

# SAĞLAM QİDALANMANIN xüsusiyyətləri



SAĞLAM QİDALANMA ÜRƏK-DAMAR XƏSTƏLİKLƏRİNİN  
PROFİLAKTİKASININ ƏSASIDIR!

- Doymuş yağ turşuları\* gündəlik kalorinin 10%-dən az hissəsini təşkil etməli və polidoymamış yağ turşuları\*\* ilə əvəz olunmalıdır
- Transdoymamış yağ turşularından\*\*\* istifadə olunması mümkün qədər məhdudlaşdırılmalı, qidanın hazırlanması prosesində istifadə olunmamasına üstünlük verilməli, qida ilə qəbul olunan ümumi kalorinin 1%-dən az olmalıdır
- Gün ərzində istifadə edilən duz – 5 qramdan az
- Gün ərzində dənli bitkilərdən, meyvə və tərəvəzdən alınan liflər – 30-45 qram
- Gün ərzində istifadə edilən meyvə – 200 qram (2-3 porsiya)
- Gün ərzində istifadə edilən tərəvəz – 200 qram (2-3 porsiya)
- Həftədə ən azı 2 dəfə balıq istifadə edilməli, bunlardan biri yağlı balıq olmalıdır

\* Doymuş yağ turşuları heyvan mənşəli piy, kərə yağı və pendirlərin tərkibində var

\*\* Polidoymamış yağ turşuları: günəbaxan yağı, qarğıdalı yağı, saflor və qoz yağı, marqarının “yüngül” (hidrogenizə edilməmiş) növləri

\*\*\* Transdoymamış yağ turşuları duru bitki yağlarının hidrogenləşməsi nəticəsində bərk bitki yağları (marqarin, yeyinti piyləri) halına keçmə ilə alınır. Bu yağlar qənnadı məmulatları (tortlar, pirojnalar, peçenyələr, krekerlər və s.), eləcə də dondurulmuş yarımfabrikatların hazırlanmasında istifadə edilir.