



Фонди Тоҷикистони  
Оғохон



Вазорати тандурустӣ ва хифзи иҷтимоии  
аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон



Хадамоти Оғохон  
оид ба тандурустӣ, Тоҷикистон

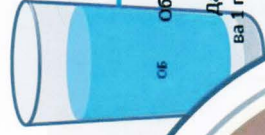
# ҒИЗОИ НАВРАСОН



# ТАБАҚИ СОЛИМИ ҒИЗО



Барои омода кардани ғизо ва хуришҳо рағвани солимро истифода баред. Аз истеъмоли чарбу даст кашед.



Об, чои ва қаҳваро (бо андозаи ками шакар ё бе он) ҳамвора бинушед. Дар як рӯз миқдори 1 ё 2 пиёла шир ва 1 пиёла фишурдаи меваро бинушед. Аз истеъмоли нӯшокиҳои ширинкардашуда даст кашед.

Ҳар қадар сабзавоти мухталифро зиёдтар истеъмол намоед. Ҳамон қадар фоидааш зиёдтар аст. Картошкаи бирёншуда ба ин рунҷат дохил намегардад.



Донагиҳои мухталифро (ба мисли нони гандумӣ, макарон ва биринҷи қаҳваранг) истеъмол намоед. Истеъмоли донагиҳои тозакардашударо ба мисли биринҷи сафед ва нони сафед кам кунед.

Мевагиҳои ҳархеларо фаровон истеъмол намоед.

Гӯшти моҳӣ, парранда, лубӣё ва чормағзро интихоб намоед. Аз истеъмоли бекон, гӯшти корҷардшуда ва фаршкардашуда худдорӣ намоед.



**STAY ACTIVE!**

© Harvard University

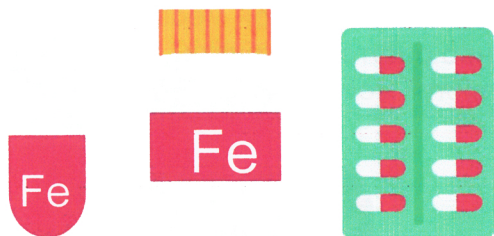


Harvard T. H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

- Барои духтарони наврас метавонед истеъмоли доруғиҳои дар таркибаш оҳанро тавсия кунед. Аммо аввал аз духтур маслиҳат гиред.



- Сарфаи вақти наврас пеши экранро (телефони мобилӣ, телевизор ва компютер) маҳдуд созед. Чунин амал равиши тарзи ҳаёти камфаъол ва шахшударо пешгирӣ мекунад.
- Наврасонро лозим аст дар як рӯз 60 дақиқа вақти худро барои тамрини ҷисмонӣ ҷудо кунанд. Ин ба қавигардонии саломатии онҳо мусоидат мекунад.



60 min  
a day



60 min  
a day

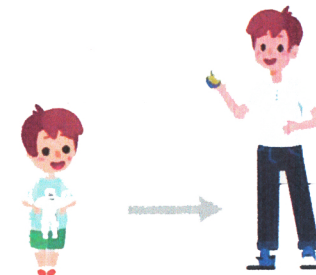


Дар сурати маҷбур кардани наврасон барои пайғирӣ аз рафтор ё худ эҷод кардани маҳдудият барои онҳо дар рафторани аломатҳои исёнгарона ва саркашӣ пайдо мегардад. Аз ин рӯ тавсия дода мешавад, ки ба онҳо дар хусуси манфиатҳои дарозмуддат ва кӯтоҳмуддати гизои солим маълумот дода шавад. Ҳамчунин таваққи гизои солим метавонад василае барои ҳавасмандкунии онҳо гардад.

# Аҳамияти ҒИЗО

## ЧАРО ҒИЗО ДАР ОВОНИ НАВРАСӢ МУҲИМ АСТ?

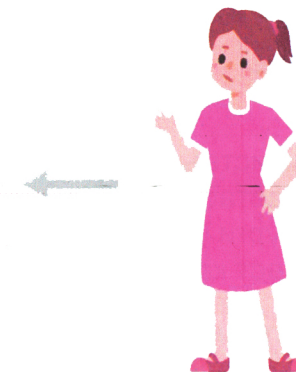
- **Эҳтиёҷоти умумӣ ба ғизо** дар наврасӣ нисбати дигар давраҳои умр баландтар аст, чун дар ин давра суръати раванди афзоиши ҷисмонӣ баланд аст.



- Ғизои солим барои **пешгирии** бемориҳои ғайрисироятӣ вобаста ба ғизои носолим дар калонсолӣ ба монанди бемориҳои дилу раг ё диабет ҳаётан муҳим аст. Парҳезҳои носолими давраи наврасӣ метавонад афзоиши ин бемориҳоро зиёд кунанд.



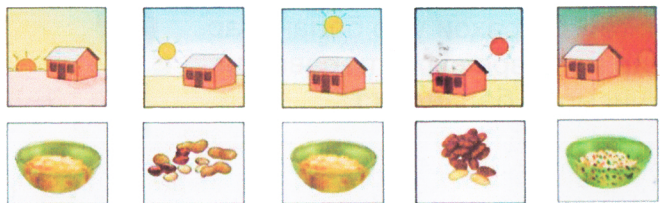
- **Талафоти давомдори хун** дар давраи ҳайз духтарони наврасро ба хавфи зиёд шудани норасоии оҳан ва камхунӣ оварда мерасонад.



# Тавсияҳои асосӣ

## ТАВСИЯҲОИ АСОСӢ БАРОИ НАВРАСОН ВА РОҲӢОИ ПАРҲЕЗ БА ОНҲО КАДОМҲОЯНД?

- Дар як рӯз **се маротиба ғизои мувозинро** бихӯред ва хамчунин аз мевағӣ, сабзавот ва чормағз низ истифода кунед.



- Ҳадди ақал дар як рӯз аз **6 то 8 ҳисса** мева ва сабзавот истеъмол кунед.



- **Ҳамарӯза ақалан то ҳашт пиёла об** бинӯшед. Аз нӯшокии шакарин ва фишурдаи мевағии бастабандишуда худдорӣ намоед.



- Аз истеъмоли ғизои тезтайёр ва бастабандишуда, ба монанди мурғи бирён, чипс ва вермишел даст кашед.



- Истеъмоли ғизои дар таркиби он миқдори зиёди намак, маска ва равғанро камтар кунед.



# Маслиҳат ба волидон

- Ғизохӯрӣ дар оила ҳамагонро сари дастархон меоварад. Қабули якҷояи ғизо наврасонро рафтори дурусти ғизохӯрӣ ва муттаҳидии ҷамъиятӣ меомӯзонад.



- Кӯдаки худро тарзи дурусти интиҳоби ғизо ва омода кардани он биомӯзад, то ки онҳо ғизои солимро аз носолим фарқ кунанд.

