

Piylənmə ömrü azaldır!

Piy toxumalarının həddən artıq olması mədə-bağırsaq, ürək-damar sisteminin pozğunluğuna gətirib çıxarır.

İnsanın zahiri gözəlliyi onun sağlam orqanizmə malik olmasından xəbər verir.

Piylənmə orqanizmdə yaranan problemlərin əsas səbəblərindəndir.

Piylənmənin əsas səbəbləri:

- həddindən çox qida qəbulu. Bu halda artıq kalori piyə çevrilir
- oturaq həyat tərzii (fiziki aktivliyin aşağı düşməsi)
- metabolizmin aşağı səviyyəsi, yəni maddələr mübadiləsinin zəifləməsi.

Bunlardan başqa, piylənmədə irsi, cinsi, endokrin pozğunluq, yaş xüsusiyyətləri də əhəmiyyətli səbəblər hesab edilir.

Piylənmə ürək-damar, hormonal, həzm sistemlərini zədələyir, insanın estetik görünüşündə problemlər yaradır. Piylənmə nəticəsində hipertoniya, şəkərli diabet, ateroskleroz, ürək qüsuru, kürəklə əlaqədar problemlər, yuxu pozğunluğu, ürəyin işemik xəstəliyi, öd daşı xəstəliyi, artrozlar, psixoloji pozğunluqlar, yoğun və düz bağırsağın, kişilərdə prostatın, qadınlarda süd vəzinin, uşaqlıq, uşaqlıq boynunun xərçəngi kimi ciddi xəstəliklər əmələ gələ bilər.



Piylənmənin profilaktikası və piylənməni yaradan əsas səbəblərin aradan qaldırılması üçün çox yağlı, qızarmış, tez hazırlanan yeməklərin az qəbul

edilməsi və hərəkətli həyat tərzinin formalaşdırılması vacib şərtlərdir.

Bundan başqa, qida rejiminin pozulmaması da orqanizmdə artıq piy toxumalarının toplanmasının qarşısını alır.

Bunu nəzərə alaraq, yeməyin çox hissəsinin səhər, daha az hissəsinin axşam qəbul olunması məsləhət görülür. Bu onunla əsaslandırılır ki, səhər orqanizmin oyanması və aktiv fəaliyyəti dövründə qəbul olunmuş qidanın enerjiyə çevrilməsi sürətlənir. Axşamlar isə əksinə, bədən passivləşdiyindən qəbul olunmuş qidanın piyə çevrilmə prosesinin aktivləşməsinə səbəb olur.

Passiv həyat tərzii, fiziki enerji sərfinin aşağı səviyyəsi, nəqliyyatdan, liftdən çox istifadə edilməsi günün əksər hissəsinin kompüterin, televizorun qarşısında keçirilməsi piylənmə üçün münbit şərait yaradır.

Qəbul olunan qidaların keyfiyyətli və vitaminlə zəngin

olması orqanizmin vitamin çatışmazlığını ödəməklə insanın daha sağlam olmasına və gənc qalmasına kömək edir.

Həkimlər meyvə və tərəvəzi daha çox ac-qarına qəbul etməyi məsləhət görür.

Hətta piylənməyə meyilli insanlar belə ağ çörək, qənnadı məmulatı, makaron məmulatı, yağlı, qızarmış yeməklərdən və digər yüngül həzm olan yüksək enerji potensialı yeməklərdən az istifadə etməklə və aktiv həyat tərzini keçirməklə piylənmənin qarşısını ala bilərlər.

Özünüzü piylənmədən qoruyun.

İdman, gimnastika ilə, məşğul olun, gəzintiyə çox vaxt ayırın, düzgün qidalanın və SAĞLAM OLUN!



Respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzinin mütəxəssisləri hər cür sanitariya-gigiyena təbliğat-maarifləndirici materialla təmin edə bilərlər.

PIYLƏNMƏ



**PIYLƏNMƏ
YÜNGÜLLÜYÜN
DÜŞMƏNİDİR!**



**Respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzi
Sosial Gigiyena Monitorinqi Şöbəsi
Tel: 422-08-23**