

## დაიცავით შესაბამისი დიეტა



### რატომ არის საჭირო კვების მონიტორინგი?

ზედმეტი წონა და არასაკმარისი ფიზიკური დატვირთვა იწვევს ფეხებში სიმძიმის შეგრძნებას, ზოგჯერ ვენების ვარიკოზულ გაგანიერებასაც.

### საკვები, რომელიც შეძლებისდაგვარად არ უნდა მიიღოთ

მოერიდეთ საკვებს, რომელიც იწვევს ვენების დახშობას. ასეთი პროდუქტებია:

- სანელებლები
- ყავა
- ჩაი

### ებრძოლეთ ზედმეტ წონას

ეცადეთ დაიკლოთ წონაში (რამდენადაც შესაძლებელია), თუ ჭარბწონიანი ხართ.

ჯანსაღი კვების მარტივი წესები:

- მიიღეთ მრავალფეროვანი საკვები
- ყოველდღიურ რაციონში უნდა შედიოდეს:
  - ხუთი ულუფა ხილი და ბოსტნეული
  - სამნაირი რძის პროდუქტი
  - თევზი, ხორცი ან კვერცხი (დღეში ერთხელ ან ორჯერ)
  - ნახშირწყლები (ყოველი კვების დროს)
- დალიეთ ბევრი წყალი
- შეზღუდეთ ცხიმის მიღება, შაქრიანი საკვები, ალკოჰოლი და მარილი

### მოერიდეთ ალკოჰოლურ სასმელებს

მოერიდეთ ალკოჰოლურ სასმელების გადაჭარბებულ მოხმარებას, რადგან ეს იწვევს კაპილარების გაგანიერებას, კანის სიწითლეს, კანზე ლაქების გაჩენას, ერითროციტების მომატებას, ვენების გამობერვას.