

DUZU ŞƏKƏRİ AZalt!

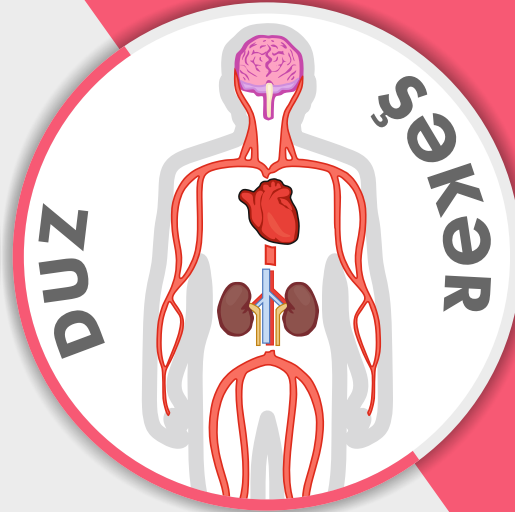


Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

ÜST-nin araşdırmaları göstərir ki, gündəlik duz qəbulunu azaltmaqla hər il **2.5 milyon** insan həyatını xilas etmək olar.

ÜST qeyd edir ki, şəkərin istifadəsi qida vasitəsi ilə qəbul olunan gündəlik enerjinin **10%-dən çox olmamalıdır**.

-  Yaddaş pozuntuları
-  Ürək-damar xəstəlikləri
-  Böyrək xəstəlikləri
-  Damarlarda problemlər



-  Baş ağrıları
-  Yaddaş pozuntuları
-  Ürək-damar xəstəlikləri
-  Görmə qabiliyyətinin zəifləməsi
-  Dişlərdə problemlər
-  Həzm pozuntusu
-  Piylənmə
-  Dəri problemləri
-  Böyrək xəstəlikləri
-  Hormonal disbalans
-  Ayaqlarda varikoz xəstəliyi

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST)
gündəlik duz qəbulunun
5 qramdan (təxminən 1 çay qaşığı)
az olmasını tövsiyə edir.

Bir çox insanlar üçün duz və şəkər gündəlik qida qəbulunun ayrılmaz bir hissəsidir. Həkimlər isə bu məhsullardan istifadəni məhdudlaşdırmağı tövsiyə edirlər.

DUZUN və ŞƏKƏRİN qəbulunu azaltmaq üçün MƏSLƏHƏTLƏR:

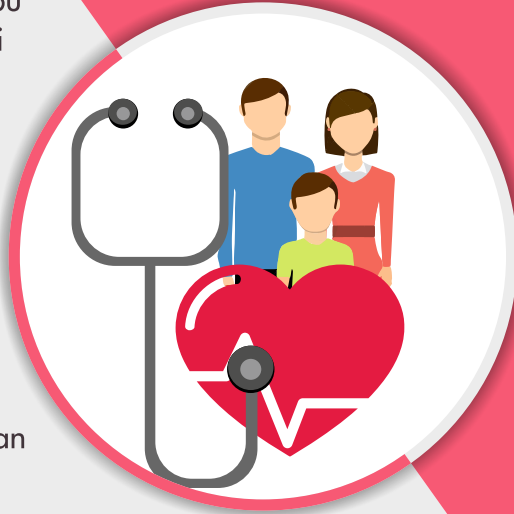
- Yemək hazırlayarkən az duz əlavə etməyə çalışın. Ağız dadınız az duza alışacaq və bu sizə duz istifadəsini azaltmağa kömək edəcək.

- Yeməyin dadına baxmadan duz əlavə etməyin!

- Tərkibində yüksək miqdarda duz olan qidalardan çəkinin.

- Müxtəlif çeşidli meyvə və tərəvəzlər yeyin.

- Qazlı/şəkərli içkiləri qəbul etməkdən çəkinin.
- Ağız dadınızı dəyişmək üçün özünüzə vaxt verin və şəkər qəbulunu hissə-hissə azaltmağa çalışın.
- Meyvə şirələrini meyvənin özü ilə əvəz edin.
- Qida etiketlərini diqqətlə oxuyun və yüksək şəkərli qidalardan çəkinin.



Meyvə və tərəvəzlərin tərkibində təbii formada olan şəkər, vitamin, mineral və liflər insan orqanizmini enerji ilə təmin edir.



Qida etiketlərini oxuyun!
Hər bir məhsulun üzərində olan etiketdə duzun və şəkərin miqdarını asanlıqla görmək olar.