



Կան որոշ մթերքներ, որոնք չի կարելի կրկնակի ջերմային մշակման ենթարկել, քանի որ փոխվում է սննդային կառուցվածքը և հանգեցնում առողջական լուրջ խնդիրների:

Ծանոթանանք՝

Սպանախ

- Շատ օգտակար է օրգանիզմի համար, շատ համեղ է, սակայն այն չի կարելի կրկնակի տաքացնել:



Հավ

- Հավը չի կարելի կրկնակի տաքացնել, քանի որ այդ ընթացքում փոխվում է սպիտակուցների կառուցվածքը, ինչը, իր հերթին, կարող է բացասաբար անդրադառնալ մարսողության վրա:



Սունկ

- Սունկը ևս չի կարելի կրկնակի մշակել, ինչի հետևանքով ոչ միայն նվազում է դրա օգտակարությունը, այլև փոխվում է սննդային կազմը:



Ձու

- Կարևոր է իմանալ, որ բարձր ջերմաստիճանի կրկնակի ազդեցությունը ոչ միայն փոխում է համը, այլև զգալիորեն ազդում է բաղադրության վրա: Ձվի մի շարք բաղադրիչներ թունավոր են դառնում, կարող են բացասաբար ազդել առողջության վրա, նույնիսկ թունավորում առաջացնել:



Կարտոֆիլ

- Կրկնակի տաքացման դեպքում կորցնում է իր համային որակների և օգտակար հատկությունների զգալի մասը:



Բազուկ

- Բազուկն այն յուրահատուկ մթերքներից է, որն առաջնային տաքացման դեպքում չի կորցնում իր օգտակար հատկությունները, ինչպես լոլիկը:



Մակայն կրկնակի տաքացումը զգալիորեն ազդում է բազուկի կառուցվածքի և բաղադրության վրա, ինչը կարող է առողջական լուրջ խնդիրներ առաջացնել:

➤ **Նեխուրի** կրկնակի մշակման հետևանքով նվազում է օգտակարությունը, փոխվում է սննդային արժեքը:

Մանդի չափը

Շատ կարևոր է ոչ միայն այն, թե ինչ ենք ուտում, այլև, թե ինչպես ենք ուտում: Նույնիսկ ծանր սնունդը լավ ու դանդաղ ծամելու դեպքում չի վնասի: Կերեք ամեն ինչ, բայց չափավոր: Ուտելուց հետո խմել պետք է, քանի որ դա հագեցնում է ծարավը, խոնավացնում մարմինը, նպաստում սննդի մանրացմանն ու յուրացմանը: Մնունդը «սնում ու ծնում» է մարմինը:

Մանդի համը

Մնունդը լինում է 6 համի: Այսպես.

1. Քաղցր (մեղր, խաղող, ծնեբեկ, շաքար):
2. Թթու (հոն, կիտրոն, չիչխան, նուռ, սերկևիլ, թթուներ):
3. Աղի (աղ և դարչին):
4. Դառը (խատուտիկ, բարբարիս, եղեսպակ):
5. Այրող (սոխ, սխտոր, սև պղպեղ, կոճապղպեղ):
6. Տոխպ (լոբազգիներ, ոլոռ):