



متعادل تغذیه :

بیزیم چوخوموزا زندگانلیغی تعادله یئتییرماغ بیر حیاتی و مهم مطلبیدی و بو تعادل زندگانلیغین مختلف زمینه لرینده از جمله درسی ورزشی شغلی و اجتماعی فعالیت لرینه شامل اولور. بو ترتیبین تعادل ایجاد ائلماق تغذیه ده اوزوده چوخ مهم دی . بونا گوره کی اوز بدنیزی یاخچی وضعیتده حفظ ائله سیز لازمدی کی مواد غذایی نین نوع و زمان مصرفین دقتی نن تنظیم ائله سیز .

بیرمتعادل رژیم غذایی بو معنی په دی کی مختلف اشخاص مختلف موادی مصرف ائله سینلر. بیر خاص رژیمی هامی په مناسب دئیر. ولی سن دن و یا سطح فعالیت دن گنچندن سونرا مناسب تغذیه اوچون : اوج اصل کلی واردی کی عبارتدی : تعادل تنوع و میانه روی

تعادل:

تعادلی اله گتیرماق ایکی محدودیه شامل اولر. اول بوکی گرک مقدار کالری کی اله گتیریسوز و مقدار کالری کی بدنیز یاندیریر متعادل اولسون . مثلا ممکن دی بیر 16 یاشیندا قیز گونده کی فعالیت لرینده فقط 1800 کالری په نیازی اولسون . اگر بو شخص تیم بسکتبالدا دا اوبناسا ممکن دی نیازی 2400 کالری په ده افزایش تاپسین. بو ورزشکارین وزنی نین ثابت قالماسینا گرک روزانه متوسط حده 2400 کالری مصرف ائله سین . انکی مینجی لازمدی انرژی زا مواد غذایی نی یعنی کربوهیدراتلار - پروتئین و چربی نین دریافتین متعادل ائله سین . بدن نین حدود 50 تا 60 درصد کالری سین گرک کربوهیدراتلار - 12 تا 20 درصد پروتئین لر و 20 تا 25 درصد چربی لر تامین ائلی یر.

تنوع :

بونا گورکی سیزون بدن اوز سالم قالا متفاوت مواد غذایی په نیازی وار و یاخچی روش بونا گوره کی مطمئن اولاسوز بدن اوز تمام مواد غذایی مورد نیازی تامین اولور بودی کی جورباجور مواد غذایی دن استفاده ائله سوز. هر گروه غذایی بیر تعداد مواد غذایی نی تامین ائله و هر خاص غذا منحصر بفرد مواد مغذی سی واردی . مثال اوچون : لبنی فراورده لری پروتئین و کلسیم تامین ائلی یر. گوشتی فراورده لری آهن - روی و پروتئین ائلی یر. میوه لر و سبزیلرده A و C ویتامین لری و بیرتعداد کم یاب معدنی عناصر واردی . اگر بیر گروه غذایی نی غذایی وعده لرین حذف ائله سیز در واقع او دسته مواد غذایی کی او گروه دان تامین اولوردی ارادان گندیر و مواد مغذی نین خطر آرادان گنتمه سی واردی و بو مورد باعث اولار مواد غذایی نین فایده سی آزالسین و احتمالاً طولانی مدت مشکلاته سلامتلیق اوچون منجر اولسون. گروه های غذایی نین ایچینده هر غذا تا حدودی متفاوت مواد مغذی واردی . موز و آلمانا پناسیم نان دولودی و مرکبات و طالبی نین ویتامین C واردی. سعی ائله اون رژیم غذایی اوزده تمام گروه های غذایی دن استفاده ائله سوز.

میانه روی

مردم ون چوخی اون نان چوخ کی کمبود مواد غذایی دن رنج آپارالار مواد غذایی دن حدین نن چوخ استفاده ائلیلر و معمولاً مصرفی غذالری نین چوخلی کالری و چربی ، کلسترول و سدیم واریدی . میانه روی بو غذالری مصرفینده اوزی بیر نوع متعادل رژیم غذایی دیر . اتین چربی سین و توبوغون دریسین کسب و ائشیکه توکماق آساندی ولی گیزدین چربی نی غذا دان حذف ائله ماق چتیندی . بعضی غذالری مثلا پیراشکی ، کلوجه ، کیک ، قیزارمیش ات ، لازانیا و پیتزا ممکندی چوخلی چربی لری اولسون .