

ХЭВТРИЙН НАСТНЫ ХООЛЛОЛТ

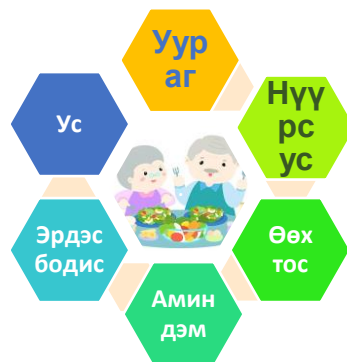


Хоол тэжээл нь эрүүл мэндийг тодорхойлогч чухал хэсэг юм. Зохистой хооллосноор эрүүл мэндийн байдал сайжраад зогсохгүй Дархлаа сайжирч, халдварт бус өвчин (чихрийн шижин, зүрх судасны өвчин гэх мэт) өвчнөөс сэргийлж эрүүл урт наслах боломжтой юм.

Нас ахихын хэрээр бодисын солилцоо удааширч хоолны шингээлт муудаж илчлэгийн хэмжээ буурдаг боловч энэ үед зарим шимт бодисын хэрэгцээ нэмэгддэг учраас хоолоо зөв сонгож хэрэглэх нь зүйтэй юм.

Ахмад настай хүмүүст илчлэг багатай илүү шим тэжээлтэй шингэхэд хялбар амин дэмээр баялаг хоол хүнсийг сонгож хэрэглэнэ.

Хоол хүнсээр үндсэн 6 төрлийн шим тэжээлийн бодисыг авдаг.



- Уураг: Бүтцийн болон зохицуулах үүрэгтэй.
- Нүүрс ус: Бие мах бодийн энергийн эх үүсвэр болдог..
- Өөх тос: Энергийг бие мах бодод нөөцлөх, амин дэм шимэгдүүлэх үүд хаалга болдог байна.
- Амин дэм: Бодисын солилцоог хэвийн явуулах, эрүүл өсч хөгжих, зарим өвчин эмгэгээс урьдчилан сэргийлэхэд оролцоно.
- Эрдэс бодис: Бүтцийн болон бодисын солилцоог зохицуулах үүрэгтэй.
- Ус: Биеийн уургийг зохицуулах, шим тэжээлийг шимэгдүүлэх, биеийн дулаан зохицуулах үүрэгтэй.

Настанд тохиромжтой хүнс



(Бүх төрлийн мах, Өндөг, шар буурцаг, шош, вандуй, самар үр тослог багатай цагаан идээ) Антиоксидант хоол хүнс хавдараас сэргийлнэ, тархи зүрхний цусан хангамж сайжруулж үе мөчний өвчин тусах эрсдлийг бууруулна. Тод өнгийн жимс хүнсний ногоо нь амин дэм, эрдэс бодисоор баялаг байдаг (нэрс, чацаргана, аньс, бууцай, яншуй, брокколи, хулуу, Лууван, хүрэн манжин,) Эслэгээр баялаг хоол нь өтгөн хаталтаас сэргийлж хор тайлна. (байцаа, бүхэл үрийн гурил, бор будаа, алим, өргөст хэмх) Мөн сайн чанарын ургамлын, оливын, гүнждийн, өцгийн шар тос зэргийг хэрэглэнэ.

Хэвтрийн настны хооллолт: илчлэг багатай илүү шим тэжээлтэй шингэхэд хялбар амин дэмээр баялаг идэхэд амттай хоол хүнсийг сонгож хэрэглэнэ.



АМИН ШӨЛ
ХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ ?
А,С аминдэм, калигаар баялаг амин шөлийг их ядрангуй, тамирдсан, амин дэмийн дутагдалтай арьс салстын нурулт, холголт, цооролт үүсэн, халдварт өртсөн, халуурсан, архаг хууч өвчин сэдэрсэн хүмүүст зөвлөхөд тохиромжтой. Учир нь нүдний хараа сайжруулах, дархлааг дэмжих, эд эсийн нөхөн төлжихөд ач холбогдолтой



ШИМ ШӨЛ
ХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ ?
А витамин, төмөр, уурагаар баялаг шим шөлийг ядруу биетэй, тамирдангуй, дархлаа суларсан, халдварт өртсөн, ядарч сулидаад их хөлөрдөг шөрмөс нь татдаг хүнд зөвлөхөд нэн тохиромжтой.



ТАМИР ШӨЛ
ХЭН ХЭРЭГЛЭХ ВЭ ?
Уураг илчлэгээр баялаг тамир шөлийг тамир тэнхээ муудсан, булчингийн сулралтай, ядруу, бие ээ даах чадвар муутай, уураг илчлэгийн дутагдалтай настан хэрэглэвэл нэн тохиромжтой.



ЭСЛЭГ ШӨЛ
Удаан хугацаанд хөдөлгөөнгүй хэвтэрт байгаа настны нэг асуудал бол өтгөн хаталт байдаг. Өтгөн хаталтаас сэргийлэхийн тулд хүнсэндээ ислэгийн хэмжээг ихэсгэх буюу хивэг, овъёос, зэрэг ислэг өндөртэй хүнсүүдийг хоолны цэсэндээ түлхүү оруулж өгвөл өтгөн гадагшлахад үр нөлөөтэй юм. Биеийн жингийн илүүдэлтэй, таргалалттай, чихрийн шижинтэй, даралт ихтэй хүмүүс хэрэглэхэд үр дүнтэй.

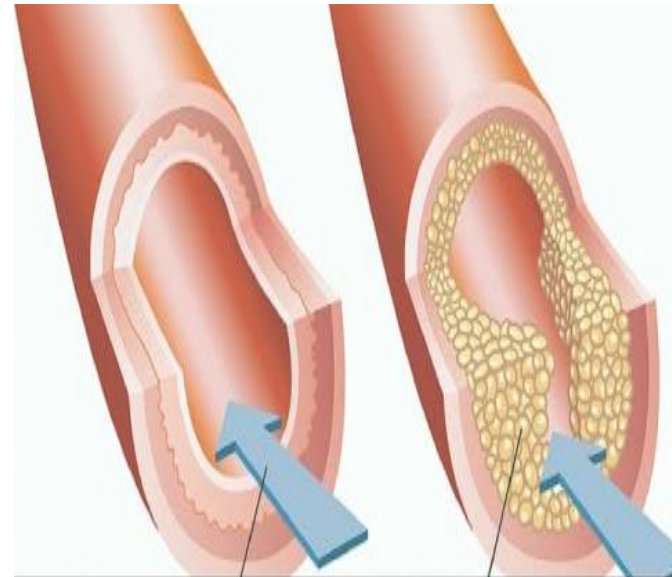
НАСТНЫ ХООЛОЛТЫН ЗАРЧИМ

1. Хоолны дэглэм баримтлах



Настан өөрийн биед тохирсон хоолны дэглэм баримтлах шаардлагатай учир нь ходоодны салст бүрхэвч нимгэрч ,булчирхайн шүүрлийн ялгаралт багассанаар хоол боловсруулалт суларч хоолны шингээлт муудна..

2. Судас хатууруулах хоол, хүнс хэрэглэхгүй байх



Судас хатууруулах хоол хүнсийг хэрэглэхгүй байх учир нь малын гаралтай өөх тос, транс тос, хэт боловсруулсан хүнс нь судас хатууруулж харвалт, хавдар, тархи болон үе мөчний өвчний эрсдлийг нэмэгдүүлдэг.

Хэвтрийн настныг хооллоход анхаарах зүйл

Хэвтрийн настныг хоол идүүлэхээс өмнө гар нүүрийг угааж байх нь настанд цэвэр, таатай мэдрэмж төрүүлэхээс гадна түүнтэй ярилцах, түүнийг сонсох, түүнд хайртайгаа илэрхийлэх, мэдрүүлэх, мөн хоол идэх дуршил нэмэгдүүлэхэд нэн тустай.

➤ **Настныг хооллоходоо:**

- Амьсгалын замаар хоол , тэжээлийн зүйл орохоос урьдчилан сэргийлж өвчтөнийг хагас суугаа байрлалд тавтай суулгаж хооллоно.
- Хоолны дуршлыг ихэсгэх зорилгоор амыг усаар зайлж, хэлний өнгөрийг хусна. Хиймэл шүдтэй бол бүрэн бүтэн байдлыг шалгана.
- Хоол нь өнгө үзэмжтэй амт чанар сайтай байх.
- Настанд хоолыг бага багаар халбагадаж идүүлнэ.
- Хоолыг 2 цагийн зайтай 200 гр аас ихгүй хооллоно.
- Хоол идүүлсэний дараа шингэн зүйл уулгана.
- Хоол идүүлснээс хойш 15 минут хагас суугаа байрлалд байлгаж аажмаар хэвтүүлнэ.

➤ **Анахаарах зүйл:**

- Настанг хахаас сэргийлж буталсан жижгэлсэн хоол өгөх
- Настны амыг түлэхээс сэргийлж хоолны температурыг тохируулж хөргөөрэй.



Хэвтрийн настныг гуурсаар хооллох

Хаймсуур буюу гуурс нь хэвтрийн, хоол идэх чадваргүй хүмүүсийг хооллоход зориулагдсан 75-120см, өргөн нь 0,8-12 см үзүүр нь мөлгөр хоол тэжээлийг ходоод руу дамжуулах хэрэгсэл юм .

➤ Хэрэглэгдэх зүйл:

- 1.Ходоодны хаймсуур
- 2.Усан суурьтай тос
- 3.Хэл баригч
- 4.Чагнуур
- 5.Аяга
- 6.Соруул
- 7.Жанегийн шприц
- 8.Хавчаар
- 9.Алчуур ба сальфетик
- 10.Бээлий
- 11.Бөөр хэлбэрийн таваг
- 12.Наалдуулагч лент

Үйлдлийн дараалал

1. Гараа угаана
- 2.Хэл баригч
- 3.Настанг байрлуулна
- 4.Гуурсны үзүүрээс 10-20см хэсгийг тосолно
- 5.Хамрын нүхэнд гуурсыг 90 градусын өнцгөөр оруулна
6. Гуурсыг хамрын нүхэнд 10см оруулсаны дараа залгиулна
- 7.Гуурс ходоодонд тавьсны дараа тариураар хийг шахаж, ходоодонд хаймсуур орсон эсэхийг ходоод орчим чагнуураар сонсож шалгана.
8. Гуурсыг наалдуулагч лентээр наана.



➤ Анхаарах зүйлс:

- *Настан гуурс залгихад огиулбал хүчээр түлхэхгүй байх*
- *Гуурс оруулах явцад настан толгой гэдгийг гэх, гуурсыг гараараа самардах зэрэг үйлдлийг хийж болохгүй*