بەدەننىڭ ئېنېرگىيە تەڭپۇڭلۇقى ۋە ساغلام ئوزۇقلىنىش

شاۋكەت ئوبۇلقاسىم ئىستانبۇل چام-ساكۇرا دوختۇرخانىسى

- يىمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسى بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئېنېرگىيەگە ئايلىنىدۇ.
- يەنە بىر تەرەپتىن ئېنېرگىيە ھەر خىل شەكىلدە بەدەندىن چىقىپ تۇرىدۇ.

تەڭپۇڭلۇق

چىقىش = كىرىش

- مۇۋازىنەتلىك ئوزۇقلۇق دېگەندە تەكىپۈك مىقداردىكى شېكەر، ئاقسىل، ياغ، سۇ، ۋېتامىن،مېنىراللاردىن تەركىپ تاپقان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئاساسلىق يېمەكلىك تۈرلىرى

- سۈت گورۇپپىسىدىكى يېمەكلىكلەر
- گۆش گورۇپپىسىدىكى يېمەكلىكلەر
- مېۋىلەر
- كۆكتاتلار
- ئۇن يېمەكلىكلىرى

ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ تۈرلىرى

ماكرو ئوزۇقلۇقلار

كاربون ھىدراتلار

شېكەر بىر تۈربىدۇر

ياغ

ئاقسىل

- ئېنېرگىيەنىڭ مەنبەسى

بەدەننىڭ قۇرۇلمىسىنى تەشكىل قىلىش

مىكرو ئوزۇقلۇقلار

ۋىتامىن

مىنېرال

تەڭشەش

شېكەر ،ئاقسىل،ياغ ، ئۈچ ماكرو يېمەك.

ساغلام بەدەندە تەڭپۇڭدۇر دېمەك.

....

ئازدۇر ۋىتامىن،تۈرلىرى كۆپ خىل.

ئاز لېكىن بەك ساز تەڭشەكتۇر دەپ بىل.

كالورىيە دېگەن نېمە

- ئېنېرگىيەنى ھېسابلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
- بىر گىرام سۇنىڭ تېمپېراتۇراسىنى بىر سېلسىيە گىرادۇس ئۆرلىتىش ئۈچۈن كېرەك بولغان ئېنېرگىيە بىر كالورىيەدۇر
- بىر كىلو كالورىيە=مىڭ كالورىيە

1 گرام شېكەر — 4كىلوكالورىيە

1 گرام ئاقسىل — 4كىلوكالورىيە

1 گرام ياغ — 9 كىلوكالورىيە

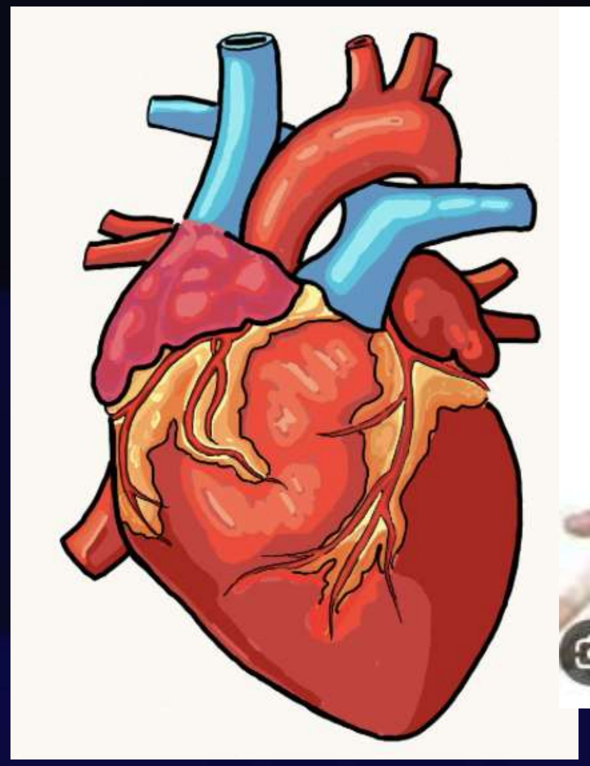
ياغ يەپ يالغاچ يات

ئادەمدە 3 خىل ئېنېرگىيە ئېھتىياجى بار

1. ئاساسىي مېتابولىزم ئېھتىياجى
2. ھەرىكەت ئۈچۈن لازىم ئېنېرگىيە
3. يېگەن ئوزۇقلۇقنى توشۇش،سىڭدۈرۈش ئۈچۈن لازىم بولغان ئېنېرگىيە

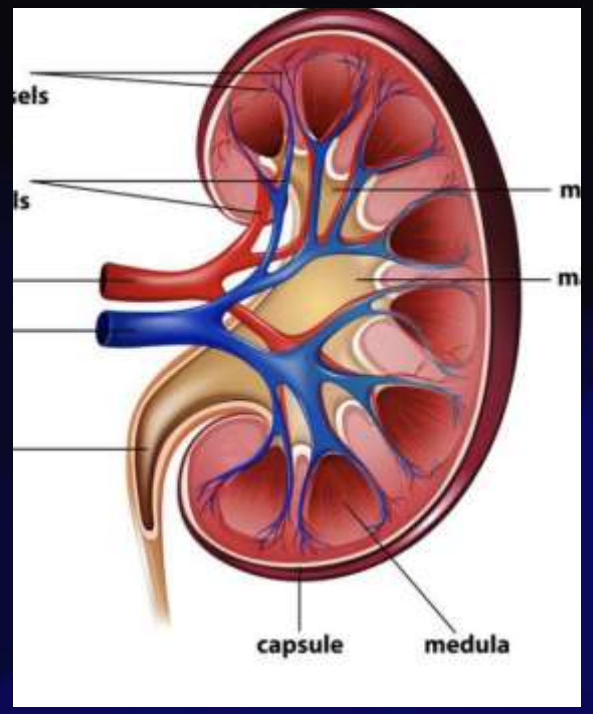
ئاساسي مېتابولىزم ئېھتىياجى

- ئاساسي مېتابولىزم ئېھتىياجى: ھايات قېلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان مېتابولىزمنى ساقلاش ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئېنېرگىيە مەسىلەن:نەپەسلىنىش، قاننىڭ ئايلىنىشى ۋەھاكازالار.

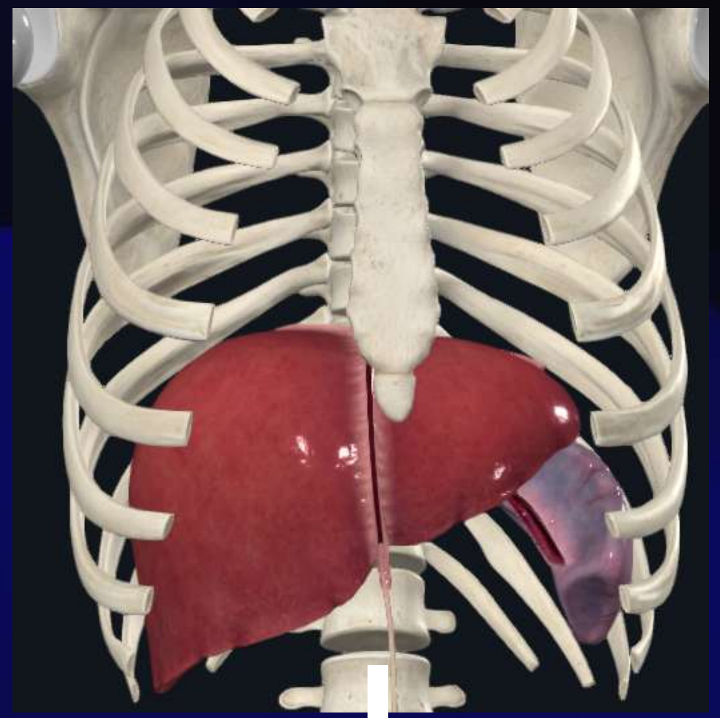


25%

19%



10%



27%

باشقىلار

19%

- نورمال بىر ئىنساندا بۇ قىممەت 2500-2000 گىچە.
- بىر كىلوگرام بەدەننىڭ بىر سائەتلىك ئاساسىي مېتابولىزم ئېھتىياجى بولسا بىر كىلو كالورىيەدۇر.
- شۇنداق بولغاندا 80كىلو ئادەم 24 سائەتتە 80 x24 =1920 كىلوكالورىيە.

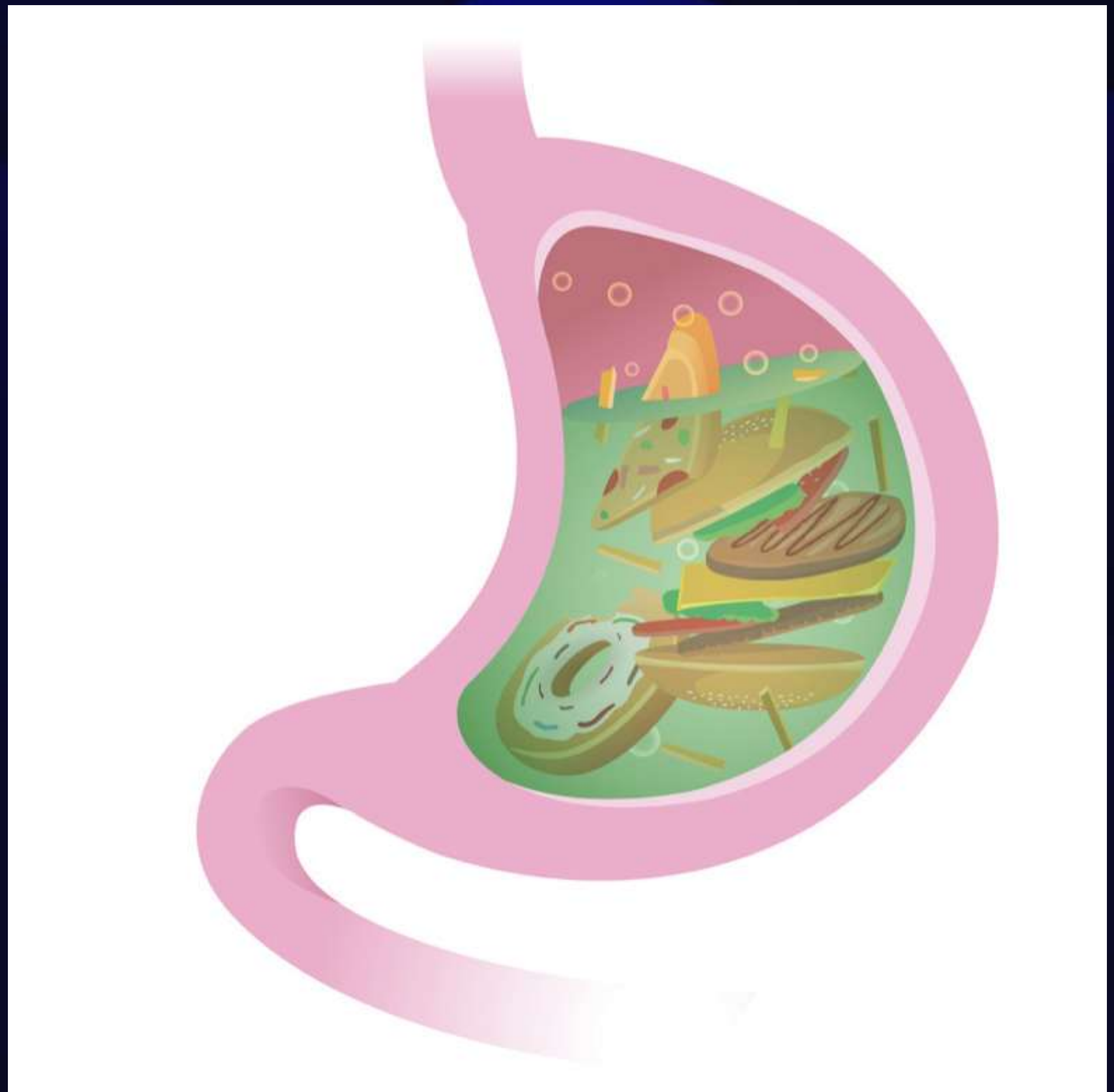
ھەرىكەتنىڭ دەرىجىلىرى

- ئاساسەن ھەرىكەتسىزلىك ← ئا.م.ئىپ ×1.2
- يېنىك ھەرىكەت:ھەپتىدە 3-1 كۈن ← ئا.م.ئىپ × 1.375
- ئوتتۇراھال ھەرىكەت:ھەپتىدە 5-4 كۈن ← ئا.م.ئىپ × 1.55
- ئېغىر ھەرىكەت:ھەپتىدە 7-6 كۈن ← ئا.م.ئىپ × 1.725

ھەرىكەت ئۈچۈن لازىم بولغان ئېنېرگىيە

كۆنلۈك ئالغان ئېنېرگىيەنىڭ يۈزدە ئوندىن ئون بەشكىچە قىسمى يېمەكلىكلەرنىڭ پارچىلىنىش، سۈمۈرۈلۈش

ھەجەيرىگە يەتكۈزۈلۈشى ۋە كۆيدۈرۈلۈشى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

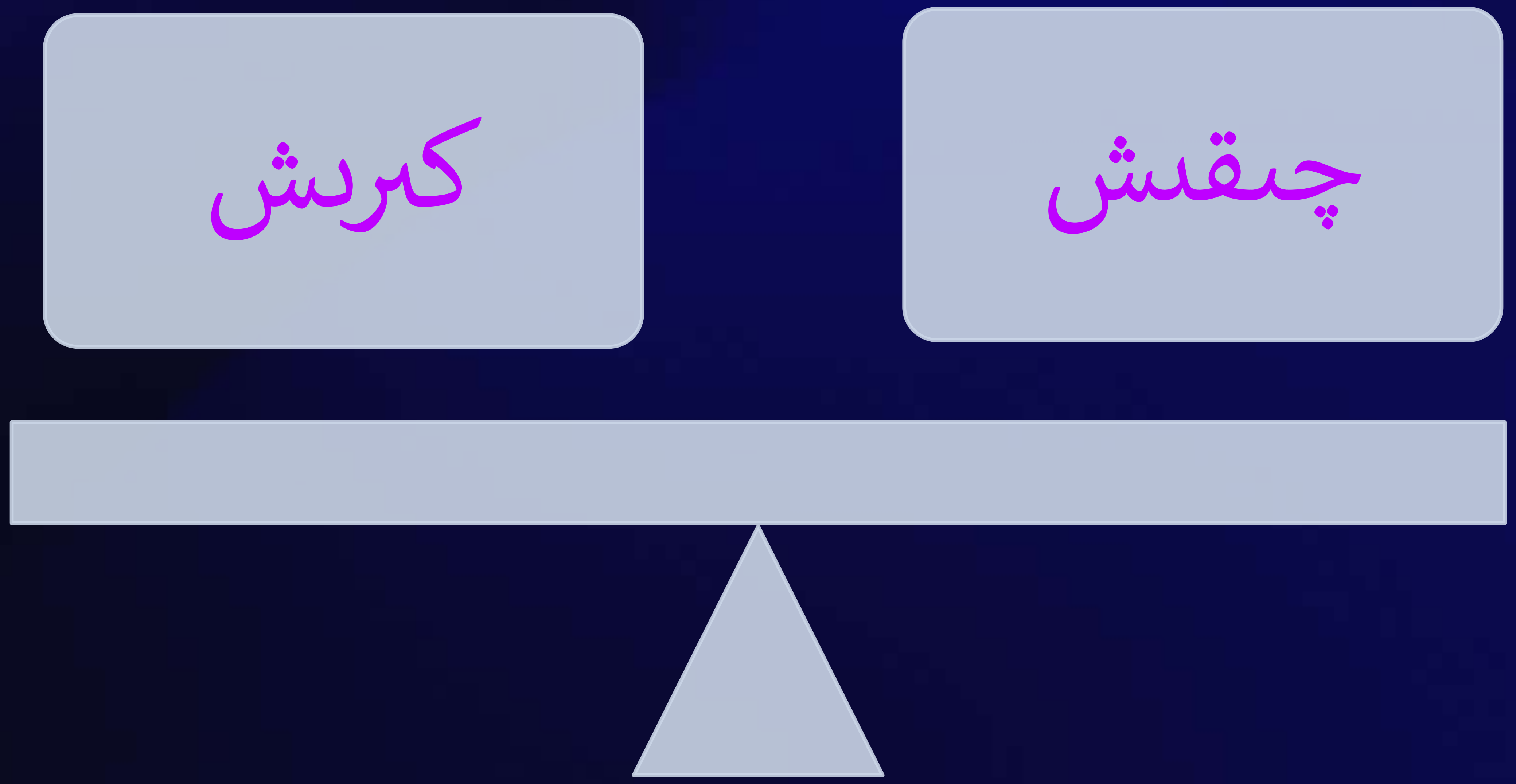


كالورىيە تەڭپۇڭلۇقى

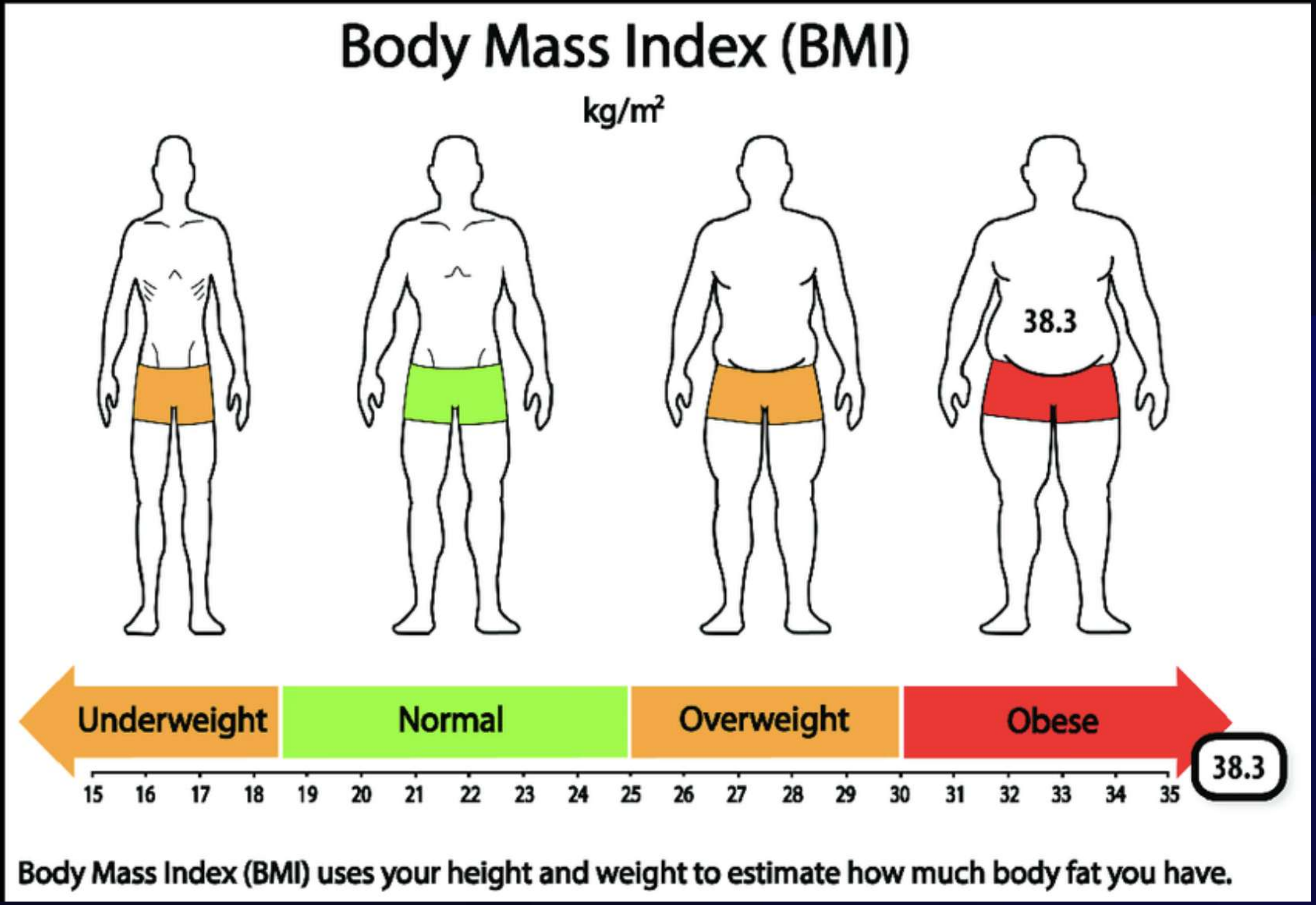
كالورىيە كىرىش ۋە چىقىش تەڭ بولغان چاغدا بەدەن ئېغىرلىقى ئۆزگەرمەيدۇ.

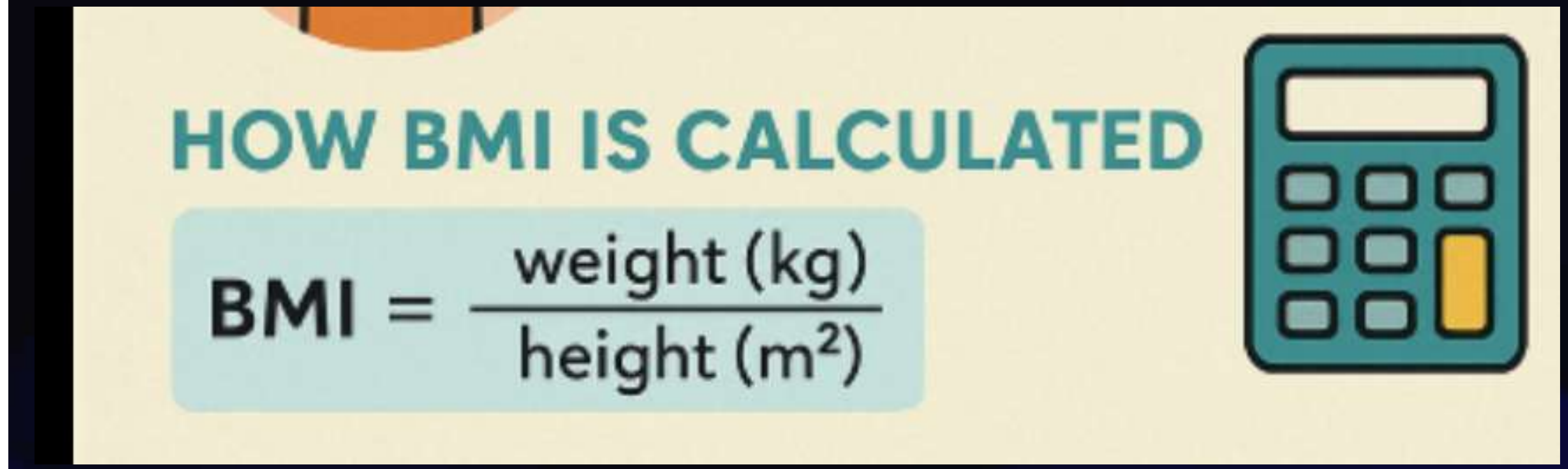
يېمەكلىكتىن ئېنېرگىيە كىرىشى چىقىشتىن چوڭ بولغان چاغدا ئېغىرلىق ئارتىدۇ.

يېمەكلىكتىن ئېنېرگىيە كىرىشى چىقىشتىن كىچىك بولغان چاغدا ئېغىرلىق چۈشىدۇ.



بەدەن ئېغىرلىق كۆرسەتكۈچى





80 kg, 1.75 m → 80 / (1.75 × 1.75) = **26.1**

ساغلام ئوزۇقلىنىش

- ئوزۇقلۇقنىڭ ياخشى ۋە ياكى يامىنى يوق.
- تەكىتلىنىۋاتقىنى بولسا ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مۇۋازىنەتلىك مىقداردا ئىستېمال قىلىشتۇر.
- تەڭپۇڭسىز ئوزۇقلىنىش كېسەللىككە يول ئاچىدۇ.

كاربون ھدراتلار

- شېكەر بىر تۈردۇر.
- بەدەننىڭ بىرلەمچى ئېنېرگىيە مەنبەسى.
- كۈنلۈك ئېنېرگىيەنىڭ 45 تىن 60 پىرسەنتىگىچە بولۇشى لازىم.

تۈرلىرى

ئاددى كاربون ھىدرات

ئاسان سۈمۈرۈلۈش،قان شېكىرىنى ئىتتىك ئارتتۇرۇش.شېكەر كۆرسەتكۈچى يۇقىرى.

كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئىنسۇلىن قارشىلىق ۋە سەمىرىش

مۇرەككەپ كاربون ھىدرات

سەل ئاستىراق سۈمۈرۈلۈش،توقلۇقنى ساقلاش

قېلىن تالالىق كاربون ھىدرات

سۈمۈرۈلمەيدۇ ئەمما ئۈچەي ئۈچۈن بەك مۇھىم

شېكەر كۆرسەتكۈچى تۆۋەن

شېكەر كۆرسەتكۈچى

قان شېكرىنى قانچە تېز ئاشۇرسا كۆرسەتكۈچ يۇقىرى بولىدۇ.

ئاددى شېكەرنىڭ كۆرسەتكۈچى يۇقىرىدۇر.قان شېكرى دەرھال ئۆرلەيدۇ ئەمما قورساقتا تۇرمايدۇ.

قېلىن تالالىق كاربون ھىدراتلارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ كۆرسەتكۈچى كىچىك، يېگەندىن كېيىن ئاسان

قورساق ئاچمايدۇ ۋە قان شېكرىنى تېخىمۇ تۇراقلىق ئاشۇرىدۇ.

ش.ك>70 بولسا يۇقىرى

ش.ك>55 بولسا تۆۋەن

قانداق تەكشۈرۈش لازىم

مۇرەككەپ كاربون ھىدراتلارنى كۆپرەك يېيىش

ئاددى شېكەرلەرنى ئازايتىش: بەش پىرسەنتتىن تۆۋەن بولۇشى لازىم.

قېلىن تالالىق كاربون ھىدراتلارنى كۈندە 25 تىن 30 گىرام

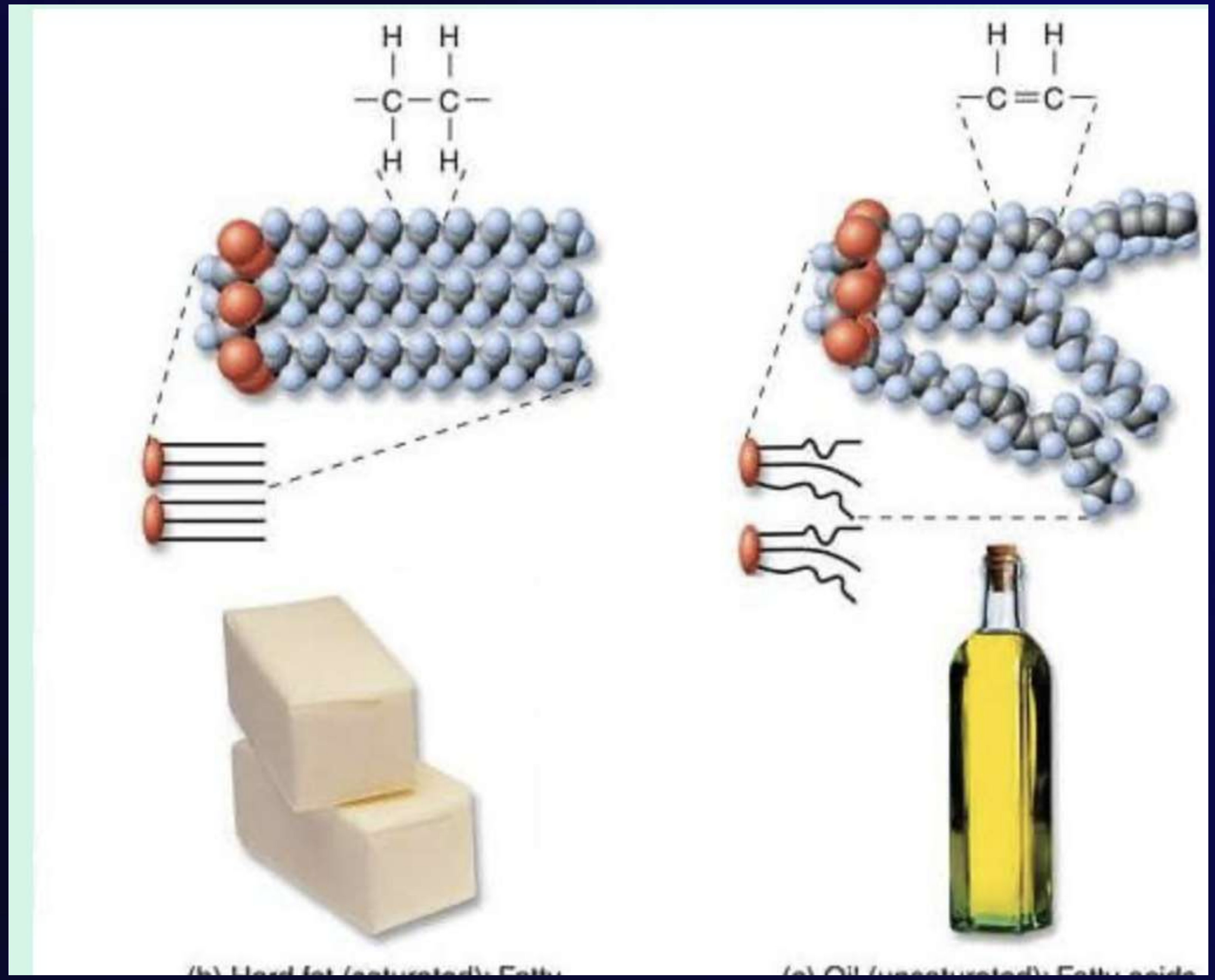
ياغلار

تويۇنغان ياغ

ئۆي تېمپېراتۇرسىدا قاتتىق ھالەتتە

تويۇنمىغان ياغ

ئۆي تېمپېراتۇرسىدا سۇيۇق ھالەتتە



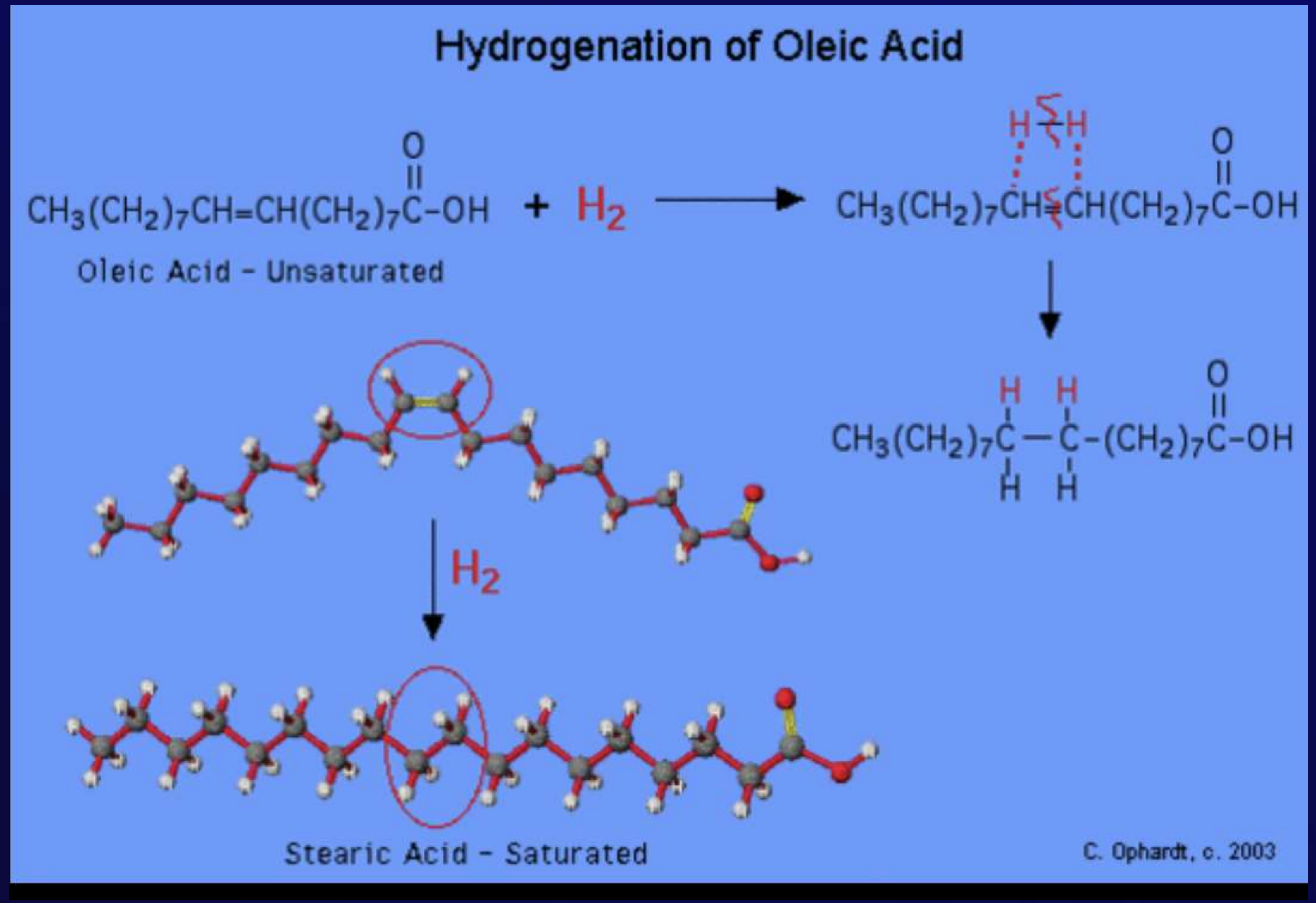
سۈنئىي ياغ

پىششىقلاپ ئىشلەنگەن ياغ ۋ

ئۆي تېمپېراتۇراسىدا قاتتىق ھال

سۈنئى ياغ نېمشقا چىقىپ قالدى

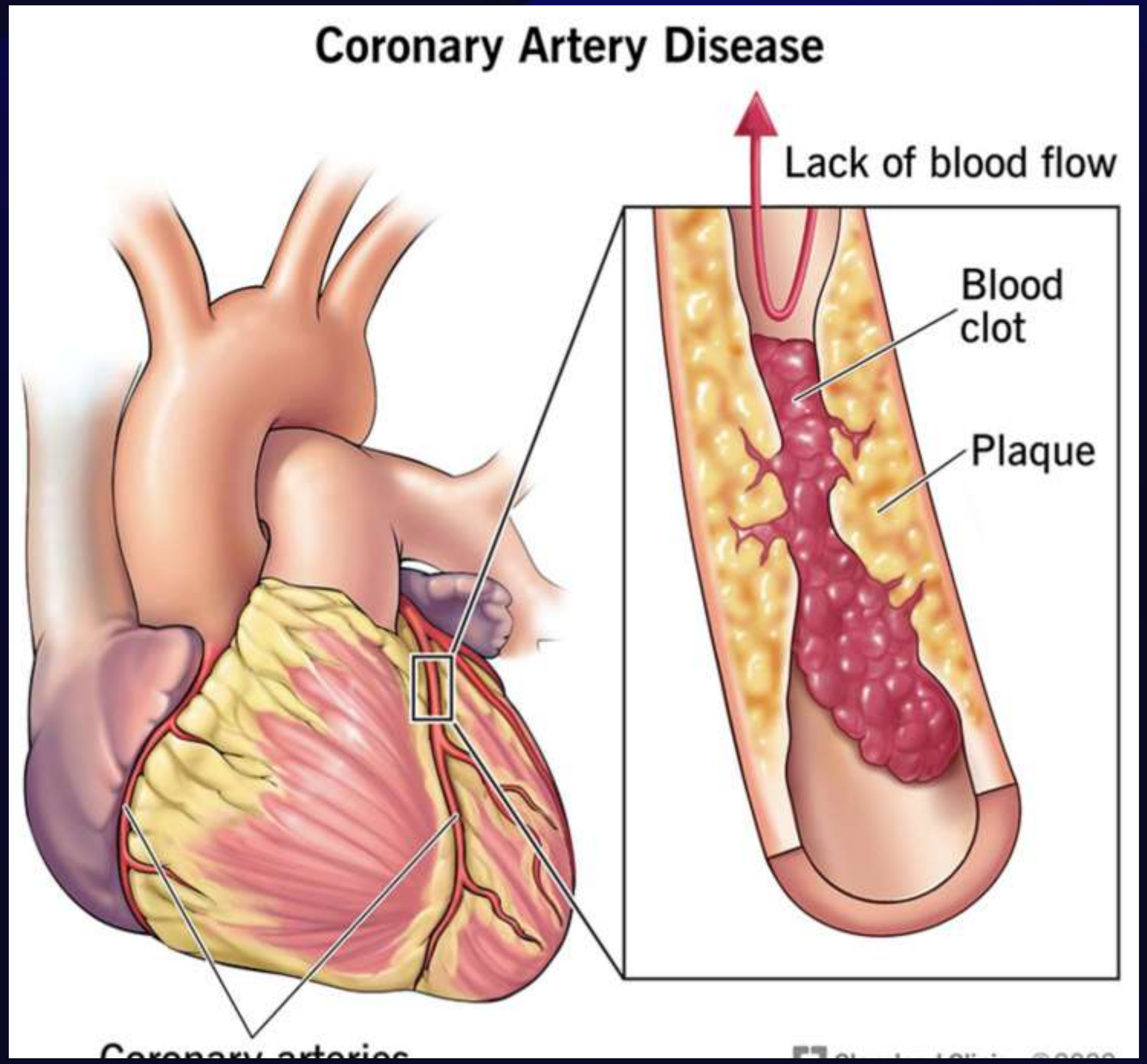
- مەھسۇلاتلارنىڭ رامكا ئۆمرىنى ئاشۇرۇش
- ھېدروگېنلاشتۇرۇش
- تويۇنمىغان سۇيۇق ياغ تويۇنغان قاتتىق ياغقا ئايلىنىش لازىم.

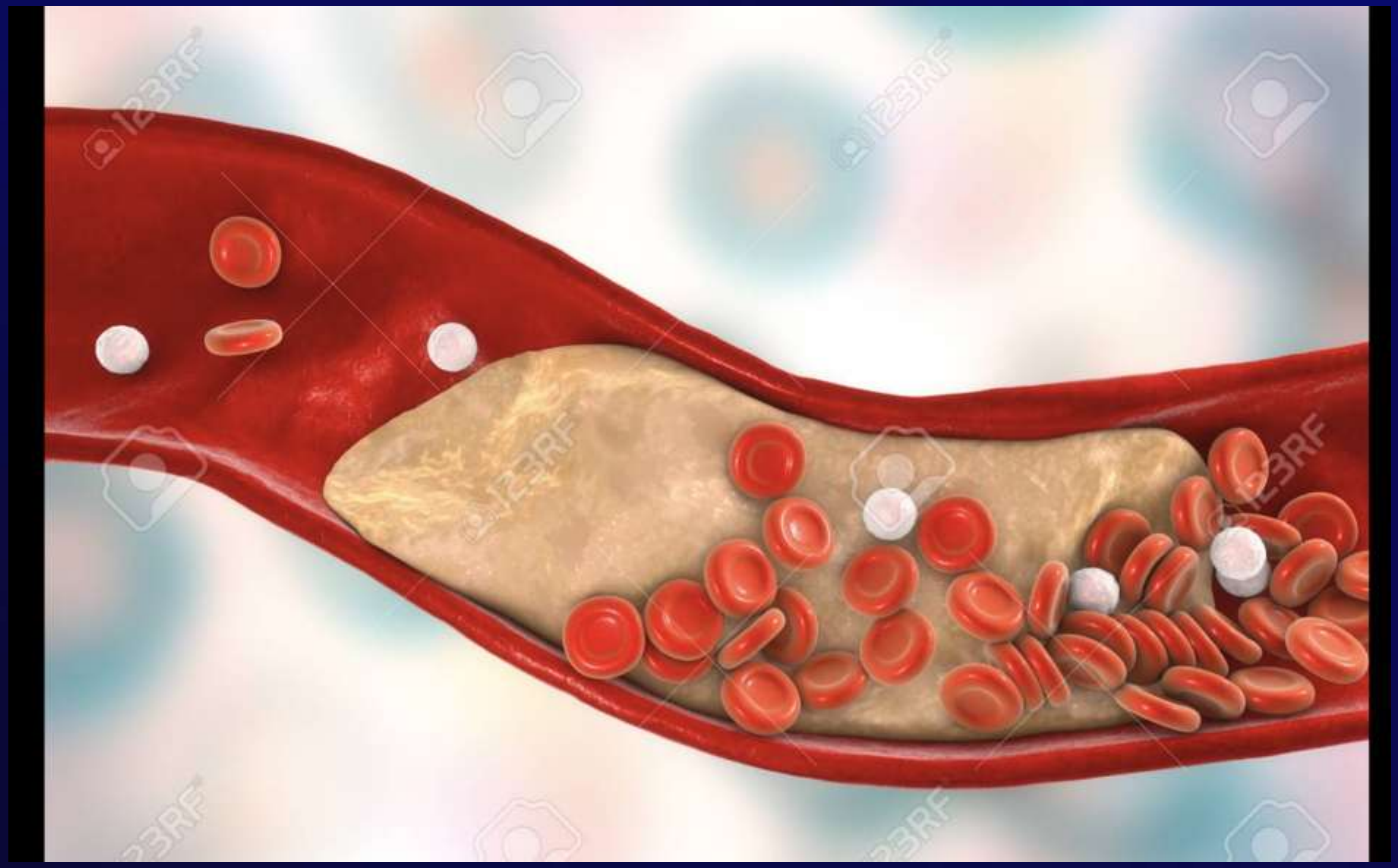


ياغلار سۇدا ئېرىمگەچكە تومۇر ئىچىدە ئاسان نوكچە بولۇپ تومۇرنى تارايتىۋېتىدۇ

تويۇنمىغان ياغ سۇيۇق بولغاچقا تومۇر ئىچىدە ھەرىكەت قىلغاندا نوكچە بولۇۋېلىش خۇسۇسىيىتى باشقىلىرىغا قارىغاندا تۆۋەن.

ھەممىدىن زىچ ۋە خەتەرلىك ياغ سۈنئىي ياغدۇر.





ياغلار ئىچرە سۈنئىي ياغ ئەسلى تومۇر دۈشمنى.

نوكچە بولۇر ئاسانلا ناچار بولغاچ سۈپتى.

....

تويۇنمىغان ياغنى يە، سەن سۈنئىيدىن ئۇزاق تۇر،

توسمىغاي نوكچە تومۇرنى ،ساغلام گۈزەل هايات قۇر.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ياغ ئىستېمال كۆرسەتمىس

ئىستېمال قىلىنغان ياغ مىقدارى كۈنلۈك ئېنېرگىيە ئىستېمالىنىڭ ئوتتۇز پىرسەنتىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

تويۇنغان ياغ مىقدارى كۈنلۈك ئېنېرگىيە ئىستېمالىنىڭ ئون پىرسەنتىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

سۈنئىي ياغ بىر پىرسەنتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

ئامال بار تويۇنمىغان ياغ يېيىش لازىم.

ئەمسە قایسی یاغ قایسی یاغ

تويۇنغان ياغ

تويۇنمغان ياغ

سؤنئي ياغلار👎

Trans yağ

Pastane ve fırın ürünleri
- Poğaça (özellikle ucuz olanlar)
- Açma
- Simit (bazılarında margarin kullanılır)
- Kruvasan
- Kek
- Kurabiye
- Börek (hazır yufka + margarinle yapılan)

🍟 **Kızartılmış fast-food ürünleri**
- Hazır patates kızartması
- Fast-food zincirlerinin nuggetları
- Soğan halkası
- Endüstriyel yağ ile tekrar tekrar kızartılan her ürün

🍰 **Hazır paketli gıdalar**
- Gofret
- Bisküvi
- Çikolatalı kaplamalar
- Kremalı sandviç bisküviler
- Hazır kek ve muffinler
- Krakerler
- Donmuş pizza
- Donmuş börek

تاماق يېيىشتىكى مەقسەت نىمە

ئوزۇقلىنىشنىڭ مەقسىتى قورساق تويغۇزۇش، ئاچلىق تۇيغۇسىنى پەسەيتىش ۋە ياكى كۆڭلى خالىغان نەرسىلەرنى يەۋېلىش ئەمەستۇر.

بەلكى كىشىنىڭ يېشىغا ،جىنسىيىتىگە ۋە ئۆزى تەۋە بولغان فىزىئولوگىيەلىك ئەھۋالىغا(ھامىلە، كېسەللىك ۋە باشقا) ئاساسەن ئېھتىياجلىق بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى يېتەرلىك ۋە تەڭپۇڭ مىقداردا ئېلىشتۇر.

ئاقسىل

ئاقسىل خۇددى كېسەككە ئوخشاش بەدەننىڭ قۇرۇلمىسىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

نورمال ئىنسان ھەر كۈن ھەر كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقى ئۈچۈن 1 گرام ئېستىمال قىلىشى لازىم.

ھەرىكەتچان ئادەملەر 1.6 گىرامغا قەدەر.

مۇسكۇل چىقىرىش خالايدىغانلار 2.2گىرام.

ئاقسىل كەم بولسا قانداق ئالامەت بولىدۇ

مۇسكۇل يىگىلەش، كۆچسىزلىك، يارا ساقىيىشىنىڭ تەس بولۇشى، چاچ چۈشۈپ كېتىش. بەدەن ئىششىپ كېتىش.

ئىممۇنىتىت سىستېمىسىنىڭ ئاجىز بولۇشى. ۋەھاكازالار......

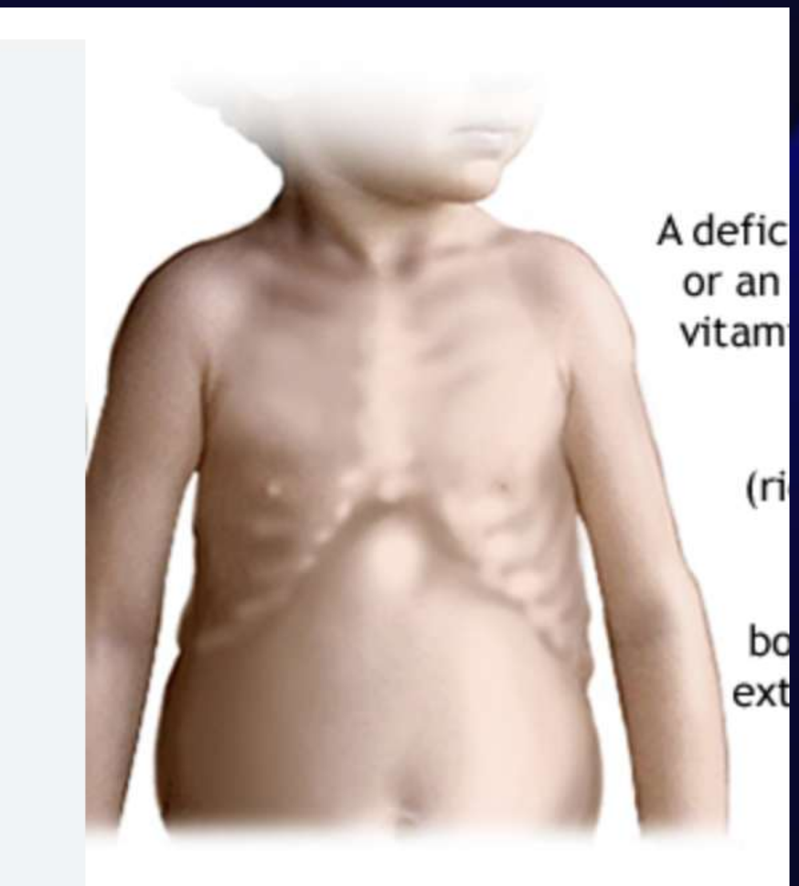
ئاقسل قايسى ئوزۇقلۇقتا مول

هايۋان مەھسۇلاتلرى

ئۆسۈملۈك تۆرى

ۋىتامىنلار

بەدەندە مىقدارى ئاز ئەمما ناھايىتى مۇھىم مەددا بولۇپ ئاساسلىقى ھەرخىل مېتابولىك جەريانلاردا تەڭشىگۈچ رولى بار.



كىچىكلەردە راخىت ۋە چوڭلاردا سۆڭەك شالاڭلىششىش

قۇياش نۇرى، ۋىتامىنلاشتۇرۇلغان سۈت، تۇخۇم،

ياغلىق بېلىقلار ، سومون ۋەھاكازالاردا كۆپ مىقداردا بار.

د ۋىتامىن كەمچىللىكى

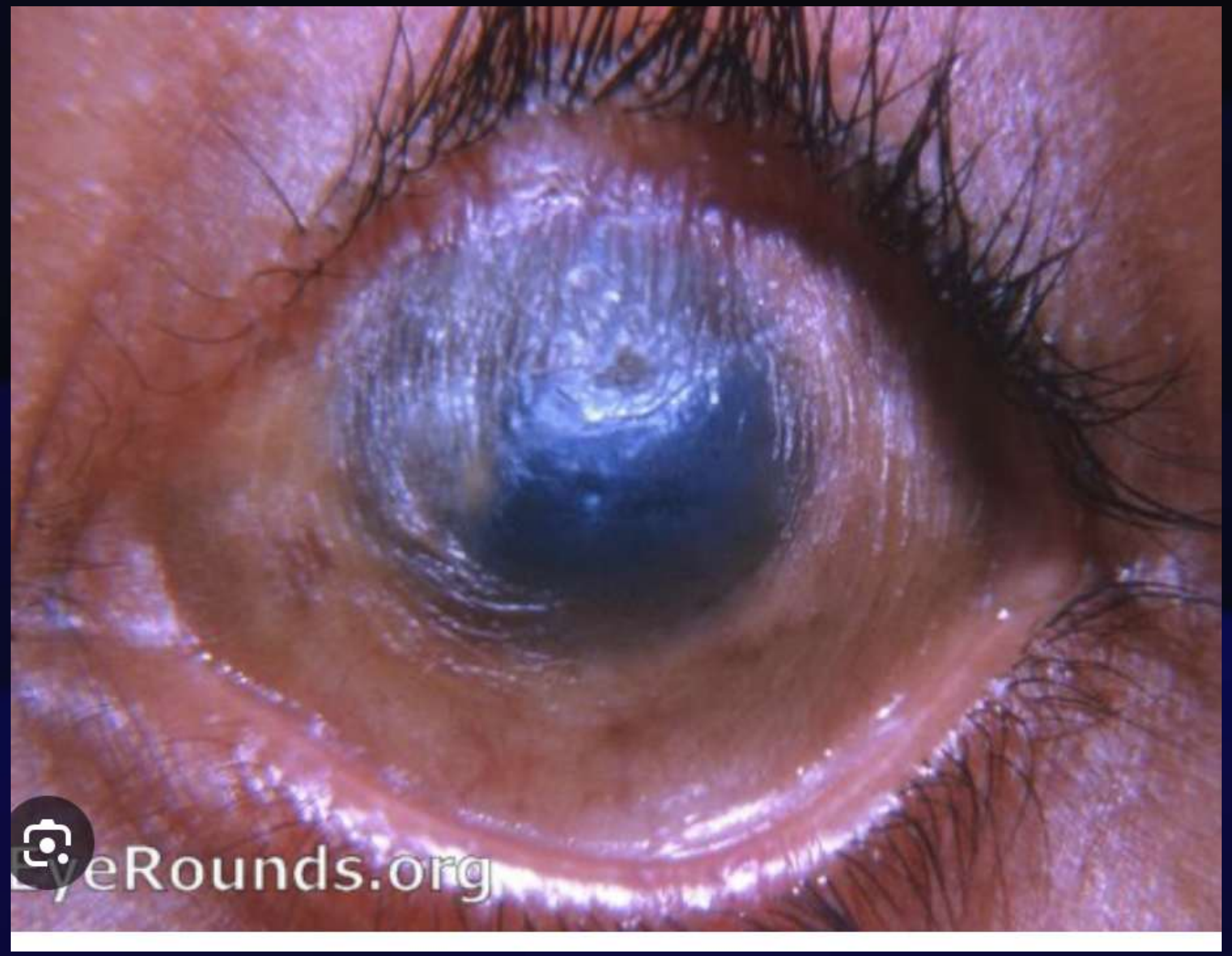
ۋىتامىن س

رولى:ئىممۇنىتتنى كۈچلەندۈرۈش ۋە تېرە، چىش مىلىكىنى ساغلاملاشتۇرۇش

سوفرا كېسەللىكى

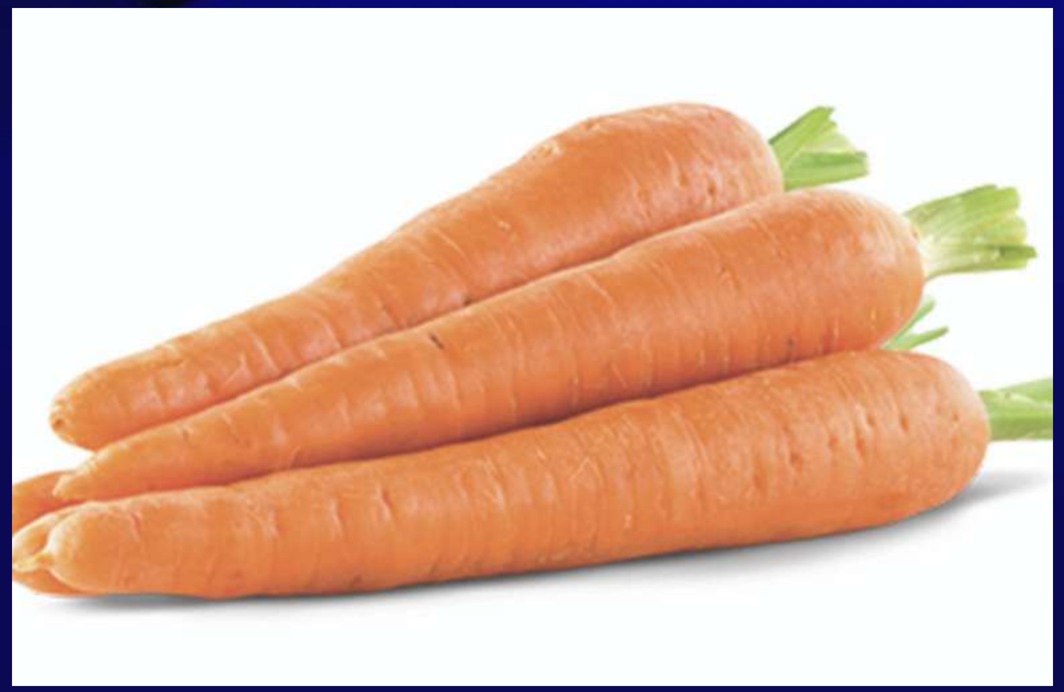
سىترۇس مېۋىلىرى

ۋىتامىن ئا



كۆرۈش قۇۋۋىتى، ئىممۇنىتېت تېرە ساغلاملىقى

كەمچىل بولغاندا: كېچىدە كۆرەلمەسلىك، كۆز قۇرۇش

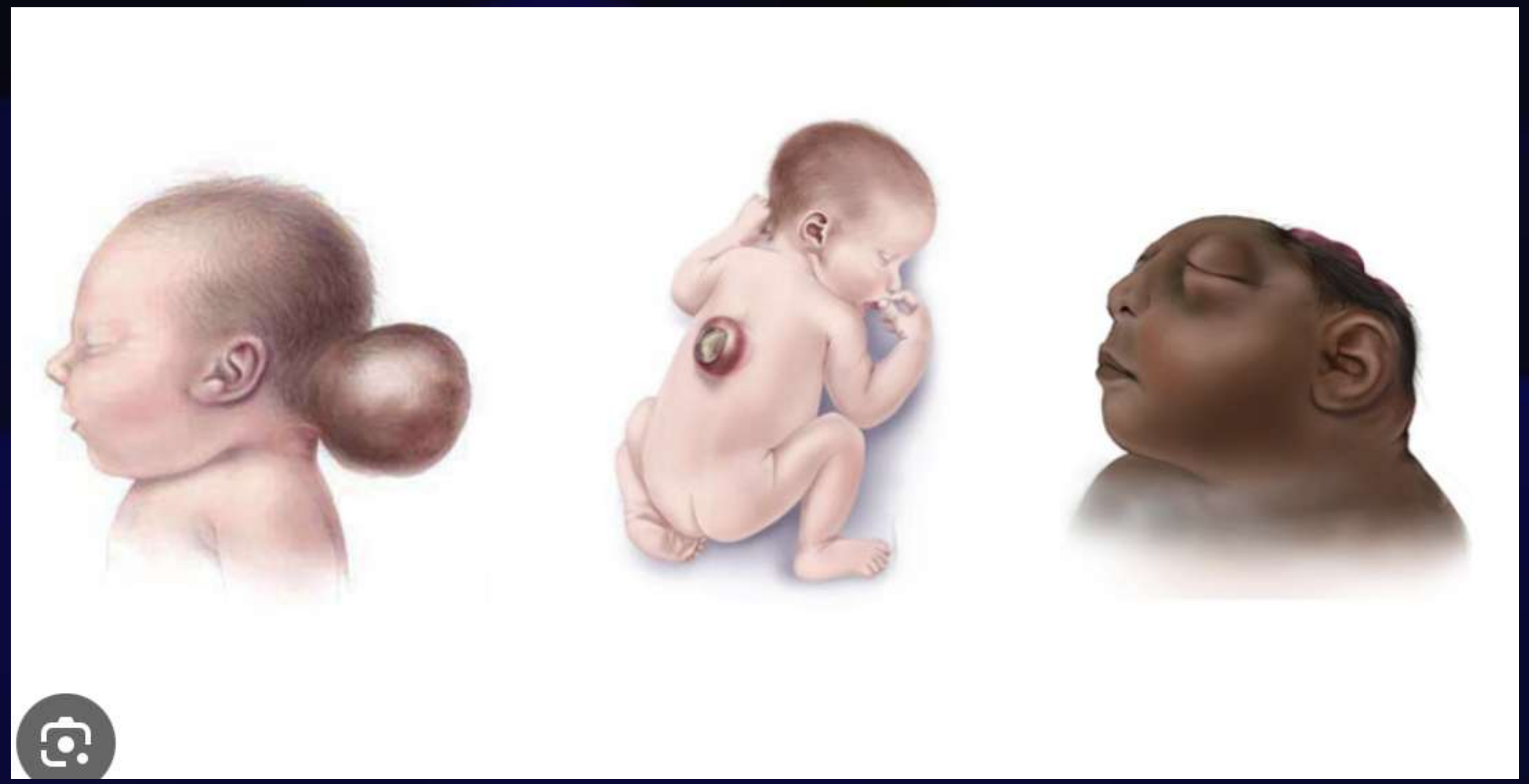


كۆز قۇرۇش كېسەللىكى

ۋىتامىن ب 1

مېتابولىزىمدا رولى بار .

ۋيتامىن ب 9



قىزىل قان دانچىسىنىڭ مۇھىم تەركىبى

قان ئازلىق، ھامىلىلىكتە كەم بولسا بوۋاقتا مېڭىدە كەمتۈكلۈك

ۋىتامىن ب 12

قان ۋە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ساغلاملىقىنى قوغدايدۇ.

گۆشسىزچىلەر ۋە ۋاگانلاردا ۋە ئاشقازان ھەزىم سىستېمىسىدە كېسەللىك بولغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ۋىتامىن ك

قاننىڭ ئۇيۇشۇشچانلىقىنى ساقلاش رولى بار.

كۆكتاتنى ھەددىدىن زىيادە ئاز يەيدىغانلار،جىگەر كېسەللىكىدە، بەزى ئانتىبىيوتىكلەر، بوۋاقلار

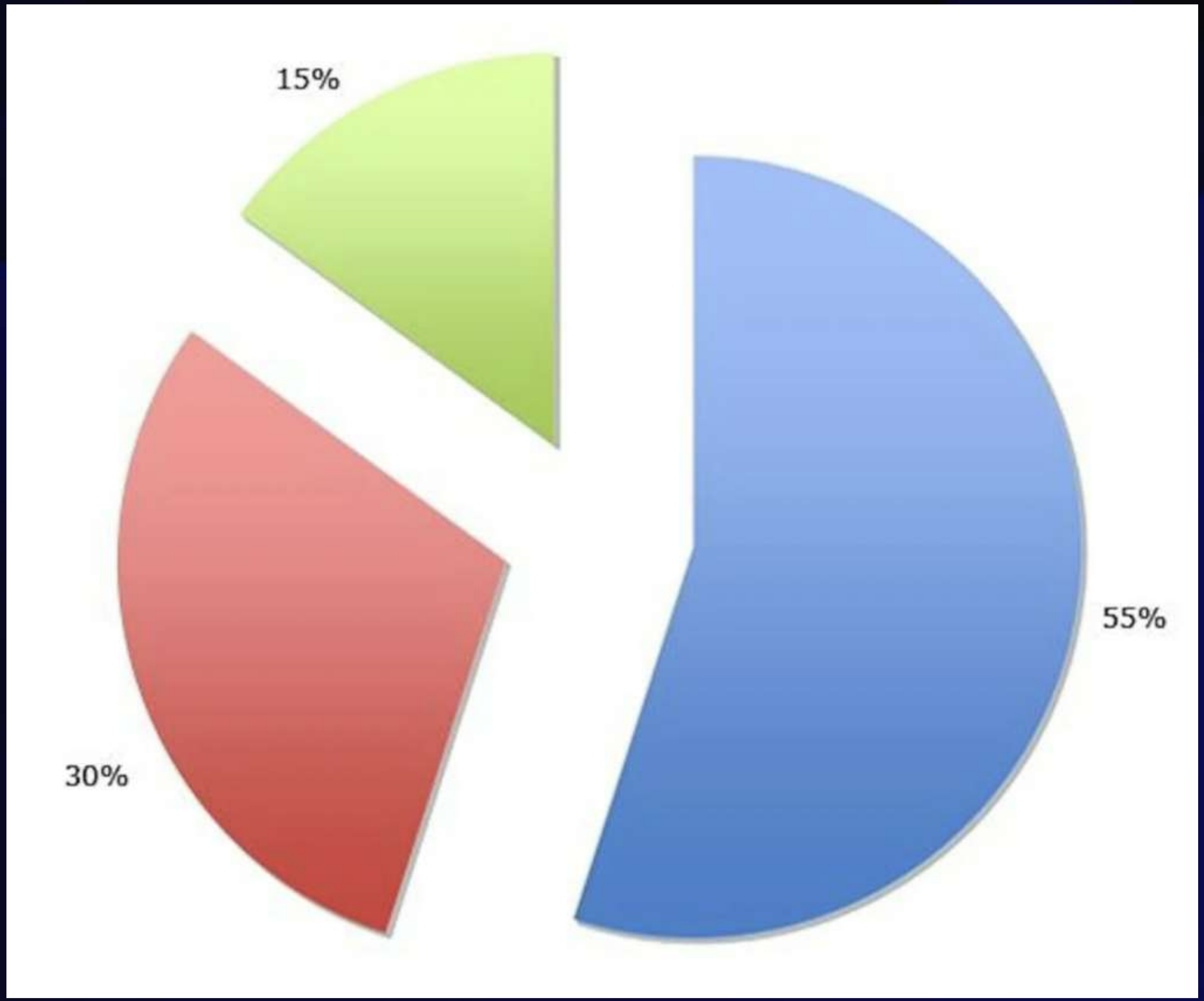
تۇز

كۈنلۈك تۇز مىقدارى 5 گرامدىن تۆۋەن بولغاندا قان بېسىمىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

بۇ نىسبەتنى ساقلىساڭ ئاغرىپ قالمايسەن،

كېسەل بولۇپ ماڭدامدا يېتىپ قالمايسەن.

ئاقسىل



ياغ

كاربون ھىدرات

كاربونهدرات: 60-55 پېرسەنت

ئاساسلىقى گۈرۈجدىن كېلىدۇ،ئاز مىقداردا سەۋزىدىن.

كاربونهدراتىنىڭ ش،ك : 80-75 بولۇپ ،بۇ يۇقىرى بىر قىممەتتۇر.

ئۇزۇن شەكىللىك گۈرۈجنىڭ ش.ك 50-58

ئاقسىل: 20-15 پېرسەنت بولۇپ ئاساسلىقى گۆشتىن

ياغ: 30-20 پېرسەنت بولۇپ سۈيۈق ياغ ۋە گۆشنىڭ يېغىدىن كېلىدۇ.

Basmati pirinç

كېپەكلىك گۈرۈج

Esmer piriç

كاربون ھىدرات 55-60 پىرسەنت ئاساسلىقى ئۇندىن كېلىدۇ.

ۋەئاساسلىقى ئاددىي كاربون ھىدرات بولۇپ شېكەر كۆرسەتكۈچ يۇقىرى.

ساپ بۇغداي ئۇنىنىڭ كۆرسەتكۈچى ئوتتۇراھال. قارا بۇغداي نىڭ ئەڭ تۆۋەن.

ئاقسىل 15-20 پىرسەنت : ئاساسەن گۆشتىن كېلىدۇ.

ياغ : 20-25 پىرسەنت : گۆشنىڭ يېغى ۋە سۇيۇق ياغدىن كېلىدۇ. ياغلىق ئالاھىدىس لەغمەندە 30 پىرسەنتتىن ئاشىدۇ.

بىر تەخسە ئۆي لەغمىنى: 450-650 كىلوكالورىيە

خۇلاسە كالام

لەغمەن ۋە پولودا 3 خىل ئاساسلىق ئوزۇقلۇقنىڭ نىسبىتى ئاساسەن دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ

نىسبەت ئۆلچىمىگە ئۇيغۇندۇر.

ئەمما ئۇن ۋە گۆرۈچنى ئالماشتۇرۇشىمىز لازىم .

ئەمدى گەپنىڭ پوسكاللىسىغا كېلەيلى!!

مەن قانداق قىلاي ئەمسە

تۆنجى قەدەمدە ئېغىرلىق كۆرسەتكۈچىمىزدىن خەۋەردار بولىمىز.

كۆرسەتكۈچ نورمال بولسا مۇشۇ ئېغىرلىقنى ساقلايمىز ئورۇقلاپمۇ ۋەياكى سەمرىپمۇ كەتمەيمىز.

كۆرسەتكۈچ يۇقىرى بولسا ئورۇقلاپ نورمالغا چۈشۈش ئۈچۈن ئېنىرگىيە تەڭشىشى ئېلىپ بارىمىز.

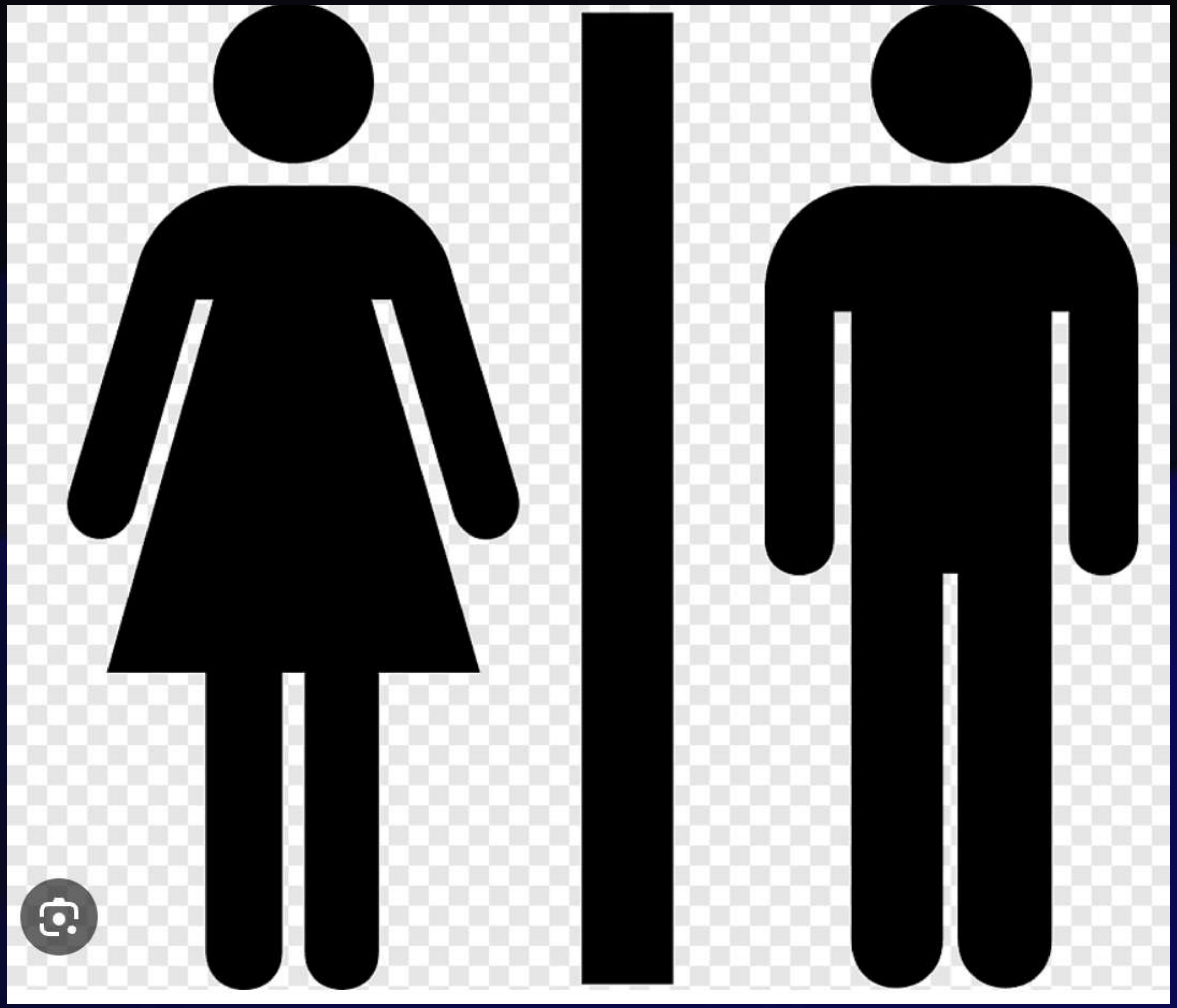
كۆرسەتكۈچ كىچىك بولسا سەمرىشىمىز لازىم.

2250–2600 kcal
2250–2600 kcal

ئىككىنچى قەدەمدە كۈندىلىك ئېنېرگىيە ئېھتىياجىمىزنى ھېسابلايمىز.

30-25 X كىلو

70kg ➡ 1750-2100kcal



30-35 X كىلو

75Kg ➡ 2250-2600kcal

ئۈچۈنجى قەدەمدە كۈندىلىك ئېنېرگىيە ئۈچۈن مۇۋاپىق مىقدار بەلگىلەيمىز.

مەسىلەن:كۈندىلىك 500-300 كىلوكالورىيە ئاز ئىستېمال قىلغاندا ئايدا 2 كىلوغىچە ئىلمىي ئورۇقلىغىلى بولىدۇ

ھەرىكەت بىلەن كالورىيە چىقىشىنى جىقايتقاندا تېخىمۇ ئىتتىك ئورۇقلىغىلى بولىدۇ،

مەسىلەن: 110 كىلو بويى 170 كېلىدىغان بىر ئادەم مەۋجۇت ئېغىرلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن 3300 ك.ك يېيىش لازىم

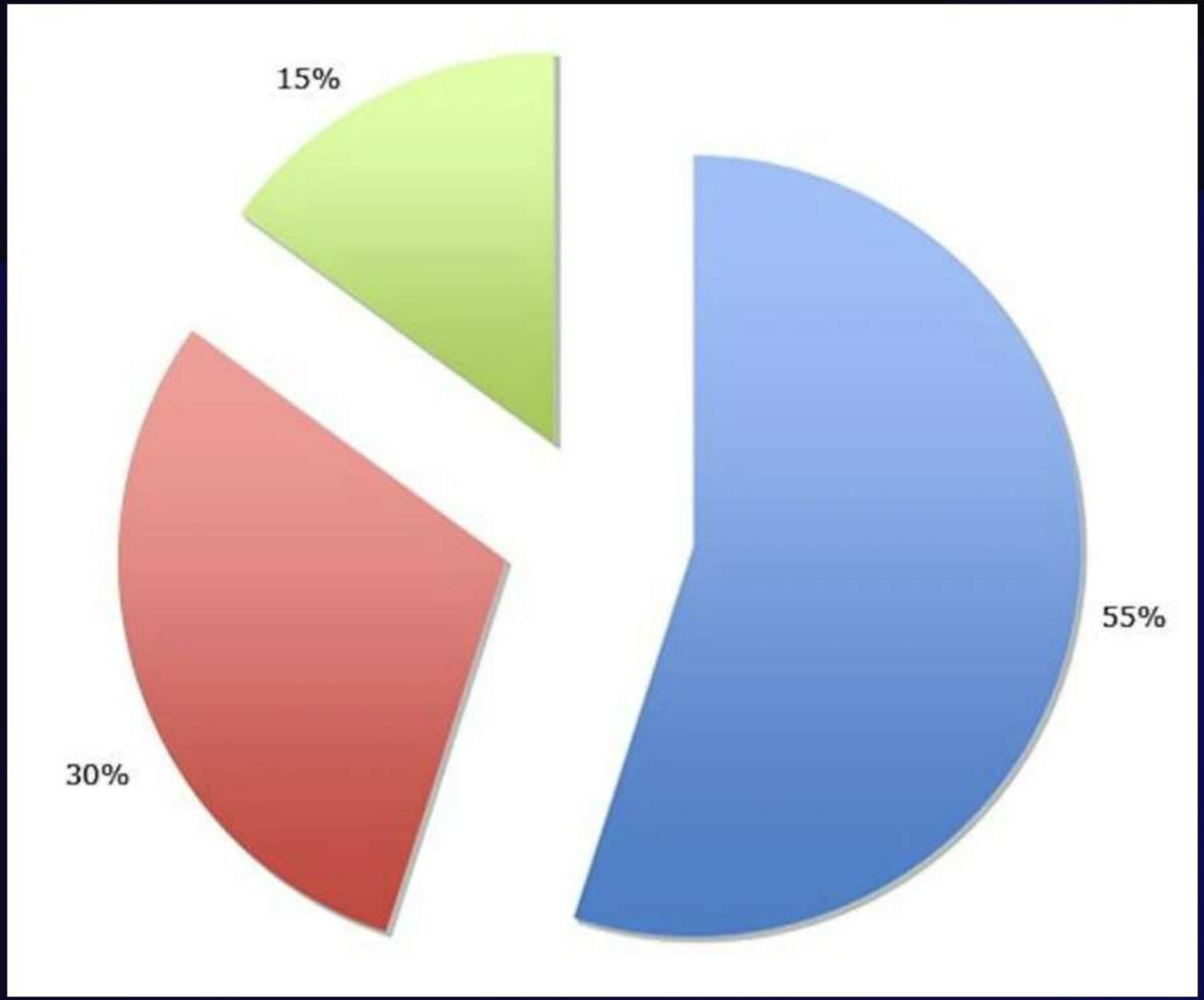
ئەمما ئۇ كىشى كۈندە 400 ك ك نى ئاز يېسە ئايدا 2 كىلو ئورۇقلايدۇ. ئەگەر 400 ك ك ھەرىكەت قىلسا تېخىمۇ جىق

ئورۇقلايدۇ.

پىرىنسىپ: 80% تۈھپە تاماق ئازايتىش قالغىنى چېنىقىشتىن كېلىشى لازىم.

تۆتىنجى قەدەمدە كۈندىلىك ئېنېرگىيە كىرىشىنى كونترول قىلىشنى پىلانلايمىز.

ئاقسىل



ياغ

كاربون ھىدرات

مۇرەككەپ ۋە قېلىن تالالىق كاربونھىدرات تاللاش

شېكەرنى 5 پېرسەنتتىن تۆۋەن تۇتۇش

چېنىقىۋاتقانلار ئاقسىلنى 20 پېرسەنتكىچە چىقارسا بولىدۇ

تويۇنغان ياغنى 10 %دىن ئاز ، سۈنئىي ياغنى 1 %دىن ئاز

5.قەدەمدە چېنىقىش ئارقىلىق كەم قالغان چىقىرىشقا تېگىشلىك كالورىنى چىقىرىمىز،

- نورمال مېڭىش -40 مىنۇت-180دىن 250 كىلوكالورىيە
- 30 مىنۇت ئىتتىك مېڭىش- 300-200
- 20 مىنۇت يۈگۈرۈش- 350-250
- 30 مىنۇت ۋېلسىپىت مىنىش- 300-200
- بىر سائەت ئۆي ۋەياكى ئىشخانا تازىلاش- 200-150

چېنىقىشمۇ توغرايوسۇندا بولۇش لازىم

چېنىقىش دېمەك يۈگۈرۈشلا ئەمەس.

- بەزى كىشىلەرگە بەزى چېنىقىش ماس كەلمەيدۇ.
- خاتا چېنىقىش = چېنىقىش خاتا دەپ ئويلاپ قېلىش= كالورى تەڭپۇڭلۇقىنىڭ مۇھىم بىر تەڭشىگۈچىسىدىن ئايرىلىپ قېلىش

تىز ئاغرىسى بارلار

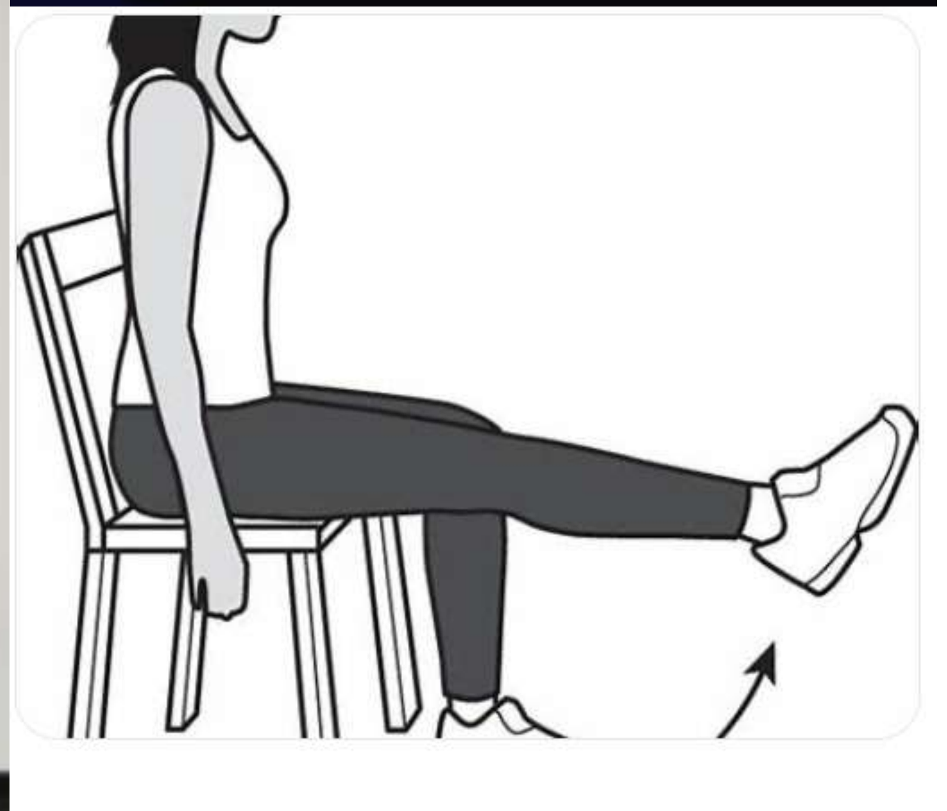
يۈگۈرمەسلىك، سەكرىمەسلىك، پەلەمپەي ئىشلەتمەسلىك ، ئۇزۇن مۇساپىگە ماڭماسلىق لازىم.

كۈندە 20 مىنۇت ،تۈز يولدا، قاتتىق زىمىندا ئەمەس(تاشيول) يۇمشاق تەنتەربىيە ئايىقى بىلەن مېڭىش،

ماڭغان چاغدا نورمال پاراڭلىشالىغۇدەك دەرىجىدە نەپەسنى ساقلىغۇدەك تېزلىكتە مېڭىش لازىم.

- بەدەن ئېغىرلىقى ×1
- بەدەن ئېغىرلىقى × 2–3
- بەدەن ئېغىرلىقى × 5–7
- تېخىمۇ جىق بېسىم

ئەمسە قانداق چېنقمز



کۆپچلکەکە رەهمەت!!!!!!!