

Хүний бие организм нь олон мянган триллион эсээс бүрддэг бөгөөд эрүүл урт наслахын нэг үндэс нь эсийн тэжээлийг бүрэн хангаж байх нь чухал юм...

Бидний бие организм нь атомаас-молекул, молекулаас-эс, эсээс-эд, эдээс-эрхтэн, эрхтэнээс-эрхтэний тогтолцоо гэсэн бүтцээс тогтдог бөгөөд нутрициологийн үүднээс хүн 12 тогтолцоотой гэж үздэг. Бидний эс тодорхой хугацааны давтамжтайгаар нөхөн төлжиж байдаг. Ж: Цусны эс 120 хоног тутамд устаж, шинэ эсүүд бий болдог. Шаардлагатай шим тэжээлийг бүрэн гүйцэд авч чадаагүйгээс шинээр үүсч буй эсүүд үүргээ гүйцэтгэх чадваргүй сулбагар эсүүд бий болж энэ нь эд, эс эрхтэн, эрхтэн тогтолцоонд гажуудал үүсгэж эхэлдэг.

Ийм учраас бидний хоол хүнсний чанараас эд, эс, эрхтэн, эрхтэн тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагаа хамаарч байдаг. 12 тогтолцооноос 11-нь нөхөн төлжигдөн 2 жил тутамд шинэчлэгддэг. Өөрөөр хэлбэл 2 жил тутамд шинэ элэг, шинэ бөөр, шинэ зүрх бий болдог. Иймд бие организмдаа зөв хандан эсээ тэжээж чадсан байхад та бүрэн эрүүлжих боломжтой!!!

Нөхөн төлжигддөггүй ганц тогтолцоо нь төв мэдрэлийн тогтолцоо юм. Та санаа зовох хэрэггүй. Мэдрэлийн эсүүдийн нөөц маш их бөгөөд хүн амьдралынхаа туршид тэдгээрийн 10-хан хувийг ашигладаг байна.

Эсийн тэжээл гэж юу вэ? Бид барилгыг элс, цемент, тоосгогүйгээр төсөөлж чадахгүй шүү дээ. Тиймээс эсийн барилгын материал нь: 28 төрлийн аминхүчил 70 төрлийн эрдэс· үүнээс 15 нь нэн чухал бөгөөд өдөр бүр авч байх шаардлагатай 3 төрлийн ханаагүй тосны хүчил Мөн түүнээс гадна· 12 төрлийн аминдэм 7 группийн 3000 төрлийн ферментүүд хэрэгтэй байдаг. Хүн хоол хүнсээрээ эдгээрийг өдөр бүхэн авч байх шаардлагатай. Үүний тулд бид хооллодог. Хамгийн харамсалтай нь өнөөгийн бидний хоол хүнсний 85% нь үхмэл хүнс болчихоод байгаа юм. Хүнсний дэлгүүрүүдээр борлогдож буй хүнсний бүтээгдэхүүнүүдэд удаан хадгалахын тулд тодорхой хэмжээний химийн нэмэлтүүдийг нэмдэг, давхар боловсруулалт хийдэг зэргээс тэдгээрт хүний бие организмд хэрэгтэй тэжээлийн бодисууд даан ч хомсхон болчихсоноос эд эс маань тэжээлээр дутагдаж өвчлөл ихэсч, өвчин залуужаад байна гэж үздэг.

Эсийн тэжээлийн бодисууд нь бүхэлдээ амьд организм юм. Францын нэрт эрдэмтэн Карл дэгдээхэйний зүрхийг авч савтай усанд хийгээд усыг нь өдөр бүхэн сольж зүрхэнд хэрэгцээт тэжээлийг өгч байхад зүрх 35 жил цохилсон байна. Энэхүү нээлтээрээ тухайн эрдэмтэн Нобелийн шагналыг хүртсэн. Дашрамд хэлэхэд тахиа хэзээ ч 35 жил амьдарч байгаагүй. Эсээ тэжээлээр гүйцэд хангаж чадвал хүн урт наслах боломжтой.

Эрдэмтэд хүний биологийн насыг янз бүрээр тодорхойлдог. 200,300, 500, ч гэдэг. Хамгийн багаар бодоход 130 наслах биологийн нөөцтэй гэж үздэг.

Манай ихэнх эцэг эхчүүд үр хүүхдүүдээ мэргэжил, мэдлэг, гэр орон, эд хөрөнгөтэй болгох гэж хичнээн их хөдөлмөрлөдөг билээ. Гэтэл нөгөө эрүүл мэндийнхээ асуудлыг орхигдуулдаг. Эд хөрөнгөө алдвал багыг алдана. Нэр төрөө алдвал ихийг алдана. Эрүүл мэндээ алдвал бүгдийг алдана гэдэг үг байдаг.

Эрүүл мэнд эрхтэн системийнхээ хэвийн үйл ажиллагааг хангахад хоол хүнс хамгийн чухал бөгөөд **бид өөрсдийнхөө ходоод гэдэс сэтгэл санаагаа ямар ч идэж уух юмаар хуурч болно. Харин бидний бие организмыг бүрдүүлж буй эсийг хуурч чадахгүй** гэдгийг л хатуу ойлгох хэрэгтэй. Эсэд тэжээлийг бүрэн гүйцэд хүргэнэ гэдэг ойлголт маш чухал бөгөөд олон талт асуудал юм. Үүнийг анхаараагүйгээс хүмүүс өвчилж, эрт хөгширч, цагаасаа эрт тэнгэрт хальж байгаа болно.

Эрдэмтэдийн тогтоосон биологийн нөөцтэй харьцуулхад монголчуудын маань дундач наслалт дэндүү богино байгаа биз дээ. Улс орнууд нийгмийн чанартай арга хэмжээнүүдийг авч хэрэгжүүлэн хүн амынхаа дундач наслалтыг өндөр хэмжээнд хүргэх зорилтуудыг хэрэгжүүлж эхлээд байгаа билээ. Нийгмийн бодлогын чанартай авч хэрэгжүүлж буй асуудал хомсхон байгаа өнөөгийн нөхцөлд ээжүүд, эхчүүд, гэрийн эзэгтэй нар маань өрхийн сарын төсөвтөө ямар нэг хэмжээгээр хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүнийг тооцож хэрэглээгээ болгох цаг нэгэнт болоод байна. Хүн амын хүнсний хэрэглээ

хэт үйлдвэржсэн бүтээгдхүүнд шилжин супер маркетуудаар янз бүрийн амттан шимтгэн алаглаж байхад тэр бүгдээс ор тас татгалзах нь юу юм харин хэрэглээгээ хянаж маш бага багаар хэрэглэж аль болох байгалийн натурал бүтээгдхүүнийг хоол хүнсэндээ түлхүү хэрэглэх нь чухал юм.

Хүний эрүүл мэндэд тус хүргэхээсээ илүү хор хүргэж буй хүнсний бүтээгдэхүүнээс хол байх. /Архи, тамхи, давс, сахар, цууны хүчил, амт оруулагч, ундаа, жүүс, давхар боловсруулсан лаазалсан савласан бүтээгдэхүүнүүд / шаарлага гарч байгаа нь хятад улсад үйлдвэрлэсэн сүүнээс меламина хэмээх хортой бодис ихээр илэрч олон хүүхдийг хордуулсан байдлаас тодорхой харагдаж байна. Ерөөс тетрапакийн технологээр савласан сүүнд гашилгаж муутгахгүй хугацааг урт байлгахын тулд тусгай нэмэлт хийдэг бөгөөд тухайн тохиолдолд хятадууд тунг нь хэтрүүлж хэтэрхий урт хадгалах зорилго тавьсанд л байгаа юм Байгаль эколог нь харьцангуй цэвэр хөрс ургамал нь харьцангуй шимтэй монгол эх орны маань хувьд баталгаатай эрүүл хүнсээр хүн амаа хангах бүрэн боломж бий бөгөөд нийгмийн чанартай арга хэмжээнүүдийг ч авч хэрэгжүүлэх мөн хувь хүмүүсийн хүчин оролцоо ч нэн чухал байгаа нь ойлгомжтой юм.