



Мэдээлэл

Үнэнч шударга

Дугаар 2023-264

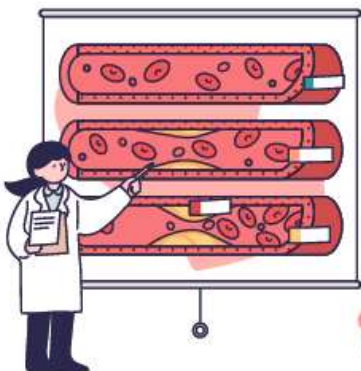
Сургалтын алба 070-7097-0520, Захиргааны алба 070-7097-0504, Факс 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

2023оны 10-р сарын хоолны цэс

Шим тэжээлийн хэмжээ, бүтээгдэхүүний гарал үүсэл	Илүү тодорхой мэдээллийг сургуулийн сайтаас харна уу. [Шим тэжээлийн хэмжээ :Энерги/Уураг/Кальц/Төмөр]													
	Цагаан будаа Хэтоми	Төмс(Байцаа, нунтаг чинжүү)	Үхрийн мах	Гахайн мах	Тахианы мах	Нугасны мах	Жижиг найм аалж	Амар загас	Мөнтэ загас/Хөлд өссөн загас	Илд загас	Алган загас	Арваалж	Хавч	Дүүфүү
	БНСУ	БНСУ	БНСУ (Хану)	БНСУ	БНСУ	БНСУ	Хятад	БНСУ	Орос	БНСУ	БНСУ	БНСУ	БНСУ	БНСУ
Харшлын мэдээлэл	Төрөл бүрийн будаа : Органик бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна. // Хүнсний ногоо, жимс жимсгэнэ : Органик бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна. (Байхгүй тохиолдолд энгийн бүтээгдэхүүн хэрэглэх) 1.Өндөг 2.Сүү 3.Сагаг 4.Газрын самар 5.Шар буурцаг 6.Улаан буудай 7.Амар загас, 8.Хавч 9.Сам хорхой 10.Гахайн мах, 11.Тоор 12.Улаан лооль, 13.Сульфид 14.Хушга 15.Тахианы мах, 16.Үхрийн мах 17.Арваалж 18.Хясаа(Кул,Жонбүг,Хунхаб г.м) 19.Самар Дээрх дугаараар орцыг илэрхийлнэ. *Хүнсний бүтээгдэхүүний харшилтай бол тэмдэглэсэн дугаараар урьдчилан орцыг шалгаж хүүхэддээ онцгой анхаарал хандуулахыг хүсч байна.													
☼ Доорх хоолны цэс сургуулийн нөхцөл байдал, бараа, бүтээгдэхүүний үнийн өөрчлөлтөөс болж өөрчлөгдөх боломжтой. ☼ Долоо хоног бүрийн бүтээгдэхүүний гарал үүсэл, шим тэжээлийн талаар сургуулийн сайтнаас харна уу.														
Mon (Да)		Tue (Мя)		Wed (Лх)		Thu (Пү)		Fri (Ба)						
2		3		4[Сурагчдын санал]		5		6[Төрсөн өдөр]						
Нөхөн амрах өдөр		Улс байгуулагдсан өдөр		Жаажантай будаа 2.5.6.10.13.15.16 Эрдэнэ шиштэй салад1.5.13 Хатдог1.2.5.6.10.12.16 Жүржийн ундаа13 Гагдүгй9 930.9/27.0/251.4/2.4		Эрдэнэ шиштэй будаа Үхрийн махтай гучүжанжигэ 5.6.13.16 Тансуо+Соус1.5.6.13 Шош, навчит ногооны хуурга5.6.13 Мөөг, өргөст хэмхийн хачир 5.6.13 Киви 884.7/32.3/260.4/4.5		Наалданги будаа Төмстэй миёгны шөл 5.6.9.13.18 Амталсан тахианы мах 5.6.13.15 Өндөгний ороомог1 Кимчи9 Амтат бялуу1.2.4.5.6.13 793.0/44.4/226.6/4.7						
9		10		11		12		13[Сурагчдын санал]						
Хангиль бичгийн өдөр		Арвайн будаа Шинэхэн төмстэй шөл 1.2.5.6.10.13.15.16 Сагдайн гоймон 3.5.6.13.16 Шарсан дүүфүү5 Хуурсан замаг маслаар хуурсан кимчи 2.9.13 804.3/22.1/152.6/3.4		Гахайн махан хуурга 5.6.10.13 Шар буурцгийн шөл5.6.9 Шоколадтай бин1.2.6 Кимчи9.13 Гадил Гүзээлзгэний шабэт2.5 880.6/36.3/260.8/4.2		Мөхлөг будаа Галууны махтай шөл5.6 Төмс, бяслагтай бин2.5.6.10 Боргоцойн царцаамаг5.6 Арваалж, манжингийн хачир 13.17 Алим 773.4/29.1/330.0/3.8		Тахианы махтай хуурга 1.5.6.13.15.18 Байцааны твэнжаны шөл 5.6.9.13 Шарсан зайдас, дог 1.2.5.6.10.15.16 Гагдүгй9.13 Тоорны хүйтэн цай11.13 968.0/31.6/269.0/3.4						
16		17[Сурагчдын санал]		18[Олон соёлын өдөр]		19		20[Шөлгүй өдөр]						
Арвайн будаа Шар буурцгийн Хэжан шөл5.9.17 Гахайн махтай хуурга 5.6.10 Бууцайны хачир Ким Цэцгэн бин1.2.5.6.13 810.8/40.4/153.5/3.7		Шар будаа Догтой шөл1.5.6.16 Амталсан тахианы далавч5.6.13.15 Ногоо, алимны хачир 5.6.13 Омүг манжингийн хуурга1.5.6.9 763.2/35.5/129.2/2.9		Будаа [сонгоно] Гоймонтой маратан шөл 2.4.5.6.8.9.10.12.13.16.18 Лемонтой тансүүг 2.5.6.10.13.16 Кимчи Каламансийн ундаа 845.9/26.9/93.5/7.6		Мөхлөг будаа Байцааны твэнжан шөл5.6.9 Ясгүй хуурсан тахианы мах 5.6.13.15 Өндөгний банш1.5.6 Туулайн бөөр, манжин Амтат жүрж 815.7/38.5/249.7/3.6		Бибимбаб5+ Амталсан дүүфүү5.16 Нүрүнжи Шош, бяслагны гратан 1.2.5.6.10.13.15.16 Цагаан кимчи9 Тараг2 710.4/21.1/199.3/2.5						
23		24		25[Тугдугийн өдөр]		26		27[Сурагчдын санал]						
Амуу будаа Хиамтай жигэ 1.2.5.6.9.10.13.15.16 Амталсан төмс5.6.13 Мийг, хавчны махтай хуурга1.5.6.8 Наймаалжны такояги 1.2.5.6.10.13.15.16.18 Гагдүгй9 846.2/26.1/154.5/2.5		Эрдэнэ шиштэй будаа Чонгүжанжигэ5.9 Үхрийн мах, бөдний өндөг1.5.6.13.16 Арваалж, кимчитэй бин 1.5.6.9.17 Дуражи, өргөст хэмх13 Мелон 703.8/36.4/236.9/5.3		Гагдүгитэй будаатай хуурга 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18 Өндөг, сонгинотой шөл1.5.6 Котлет5.6.10.16+соус 2.5.6.12.13.16.18 Байцаа, хар будаан салад 1.5 Өргөст хэмхийн хачир13 Алим 948.5/22.4/163.2/3.1		Наалданги сорготой будаа Тахианы махтай шөл 2.5.6.12.13.15.16.18 Шарсан загас2.5.6.12.13.16.18 Замаг, мөлчийн хуурга Ногооны хачир Усан үзмийн цэлцэгнүүр13 851.3/51.4/108.4/3.0		Мөхлөг будаа Хатаасан загас, манжингийн шөл5.6.9 Карэгээр амталсан гоймон той шөл2.5.6.10.12.13.16.18 Рапс цэцгийн хачир5.6 Жигнэсэн гахайн мах, кимчи5.6.9.10.13 Вафль1.2.5.6 969.6/48.7/383.0/4.4						
30		31												
Мөхлөг будаа Юүггэжан5.6.16 Котлет (Доггалби) 1.2.5.6.10.12.13.16 Лянхуа, газрын самрын хачир4.5.6 Шар буурцгийн хачир5 Гагдүгй9 Чавганы ундаа 762.3/35.8/158.1/3.3		Арвайн будаа Гоймонтой шөл (Жанчигүгсү)1.5.6 Амталсан мах2.5.6.10.13 Санчү, сонгины хачир5.6 Кимчи9 Мандарин 696.8/58.8/279.5/5.5												

Холестерин гэж юу вэ?

Та **холестерин**(өөх тос)-ы талаар сайн мэдэх үү? Эрүүл мэндэд муу зүйл, идэж болохгүй зүйл, судас бөглөгч гэж бодож байна уу? Цусан дахь холестерин хэмжээ хэт ихэсвэл судас бөглөрч болох ч яг үнэндээ **холестерин буюу өөх тос бидний бие махбодод зайлшгүй хэрэгтэй шим тэжээл юм.**



Холестерин хүний биед чухал үүрэг гүйцэтгэдэг боловч хүмүүс холестерин ашиг тусыг мэддэггүй зөвхөн муугаар төсөөлдөг. Холестерин жинхэнэ дүр төрхийн талаар хамтдаа сурцгаая.

◆Холестерины үүрэг

1. **Эсийн мембран бүрхэвчийг бүрдүүлдэг.** Биеийн эсийг бүрхэж байдаг мембраныг бий болгосноор **эд эсийг хамгаалах үүрэг** гүйцэтгэдэг.
2. **Дааврыг бүрдүүлдэг.** Эрэгтэй, эмэгтэй хүний бэлгийн даавар, стресс бууруулах даавар зэрэг **төрөл бүрийн дааврыг бүрдүүлэх үүрэгтэй.**
3. **Д витаминг үүсгэдэг.** Арьсан дахь өөх тос нарны гэрэл(хэт ягаан туяа)-ийн тусламжтайгаар **Д витамин болж хувирдаг.**
4. **Цэсний шүүсийг бий болгодог.** Шарж болгосон, тос ихтэй хоол хүнсийг задалж шингээх үүрэгтэй **цэсний шүүсийг бий болгодог.**
5. **Энергийг бий болгодоггүй.** Холестерин биед зайлшгүй хэрэгтэй зүйлсийг бий болгодог ч энергийг бий болгодоггүй. Өөр өөр хэлбэл, **холестерины хэмжээ их байлаа гээд таргална гэсэн үг биш юм.**

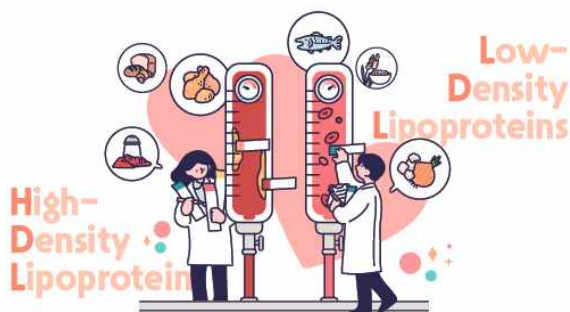
◆Дээр дурдсан шиг холестерин бидний бие махбодод чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Тэгвэл өөх тосыг өдөр бүр идэх хэрэгтэй юу? **Үгүй.**

Холестерин бие махбодод зайлшгүй хэрэгтэй бүрдүүлэгч тул бүхий л эд эсэд бий болж байдаг бөгөөд голдуу элгэнд нийлэгждэг. **Өөх тос их идвэл төдий хэмжээгээр биед бага үйлдвэрлэх бөгөөд эсрэгээр өөх тос бага хэрэглэвэл биед их бий болох байдлаар тэнцвэрийг барьж байдаг.**

◆Сайн ба муу холестерин?

Яг үнэндээ энэ нь буруу үг юм.

HDL, LDL нь холестерин төрөл биш харин холестерин зөөвөрлөгч (өөх тосны уураг)-ийн төрөл юм. **Холестериныг зөөвөрлөдөг биетийн үүргээр** хоёр төрөлд хуваадаг. Зөөвөрлөгч(өөх тосны уураг) бий болох үед, уургийн хэмжээ бага бол **LDL(Low-density lipoprotein)** гэж хэлнэ. --> Энэ уураг элэгнээс бүх биеийн эд эс рүү холестерин зөөвөрлөнө. Уургийн хэмжээ их бол **HDL(High-density lipoprotein)** гэж хэлнэ. --> Энэ нь бүх биеийн эд эсээс элэг рүү холестерин зөөвөрлөнө. Иймд **судас хатуурсан хүний хувьд**, HDL нь цусан дахь холестерин цуглуулж устгах "сайн үүрэг" гүйцэтгэдэг бол, LDL нь холестерин судас руу зөөвөрлөж бөөгнөрүүлэн "муу үүрэг" гүйцэтгэдэг гэж хэлж болно.



◆ Холестерины талаарх илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл

Асуулт. Өөх тос ихтэй хоол хүнс (Өндөгний шар, арваалж, хавч, сам хорхой г.м)-ийг хүссэнээрээ их идэж болох уу?

Хариулт. Өөх тосны хэрэглээ нь цусан дахь холестеринд төдийлөн нөлөө үзүүлдэггүй тул цусан дахь холестерин хэмжээ хэвийн **хүн хэрэглэхэд асуудалгүй.**

Харин цусан дахь өөх тос их, судасны хатууралтай зэрэг зүрх судасны өвчтэй хүн өөх тос ихтэй хоол бага хэрэглэх нь зүйтэй.