



Қазіргі уақытта салмақ қосу және дене массасын арттыру проблемасы жастар арасында талқылауға жиі ұшырайтын тақырыптардың бірі. Статистика бойынша 35 жасқа дейінгі адамдар ішінде дене салмағының жетіспеушілігі 15-17% кездеседі.

### **Дене салмағын жоғарылату бағдарламасы келесідей болу керек**

- Дұрыс тамақтану – тамақ рационын өзгертіп, калорияларды санап, порцияларды арттыру.
- Физикалық белсенділік – аптасына 2-3 рет физикалық жаттығуларды орындап отыру.
- Күн тәртібі – ұйқы және демалысқа уақыт бөлу.

Бағдарламаның әрбір бөлімі дұрыс әрі бірге орындалғанда ғана сізге дене саламағыңыздың артуы және бұлшықет массасының көбейуі байқалады.

Дене салмағын жоғарлатпас бұрын оның себебін анықтап алу керек. Адам ағзасын арықтауға ұшырататын бірнеше себептер бар. Олар келесідей:

- **Тамақ қабылдаудың бұзылуы** (анорексия, булимия). Бұл кезде ағза өзіне қажетті пайдалы әрі нәрлі заттарды қабылдамайды. Симптомдары: фигураны бұзып алудан қорқу (тіпті арық адамдарда да пайда болады). Ретсіз тамақтану нәтижесіндегі, артық жеу кейінен ұзақ уақыт тамақ ішпей қою. Іш өткізгіш дәріледі ретсіз пайдалану.
- **Гипертиреоз**– қалқанша без қызметінің жоғарылауы нәтижесіндегі, құрамында йоды бар гормондар ағзада көбейіп, зат алмасу жылдамдауына себеп болады. Науқаста келесідей көрініс байқалады: шектен тыс ашуланшақтық, шаршағыштық, жиі терлеу, жүрек соғысының жоғарылауы, тәбетінің жоғары болуы, тері құрғауы, дене температурасының себепсіз 37,5 градусқа дейін жоғарылауы.
- **Қант диабет** ағзадағы катаболитикалық процесстердің анаболитикалық процесстен басым болуымен сипатталатын зат алмасудың бұзылуы. Көріністері: әрдайым шаршағыштық, жоғары тәбет және шөлдей беру, жиі зәр шығару, аяқтағы шаншу белгілері, ұзақ уақыт жазылмайтын жарақаттар.

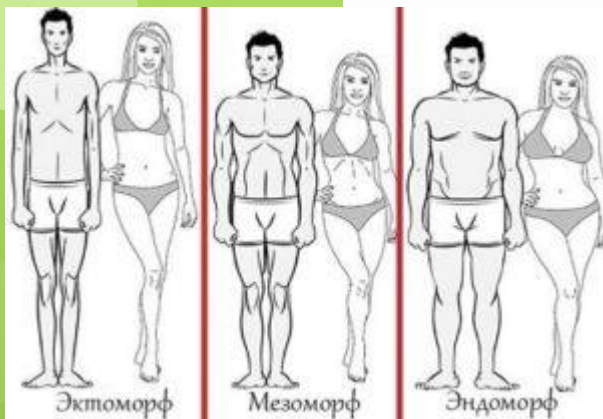
- **Туберкулез және өкпенің созылмалы обструктивті ауруы** бұл кезде ағзадағы барлық энергия қоры аурумен күресу үшін жұмсалғандықтан, адам шектен тыс арып, тозады. Симптомдар: созылмалы жөтел, жоғары температура, түнгі уақытта терлеу, ентігу.
- **Ас қорыту ағзаларының созылмалы аурулары.** Созылмалы атрофиялық гастрит, дуоденит, колит, ас қорытудың бұзылысымен жүретін асқазан және он екі елі ішек жара ауруы. Көрінісі: лоқсу, тәбеттің болмауы, ауамен немесе жартылай қорытылған тағаммен кекіру, іш кебуі, жиі іш өтуі (сұйық нәжіс), іштің әртүрлі бөліміндегі ауырсынулар.
- **Глисттер немесе басқа да паразиттер.** Паразиттер ішек қабырғасының шырышты қабатын зақымдап, онымен тамақ қорыту және сіңіру процессін бұзады. Олар ағзаны токсиндермен улап, аллергия шақырады. Көрінісі: әлсіздік, тәбеттің төмендеуі, іштің оң немесе басқа да бөліміндегі ауырлық сезімі, температураның 38 градусқа дейін жиі жоғарылауы. Айына бірнеше рет байқалатын түнгі жөтел де көрініс беруі мүмкін.

Егер арықтықтың себебі жоғарыдағы аталған себептерге байланысты және сіз өзіңіздегі осы симптомдардың көрінісін тапсаңыз, онда салмақ қосуды алдымен осы ауруларды емдеуден бастау керек.

## Өз дене бітіміңізді анықтаңыз

Мүмкін дене салмағының төмен болуы ол генетикалық ерекшеліктердің біреуі шығар? Соны білу үшін төмендегі қай дене типіне жататыныңызды байқап қараңыз.

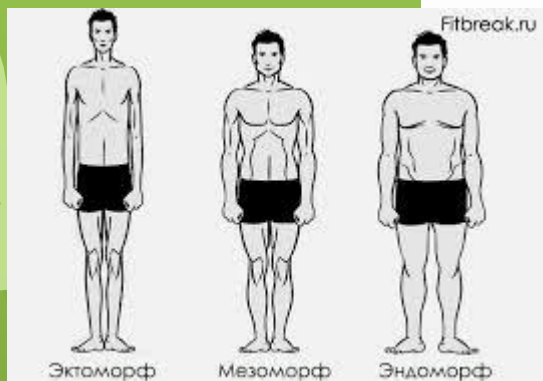
- **Эндоморф:** «жалпақ сүйек», денесі дөңгелек, бөксесі жақсы дамыған, семіруге жақын, денедегі майдың пайыздық көрсеткіші жоғары. Бұл дене типі бар адамға салмақ жинау жайлы ойланудың қажеті жоқ. Бұл адамдарға керісінше дене салмағын арттырмаудың жолын іздеп, соған қарсы шаралар қолдану қажет.. Ер адамдарда білек өлшемі 20 см жоғары, ал әйелдерде 18,5 тен артық.
- **Мезоморф:** айқын және көрінерлік бұлшықетті тип. Сымбатты, массивті бұлшықеттер, иығы жамбасынан кең. Бұл адамдар дұрыс тамақтанып, спортпен шұғылданса дене салмағын жеңіл жинайды. Ер адамдарда білек өлшемі 16-20 см, әйелдерде 16-18,5 см.
- **Эктоморф:** арықтау келген дене бітім. Аяқ қолдары ұзын, ұзын және тартылған бұлшықеттер, теріасты май қабатының мөлшері өте аз. Дәл осы адамдарда дене салмағының дефициті пайда болады. Салмақ жинау бұл адамдарға басқаларға қарағанда қиындау түседі. Ағзада зат алмасу өте жоғары, соның әсерінен калориялар еш физикалық жүктемесіз ақ шығындалады. Сондықтан күшті тамақтану бұл адамдар үшін аса маңызды. Тәжірибелі жаттықтырушылар бұндай эктоморф адамдарға алдымен жоспарлаған салмағының 20% жинауды, кейіннен аптасына 3 рет белсенді



ЭКТОМОРФ

МЕЗОМОРФ

ЭНДОМОРФ



Эктоморф

Мезоморф

Эндоморф

**Дұрыс тамақтану** – бұл дене массасын қосудың 70% сәттілігі. Онысыз ешқандай жаттығулар әсер бермейді, себебі бұлшықетке өсу үшін материал қажет. Тағам пайдалы және құнарлы болуы қажет. Кері жағдайда сіздің денеңізде май жиналып, зат алмасу бұзылып көптеген ауруларға әкеледі: бүйрек және буындарыңыз зақымдалып, онкологиялық ауруларға қауіп жоғарылайды.

**Осы диетаның басымдығы ол денсаулыққа пайдалы және көптеген жылдарға тамақтанудың жүйесі ретінде болуы мүмкін.** Диетологтардың ұсыныстары мен профессионалды спортсмендердің тәжірибесі негізінде жасалды.

**Басты ереже** – көп ақуызды және құрамды көмірсуларды пайдаланыңыз, ал майлы тағамдар мен тәтті тағамдарды шектеу қажет. Клетчаткаға бай жеміс – жидектер 30% дейін болуы қажет, себебі клетчатка көп болса ақуыз сіңірілуі бұзылады.

*Тағамдардың сапасы және олардың дайындалу әдісі. Табиғи тағамдар ет, балық, сүтке көп мән беріңіз және оларды фермерлерден және жеке меншік сатушылардан алған дұрыс. Бұндай табиғи таза тағамдарды пайдалана отырып, сіз өнеркәсіптік антибиотиктер, нитрат, гормон және тағы басқа зиянды заттардан аулақ боласыз. Тағамдарды буда және суда пысырған дұрыс.*

## **Дене салмағын қосуға арналған диета**

Тамақтану жүйесінің негізінде Певзнер бойынша №11 стол қолданылады. Бұл диета ақуыз, витамин және минерал көлемін жоғарылату арқылы жоғары энергиялы (үлкен көлемдегі калориямен) диета болып саналады. Бірақ бұл вариантта 40% майлар азайтылған, сондықтан ішкі мүшелер мен тері асты қабатында май жиналу қаупі болмағандықтан, бұл диетаны ұзақ қолдануға болады.

**Тамақтану тәртібі.** Рацион 6 тағам қабылдауға бөлінген: толық таңғы ас, түскі ас, кешкі ас және 3 қосымша тамақтану.

### **Басты мінездеме:**

- ақуыз 110-130 г;
- май 50-60 г;
- көмірсу 400-450 г;
- калория 3000 ккал.



## **Ұсынылған тағамдар жиынтығы:**

- Нан – қара бидайлы нан, ашытқысыз. Норма 200 г дейін күніне.
- Тәбетті белсендіретін экстрактивті заттарға бай сорпа – етпен, балықпен, саңырауқұлақпен.
- Әртүрлі еттер, майлы түрінен басқасы.
- Әртүрлі балық түрлері және теңіз тағамдары.
- Жұмыртқа. Диетаның ерте кезінде жұмыртқа қолдану. Онда дене салмағын қосу үшін қажетті витаминдер, микроэлементтер және май қышқылдары бар.
- Төмен және орташа майлы сүт тағамдары. Қаймақ тамаққа қажетті.
- Майлар – рафинирленбеген өсімдік майы, ерітілген май.
- Дәнді және бұршақ тұқымдас тағамдар
- Қатты бидай түрінен макарон өнімдері.
- Жемістер шикілей.
- Жидектер әртүрлі.
- Тәтті тағамдар – джем, варенье, бал, шоколад, желе.
- Сұйықтық – шай, кофе, сүтпен какао, шырын, компот, итмұрын қайнатпасы + таза су 1,5 л.

## **Рационан шектеу немесе алып тастау:**

- Еттің майлы түрлері – майлы шошқа еті, қой еті, қаз еті және үйрек еті.
- Ұнтақ жармасы (манную крупу) және тазартылған күріш.
- Маргарин және кулинарлы майлар.
- Қақталған және майда қуырылған тағамдар.
- Кондитерлік заттар, тәтті тоқаш, кәмпиттер.
- Өнеркәсіптік консервылар
- Шұжық және басқа қақталған заттар.
- Тағамдық бояуы, ароматизатор, дәмдеуіші бар заттар.
- Газдалған және тәтті шырындар.

? **Дене салмағын қосам деушілерге арналған аз мәзірінің мысалы:**

? *Таңғы ас 450 ккал*

1. Ірімшік салып пісірген нан балмен бірге (творожные сырники) 130г, сүт қосылған күрішті ботқа 250 г, лимон қосылған шай 200г.
2. Ірімшік салып пісірген нан мейіз қосылған (творожная запеканка) 120 г, бидай аралас сүтті ботқа 250 г, сүтпен кофе 150 г
3. Ірімшік қаймақпен, балмен және жаңғақ аралас 200г, бітеудей пысқан жұмыртқа 2 шт, қантпен және лимонмен шай 200 г.

? *Екінші таңғы ас 420-450 ккал*

1. Омлет 2- жұмыртқамен және ірімшікпен, жидекпен желе 120 г.
2. Сүтке пысырылған қарақұмық 200 г, тауық етімен бутерброд 140 г, қант қосылған шай 200 г.
3. Етті паштет 100 г, дәнді нанмен бірге 70 г, қызанақ немесе қияр 70 г, жемістерден жасалған шырын 180 г.

? *Түскі ас 800-850 ккал*

1. Қияр және қызанақтан жасалған жұмыртқа қосылған салат, етті сорпадағы бұршақ көжесі 200 мл, етпен картопты пюре (ет100г, 200 г жеміс). Жидектерден жасалған шырын 180 г.
2. Кальмар және жемістерден жасалған салат 100 г, капустадан жасалған щи 200 мл, сиыр етінен гуляш 150 г макаронмен 200 г. Томат шырыны 180 г.
3. Винегрет өсімдік майымен 75 г, сельдь 50 г, тауық сорпасында лапша 200, қайнатылған етпен картоп 250 г. Алма шырыны 180 г.

? *Бесіндік 350-400 ккал*

1. Бітеудей пысқан жұмыртқа 1 шт, бутерброд маймен және икра қосылған 50 г. Жеміс шырыны 180 г.
2. Пысырылған алма, ірімшік және бал аралас 200 г. Шай сүт және қант қосылған 200 г.
3. Картоп саңырауқұлақ қосылған 200 г. Шай қант және лимон қосылған 200 г.

? *Кешкі ас 400-450 ккал*

1. Балық фольгада пысқан 150 г жемістермен бірге 150 г, капустадан жасалған салат 200 г. Цикоридан жасалған шырын 200 г.
2. Грилда жасалған стейк (тауық еті, сиыр еті) 150 г, картоп бұқтырылған 200 г, әртүрлі жемістерден салат 100 г. Итмұрын қайнатпасы 200 г.
3. Омлет 2- жұмыртқадан, қайнатылған тауық етімен бірге 150 г, қияр және қызанақ салаты йогуртпен қосылған 150 г, жидектерден жасалған салат 100г. Компот кептірілген жидектерден 200г.

? *Кеш кешкі ас 300-350 ккал*

1. Айран, ішетін йогурт 180 г, банан 1 дана.
2. Бауырдан жасалған паштет 70 г, қарақұмық май араласқан 150 г. Компот 180 г.
3. Ірімшікті пудинг мейіз аралас 150 г, жаңғақпен бірге. Сүт 1% 200 г.