

## Хоол зүйч эмч танд зөвлөж байна



Урин дулаан хаврын улиралд та бид дархлаагаа дэмжих С аминдэмээр баялаг жимс жимсгэнийг (нохойн хошуу, чацаргана, аньс, долоогоно, мөн амтат жүрж, мандарин, лимон зэрэг цитрусын төрлийн жимснүүд) сонгохоос гадна ямар ч улиралд зохистой хооллосноор эрүүл мэндээ хамгаалж, олон төрлийн өвчлөлөөс сэргийлэх боломжтой юм.

Энгийн эрүүл хооллох аргыг танилцуулъя:

Эрүүл хооллох арга

**Гэртээ хооллох зөв хэв маягаас гэр бүлийн зохистой хооллолт эхэлнэ:**

- Гэр бүлээрээ ширээ тойрон сууж хооллох нь эрүүл тэнцвэртэй хооллох боломжийг олгодог
- Хоол хийх арга барилдаа анхаарах, давсны хэмжээ, хоолны найрлага зэрэгт анхаарах
- Шим тэжээллэг хооллохын тулд жимс, ногоо, өөхгүй мах, бүтэн үрийн бүтээгдэхүүн түлхүү хэрэглэх

**Өлсөж, хоол сойлгүйгээр зохистой хооллох:** эрүүл хооллох зуршил нь бие махбодийг шим тэжээлээр хангаж өгдөг

- Бага багаар хооллох нь дуртай хоолноосоо татгалзахаас хялбар байдаг
- Бүтэн үрийн үр тариа болон жимс, ногоо зэрэг эслэгээр баялаг хүнсийг хоолондоо оруулах нь цагталан мэдрэмж төрүүлэх буюу өлсөх мэдрэмжийг бууруулдаг
- Хоосон илчлэгтэй, чихэрлэг ундааг (хийжүүлсэн) битгий худалдаж аваарай

**Тавган дахь хоолоо зохистой харьцаатай болгох:**

Эрүүл хооллолт нь эрүүл хүнсийг зохистой харьцаагаар хэрэглэхээс эхэлдэг. Илүү энерги авах энгийн арга бол зөв хүнсийг сонгох юм.

- Жимс болон хүнсний ногоо, бүтэн үрийн үр тариа, шош, самар, өөхгүй мах, тослог багатай сүү цагаан идээ болон эрүүл тосыг сонгоорой.
- Өөхтэй болон боловсруулсан махан бүтээгдэхүүн (хиам, зайдас...), хатуу тос буюу маргарин, даршилсан давсалсан бүтээгдэхүүн болон амтганаас татгалзах
- Боловсруулсан тос (транс тос)-оос татгалзах

**Өөх тоснууд бүгд муу биш:**



Таны биед тос хэрэгцээтэй боловч зарим нь бусдаасаа илүү сайн юм. Биедээ хэрэгцээтэй сайн тосоор муу тосыг солиж хэрэглээрэй.

- Эрүүл өөх тос нь халуун орны бус шингэн тос, самар, үр, авокадо болон загасны маханд байна.
- Мах болон сүүн бүтээгдэхүүний мөн кокосны тос болон далдуу модны тос зэрэг хатуу, ханасан тос нь Муу өөх тос юм.
- Зарим боловсруулсан хүнсэнд агуулагддаг транс тос болон хэсэгчлэн гидрогенжүүлсэн тосноос татгалзах хэрэгтэй

**Өлсөхгүйгээр ногоон хоолтон болох:** Хүнсний ногоо идэх нь транс тос болон ханасан тосны хүчил зэрэг

нийт өөх тосны хэрэглээг багасгахад туслана. Амьтны гаралтай хүнсийг хязгаарлах бага зэргийн оролдлого л таньд ашигтай байх болно.

- Уураг болон амин хүчлээ амьтны гаралтай хүнсний оронд хүнсний ногоо, бүхэл үрийн үр тариа, шош зэргээс авах
- Хүнсний ногоо, хатаасан шош, бууцай ба хатаасан жимс зэрэг нь төмрөөр баялаг хүнсний ногоонд үндэслэсэн хооллолт юм
- Витамин В12 болон Д, цайр, кальциар баялаг хүнсээр хооллох

**Ухаалаг орлуулалт хийх:** Зарим нэгэн эрүүл бус хооллолтыг эрүүлээр солих эрмэлзэл байвал жижиг өөрчлөлт нь удаан хугацааны туршид том өөрчлөлтийг хийх болно.

- Хоолны жоронд амтлагч крем (тосны) оронд тослог багатай йогурт (тараг) сонгох
- Шарсан амттан, зуушны оронд жигнэсэн, давс багатай амттан, зууш сонгох
- Гадуур хооллох үед, шарсан хоолны оронд гриллдсэн, өнгө нэмэх ногоо, ногооны салат сонгох

/Эмчилгээний

хоолзүйч: О.Хонгорзул/



### Хүний биологийн цаг



01.00 Бөх нойрсох үе өнгөрч амархан сэрж өвчин мэдрэх нь илүүтэй болно.

02.00 Элэгнээс бусад эрхтэн ажиллахгүй тул кофе, цай, спиртийн зүйл ууж болохгүй.

03.00 Цусны даралт доод хэмжээнд хүрч судасны лугшилт амьсгаа удааширна.

04.00 Даралт бага. Харин сонсгол их соргог байна. Энэ цагт нас баралт их байна.

05.00 Бөөр ажиллахгүй, нойр хөнгөн зүүдэлнэ. Энэ цагт босвол их сэргэлэн байна.

06.00 Даралт ихсэн зурхний цохилт түргэсч, судасны лугшилт олширно.

07.00 Биеийн дархлал хамгаалах чадвар хүчтэй болно.

08.00 Гүйцэд амарч бие хорт бодисоос бүрэн чөлөөлөгдсөн байна. Энэ үед архи ууж болохгүй. Уувал элэгний ачаалал ихэснэ.

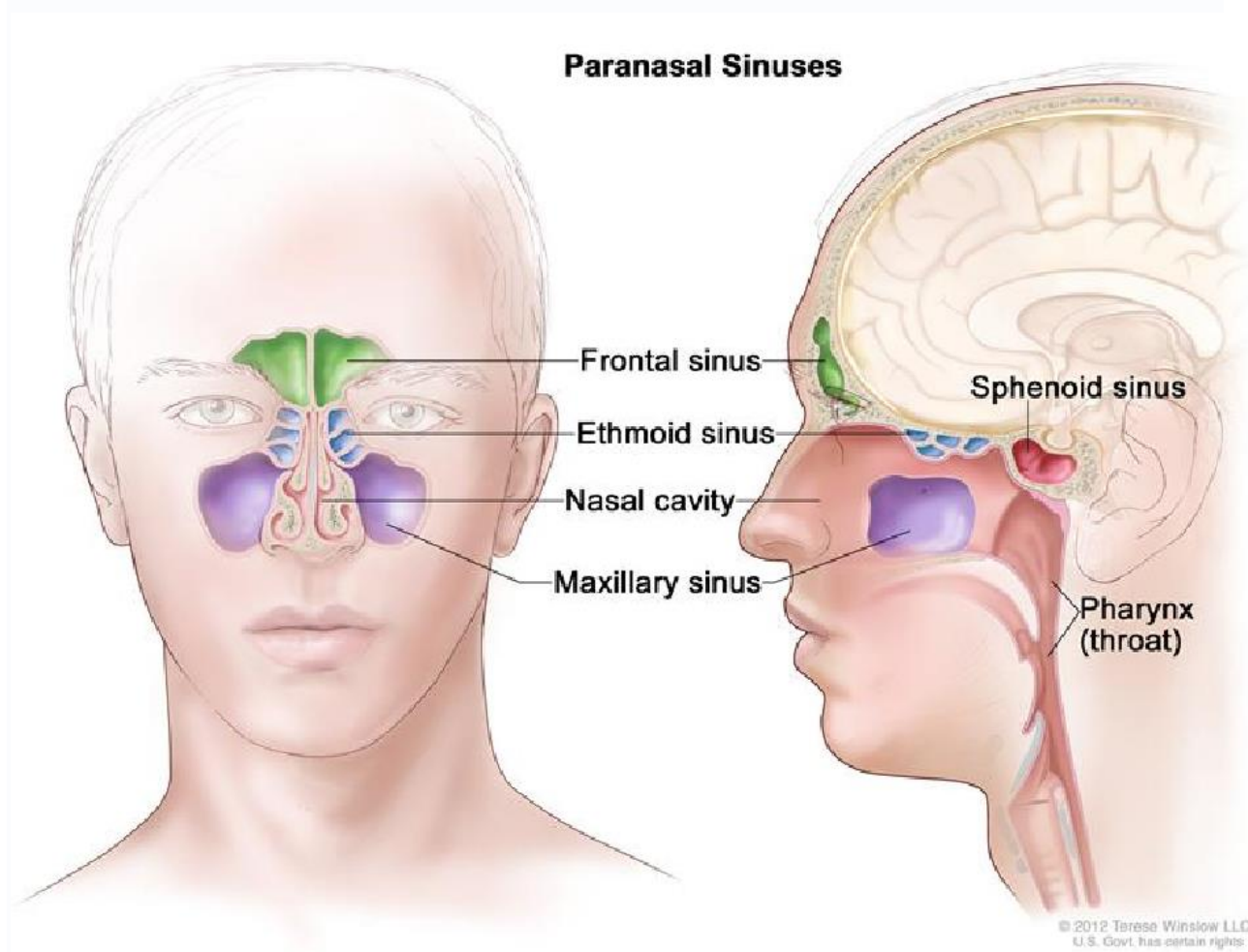
09.00 Сэтгэхүйн идэвх сайжирч өвчин мэдрэх нь багасна. Зүрх сайн ажиллана.

10.00 Ажиллах чадвар ихэснэ. Иймд энэ цагийг үр бүтээлтэй ашигла.

11.00 Зүрх, сэтгэхүй зохицон хэвийн сайн ажиллана.

- 12.00 Бух хүчийг дайчлах үе. Энэ цагт бүү хоолло.
- 13.00 Элэг амарч байна. Ажиллах идэвх буурч ядарна. Ажил их ч амар.
- 14.00 Биеийн хүч тамир суларна.
- 15.00 Ажиллах чадвар сайжирна. Үнэрлэх, амтлах мэдрэхүй гоц сайн.
- 16.00 Цусанд сахарын хэмжээ ихсэнэ. Энэ нь өвчний шинж биш.
- 17.00 Хөдөлмөрийн бүтээмж өндөр.
- 18.00 Биеийн өвчин мэдрэх чадвар буурч, сэтгэцийн сэргэг байдал алдагдана.
- 19.00 Даралт ихсэж сэтгэхүйн тогтонги байдал алдагдана. Толгой амархан өвдөнө.
- 20.00 Биеийн байдал гайхамшигтай сайн, сэтгэл тайван байна.
- 21.00 Цээжлэх зүйл амархан тогтоно. Ой ухаан хурц байна.
- 22.00 Цусны цагаан бөөм олширно. Биеийн халуун буурна.
- 23.00 Бие махбодь амрахыг шаардана. Эсийн сэргэн төлжих чанар үргэлжилнэ.
- 24.00 Бие төдийгүй тархи амрахад бэлтгэгдэнэ. Мартамхай байх учир цээжилсэн зүйл ойд тогтохгүй.

#### ЗӨВЛӨГӨӨ



Таны хамар байнга битүүрэх, дух, хацар, нүүрлүү чинэрч өвдөх, хамраас идээт ялгадас гарах, толгой өвдөх, чихний сонсгол буурах, чихнээс идээт ялгадас гарах, чихээр өвдөх, хоолой залгиур хатах хуурайших, өвдөх, шүлс залгихад хөндүүрлэх, амаа ангайж чадахгүй байх, хүзүү эрүүн доогуур хавдаж улайх, томрох гэх мэт зовиурууд илэрвэл чих хамар хоолойн эмчид хандаж манайхаар үйлчлүүлээрэй.

### Та явган алхсанаар

1. Зүрх судасны болон амьсгалын замын эрхтнүүдийн үйл ажиллагаа сайжирна.
2. Зүрхний титэм судасны өвчин (coronary heart disease) болон цус харвах эрсдэлийг багасгана.
3. Цусны өндөр даралт болон диабет (type 2) ийн эрсдлийг багасгана.
4. Холестриний хэмжээ ихсэх эрсдлийг багасгана.
5. Бүдүүн гэдэс, хөхний хорт хавдрын, уушигны болон умайн хорт хавдрын эрсдлийг багасгана.
6. Ясны сийрэгжилтийг удаашруулж, ясны нягтшилийг сайжруулна.
7. Таны насыг уртасгана. (Хэрэв та долоо хоногт 7 цаг идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг бол хөдөлгөөн багатай хүмүүстэй харьцуулахад эрт нас барах эрсдэл 40% багасна.)
8. Илүү жингээ хасч, биеийн жингээ барина. (70 кг жинтэй хүн ууланд алхахад цагт 370 калори зарцуулдаг юм байна.)
9. Хөл гар, гэдэс нурууны булчинг хөгжүүлж, эрүүл чийрэг болгоно.
10. Нойронд сайн болж стресс тайлагдаж, сэтгэл зовнилоо мартаж зэрэг тустай байх нь.

Тиймээс та долоо хоногийн ядаж нэг өдөр явган аялал, алхалт хийж байгаарай.

Хэрэв та алхалт хийх гэж буй бол дараах зөвөлгөөг анхааралтай уншаарай.

Алхаагаа түргэсгэ. Энгийн хүн 20 минутанд 1,5 км явган алхах чадвартай. Хэрвээ та чийрэгжэлтэд илүү ач холбогдол өгч байгаа бол алхаагаа түргэсгэж үзээрэй. Илүү хурдан алхах тусмаа л их калори шатаах болно. Та жингээ хассан ч бай үгүй ч бай энэ бол хамгийн зөв алхам юм.

Уул өөд гүй. Өөдөө мацаж, авирах нь зүгээр алхахаас хамаагүй илүү нуруу, гуяны булчинг ажиллуулдаг. Та гэрээсээ гараад 15 мин гүйгээд буцаад ирэхэд л 3 км алхсантай тэнцэнэ. Таны зүрх болон булчинд үүнээс сайн эм гэж үгүй.

Алхах зайгаа сунга. Ингэснээр та улам идэвхитэй болж, бие чинь аажмаар хөнгөрч ирнэ.

Хөлд эвтэй, тохирох гутал өмс. Хэрвээ хөл барьсан эсвэл холхиндог гутал өмсвөл энэ нь таны хөдөлгөөнд улам тээг болно.

Биед эвтэйхэн хувцас өмсөх. Ууланд алхахдаа хөлсийг шингээж, амархан хатдаг, биеийн хөдөлгөөнийг хязгаарлахгүй, ус салхинаас хамгаалах материалаар хийгдсэн биедээ эвтэйхэн хувцас аль болохоор өмсөх нь хамгийн чухал.

Зориулалтын хэрэгсэлтэй явах. Ууланд алхах, явган алхахад зориулалтын хувцаснаас гадна хэрэгсэлтэй байх нь учирч болзошгүй эрсдэлээс хамгаалах төдийгүй биеийн ачаалалыг багасгах, тэнцвэржүүлэх, хөдөлгөөнийг дэмжих зэрэг ач тустай байдаг. Иймээс зайлшгүй биедээ авч явж хэвших хэрэгсэл бол ТАЯГ, ҮҮРГЭВЧ, ХАДААС, УСНЫ САВ,

нарны хэт ягаан туяанаас хамгаалах НҮДНИЙ ШИЛ, АЛЧУУР, МАЛГАЙ, БЭЭЛИЙ, бусад гэх мэт хэрэгсэлүүд байж болно.

## НОЙР, ЭРҮҮЛ МЭНД НЯГТ ХОЛБООТОЙ



Нойр гэдэг нь шинжлэх ухааны хэлээр мэдрэлийн тогтолцооны амралт ажээ. Оросын нэрт сэтгэлзүйч, эрдэмтэн И.П.Павлов “Унтах гэдэг нь өдрийнхөө ажилд ядарч туйлдсандаа муужран унахыг хэлэх бус, уураг тархины мэдрэлийн олон сая эсүүдийг үхэхээс аварч, бүх бие махбодыг хэт цочрол, мэдрэлийн ядаргаанаас хамгаалж байгаа явдал юм” хэмээн тодорхойлжээ.

Ингээд бодохоор унтах гэдэг нь маргаашийнхаа эрч хүчийг сэлбэж амьдралаа тэтгэж, амьд явах баталгаагаа хангаж буй хэрэг юм. Харин хүн, амьтны хүчээ сэлбэх нойрны үргэлжлэх хугацаа харилцан адилгүй байдаг билээ.

### Хүний хоногт унтах ёстой цагийг эрдэмтэд ийнхүү тогтоожээ

- Сая төрсөн нярай- 22-23 цаг
- 2-4 насны хүүхэд-дунджаар 15-16 цаг
- 4-7 насны хүүхэд-дунджаар 11-12 цаг
- 8-10 насны хүүхэд-10-11 цаг
- 11-12 насны хүүхэд- 10 цаг
- 13-14 насны хүүхэд -9.5 цаг
- 15-16 насны хүүхэд -9 цаг
- 17-18 насны хүүхэд -8.5 цаг
- Насанд хүрсэн хүмүүс- 7-8 цаг

• Хөгшид- 5-7 цаг унтахад л хангалттай аж.

Харин үүнээс бага ба их унтах нь эрүүл мэндэд хортой болох нь олон улсын нойр, мэдрэл судлаачдын дүн шинжилгээгээр тогтоогджээ. Нойр дутуу явах юм уу, хэт их унтвал наад зах нь хүний анхаарал сулардаг байна. Энэ нь цаашлаад машин жолоодох, зам тээврийн хөдөлгөөнд оролцох үед илэрч осол гаргах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг аж.

Мөн хүний унтах хугацаа наснаас нь хамаарч хүүхдүүд олон цагаар унтаж байхад хөгшид бараг унтдаггүй нь юутай холбоотой юм болоо. Үүнийг эрдэмтэд судлан дараах дүгнэлтэд хүрчээ.

### **Эмэгтэйчүүд эрчүүдээс их унтдаг**

Энэхүү хугацааг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй олон жилийн судалгаагаар нотлон гаргасан байдаг аж. Учир нь хүний нойрны хэмийг 1-2 цагаар хорогдуулахад биеийн эрүүл мэндэд муугаар нөлөөлөөд зогсохгүй, сэтгэн бодох чадварыг алдагдуулдгийг онцолжээ. Мөн ихэнх эцэг эхчүүд хүүхдээ нойрыг нь хасч онц сургах гээд байдаг муу зуршилтай гэнэ. Хүүхдийг цагийн хуваарийн дагуу, тодорхой цагт унтуулж амраахгүй бол онц сурах нь битгий хэл эсрэгээр өвчин эмгэгт өртөмтгий болгодог байна.

### **Нойр нь эрүүлжүүлэх агуу их чадалтай**

Өдрийн турш ажиллаж, ядарч сульдан хөдлөх ч тэнхэлгүй болсон бие унтаад сэрсний дараа сэргэлэн цовоо огт өөр, эрүүл болсон байдгийг бид мэднэ. Нойр ийм л ид шидтэй, эрүүл болгох увидастай юм. Үүнийг эмнэлэгт нойрыг эмчилгээнд ашиглан баталжээ. Бүх төрлийн хагалгаа хийхэд, мөн өвчтөнийг эрчимт эмчилгээнд унтуулж эмчилдэг нь эдгээрийн нотолгоо болж байна. Мөн “Өдрийн шархыг нойроор эмчил” хэмээн нэрт зохиолч, утга уянгын зохиолын мастер Шекспир хэлсэн байдаг. Хүний биед 15-16 тэрбум эс байдаг. Эдгээр нь 3000-4000 холбоо хэлхээтэй бөгөөд эд, эсээ амрааж байх нь юунаас ч илүү чухал гэнэ. Иймээс нойр талхнаас ч илүү эрхэм гэдэг үг гарсан байх гэмээр.

### **Нойр муутай явахын хөнөөл**

Наад зах нь л мэдрэлийн ядаргаанд орж эрүүл мэнд, гоо сайхнаараа хохирно. Ядаргаанд орсон хүний үс шингэрч халцрахын хамт царай алдан үрчлээтэж, үеийнхнээсээ түрүүлж хөгширдөг гэсэн судалгаа бий. Мөн сүүлийн үед бүх насныхны дунд өргөн дэлгэрээд байгаа альцхаймер (мартамхай болох, ой санамжаа алдах) өвчин тусах нь нойр муугаас шалтгаалдаг аж. Түүнчлэн багадаа бага унтдаг байсан хүүхэд өсдөггүй. Нойр, өсөлт хоёр нь нягт холбоотой.

### **Түүхэнд үлдсэн нойртой холбоотой сонирхолтой баримтуудаас:**

Алдарт цэргийн жанжин Напелион Бонапарт, нэрт зохион бүтээгч Томас Эдисон нар хоногт ердөө л 4-6 цаг унтдаг байсан гэдэг. Энэ хугацаа нь тэдэнд хангалттай амралт болдог байсан байна. Мөн Маргарет Тэтчер нэгэнтээ хоногт 4-5 цаг унтдаг байснаа дурссан. Тэрбээр их унтсаны хэрэг юунд байдгийн учрыг гайхдагаа ч хэлжээ. Харин нэрт физикч Альберт Эйнштейн хамгийн багадаа 10 цаг унтдаг байжээ. Тэрбээр энэ хугацаанаасаа бага унтсан тохиолдолд анхаарал болоод бодол санаагаа төвлөрүүлж чаддаггүй байсан гэдэг. Харин эртнээс нойрыг буруугаар ашиглаж ирсэн хүмүүс бол циркчид гэнэ. Тэд жаахан хүүхдийг шөнө унтуулахгүй байлгах замаар жүжигчин одой нарыг бэлддэг байжээ.

### **Орчин үед нойрны тухай**

Дэлхий дээр хамгийн их унтдаг хүмүүс англи эмэгтэйчүүд гэнэ. Тэд дунджаар есөн цаг унтдаг байна. Энэ нь тэдний гоо сайхнаа хадгалах гэсэн хүслээс шалтгаалдаг аж. Зарим эмэгтэйчүүд сарын тэмдэг нь ирэхийн өмнө их унтамхай болдог нь тогтоогджээ.

Түүхийн хуудаснаа анх 1953 онд нойр судалж эхэлжээ. АНУ Чикагогийн их сургуулийн доктор Клейтман ахлах ангийн оюутан Ю.Азеринскийтэй хамтран унтаж буй хүний нүдний хөдөлгөөнийг судалж эхэлснээр нойр албан ёсоор судлагдах болжээ. Түүний судалгаагаар дараах сонирхолтой баримтууд баталгаажсан байдаг аж:

- Хүний нүд унтаж байхдаа 90 минут тутамд нэг удаа хөдөлдөг байна.
- Хүн амьдралынхаа ойролцоогоор гуравны нэг хувийг унтаж өнгөрүүлдэг.
- Унтаж байх үед хүний бие махбодын ихэнх эрхтэнүүд амарч тайван байдалд байдаг ч зарим нэгэн нууц урвалууд шөнө “ажлаа хийдэг” байна.
- Ерөнхийдөө нойр нь өнгөц, гүн гэсэн хоёр үе шаттай. Үүнийг физиологийн янз бүрийн долгионуудаар тайлбарладаг аж.
- Хүний өнгөц нойр гүн нойрноосоо удаан үргэлжилдэг бөгөөд энэ үедээ хүн зүүдэлж, заримдаа орчныхоо юмсыг сонсож, хүлээж авах нь бий. Харин гүн нойр нь маш богинохон хугацаатай бөгөөд чухам энэ үед л хүн амарч чаддаг байна.
- Гүн нойрны үед хүн зүүдэлдэггүй гэж үздэг. Энэ үед гадны ямар ч дохиог хүлээж авах чадваргүй байдаг. Үүний энгийн жишээ нь хүмүүс заримдаа “ширээн дээрээ хэдхэн минут дуг хийчихсэн чинь сайхан амарлаа” гэж ярьдаг шүү дээ. Тэр үед бид гүн нойронд автаад сэрдэг аж.

## **Нойргүйдэл**

Нойр гэдэг амралтын, эрч хүчээ нөхөх боломжоо эдэлж чадахгүй байгаа байдлыг нойргүйдэл гэнэ хэмээн эрдэмтэн И.П.Павлов тодорхойлжээ. Энэ нь ихэвчлэн өглөө сэрэхэд бүх булчингууд өвдөж, хачин зүйлс зүүдлээд байсан ч юм шиг санагдах зэргээр илэрдэг байна. Олон шөнө нойргүй явсанаас нүднээс гарч, ууртай, арьс хуурайшиж өнгө зүсээ алдан, өтгөн хаталт ихэсдэг байна. Оюун санааны хувьд сэтгэцийн өөрчлөлтүүд илэрч эхэлдэг аж. Юм амархан мартаж, амархан уурлаж баярлах, гомдох, уйлах гээд тогтворгүй болж ирдэг нь тогтоогджээ. Хамгийн хачирхалтай нь долоо хоног огт унтаагүй хүнд сэтгэцийн эмгэг шинж тэмдгүүд болох дэмийрэх, солиорох шинжүүд илэрдэг байна.

## **Нойргүйдлийн эмчилгээ нь тун амархан байдаг**

Нойргүйдэл үүсэх шалтгаан нь би унтаж чадсангүй ээ гэсэн харамссан бодол санаа нь нэрмээс болдог гэнэ. Энэ нь шөнө нойр хүрэхгүй үедээ хүн байн байн цагаа харж босч яван телевиз үздэгт байгаа юм. Мөн маргааш нь сэрээд ажлынхан, найз нөхөд, танилууддаа хэрхэн унтаж амарч чадалгүй шөнийг өнгөрөөсөн тухайгаа ярьдагт байдаг байна. Орчны дуу чимээ сонсогдоод би амарч чадсангүй гэж ярьдаг хүмүүс дотоод ухамсартаа тархи амарч чадсангүй гээд итгүүлчихсэн учраас унтсан ч тархи нь амардаггүй аж. Гэтэл нойрон дунд нь ямар нэгэн чимээ сонсогдож байгаа ч огт анхаарал хандуулалгүйгээр тайван унтаж чаддаг хүмүүс байдаг. Нойр судлаачдын зүгээс шөнө нойр хүрэхгүй байгаа тохиолдолд дараах зөвлөгөөг өгч байна.

- Цагаа бүү хар
- Тухайн үед телевиз үзэх, ном уншихаас зайлсхий.
- Нойргүйдсэн үед маш олон бодлууд ар араасаа хөврөн урсдаг. Үүнийг таслан зогсоо. Юу ч битгий бод. “Би унтаж байна, би амарч байна” гэж өөрийгөө ятга
- Эцэст нь их ч унтсан бай, бага ч унтсан бай өөртөө хангалттай унтаж амарсан гэдэг итгэлийг төрүүлэх нь чухал.



