



# Эрүүл хооллолт, жирэмсэн үеийн ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ

---

ХООЛЗҮЙЧ Б.ХИШИГДЭЛГЭР

# Эрүүл хооллолт гэдэг нь түр хугацаанд хэрэгжүүлэх дэглэм бус хүний насан туршдаа баримтлах дадал юм.



## Хүн амын хоол хүнсний хэрэглээг авч үзэхэд:

- Өндөр илчлэгтэй цэвэршүүлсэн хүнс
- Далд сахар, давс тос агуулсан хүнсний хэрэглээ зонхилж
- Жимс, ногоо, хүнсний эслэг хангалтгүй хэрэглэж байна



## **Бид:**

- × Илчлэгийн илүүдэл хэрэглээнээс шалтгаалсан таргалалттай
- × Аминдэм эрдсийн хомстлоос шалтгаалсан далд өлсгөлөнд өртсөн байгаа нь судалгааны тоо мэдээгээр батлагдсаар байна.

# Эрүүл хооллолтын үндсэн зарчмууд



1.	<b>Олон нэр төрлийн хоол, хүнс хэрэглэх</b>
2.	<b>Илчлэгийн тэнцвэр, жин барих</b>
3.	<b>Хоногт 3 ба түүнээс дээш олон нэгж хүнсний ногоо, 2-с доошгүй нэгж жимс хэрэглэдэг дадлыг эзэмших</b>
4.	<b>Сүү, цагаан идээг өдөр бүр зөвлөмж хэмжээгээр хэрэглэж хэвших</b>
5.	<b>Эслэгээр баялаг хүнс хэрэглэх</b>
6.	<b>Хоол, хүнсээ зөв тохируулан хэрэглэх</b>
7.	<b>Аюулгүй хүнс, хоол хэрэглэх</b>
8.	<b>Аюулгүй цэвэр ундны ус хэрэглэх</b>
10.	<b>Идэвхитэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, биеийн жингээ зохистой хэмжээнд байлгаж, хянаж сурах</b>
11.	<b>Өөх тосыг тохируулан, амьтны гаралтай өөх аль болох бага хэрэглэх</b>
12.	<b>Сахар, чихэр, иоджуулсан давсыг тохируулан хэрэглэх</b>
13.	<b>Архи, согтууруулах ундааг хязгаартай хэрэглэх</b>

# Бидний өдөр тутам хэрэглэдэг хүнсийг 6 бүлэгт хуваадаг.



**Төмс, үр  
тарианы  
бүтээгдэхүүн**



**Мах, махан  
бүтээгдэхүүн**



**Сүү сүүн  
бүтээгдэхүүн**



**Өөх тос,  
тостой  
бүтээгдэхүүн**

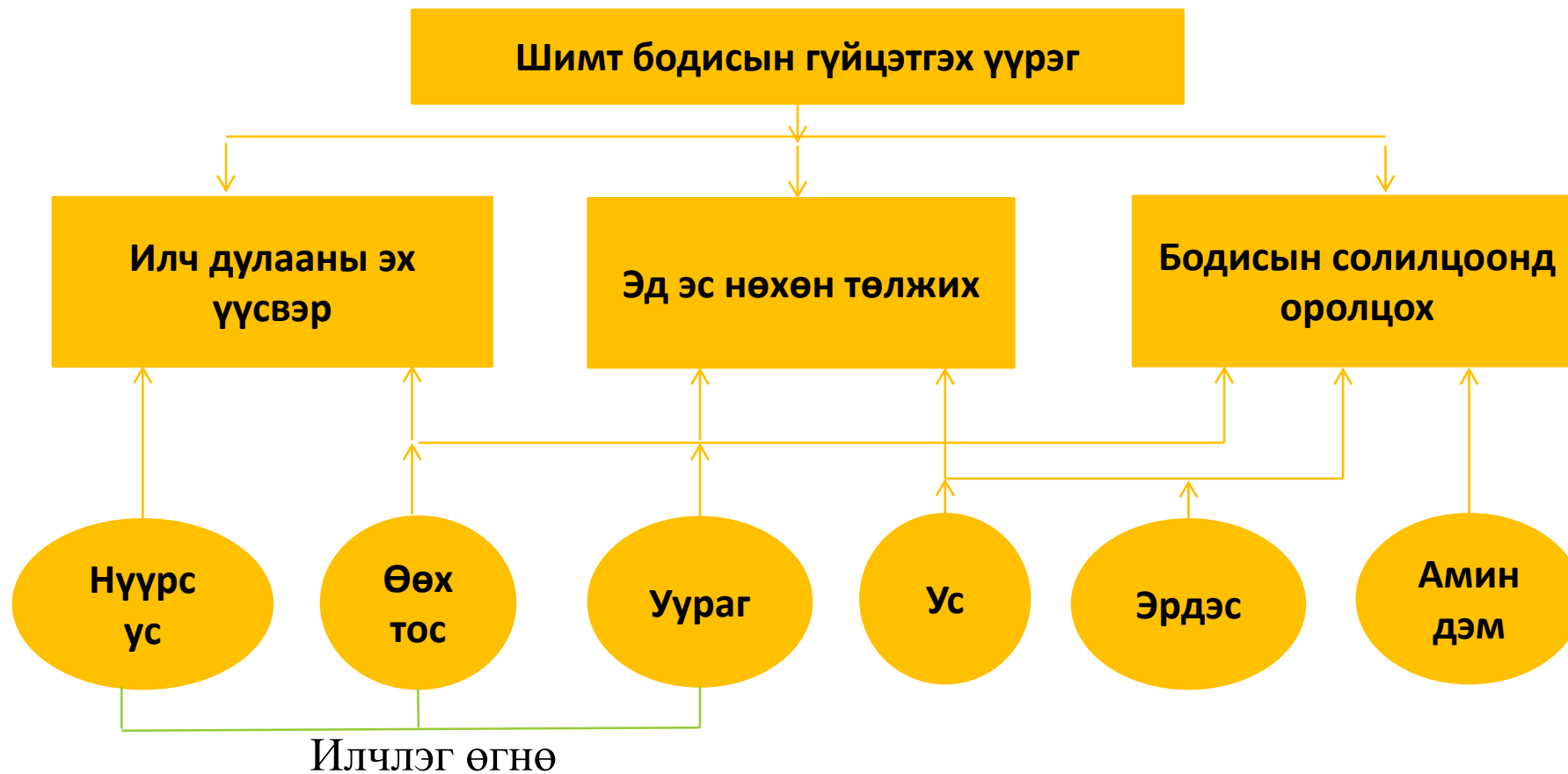


**Хүнсний  
ногоо**



**Жимс,  
жимсгэнэ**

Бидний хэрэглэсэн хүнсэнд агуулагдах химийн нэгдлүүдээс бие махбодийн хэвийн оршиж өсч хөгжих процесст ашиглагдах хэсгийг **шим тэжээлийн бодис** гэнэ.





# Үр тарианы бүтээгдэхүүн



Энэ бүлэгт төрөл бүрийн үр тариа, гурил гурилан бүтээгдэхүүн, талх, гоймон болон цардуул агуулсан төмс багтана.

➤ Өдөрт хэрэглэх илчлэгийн 65%-ийг эзэлдэг. Нүүрс усаар баялаг бүтээгдэхүүнүүд юм.

## Үр тарианы төрлөөс анхаарах зүйлс:

Аль болох бүхэл, боловсруулаагүй үрийн бүтээгдэхүүн болох бүхэл буудай, арвай, бүтэн боловсруулаагүй буудай, овъёос, бор будаа, мөн эдгээрээр хийсэн хүнсний бүтээгдэхүүн сонгож хэрэглэх.



Үр тариа, буурцагт ургамлын хальсанд агуулагдах усанд уусдаггүй эслэг нь ходоод гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулж, өтгөн хатахаас сэргийлж бие махбодоос хорт бодисыг өөртөө шингээн гадагшлуулдаг.

# Мах махан бүтээгдэхүүн



## Махны төрлөөс анхаарах зүйлс:

Загас, тахиа, шош, самар зэрэг нь эрүүл мэндэд сайн бөгөөд олон төрлийн уураг авч болох хүнсний сонголтууд юм.

Өөхтэй махны хэрэглээг хязгаарлах, ялангуяа боловсруулсан махнууд болох гахайн утсан мах, хиамнаас татгалзаарай.

Энэ бүлэгт таван хошуу малын мах, тахиа, шувууны мах, хиам, зайдас, өндөг, загас, дүпү, шар буурцаг зэрэг багтана.

- Өдөрт хэрэглэх илчлэгийн 15%-ийг эзэлдэг. Уургаар баялаг бүтээгдэхүүнүүд юм.

## Уургийн ангилал



# Сүү сүүн бүтээгдэхүүн



Энэ бүлэгт бүх төрлийн сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, тараг, ааруул, аарц, эззгий зэрэг багтана.

- Өдөрт хэрэглэх илчлэгийн 15%-ийг эзэлдэг.

## Сүүн төрлөөс анхаарах зүйлс:

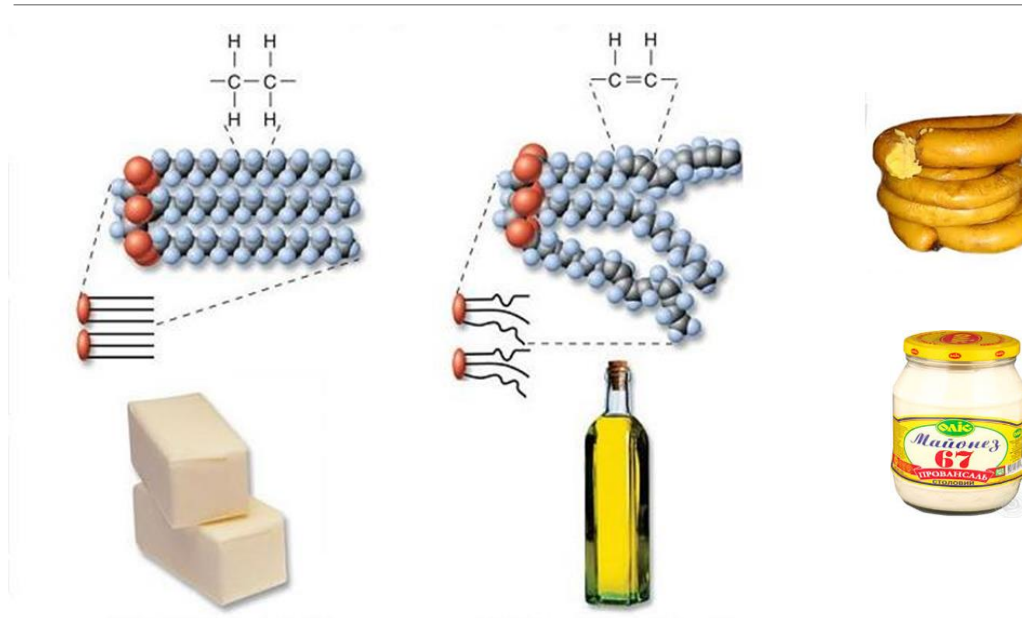
Кальци болон аминдэмийн эх үүсвэр цагаан идээг тогтмол хэрэглэснээр шүд, ясыг бэхжүүлж, ясны сийрэгжилтээс хамгаалахын зэрэгцээ тараг, айраг, хоормог зэрэг эсэг цагаан идээ нь ходоод гэдэсний ашигтай бактерийн үйл ажиллагааг зохицуулан тэнцвэржүүлдэг.



Сүү цагаан идээг зөв хадгалах нь чухал бөгөөд хуучирч удсан хөгцөрсөн, иссэн зүйл хэрэглэж огт болохгүй. Шар буурцаг, эрдэнэ шишийн сүү энэ бүлэгт багтахгүй.



# Өөх тос, тостой бүтээгдэхүүн



Өдөрт хэрэглэх илчлэгийн 20%-ийг эзэлдэг.

Ханасан тос	Ханаагүй тос
Тасалгааны хэмд хатуу хэлбэртэй	Тасалгааны хэмд шингэн хэлбэртэй

## Тосны төрлөөс анхаарах зүйлс:

- Ханасан тос нь нийт цусан дахь холестерин түвшин, ялангуяа судас хатуурах нөлөө үзүүлдэг.
- Ханаагүй тосыг халуун боловсруулалтад оруулахгүй хэрэглэх нь эрүүл мэндэд тустай боловч ургамлын тосыг өндөр хэмд халаах, олон удаа ашиглахад бүтцийн өөрчлөлтөд ордог. (hydrogenated, trans fat)
- Цэвэршүүлсэн ургамлын тос (рафинированое, refined, extra light) нь үйлдвэрийн боловсруулалтын явцад эрүүл мэндэд ашигтай бодисуудаа алдсан байдаг.
- Цэвэршүүлээгүй тоснууд (нефинированое, refined, extra virgin) нь тосонд уусдаг аминдэм, эрүүл мэндэд ашигтай тосон хүчлээр баялаг бөгөөд халаахгүй хэрэглэх нь эрүүл мэндийг хамгаалах ач холбогдолтой.



# Хүнсний ногоо

# Жимс, жимсгэнэ



Хүнсний ногоо илчлэг бага, эслэг, аминдэм, эрдсийн эх үүсвэр учраас хүссэн хэмжээгээрээ хэрэглэж болох хүнс юм

Олон өнгө, нэр  
төрөлөөр нь  
хэрэглээрэй



Төмс нь цардуул агуулдаг учраас үр тарианы төрөлд ордог.

Амин дэм, эрдэс, олон төрлийн зохицуулах үйлчилгээтэй бодисоор баялаг. Тухайлбал:

- Усанд уусдаг эслэг нь жимс, ногоонд ихээр агуулагдаж өөх тосны шимэгдэлтийг бууруулж улмаар цусан дахь холестерин хэмжээг багасгах болон бүдүүн гэдэсний ашигтай бактерийн өсөлтийг дэмждэг,
- Исэлдэлтийн эсрэг /А, С, Е, селен, цайр /
- Бие махбодыг хоргүйжүүлэх нөлөө бүхий флавоноид, пектин, органик хүчил, эфирийн тос, фитоционид гэх мэт олон төрлийн зохицуулах үйлчилгээтэй.





## Жирэмсэн үед хооллолт яагаад чухал ач холбогдолтой вэ?



- Жирэмслэлт хэдий байгалийн процесс ч гэсэн заавал түүнд анхаарал хандуулснаар олон эрсдлээс урьдчилан сэргийлж чадна.
- Жирэмслэлт нь шинээр эрүүл амьдралын хэв маягийг бий болгох шинэ боломж юм.
- Жирэмсэн үедээ эх эрүүл, аюулгүй, шим тэжээллэг хоол, хүнс байнга хэрэглэж дадах нь ургийн хөгжил хэвийн явагдах нөхцөлийг хангана.



## Жирэмсэн үед хооллох зарчим

Өглөө, өдөр, оройн хоолны хажуугаар хөнгөн зуушыг идэх ба өдөрт нийтдээ 5-

6 удаа бага багаар хооллоно

Оройноос өглөө унтаад сэрэх хугацаа 12 цаг байх ба түүнээс илүү хугацаанд хоолгүй байж болохгүй, өглөөний цай заавал ууна

Тос, сахар, давсны хэрэглээг бууруулах

Өдөрт хэрэглэх шингэний хэмжээ хамгийн багадаа 8 аяга байх ба ус, хярам зэрэг орно

Жимс, хүнсний ногоо, эслэгийн хэрэглээг нэмэгдүүлэх



## *Жирэмсний үед илэрдэг зовиурыг даван туулах*

Жирэмсний үед дотор муухайрах, өтгөн хатах, цээж хорсох гэх мэт зовиур түгээмэл илэрдэг бөгөөд эдгээр зовиурыг хоолны дэглэмдээ зохицуулалт хийснээр хялбар даван туулах боломжтой.

**Дотор муухайрах-** бага багаар идэх, хоол хооронд хөнгөн зууш идэх, хоолыг хүйтнээр буюу хөргөж идэх, хагас шингэн, шингэн бие бүтэцтэй зутан, шөл идэх

**Өтгөн хатах-** хүнсний ширхэг /эслэг/ ихтэй хоол хүнс хэрэглэнэ. Үүнд: хар талх, хивэгтэй бүтээгдэхүүн, хошуу будааны агшаамал, буурцаг. Унтахын өмнө тараг, өглөө элгэн дээрээ цэвэр юмуу буцалсан бүлээн ус уух, түүхий ногоо, жимс, хар чавга, алим байцааны зууш идэх

**Цээж хорсох-** өдөрт 5-6 удаа бага багаар идэх, хүнсний ногоог чанаж, жимсийг ууранд болгож хэрэглэх, хүрэн манжин хар чавга зэрэг өтгөн хаталтын эсрэг үйлчилгээтэй бүтээгдэхүүн хэрэглэх, цөцгий, ээдэм, ууранд болгосон омлет, хивэг



# Жирэмсэн үед хэрэглэх хүнс



Хүнсний 6 бүлгээс өдөр бүр хэрэглэж, дараах хүнсийг түлхүү хэрэглээрэй

• **Хивэг, овъёос, арвайн гурил, бор гурил, будаа гэх мэт Эслэгээр баялаг бүхэл үрийн бүтээгдэхүүн** - гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг идэвхижүүлж, өтгөн хаталтаас сэргийлнэ.

• **Малын цул мах, дүпү, шош буурцагт ургамал** - уургийн хэрэгцээгээ хангана.

• **Тараг** - гэдэсний ашигтай бактер бий болгоно.

• **Бүх төрлийн шинэ жимс, жимсгэнэ** – С амин дэмийн эх үүсвэр болно

• **Үхрийн элэг** – Төмөр эрдэсийн эх үүсвэр, 5 цул, дотор гэдэс хамгийн сайн

• **Ясны шөл** – Кальцийн эх үүсвэр болно

• **Сүү** – Д амин дэмийн эх үүсвэр болно

• **Адууны мах, самар, оливын тос** – Үл орлогдох тосны хүчил болон тосонд уусдаг амин дэмийн эх үүсвэр болно.

• **Хар ногоон навчит ногоонууд** – фолийн хүчлийн эх үүсвэр болно





# Жирэмсэн үед хориглох хүнс



- **Загас** – Далайн гүнд амьдардаг зарим төрлийн загас нь хортой хүнд металл их агуулдаг учраас сөрөг нөлөөтэй. Үүнд: Туна, илд загас, хар амар загас, аварга загас гэх мэт
- **Кафейн, какао, цай, хийжүүлсэн ундаа хэрэглээ** – Донтуулах, тайвшруулах байнга идэвхитэй байхад нөлөөлдөг үйлчилгээтэй бодис агуулдаг ба зарим эрдэс, аминдэмийн шимэгдэлтийг бууруулдаг.
- **Гүйцэт ариутгаагүй буюу дутуу болгосон бүтээгдэхүүн, түргэн гэмтэх хүнс** – Хордлого үүсгэж болохуйц аюултай нян, бактер, хөгц, мөөгөнцөр агуулагддаг. Сүши, далайн гаралтай бүтээгдэхүүн, хөөрүүлээгүй сүү, түүхий сүүний бяслаг, дутуу болгосон өндөг, сайн ариутгаж цэвэрлээгүй ногоо, жимс жимсгэнэ, буцалгаагүй, цэвэршүүлээгүй ус
- **Хэт цэвэршүүлсэн хүнс, хагас боловсруулсан буюу нөөшилсөн бүтээгдэхүүн** – Химийн бодис, давсны /амтлагч/ агууламж өндөртэй байдаг. Үүнд: Хиам, лаазалсан, нөөшилсөн бүтээгдэхүүн, түргэн хоол, цагаан гурил, цагаан будаа
- **Химийн гаралтай бүтээгдэхүүн** – сахар, давс/амтлагч/, чихэр, транс тос ихээр агуулдаг



Жирэмсэн эхийн хоол тэнцвэргүй шимт бодисын илүүдэл, дутагдалтай байх зэрэг хооллолтын байдал нь жирэмсний явц болон ургийн өсөлт хөгжилт хэвийн явагдахад нөлөөлөх учраас шим тэжээлийн хувьд хангалттай, зөвлөмж хэмжээнд нийцэх ёстой байдаг.

## Жирэмсний үеийн таргалалтын хор нөлөө

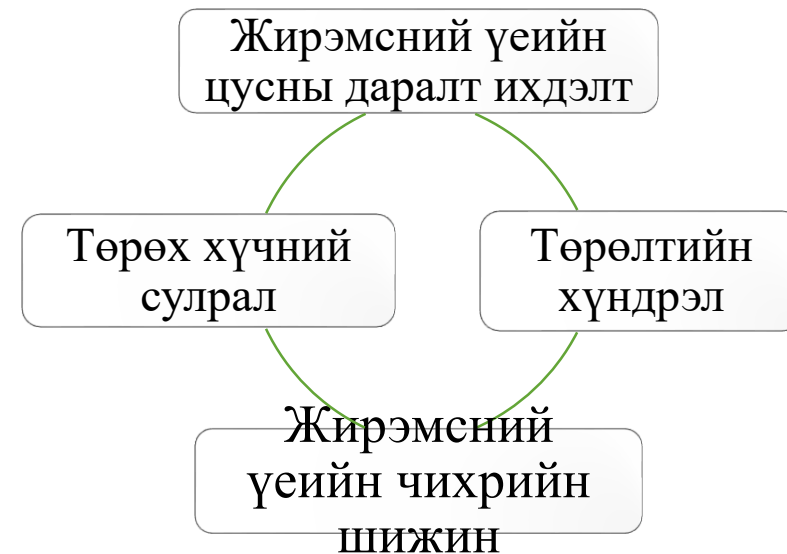
Биеийн Жингийн Индекс /БЖИ/-ийг хэрхэн тодорхойлох вэ?

БЖИ-ийг тодорхойлсноор жирэмсний төгсгөлд эхийн биеийн жин хэдэн кг-аар нэмэгдэхийг урьдчилан тогтоох боломжтой.

$$\text{БЖИ} = \frac{\text{Жирэмслэхийн өмнөх биеийн жин}}{(\text{биеийн өндөр} \times \text{биеийн өндөр})}$$

Жирэмсний өмнөх БЖИ	Туранхай	Хэвийн	Таргалалттай
	18,5-аас доош	18,5-25	25-аас дээш
Жирэмсний үеийн биеийн жингийн зохистой нэмэгдэл	9-12 кг	7-12 кг	5-7 кг

/ сард дунджаар 0,5 кг /



Жирэмсний үеийн таргалалтаас үүдэн жирэмсэн болон төрөх үед дээрх хүндрэлүүд гарах эрсдэлтэй.

# Жирэмсэн, хөхүүл эхийн хоолны үлгэрчилсэн цэс



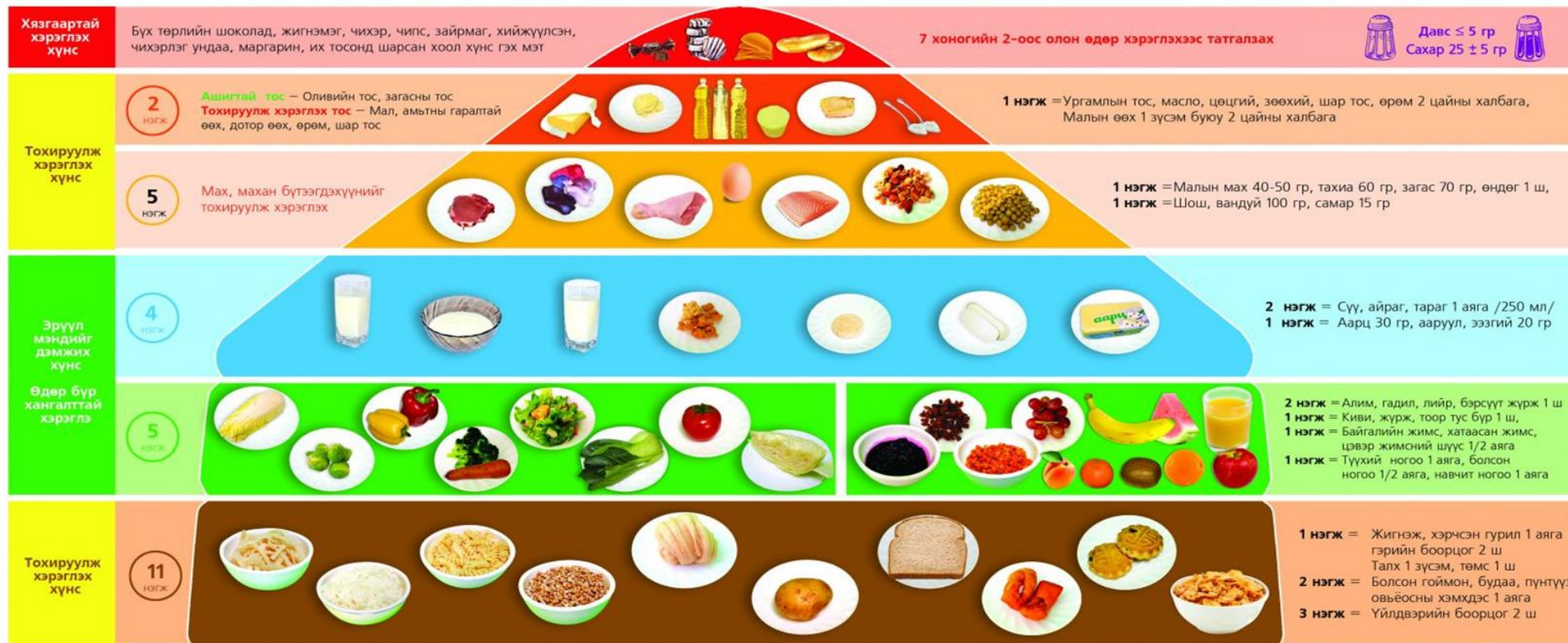
Өдөр / цаг	Даваа	Мягмар	Лхагва	Пүрэв	Баасан
<b>08:00</b>	Сүүтэй овъёос Чанасан өндөг Арвайн гурил	Сүүтэй шар будаа Талхан сендвич	Сүүтэй гурвалжин будаа Талхтай шарсан өндөг	Сүүтэй овъёос Чанасан өндөг Арвайн гурил	Сүүтэй шар будаа Талхан сендвич
<b>11:00</b>	Сонголтоор жимс /жимсний шүүс/, боов				
<b>14:00</b>	Элэгний котлет	Гүзээтэй бор гурилтай цуйван	Ногоотой бууз	Дүпү мөөгтэй хуурга	Элэгний котлет
<b>16:00</b>	Самар, арвайн гурил				
<b>18:00</b>	Далайн байцаатай шөл	Бөөрөнхий махтай шөл	Гүзээтэй гоймонтой шөл	Жигнэсэн гурилтай шөл	Ногоотой шөл
<b>21:00</b>	Тараг /чихэргүй/				



## 2300 ккал илчлэгтэй хоолны цэсний шимт бодисын харьцаа, хувиарлалт

Хүнсний бүтээгдэхүүний төрөл	Нэг удаагийн хэмжээ	Нүүрс ус, гр	Уураг, гр	Өөх тос, гр	Илчлэг, ккал	Өглөөний цай, 20%	Бага үд, 10%	Өдрийн хоол, 30%	Их үд, 10%	Оройн хоол, 25%	Хөнгөн зууш 5%
Үр тариа	12	276	24	-	1200	2	2	3	2	3	-
Мах / өөх дунд /	5	-	40	25	375	1	-	2	-	2	-
Хүнсний ногоо	7	21	14	-	140	-	1	3	-	3	-
Тос	5	-	-	25	225	-	-	2	1	2	-
Сүү / тослог ихтэй /	2	20	12	14	250	1	-	-	-	-	1
Жимс	2	24	-	-	100	-	1	-	1	-	-
<b>Нийт</b>	<b>33</b>	<b>341</b>	<b>90</b>	<b>64</b>	<b>2290</b>	<b>400</b>	<b>270</b>	<b>600</b>	<b>295</b>	<b>600</b>	<b>125</b>

# ЖИРЭМСЭН, ХӨХҮҮЛ ЭХЧҮҮДИЙН ЗӨВ ХООЛЛОЛТЫН ЗӨВЛӨМЖ



5 граммын цайны халбага

200 мл цайны аяга

250 мл стакан

## ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ НЭР ТӨРӨЛ БА НЭГЖЭЭР

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж бүтээгдэхүүний тоо		
	Жирэмсэн эмэгтэйчүүд/тээлтийн хугацаагаар		0-12 сартай хөхүүл хүүхэдтэй эхчүүд
	эхний 3 сартай	4-9 сартай	
Үр тариа, гурил, будаа	11	13	14
Ногоо	3	3	3
Жимс, жимсгэнэ	2	2	2
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4
Мах, махан бүтээгдэхүүн	5	5	6
Тос	2	2	2

**ӨДӨР БҮР  
8 АЯГА  
УС УУ**



# Анхаарал тавьсанд баярлалаа

---