,2х1,5х22,3=2047,14

буюу өдөрт хэрэглэх хоолны хэрэгцээ нийт
2047,14ккалори байна.

2. *Хоногт хэдэн нэгж хоол идэхээ тооцох:*

$$\begin{array}{l} \text{Хоногийн} \\ \text{Хоолны нэгж} = \end{array} \frac{\text{ХИ}}{80\text{ккал}} = \frac{2047,14}{80} = 25,5 \text{ нэгж}$$

Хоногийн илчлэг, хоолны хэрэгцээг тодорхойлох (II)

Бие махбодид тань шаардлагатай хоногийн илчлэгийн хэмжээгээ тооцож сурснаар илүүдэл жин, таргалалтаас үүсэх өвчнөөс урьдчилан сэргийлж чадна!

2. Та хоногийн илчлэгээ тооцсоны дараа хоногт хэдэн нэгж хоол идэхээ дараах томъёогоор олоорой.

Хоногийн ичлэг(ХИ)

Хоногийн хоолны нэгж= $\frac{\text{Хоногийн ичлэг(ХИ)}}{80\text{ккал}}$

Хоногт хоол хүнсээр авах хийн илчлэгийн:

- 20-25 %-ийг өглөө
- 10-15%-ийг бага үдэд
- 35-40%-ийг өдөрт
- 10-15%-ийг их үдэд
- 20-25%-ийг орой авч байвал зохистой гэж үзнэ.

- Өглөө хаан мэт
- Өдөр хатан мэт
- Орой боол мэт

- Өглөөний хоолыг өөрөө
- Өдрийн хоолыг найзтайгаа
- Оройн хоолыг дайсандаа

- Хоолны ширээний араас бага зэрэг “Өлсгөлөн” босвол та цадсан байна
- Хоолны ширээний араас “За цадлаа” гээд босвол та илүү идсэн байна
- Хоолны ширээний араас “хэт идчихлээ дэ” гээд босвол та хордсон байна.

В.Г.Черкасов

- Хоолыг эм шиг хүртэхгүй аваас
- Эмийг хоол шиг идэхэд хүрнэ

- Өлсөхгүй, цадахгүй



第七届中国冰雪节
永恒的爱
2014年12月15日
2014年12月15日
2014年12月15日

**АНХААРАЛ ТАВЬСАНД
БАЯРЛАЛАА**