

МАЙЛЫ ТАҒАМДЫ ҚАБЫЛДАУ КЕЗІНДЕ АС ҚОРЫТУДЫҢ БҰЗЫЛУЫ

Күйік, ауырсыну, асқазандағы ауырлық – бұл симптомдар бізді тепе-теңдіктен шығарып, дәмді тағамнан толықтай ләззат алуға мүмкіндік бермейді. Көп жағдайда несварениенің себебі – ауыр майлы тағам. Біз жиі жоғары калориялы тағамды жеуге азғыруға беріліп қана қоймай, оны асығыс немесе ұйықтар алдында жеп, жағдайды ушықтырамыз. Сондықтан кейін ұзақ уақыт жайсыздық пен ауырлық сезімі мазалайтыны таңқаларлық емес. Ас қорыту бұзылғанда, біз өзімізді нашар сезінеміз және ұзақ уақыт стресс жағдайында боламыз, бұл жалпы денсаулыққа теріс әсер етеді.

НЕГЕ МАЙЛЫ ТАҒАМДАН ТОЛЫҚТАЙ БАС ТАРТУҒА БОЛМАЙДЫ

Ас қорыту жолының толыққанды жұмысы көп жағдайда біздің не жейтінімізге байланысты. Жақсы сезіну үшін дұрыс тамақтану ережелерін есте сақтау керек және ешбір жағдайда рационнан майларға бай тағамдарды толықтай алып тастауға болмайды. Мәселе мынада, табиғи органикалық қосылыстар энергияның қуатты көзі болып табылады. Сонымен қатар, бұл жасуша мембранасының негізгі құрылыс материалы. Майлы тағаммен біз қаныққан және қанықпаған май қышқылдарын, витаминдерді, фосфолипидтерді және ағзаға қажетті басқа заттарды аламыз. Аталған қосылыстардың адамға пайдасы күмән тудырмайды. Бірақ майларға бай тағамды шамадан тыс тұтыну денсаулықпен байланысты елеулі мәселелерге әкелуі мүмкін.

МАЙЛЫ ТАҒАМДЫ ШАМАДАН ТЫС ТҰТЫНУ ҚАНДАЙ ЗИЯН ӘКЕЛУІ МҮМКІН

Бәлкім, әрқайсымыз майлы тағамды қабылдағаннан кейін жүрек айнуы пайда болатын жағдаймен бір рет болса да кездескен шығармыз. Мәселе мынада, май жасушаларында зиянды заттар (әсіресе, токсиндер) белсенді жиналады. Осыған байланысты ағза «қарсылық көрсете» бастайды, және жүрек айну мен күйік пайда болуы мүмкін. Жиі жағымсыз факторлардың әсерінен созылмалы аурулардың асқынуы орын алады. Уақыт өте жоғары калориялы өнімдерді шамадан тыс тұтыну семіздікке әкелуі мүмкін. Артық салмақ мәселелері жиі веналардың варикоздық кеңеюімен, гипертониямен, холециститпен қатар жүреді. Ағзадағы липидтердің артық болуы «жаман» холестерин деңгейін арттырады және жүректің жұмысына теріс әсер етеді, бұл инфаркт пен инсульттің даму қаупін арттырады. Сондай-ақ, мұндай өнімдерді тұрақты немесе шамадан тыс тұтыну емдеуге қиын бауыр ауруларын тудыруы мүмкін.

РАЦИОНДА ҚАНДАЙ ӨНІМДЕРДІ ШЕКТЕУ КЕРЕК

- **Шошқа майы.** Бұл майлы өнімдер тізімінің нағыз чемпионы. Онда липидтердің көп мөлшері бар, алайда аз мөлшерде шошқа майы пайдалы, өйткені оның құрамында иммунитет үшін пайдалы селен бар.

- **Өсімдік майлары.** Сондай-ақ бұл тізімде көш бастап тұр. Күмәнсіз, олар адам ағзасы үшін маңызды, өйткені қанықпаған май қышқылдары мен витаминдерге бай. Бірақ диетологтар күніне екі ас қасықтан артық май тұтынбауды ұсынады.
- **Жаңғақтар.** Бұл витаминдер, минералдар, полиқанықпаған және моноқанықпаған қышқылдардың қоймасы. Бірақ жаңғақтар да майлы тағамдарға жатады, сондықтан оларды тұтынуды күніне 20–30 граммға дейін азайтқан дұрыс.
- **Ет.** Бұл жеткілікті майлы өнім (әсіресе шошқа еті мен қой еті), бірақ сонымен қатар жануарлар ақуыздарының құнды көзі болып табылады және адамға қажетті аминқышқылдарын, витаминдерді және темір мен мырыш сияқты пайдалы заттарды қамтиды. Ет тағамынан ләззат алудан бас тартпау үшін майсыз сиыр етін, бұзау етін, қоян етін, тауық немесе күркетауық етін алған дұрыс. Майлылық пайызын азайту үшін бұмен пісіріп, бұқтырып, қайнатып, пеште немесе грильде пісіруге болады.
- **Сыр.** Өте қоректік және бір мезгілде калориялы өнім болып табылады. Онда фосфор, кальций, витаминдер көп. Алайда, майлылығы төменірек сырларды таңдаған жөн.

Маңызды түсіну керек, аталған өнімдердің барлық оң қасиеттеріне қарамастан, оларды тұтынғанда сақ болу қажет. Кейбір адамдар үшін олар пайдалы, ал басқалары үшін зиянды болуы мүмкін. Мысалы, майлы тағам асқазан-ішек жолының бұзылыстарында, атап айтқанда, ойық жара ауруы мен гастритте қарсы көрсетілген. Калориялы өнімдерден жоғары холестериннен, қан тамырларының атеросклерозынан немесе семіздіктен зардап шегетін адамдарға да бас тарту керек.

ҚАНДАЙ ӨНІМДЕРГЕ ТЫЙЫМ САЛҒАН ЖАҚСЫ

Майлылық пайызы өте жоғары болғандықтан, рационнан мүлдем алып тастау немесе айтарлықтай шектеу керек:

- **Майонез;**
- **Жартылай фабрикаттар, сосискалар, сарделькалар, шұжықтар;**
- **Торттар, печенье, пирожныйлар, шоколад;**
- **Фаст-фуд, кептірілген нан, чипсы.**

Сөзсіз, бұл денсаулыққа зиян келтірмей-ақ бас тартуға болатын өте майлы өнімдер. Жағымды сәт тек оларды тұтынудан ләззат алатынымызда. Әрине, кейде өзіңізді дәмді, бірақ зиянды тағаммен қуантсаңыз болады, бірақ бұл ретте майлы өнімдерді шамадан тыс тұтыну асқазанда жайсыздықты, ауырсынуды және ауырлықты тудыруы мүмкін екенін, ауыр патологиялардың дамуы туралы айтпағанда, есте ұстау маңызды.

МАЙЛЫ ТАҒАМДЫ ҚАБЫЛДАУ КЕЗІНДЕ АС ҚОРЫТУҒА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ

Жақсы ас қорыту үшін теңгерімді тамақтану маңызды, сондықтан тағаммен бірге түсетін майлардың, ақуыздардың және көмірсулардың мөлшерін бақылау қажет. Бірақ

рационды қаншалықты қадағаласақ та, кейде майлы нәрсе жегіміз келетін азғыруға қарсы тұру әрқашан мүмкін бола бермейді. Ас қорыту бұзылуын болдырмау үшін **Микразим® KZ** қабылдауға болады. Бұл препарат тағамның табиғи қорытылуына қатысатын ферменттерді қамтиды. **Микразим** құрамындағы панкреатиялық ферменттер тағамдағы ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың жылдам және толық қорытылуына ықпал етеді.