

ჯანსაღი კვება - ჯანმრთელობის მთავარი გასაღები

Healthy eating – The main key to health



საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტი
საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო
ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია

2005 წელი

სახელმძღვანელოს ავტორები:

- წიგლათრი რობიზონი** – საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტი – დაავადებათა პრევენციისა და ეპიდემიოლოგიის სამმართველოს უფროსი
- მანია ხერხეულიძე** – სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი - პედიატრიის კათედრის ასისტენტი
- ქეთევან შარანბია** – მ. გურამიშვილის სახელობის პედიატრიული კლინიკა – ბანყოფილების გამბე
- რეზო თათარაძე** – ACTS –Georgia, ბავშვთა გალარჩენისა და ჯანმრთელობის პროგრამის დირექტორი
- გულიკო დვალი** – სანიტარიისა და კიბიების ს/კ ინსტიტუტი - კვების ბანყოფილების გამბე
- ეკა იმელიძია** – ნუტრიციოლოგიის ეროვნული ცენტრი - კვების ინჟინერ-ტექნოლოგი
- რუსუდან კვანჭახაძე** – ნუტრიციოლოგიის ეროვნული ცენტრი - ექიმ-ენდოკრინოლოგი

კონსულტანტები:

- ვრანდისკო ბრანკა** – ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონული მრჩეველი კვების დარგში
- ზუზანა ბრახდოვა** - ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის კონსულტანტი კვების დარგში
- ზაზა ბოხუა** – ჯანდაცვის პოლიტიკის დეპარტამენტის უფროსის მოადგილე
- ზურაბ სუნიაშვილი** – ნუტრიციოლოგიის ეროვნული ცენტრის დირექტორი
- ქეთევან ნემსაძე** – მ. გურამიშვილის სახელობის პედიატრიული კლინიკის დირექტორი

დაკაბადონება – ვახიკო ბობნაძე

სახელმძღვანელო შემუშავებულია ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონული ოფისის მხარდაჭერით

პროექტის ხელმძღვანელი:

ლევან ბარამიძე - საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტის უფროსი

ჯანსაღი კვება – ჯანმრთელობის მთავარი ბასალები

ძირითადი რჩევები სწორი (ჯანსაღი) კვებისათვის:

- ⇒ იკვებეთ ბალანსირებულად. მიიღეთ მრავალფეროვანი სურსათი, ამასთან უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეული წარმოშობის სურსათს ცხოველურთან შედარებით.
- ⇒ მიიღეთ მრავალფეროვანი ბოსტნეული და ხილი, სულ მცირე 400 გრამის ოდენობით დღეში, უმჯობესია ახალი და ადგილობრივი წარმოების. თავი შეიკავეთ ჩანს მიღებისაგან მაშინ, როცა მიიღებთ რკინით მდიდარ სურსათს (ბოსტნეული, პარკონები და სხვ.), ვინაიდან ჩაი ხელს უშლის რკინის შეთვისებას.
- ⇒ აკონტროლეთ ცხიმების მიღება. შეამცირეთ ცხიმოვანი სურსათის მოხმარება და უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეულ ცხიმებს (ზეთებს) ცხოველურთან შედარებით.
- ⇒ მიირთვით ნაკლებცხიმოვანი რძე და რძის პროდუქტები მარილის დაბალი შემცველობით.
- ⇒ დღეში რამდენიმეჯერ მიირთვით კური, მარცვლოვანი პროდუქტები, მაკარონის ნაწარმი, ბრინჯი.
- ⇒ შეცვალეთ თქვენს მენიუში - ცხიმოვანი ხორცი და ხორცის ნაწარმი უცხიმო ხორცი, თევზით, შინაური ფრინველის ხორცილი ან ლობიოთი და სხვა პარკონებით.
- ⇒ მაქსიმალურად შეამცირეთ ალკოჰოლური სასმელების მიღება, დღეში ალკოჰოლის 20 მგ-მდე შეზღუდვით.
- ⇒ შეინარჩუნეთ თქვენი სხეულის წონა რეკომენდებულ საზღვრებში (მოზრდილებისათვის სხეულის მასის ინდექსი – 18.5-25 და წლის ბარემოფერილობა 80 სმ-ზე ნაკლები ქალებისათვის და 94 სმ-ზე ნაკლები მამაკაცებისათვის) ყოველდღიური ზომიერი ფიზიკური აქტივობის გზით (არანაკლებ 30 წთ უწყვეტი სეირნობით დღეში, რეზულატურად)
- ⇒ აირჩიეთ სურსათი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით მარილს. ნუ დაამატებთ მომზადებულ კერძს მარილს. შეზღუდეთ მისი მიღება 5 გრამამდე დღეში (კერძის მარილის ჩათვლით). მოიხმარეთ მხოლოდ იოდირებული მარილი.
- ⇒ შეარჩიეთ სურსათი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით შაქარს, ნაკლებად მიიღეთ კაფეინირებული შაქარი და ტკბილეული, შეცვალეთ ტკბილი სასმელები კეთილსაინსოვანი წყლით.
- ⇒ მოამზადეთ კერძები ჰიბიდური წესების დაცვით. შეინახეთ სურსათი უსაფრთხო პირობებში.
- ⇒ მაქსიმალურად შეუწყეთ ხელი მხოლოდ (ემსკლუზიურ) კუმბით კვებას 6 თვის ასაკამდე და შემდეგ 2 წლის ასაკამდე დამატებით კვებას კუმბით კვებასთან ერთად.

კვება ერთ-ერთი სასიამოვნო მოვლენაა, რომლის ხასიათი დამოკიდებულია ტრადიციებზე, კულტურაზე და გარემო პირობებზე. აღამიანები იკვებებიან მაღის და შესაძლებლობების შესაბამისად. მოიხმარენ იმ სურსათს, რომელსაც ისინი ანიჭებენ უპირატესობას.

კვება უნდა შეესაბამებოდეს აღამიანის მიერ დახარჯულ ენერჯიას, რომელიც დამოკიდებულია ზრდაზე, ასაკზე, სხეულის მასაზე, ცხოვრების პირობებზე, საქმიანობის სახეობაზე, კლიმატზე, აღამიანის ფიზიოლოგიურ მდგომარეობაზე (ფეხმძიმობა, მემქმურობა). საკვები ნივთიერებების განსაზღვრულმა რაოდენობამ და პროპორციამ უნდა უზრუნველყოს აღამიანის ორბანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებები. სურსათი უნდა იყოს უვნებელი აღამიანის ჯანმრთელობისათვის და უნდა განაწილდეს სწორად დღის განმავლობაში. დღესაც თანამედროვედ ქაღარს ჰიპოკრატეს სიტყვები: „**დაე თქვენი კვება იყოს თქვენი მედიცინა, და თქვენი საკვები - თქვენი წამალი**“.

უზგარეშა, რომ აღამიანის ჯანმრთელობა დამოკიდებულია სწორ, ბალანსირებულ კვებაზე. აღამიანთა კვებით შესაძლებელია მთელი რიგი ქრონიკული დაავადებების (დიაბეტი, კარდიოვასკულური დაავადებები, ავთვისებიანი სიმსივნური დაავადებები, იოდის და სხვა მიკრონუტრიენტების დეფიციტით გამოწვეული დაავადებები, ოსტეოპოროზი, სიმსუქნე, კარბინი და სხვ.) თავიდან აცილება, რომელთა ხვედრითი წილი მსოფლიოში საერთო სიკვდილიანობის დაახლოებით 60%-ს შეადგენს.

რას წარმოადგენს სწორი (ჯანსაღი) კვება და როგორ მივადვიოთ მას?

არსებობს სწორი კვების პრინციპები, რომელთა დაცვაც სწორად არებულირებს აღამიანის კვებას. ანუ განსაზღვრავს იმ სასურსათო პროდუქტებს და დღიური მიღების იმ ნორმებს, რომელიც, უზრუნველყოფს ორბანიზმს ენერჯიის და საკვები ნივთიერებების (ნუტრიენტების) საჭირო რაოდენობით და ამავე დროს უზნებელია აღამიანის ჯანმრთელობისათვის.

რეკომენდებული პორციების რაოდენობა სურსათის ძირითადი ჯგუფების მიხედვით

№	სურსათის ჯგუფი	ერთი სტანდარტული პორციის (უღუფის) ზომა	რეკომენდებული პორციების რაოდენობა დღეში	მიღების დღიური ნორმის მოცულობა (გრამებში)
1	მარცვლეული (კური, ფუნთუშა, მაკარონი, ბრინჯი და სხვ.)	<ul style="list-style-type: none"> ≡ კური - 1 ნაჭერი (60ბ); ≡ ფუნთუშა - 1 ცალი ≡ მოხარშული ბრინჯი, მაკარონი, შვრიის ფაფა - 1/2 ზონჯანი (125ბ) 	5-6	500-600
2	ბოსტნეული (პარტოფილის ბარდა)	<ul style="list-style-type: none"> ≡ წიწაკა (გულბარული) - 1 ცალი, ≡ სტაფილო ან კომილოტი - 2 ცალი, ≡ ნეფლი ფოთლოვანი ბოსტნეული ან შერეული ბოსტნეულის სალათა - პატარა ჯამი (1 ზონჯანი). 	3-5	400-500
3	პარტოფილი	<ul style="list-style-type: none"> ≡ 1/2 თევზი პარტოფილი (100ბ) 	2-3	200-300
4	ხილი	<ul style="list-style-type: none"> ≡ ვაჭლი, ფორთოხალი, ბანანი - 1 ცალი (100ბ), ≡ მარწყვი, მოცხარი, მოცვი ან მაყვალი - 1 ზონჯანი, ≡ ხილის წვენი (100%-იანი) - 1 ჰიძა 	2-3	250-300
5	რძე და რძის ნაწარმი (ნაკლავად ცხიმოანი ან უცხიმო)	<ul style="list-style-type: none"> ≡ რძე - 1 ჰიძა (250 მლ), ≡ იოგურტი, მაწონი - 1/2 ზონჯანი (125მლ), ≡ ყველი - 1 ნაჭერი (30ბ) 	2-3	200-300
6	ხორცი, ფრინველის ხორცი, თევზი, კვერცხი, ღობიო	<ul style="list-style-type: none"> ≡ მოხარშული მკლე ხორცი, ფრინველის ხორცი ან თევზი - 80 ბ, ≡ კვერცხი - 1 ცალი ≡ ღობიო - 1/4 ზონჯანი 	1-3	100-250
7	ტკბილეული	<ul style="list-style-type: none"> ≡ შოკოლადი - 25 ბ, ≡ ნამცხვარი - ნახევარი ნაჭერი, ≡ შაქარი - 1 ნაჭენი, ≡ მურაბა - 20 ბ 	1-2	20-25
8	ცხიმო	<ul style="list-style-type: none"> ≡ მცენარეული ცხიმო ≡ მცენარეული ზეთი - 1 ს/კ ანუ 10 ბ ≡ მცენარეული მარბარიანი - 15 ბ. ≡ ცხოველური ცხიმო -10 ბ 	1	10-15

≡ **იკვებეთ ბალანსირებულად. მიიღეთ მრავალფეროვანი სურსათი. ამასთან უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეული წარმოშობის სურსათს ცხოველურთან შედარებით.**

მცენარეული წარმოშობის სურსათი შეიცავს უამრავ ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებას – მეტაბოლიტებს, როგორც ოდითგანვე ტრადიციულ მცენარეულ წამლებში გამოიყენებოდა, და როგორც მიღება იცავს ორბანიზმს მთელი რიგი ქრონიკული დაავადებების განვითარებისაგან. ხილისა და ბოსტნეულის უმრავლესობა, აბრეშვე მარცვლეული: ხორბალი, შვრია, ჯვავი - მეტაბოლიტებიდან შეიცავს **საკვებ ბოჭკოებს.** სიმინდი, სორი, მუმსუმირა შეიცავს **ფიტოსტერინებს,** თხილეული და კენკროვნები – **ლიბინებს,** ხახვი, სალათის ფოთლები, კომილოტი, კომბოსტო – **გლუკოზინოლატებს,** ქურქენი, ქოლო, მარწყვი – **ფენოლებს,** ციტრუსები, ალუბალი, მწვანე ხაჭაპური – **ტირკინებს.**

იმისათვის, რომ ორბანიზმი ურუნველყოფილი იყოს ამ ნივთიერებებით, საჭიროა მრავალფეროვანი მცენარეული წარმოშობის სურსათის რეგულარული მიღება.

≡ **დღეში რამდენიმეჯერ მიიღეთ კური, მარცვლოვანი პროდუქტები, მაკარონის ნაწარმი, ბრინჯი**

მოცემული სურსათის მიღება უნდა შეესაბამებოდეს 5-6 პორციას დღეში, რომელიც რეკომენდებულია ჯანმრთელობის მსოფლიო ორბანიზაციის (ჯანმო) მიერ. ერთი პორციის მოცულობა შეადგენს დაახლოებით 60-100 გრამს. მარცვლოვანი პროდუქტები ორბანიზმს უზრუნველყოფს ენერგიით, შეიცავს ცოტა რაოდენობით ცხიმებს და მდიდარია საკვები ნივთიერებებით: ნახშირწყლებით (ბანსაკუთრებით სხანამგალი), ცილებით, მინერალებით (Ca, K, Mg და სხვ.), საკვები ბოჭკოებით.

≡ **მიიღეთ 5-8 -პორცია დღეში მრავალფეროვანი ბოსტნეული და ხილი.** უკეთესია ნეფლი სახით და ადგილობრივი წარმოების. პორციის მოცულობა შეესაბამება 100 გ-ს ხილისათვის და 100 გ-ს ბოსტნეულისათვის.

○ **რა მნიშვნელობა აქვს ხილსა და ბოსტნეულს ადამიანის ჯანმრთელობისათვის?**

ხილსა და ბოსტნეულში დიდი რაოდენობითაა ვიტამინები, მიკროელემენტები, საკვები ბოჭკოები და შეუცვლელი საკვები ნივთიერებების უმრავლესობა. ხსნადი საკვები ბოჭკოები ცხიმებს ცვლის მოდიფიკაციას უწყობს ხელს და არაბუღირებს ქოლესტერინსა და შაქრის დონეს სისხლში. ხილისა და ბოსტნეულის ნატურალური სახით მიღება ხელს უშლის ჭარბი ცხიმინობის განვითარებას, ვინაიდან ისინი შეიცავენ მცირე რაოდენობით ცხიმებს და

ენერგიას. ხილი და ბოსტნეული შეიცავს ანტიოქსიდანტებს, რომელთა უკმარისობა ანუ დეფიციტი ქმნის ბუღ-სისხლკარღვრთა და ონკოლოგიაში დაავადებების განვითარების დიდ საშიშროებას. ვიტამინი C- ს მიღება, რომელიც ხილისა და ბოსტნეულის უმრავლესობაშია, იმ სურსათთან ერთად, რომელიც მდიდარია რკინით (ოსპი, ლობიო, ისპანახი, მწვანე ლეიბი, კომბოსტო) აუმჯობესებს რკინის შეთვისებას ორბანიზმში, რითაც მნიშვნელოვნად ამცირებს რკინადეფიციტური ანემიის განვითარების რისკს და აკლინებს იმუნიტეტს.

თუ ზემოთ აღნიშნულ პროდუქტებთან ერთად მიირთმევთ წითელ ხორცს, ღვიძლს, თევზებს უმჯობესდება რკინის შეთვისება ორბანიზმის მიერ. ხილი და ბოსტნეული, რკინის გარდა, შეიცავს აბრეტვე სხვა მიკროელემენტებსა და მინერალებს, როგორცაა, მაგალითად, K, Mg, Ca, რომლებიც ამცირებენ ჰიპერტენზიის განვითარების რისკს. ხილი და ბოსტნეული დიდი რაოდენობით შეიცავს B ჯგუფის ვიტამინებს და ფოლიუმს. ცნობილია, რომ ფოლიუმის მქონე ანემიის პროფილაქტიკასა და ნაყოფის ნერვული სისტემის ნორმალური განვითარებისათვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. ამიტომ ქალებისთვის, განსაკუთრებით აღრეულ ასაკში, აბრეტვე ორსულობის წინა პერიოდში რეკომენდებულია მიიღონ სასურსათო პროდუქტები, რომლებიც მდიდარია ფოლიუმის მქონით. ფოლიუმის მქონე სასურსათო წყაროა წითელი ლობიო, ოსპი, მწვანე, არაქისი, სოიო. აბრეტვე კუბი (განსაკუთრებით ორსუი ფაზისას განსაკუთრებით), ციტრუსები, ღვიძლი, მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული (ისპანახი, კომბოსტო) და სხვ. (კრედიტან ფოლიუმის მქონე თერმული დამუშავებისას იწვევა, სასურველია დავიცვათ თუბრი დამუშავების სწორი წესები).

კონსერვის სახით ხილისა და ბოსტნეულის შექმნისას ეტიკეტზე მიაქციეთ ყურადღება, იმას, რომ სურსათი შეიცავდეს მინიმალური რაოდენობით შაქარს, მარილსა და ცხიმებს.

ანტიოქსიდანტები და საკვები გოჭკოები

ჩვენი უჯრედები ხშირად ებრძვიან ორბანიზმში არსებულ “მაკნე” ნივთიერებებს – თავისუფალ რადიკალებს, რომელთაც შეუძლიათ დაზიანონ დნმ, არტერიის შიდა კედლები, სხვადასხვა ქსოვილი არსებული ცილები და სხვ. თავისუფალი რადიკალების ნაწილი წარმოიქმნება ორბანიზმში, საკვები ნივთიერებების არასრული დაშლის დროს. ნაწილს კი ვლუბულობთ კაბრის და სასურსათო პროდუქტების საშუალებით.

ჩვენ არ ვართ დაუცველები რადიკალების წინააღმდეგ ბრძოლაში, ვინაიდან საკვებიდან ვიღებთ რადიკალების წინააღმდეგ მებრძოლ ნივთიერებებს - ანტიოქსიდანტებს. ხილი, ბოსტნეული და სხვა მცენარეული საკვები გვაძლავს უმრავლეს ანტიოქსიდანტით, რომელთაგან ყველაზე გავრცელებულია ვიტამინი C, E, ბეტა-კაროტინი და კაროტინოიდები. აბრეტვე საჭირო მინერალებით (სელენი, კაბნიუმი), რომელიც საჭიროა რადიკალების წინააღმდეგ მებრძოლი ფერმენტების საწარმოებლად.

მრავალმა მეცნიერულმა კვლევამ დაადასტურა ანტიოქსიდანტების დიდი მნიშვნელობა ჯანსაღი კვების სურეში. ისინი მიხედავნი არიან “საუცარ ნივთიერებებად”, რომელთაც შეუძლიათ ბულის დაავადების, სიმსივნის, კატარაქტის, მენსტრუების დაქვეითებისა და სხვა დაავადების თავიდან აცილება.

ხილში, ბოსტნეულსა და მარცვლეულ პროდუქტში არსებული ანტიოქსიდანტების, მინერალების, საკვები გოჭკოებისა და სხვა ნივთიერებების ნაბრები მნიშვნელოვან როლს ასრულებს რიბი ქრონიკული დაავადების თავიდან აცილებაში.

არის ხარვეზური მონაცემები ხილსა და სხვა მცენარეულ პროდუქტში არსებული სხვა ანტიოქსიდანტების (ლუთეინი, ზეაქსანთინი, ლიკოპენი) პროსტატის სიმსივნის წინააღმდეგ ძლიერი მოქმედების შესახებ.

ვართოდ ცნობილი ფაქტია, რომ საკვები გოჭკო უდიდეს როლს თამაშობს ჯანსაღ კვებაში. მნიშვნელოვნად ამცირებს სხვადასხვა ქრონიკული დაავადების (ბულის დაავადებები, დიაბეტი, და სხვ.) განვითარების რისკს. აბრეტვე ახლენ გავლენას მსხვილი ნაწლავის კიბოს განვითარების წინააღმდეგ. საკვები გოჭკოს მინიმალური რეკომენდებული რაოდენობა მოზრდილი მოსახლეობისათვის შეადგენს 20-35 გრამს დღეში. გავლენისათვის, ორი წლის ასაკიდან, რეკომენდებულია 5 გრამით მეტის მიღება.

ახალი ხილი და ბოსტნეული, კაკალი, ლობიო და მარცვლეული პროდუქტები საკვები გოჭკოს სასურსათო წყაროა.

≡ *თქვენ შეგიძლიათ ავლიად მიადწიოთ 30 გ საკვები გოჭკოს მიღებას დღეში სამი ულუფა (კორცია) ხილის, 3 ულუფა ბოსტნეულის, 2 ულუფა მარცვლეულის და 1 ულუფა პარკოსნების მიღების შედეგად.*

≡ *35 გ საკვები გოჭკოს მისაღებად – საჭიროა 4 ულუფა ხილის ან ბოსტნეულის, 4 ულუფა მარცვლეულის და 1 ულუფა პარკოსნების მიღება დღეში.*

≡ შეინარჩუნეთ სხეულის წონა რეკომენდებულ საზღვრებში ყოველდღიური ზომიერი ფიზიკური აქტივობით

ფიზიკური აქტივობის ერთ-ერთი მიზანია შეინარჩუნოს ადამიანმა სხეულის ნორმალური წონა. დადგენილია, რომ სწორი კვება და ზომიერი ფიზიკური აქტივობა ყოველდღიურად (საშუალოდ 30 – 60 წთ-ის ხანგრძლივობით) მთელი კვირის განმავლობაში, საკმარისია ბუღ-სისხლკარღვრთა სისტემის ნორმალური მუშაობისა და ნივთიერებათა ცვლის პროცესების სწორად წარმართვისათვის, და ამავ დროს იბი ჰარბი წონის თავიდან აცილების სასურსათო საშუალებაა. ეს რეკომენდაცია განკუთვნილია ძირითადად იმ ადამიანებისათვის, რომლებსაც ნაკლები ფიზიკური აქტივობა აქვთ. ერთ-ერთი მიზანია შენარჩუნებლია იმის გარეშე პროფესიული საქმიანობა (მწოდომარე ცხოვრების სტილი) ან სხვა რომელიმე ფაქტორი. ჰარბი წონა ზრდის დიაბეტის, ჰიპერტენზიის, ბუღ-სისხლკარღვრთა დაავადებების, ზომიერი სახის ავთვისებიანი სიმსივნური დაავადების, არტრიტებისა და სხვა დაავადებების განვითარების რისკს. ცხრილში ნაჩვენებია სხეულის ნორმალური მასის ინდექსი, რომელიც მოზრდილი მოსახლეობისათვის 18,5-

24.9 საზღვრებშია წარმოდგენილი, და, რომელიც დაცული უნდა იყოს სხეულის წონის სისტემატური კონტროლით. სხეულის მასის ინდექსი გამორითვლება შემდეგი ფორმულით: **სხეულის წონა (კგ)/სიმაღლის კვადრატზე (მ²)**. სხეულის მასის ინდექსის გათვლისას დაშვებულია გარკვეული სახის კორექტივები ზოგიერთი კატეგორიის მოსახლეობისათვის (ორსული, სკოტსმენი და სხვ.).

საქართველოში ჭარბი წონა აღენიშნება მოსახლეობის დაახლოებით 25-30 %-ს.

სხეულის ჭარბი წონის და სიმსუქნის მდოლიზიკაციის კლასიფიკაცია მოზრდილებში სხეულის მასის ინდექსის შესაბამისად

კლასიფიკაცია	სხეულის მასის ინდექსი კგ/მ ²	დაავადებების განვითარების რისკი
სხეულის არასაკმარისი წონა	<18,5	მაღალი რისკი
სხეულის ნორმალური წონა	18,5-24,9	საშუალო რისკი
სხეულის ჭარბი წონა	≥ 25	
სიმსუქნის წინა პერიოდი	25-29,9	მომატეპული რისკი
სიმსუქნი I ხარისხის	30-34,9	
სიმსუქნი II ხარისხის	35-39,9	დიდი რისკი
სიმსუქნი III ხარისხის	≥ 40	ძალიან დიდი რისკი

შენიშვნა:

- ა) თუ თქვენ გაქვთ წანმრთელობის რაიმე პრობლემა, პირველ რიგში უნდა მიიღოთ კონსულტაცია ექიმისაგან ფიზიკურ აქტივობასთან დაკავშირებით.
- ბ) ფიზიკური აქტივობის გაზრდასთან ერთად დაიცავით სწორი კვების პრინციპები.
- გ) მიატოვეთ თაგბაქოს მოხმარება.
- დ) მიატოვეთ ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება.

გაუწიეთ კონტროლი ცხიმების მოხმარებას. უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეულ ცხიმებს

ცხიმები აღამიანის ორბანიზმს უზრუნველყოფს ენერგიით, შეუცვლელი ცხიმოვანი მჟავებით და ცხიმში ხსნადი ვიტამინებით (A, D, E და K), მაგრამ დიდი რაოდენობით ცხიმების მიღება ზრდის არაინფექციური დაავადებების, კერძოდ გულ-სისხლძრვითა დაავადებების განვითარების რისკს. გარდა ამისა მათი გაღამეტეპული მიღება იწვევს სხეულის ჭარბი წონის წარმოქმნას.

ცხიმები – ორბანული ნივთიერებების უარყო ჯგუფია, რომელთაც გაცილებით მეტი ენერგოტეპვალობა აქვს, ვიდრე ცილებსა და ნახშირწყლებს. ისინი შედგება გლიცერინისა და ცხიმოვანი მჟავებისაგან. ცხიმოვანი მჟავები არის **ნაჯერი**, ჩვენი სხეულის ტემპერატურაზე ისინი მჟარია და **უჯერი**, რომლებიც თხევალდება სხეულის ტემპერატურაზე. მჟარი ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავები შედის ძირითადად ცხოველური ცხიმების შემადგენლობაში, ხოლო უჯერი ცხიმოვანი მჟავები ძირითადად (90%) მცენარეულ ცხიმებშია. **ნაჯერი ცხიმების დიდი რაოდენობით მიღება** ზრდის სისხლში ქოლესტერინის დონეს, თრომბოზის წარმოქმნის საშიშროებას (რომელსაც მივყავართ ინსულტამდე ან მიოკარდიის ინფარტამდე), აგრეთვე ჭარბი წონის და სიმსუქნის განვითარებას. ხოლო მცენარეული ზეთების (მკუსუმზირის, სიმინდის, სოიოს, ზეთუნის ზეთი და სხვ.) ფიზიოლოგიური ღირებულება გაცილებით მაღალია, რაც განაირობებულია მათში **პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავების** არსებობით. ამ მჟავების **ნაკლებობა** აწვევს მხალი ორბანიზმის ნორმალურ განვითარებას და მავნი ზემოქმედებას ახდენს მოზრდილი აღამიანის წანმრთელობაზე. მათი დეფიციტი არღვევს ქოლესტერინის ცვლის პროცესს და ხელს უწყობს ათეროსკლეროზის განვითარებას. პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავებს შეიცავს მცენარეული და თევზის ცხიმი. ზოგიერთი მათგანი აღამიანის ორბანიზმისთვის არის შეუცვლელი, რადგანაც ორბანიზმს არ აქვს მათი სინთეზირების უნარი.

წანმრთელობის მსოფლიო ორბანიზაციის რეკომენდაციით, წანსალი კვების რაციონში უპირატესობა ენიჭება მცენარეული წარმოშობის ცხიმების მოხმარებას.

ცხიმები და გულის იშემიური დაავადების განვითარების რისკი.

№	შატორი	წარმო	გავლენა გულის იშემიური დაავადების განვითარებაზე
1	ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავები	კარაქი, სალა, რძის ცხიმი, ყველი, ხორცი, კენკვი, ქოქოსის ზეთი	<ul style="list-style-type: none"> ≡ მომატებულია საერთო ქოლესტერინის დონე და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინები. ≡ თრომბოზის განვითარების მომატებული რისკი
2	პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავები		
	<i>იმემა –6</i>	სიმინდი, მკუსუმზირა და მკუსუმზირის ზეთი	<ul style="list-style-type: none"> ≡ ქოლესტერინის და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების დონის შემცირება სისხლში.

	თემა -3	თევზის ქონი და ცხიმები, რემელსაც შეიცავს გოტენუმი და კაკალი	<ul style="list-style-type: none"> ≡ ქოლესტერინის და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების ღონის შემცირება. ≡ კლიერო ანტიოტროგოზული და ანტიარითმიული მოქმედება
3	მონოუჯირი ცხიმოვანი მჟავები	ჯეითუნის ჯეითი, კანოლის ჯეითი, რასის ჯეითი.	<ul style="list-style-type: none"> ≡ სისხლში ქოლესტერინის ღონის შემცირება (შესაძლოა დამოუკიდებელი ეფექტი ან ნაწიერი ცხიმოვანი მჟავების გამოკვეთის შედეგად)

ზომიერად მიიღეთ ცხიმები

ცხიმის (ბანსაკუთრებით ცხიველური ცხიმების) რაოდენობის შემცირება, მაგრამ არა მთლიანად ამოღება კვების რაციონიდან საუკეთესო რჩევაა ჯანსაღი კვებისათვის. კვებითი რეკომენდაციების უმეტესობა ეხება იმას, რომ დღიურად მიღებული კალორიების 30%-ზე ნაკლები უნდა მოდიოდეს ცხიმზე და 10%-ზე ნაკლები ნაწიერ ცხიმზე.

ცხიმების ბანაწილება: “ვაშლი” და “მსხალი”

სხეულის მასის ინდექსი არ გვაძლევს სრულ ინფორმაციას ცხიმების მიეწი რაოდენობის ან მათი ბანაწილების შესახებ ჩვენს სხეულში. იგი შესაძლებელია დადგინდეს წილის ბარშემოწერილობის გახომვით. წილის ბარშემოწერილობა არ არის დაკავშირებული სიმაღლესთან და მიჩნეულია ზედმეტი წონისა და სიმსუქნის დადგენის მარტივ და პრაქტიკულ საშუალებად. თუ წილის ბარშემოწერილობა 94–102 სმ-ზე მეტია მამაკაცებში და 80–88 სმ-ზე მეტი ქალებში, ნიშნავს, რომ ადგილი აქვს ჭარბი ცხიმის დაბროვებას.

წილის ბარშემოწერილობის მიხედვით მსუქანი ადამიანები იყოფიან ორ კატეგორიად: ინდივიდები ცხიმის “ვაშლის” ფორმის ბანლაგებით, რაც ნიშნავს იმას, რომ მათ ორბანიოჭში ცხიმი ბანლაგებულია მუცელზე და მკერდზე, და ინდივიდები ცხიმების “მსხლის” ფორმის ბანლაგებით, რაც იმას ნიშნავს რომ ცხიმები ბანლაგებულია ბარბაქებზე, თეძოებსა და დუნდულზე. მსუქანი კაცები ძირითადად ემსგავსებიან “ვაშლებს”, ქალები კი “მსხლებს”.

ცხადია, რომ სიმსუქნი არ არის მხოლოდ არასწორი კვების და დაბალი ფიზიკური აქტივობის შედეგი. ზედმეტი წონაზე და სიმსუქნეზე გავლენას ახდენს გვირი ისეთი ფაქტორი როგორცაა: გემოვნობითი მიდრეკილებები, ბარემო და ქცევითი ფაქტორები, ასაკი, ენდოკრინული ჯირკვლების დისფუნქცია, ორსულობა და სხვ. მაგრამ მაინც კვებითი ფაქტორები და ფიზიკური აქტივობა ყველაზე მეტ გავლენას ახდენს ენერბიის ბალანსზე და წარმოადგენენ სიმსუქნის ძირითად ბანსაზღვრელ ფაქტორებს. ზედმეტი ცხიმებითა და კალორიებით მიღარი სურსათი და ცხივრების უმოკრავ სტილი არის სიმსუქნის ძირითადი მიზეზი მიეწი მსოფლიოში. წონის დაკლება კი ხდება მაშინ, როცა მიღებული ენერბია (კალორიები) ნაკლებია დასარწმუნებლად შედარებით ხანგრძლივი დროის ბანმავლობაში. კალორიებით ღარბი საკვების მიღება ფიზიკურ ვარჯიშებთან ერთად არის კვების სევიციალისტების ძირითადი რჩევა ზედმეტი წონის მოსაცილებლად.

“სასწაულის მომხდენი” დიეტები, რომლებიც უკიდურესად ამცირებს კალორიების მიღებას, კლიერ ამცირებს მნიშვნელოვანი ნუტრიენტების რაოდენობას ან სწორედ კრბალას მათ მიღებას, არ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ხანგრძლივი დროის ბანმავლობაში. ისინი არ აქალიგებენ სწორი კვების ჩვევებს და ამიტომ შეიძლება ჩაითვალოს “ფუჭ” დიეტებად (დიეტის დროს დაკლებული წონა კვლავ აღდგება ზედმეტი ჭამის შედეგად). ემერთოღებულმა “ფუჭმა” დიეტებმა შეიძლება მოახდინოს საშიში გავლენა ფიზიკურ და გონებრივ ჯანმრთელობაზე.

- ≡ **შეცვალეთ თქვენს მენიუში - ცხიმიანი ხორცი და ხორცის ნაწარმი უცხიმო ხორცით, შინაური ფრინველის ხორცით, თევზით ან ლობიოთი და სხვა კარკონებში**

თევზი, შინაური ფრინველის ხორცი, კვერცხი და კარკონანი მცენარეები შებიძლიათ მიიღოთ 2 კორცია დღეში. ამ სურსათში არის დიდი რაოდენობით ცილები და რკინა (haem iron). თევზის მიღება კალიან სასარბებლოა გულ-სისხლკარვითა დაავადებების ბანვითარების რისკის შემცირების თვალსაზრისით. რეკომენდებულია მიიღოთ კარკონან მცენარეებთან ერთად უცხიმო ხორცი და ღვიძლი ან თევზი, ვინაიდან ეს სურსათი რკინის საუკეთესო წყაროა. შეეცადეთ მიიღოთ წითელი ხორცი საშუალოდ დღეში 80-100 გრამის ოდენობით. რკინა აუცილებელი მიკროელემენტია ადამიანის ორბანიოზმისთვის. რკინის დეფიციტი იწვევს რკინადეფიციტურ ანემიის ბანვითარებას, რომლის ბავრცელებს მაჩვენებელი მაღალია საქართველოში. მოზრდილმა მამაკაცმა რაციონით დღეში უნდა მიიღოს 10 მგ რკინა, ქალმა – 15 მგ, უხმძივი და მემუქრმა ქალებმა დამატებით უნდა მიიღონ რკინა 30 მგ-ის ოდენობით.

- ≡ **მიიღეთ რბი და რბის ნაწარმი 2-3 კორცია დღეში. ეცადეთ აღნიშნული სურსათი იყოს ნაკლებად მარბიანი და ცხიმიანი**

რბის ნაწარმი შეიცავს დიდი რაოდენობით კალციუმს (Ca) და ცილებს. იგი აუცილებელია ქალებისთვის, ბავშვებისათვის, მოზარდებისთვის, ბანსაკუთრებით გობონებისთვის. მას დიდი მნიშვნელობა აქვს ჯანსაღი კბილებისა და კვლების ჩამოყალიბებაში, აბრეთვე ხელს უწყობს უჯრედში ნივთიერებათა ცვლას. კალციუმი ძირითადად არის რბში, მარწონში, ყველში, და არა ნაღებსა და ცხიმში. ადამიანები, რომლებიც ვერ იღებენ ან არ შეუძლიათ რბისა და რბის

ნაწარმის მიღება, აუცილებელია მოხმარონ სურსათი, რომელიც მდიდარია Ca-ით. მაგ, მშქი-მწვანე ფურცლოვანი ბოსტნეული, სორბლეული, და სხვ.

≡ აირჩიეთ სურსათი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით შაქარს. ნაკლებად მიიღეთ რაფინირებული შაქარი და ტკბილეული. შეცვალეთ ტკბილი სასმელები კეთილსარისებრიანი ყველით

რაც უფრო ხშირად მოხმარებთ სურსათს ან სასმელებს, რომლებიც შეიცავს შაქარს, მით მეტია კარიუმის განვითარების რისკი. კარიუმის თავიდან ასაცილებლად კარგი საშუალებაა გაიხეხოთ კბილები ფტორისა და Ca-ის შემცველი კბილის პასტით. ზოგჯერ სურსათს, წარმოებისას, ამატებენ ხელოვნურ შაქრის შემცველ ნივთიერებებს (საქარინი და სხვ.), რომელთა უმრავლესობა არ ჰქონს კარიუმის განვითარების საშიშროებას. ამასთან, ისინი ნაკლები რაოდენობით შეიცავენ ენერჯის (დაბალკალორიულია). შაქრის დიდი რაოდენობის მიღება აბრეშოვს ზრდის ჭარბი წონის განვითარების რისკს.

≡ აირჩიეთ სურსათი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით მარილს

მარილის მოხმარება დღის განმავლობაში არ უნდა აღემატებოდეს 5 გრამს, ანუ ერთ ჩაის კოვზს. დღის განმავლობაში მოცემული რაოდენობა ითვლება თქვენს მიერ მოხმარებულ სურსათში შემავალი მარილის რაოდენობაც. მარილის დიდი რაოდენობით მოხმარება ზრდის ჰიპერტენზიის განვითარების რისკს. სურსათის შექმნისას დააკვირდით ეტიკეტს, სადაც მითითებული იქნება მარილის რაოდენობა. სურსათის უმრავლესობა შეიცავს დიდი რაოდენობით მარილს, ასეთი სურსათი მოხმარებთ ნაკლები რაოდენობით.

უპირატესობა მიანიჭეთ სურსათს, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით მარილს მაგ, ბოსტნეული და ხილი.

კერძის მომზადებისას მაქსიმალურად შეზღუდეთ მასში მარილის რაოდენობა. ავტომატურად ნუ ჩაყრით მასში მარილს, პირველად გასინჯეთ კერძი!

მოიხმარებთ იოდირებულ მარილს, ჩვეულებრივი მარილის მაგივრად.

≡ მაქსიმალურად შეამციროთ ალკოჰოლის მიღება

ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება უარყოფითად მოქმედებს თავის ტვინზე, ღვიძლზე, გულის კუნთზე, ნერვულ სისტემაზე, საკვების მეტაბოლიზმზე. ხელს უშლის ორბანიზმში ნივთიერებათა ნორმალურ ცვლას. ალკოჰოლზე დამოკიდებულ ორბანიზმში იზრდება საკვები ნივთიერებების, თიამინის, რიბოფლავინის, ნიაცინის, პიროლოქსინის, ფოლიუმის მჟავას, ვიტამინი C –ს, მაგნიუმისა და თუთიის დეფიციტის რისკი.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორბანიზაციის მიერ რეკომენდებულია ალკოჰოლის არაუმეტეს 2 კორცის დღიური მიღების ნორმა (სპირტის მაქსიმუმ 20 გრამის შემცველობით).

სასმელის სახეობა	სტანდარტული ულუფა (მლ)	სპირტის შემცველობა (გრამაში)
ღუფი (5%)	250	9.8
ღვინო (11%)	120	10.4
კლიერი სპირტიანი სასმელები (40%)	30	9.4

≡ დაიცავით ჰიგიენური წესები კერძების მომზადებისა და შენახვისას. შეამციროთ ცხიმების, ბანსაპუტრებით კი ცხიველური ცხიმების რაოდენობა კერძის მომზადებისას.

- კერძის მომზადებისას გაითვალისწინეთ შემდეგი პირობები:
 - უპირატესობა მიანიჭეთ სურსათს, რომელიც არის გადამუშავებული. მაგ., უმი რძის მაგივრად გაყოფილ რძეს ან პასტერიზებული რძე.
 - დაიცავით სურსათის უმრავლესობა მაგ, ხორცი, ფრინველის ხორცი, არაპასტერიზებული რძე შესაძლებელია იყოს მიკროორბანიზმებით დაბინძურებული. ხოლო კულინარული დამუშავებისას სურსათში (70° C-ზე) მიკროორბანიზმები იღუპება.
 - გაყინული ხორცი, მომზადების წინ კარგად გააღვეთ.
 - კერძი მოამზადეთ იმ რაოდენობით, რამდენსაც შეძლებთ სწრაფად მიიღოთ, ვინაიდან კერძის დაყოვნებისას მასში მრავლდება მიკრობები.
 - დაიცავით სურსათის შენახვის პირობები (ტემპერატურული რეჟიმი და სხვ.). ახალი მომზადებული ცხელი კერძი არ შეინახოთ მაცივარში, სანამ ის არ გაცივდება. ჩვილი ბავშვის (ქმუზე მყოფი) საკვები შენახვას არ ეძვემდებარება.
 - გაცივებული ან გაბრილებული მომზადებული კერძი ხელმეორედ შეათბეთ 70° C -ზე, ამით თავს დაიზღვევთ მიკრობებისაგან.
 - მომზადებულ კერძს არ შეახოთ ნედლი სურსათი, ვინაიდან ნედლი სურსათი შესაძლებელია იყოს დაბინძურებული.
 - კერძის მომზადების წინ და შემდეგ დაიბანეთ ხელები კარგად.
 - მაქსიმალურად დაიცავით სისუფთავე თქვენს სამზარეულოში.
 - დაიცავით სურსათი მღრღნელებისაგან და მწერებისაგან.

➤ კერძის მომზადებისას ან სურსათის გარეცხვისას გამოიყენეთ მხოლოდ კეთილხარისხოვანი (სუფთა) წყალი.

☐ **მაქსიმალურად შეუწყვეთ ხელი კუჭითი კვებას**

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ რეკომენდებულია მხოლოდ (ემსკლუზიური) კუჭითი კვება პირველი 6 თვის განმავლობაში, და შემდეგ 2 წლის ასაკამდე დამატებითი კვება კუჭითი კვებასთან ერთად. დედის რძე ვიტამინების საუკეთესო წყაროა და უმჯობესებს ჩვილს იმუნიტეტს.

ბავშვისა და მოზარდის სწორი კვების საფუძვლები

- 1. ერთ წლამდე ასაკის ბავშვის კვება
- 2. 1-დან 3 წლამდე ასაკის ბავშვის კვება
- 3. სკოლაგდელი და სასკოლო ასაკის ბავშვთა კვება
- 4. მოზარდთა კვება
 - 4.1 რძინა
 - 4.2 იოდი
 - 4.3 კალციუმი
 - 4.4 კვების რეჟიმი
 - 4.5 საჭირო ენერჯია

ბავშვის კვება მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს როგორც მის ფიზიკურ და ფსიქომოტორულ განვითარებაზე, ისე გარემოსადმი ორბანიზმის წინააღმდეგობის უნარის (იმუნიტეტის) ფორმირებაზე. განსაკუთრებით დიდია კვების როლი მცირე ასაკის ბავშვებში, როდესაც მიმდინარეობს ორბანიზმის ინტენსიური ზრდა, სხვადასხვა ქსოვილისა და სისტემის ჩამოყალიბება და სრულყოფა, ინტელექტის განვითარება.

1. ერთ წლამდე ასაკის ბავშვის კვება

ახალშობილისა და ჩვილი ბავშვის საუკეთესო საკვები დედის რძეა. იგი ცოცხალი ბიოლოგიური ნივთიერებაა, რომელიც მუდმივად იცვლება ბავშვის მოთხოვნილების შესაბამისად. დედის რძეში საუკეთესო თანაფარდობით არის წარმოდგენილი ბავშვის ზრდისა და განვითარებისათვის აუცილებელი ყველა ნივთიერება. ძალის რძე არა მარტო სრულფასოვანი საკვებია, არამედ დამცველობით უზენაესად ასრულებს. მასში შემავალი დამცველობითი ფაქტორები იცავენ ბავშვს მრავალი ინფექციური, არაინფექციური და ალერგიული დაავადებისაგან. ამავდროულად, ძალის რძე თავად ასტიმულირებს ბავშვის იმუნური სისტემის მომწოდებას, სწორედ ამიტომ, ბუნებრივ კვებაზე მყოფი ბავშვები ბაცილებით იშვიათად ავადდებიან ვიდრე ხელოვნურ კვებაზე მყოფი. ძალის რძე შეიცავს ფერმენტებს, რაც ხელს უწყობს ბავშვის კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში მისი მონაწილეობის პროცესს. დედის რძეში შემავალი კორმონები და ზრდის ფაქტორები განაპირობებენ ბავშვის ყველა სისტემის უზენაეს ზრდას და მომწოდებას. მრავალრიცხოვანი კვლევის საფუძველზე დადგინდა, რომ კუჭითი კვება ხელს უწყობს ბავშვის ინტელექტუალურ (ბონებრივ) განვითარებას. ამავდროულად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ბავშვის ენისა და სხვის კუნთების განვითარებაში, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს შემდგომში სწორი თანაკვირვისა და მეტყველებისთვის.

კუჭითი კვება მკონეობს, უსაფრთხო და მოსახერხებელია. დედის რძე არ მოითხოვს აღუდგას და შეთბობას.

კუჭითი კვება მნიშვნელოვანწილად განაპირობებს ბავშვის განვითარებას. დედისთან კონტაქტი, კომუნიკაციური გარემო, წივილის რეფლექსის დაკმაყოფილება, უსაფრთხოების უზრუნველყოფა, სრულფასოვანი საკვების მიღება, ორბანიზმის თითოეული უზენაესი ჩამოყალიბების ხელშეწყობა, იმუნური, ნერვული და ენდოკრინული სისტემის განვითარება სწორედ კუჭითი კვებასთან არის დაკავშირებული.

მშობიარობის შემდეგ პირველ დღეებში სარკვევით დადგინდა ე.წ. უმწიფარი რძე ანუ ხსენი გამოიყოფა. ხსენის ძირითადი შემადგენელია ძლიერ ინფივიდუალური. მწიფე რძისგან ის განსხვავდება ცილებისა და მარილების სიჭარბით, შაქრისა და ცხიმის შემადგენლობით. იგი მეტად ყუათიანია და ხშირი კვების დროს მთლიანად აკმაყოფილებს ბავშვის მოთხოვნილებას. გამოყოფილი ხსენის რაოდენობა შეესაბამება ბავშვის კუჭის მოცულობას. ამიტომ არ არის საჭირო სითხეების და სხვა საკვების დამატება.

ხსენი იცავს ბავშვს სხვადასხვა ინფექციისა და ალერგიისაგან. მისი მიღება მეტად მნიშვნელოვანია ახალ გარემოსთან შეგუების პერიოდში, იგი ხომ პრაქტიკულად ახალშობილის პირველ აცრასაც წარმოადგენს.

კუჭითი კვების დროს ბავშვი უნდა იკვებებოდეს მოთხოვნილების მიხედვით და არა სავალდებულო რეჟიმით. იგი უნდა იკვებებოდეს როგორც დღისით, ასევე ღამით. ღამის კვება ხელს უწყობს რძის გამოყოფას. კვების სიხშირე პირველი კვირის განმავლობაში დღე-ღამეში დაახლოებით 8-12-ს უნდა შეადგენდეს. 1-1,5 თვის ასაკში ყველა ბავშვი გამოიმუშავებს კვების საკუთარ რეჟიმს. კვების ხანგრძლივობას თავად ბავშვი არეგულირებს და იგი შეიძლება 5 წუთიდან 45 წუთამდე გაგრძელდეს. კვების დროს სასურველია ბავშვმა ბოლომდე დაცვალოს ერთი სარკვევით დაკმაყოფილები, ვინაიდან რძის შემადგენელია იცვლება თვით კვების პროცესში. წივილის დასაწყისში გამოიყოფა ე.წ. წინა რძე, რომელიც მდიდარია ცილით და დამცველობითი

ნივთიერებებით, ხოლო კვების დასასრულს კი გამოიყოფა ე.წ. უკანა – ცხიმით მდიდარი მაღალკალორიული რძე. თუ ბავშვი ვერ ცლის ბოლომდე ძუძუს, სასურველია ღარჩენილი რძის გამოწვევა და მისი დამატება კოვზით.

პირველი 6 თვის განმავლობაში ძალის რძე მთლიანად აკმაყოფილებს ბავშვის მოთხოვნებს. 6 თვის ასაკიდან ბავშვს აუცილებლად სჭირდება დამატებითი საკვები.

გუნებრივი კვება სასურველია 2 წლამდე გაგრძელდეს. 1 წლის შემდეგ ძალის რძის შემადგენლობა ხსენის შემადგენლობას უახლოვდება და იცავს ბავშვს ინფექციებისაგან.

1 წლამდე ასაკის ბავშვის კვების ოპტიმალურ მეთოდს ძუძუთი კვება წარმოადგენს, რის გამოც ხელოვნური კვება გამოყენებული უნდა იყოს მხოლოდ მკაცრი სამედიცინო ჩვენებების არსებობისას.

ხელოვნური კვებისათვის იყენებენ ძალის რძის შემცველ ნარევეს, ე.წ. ხელოვნურ ფორმულას. არსებობს 2 ჯგუფის ნარევი: არაადაპტირებული და ადაპტირებული.

ადაპტირებულ ნარევეს ეკუთვნის ქარხნული წესით დამზადებული ნარევეები, რომლებიც სპეციალური ტექნოლოგიური გადამამუშავების საფუძველზე მაქსიმალურად მიახლოებულია ძალის რძესთან. არაადაპტირებულ საკვებ პროდუქტებს მიეკუთვნება ძროხის რძე და მავალი ტაყვის ბანხავეები. ძალის რძის იდენტური ხელოვნური საკვები არ არსებობს, თუმცა ქარხნული ნარევი (ე.წ. ფორმულა) შედგენილობით უფრო მეტად მიახლოებულია მასთან, ვიდრე სახლში დამზადებული. ქარხნული წესით დამზადებული ნებისმიერი წარმოების საკვები ფორმულა შემადგენლობით იდენტურია. იგი გზადდება საქრთვეროს სტანდარტის გათვალისწინებით.

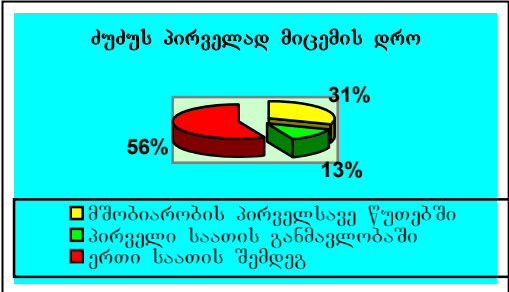
ხელოვნური კვება საათობრივი რეჟიმით უნდა განხორციელდეს. კვებათა შორის ინტერვალი არ უნდა იყოს 3 სთ-ზე ნაკლები, ღამით სასურველია 6-8 სთ-ანი უშალალო;

ხელოვნური საკვების მომზადებისას აუცილებელია ჰიგიენის წესების დაცვა (საკვების დამზადების წინ ხელის დაბანა, გოთლის და საწოვარას გასტერილება და სხვ.). ხელოვნური საკვები აუცილებლად ყოველი კვების წინ უნდა დამზადდეს. დაუშვებელია ნარჩენი საკვების შენახვა მომდევნო კვებისათვის. ქარხნული ნარევი უნდა მომზადდეს ეტიკეტზე მონიშნული ინსტრუქციის ზუსტი დაცვით.

ძროხის სუფთა რძის გამოყენებამ ბავშვს შეიძლება სხვადასხვა პრობლემა შეუქმნას, რის გამოც იგი აუცილებლად საჭიროებს განხავევას (130 მლ ძროხის რძე +70 მლ წყალი + 2 ჩ.კ. შაქარი).

პირველი წლის განმავლობაში ბავშვი ინტენსიურად იზრდება. იგი იორმაგებს წონას 5-6 თვის ასაკისათვის და ისამაგებს 1 წლისათვის. წონის მინიმალური ნამატი პირველი 6 თვის განმავლობაში არ უნდა იყოს 500 გრ-ზე, ხოლო შემდეგ 6 თვის განმავლობაში 400 გრ-ზე ნაკლები. სიბრძნის ნამატი პირველი წლის განმავლობაში შეადგენს 25 სანტიმეტრს. ბავშვის სიბრძნისა და მასის ნამატის შესაფასებლად გამოიყენება სპეციალური ფიზიკური განვითარების მრუდები, რაც განვითარების პროცესის დინამიური შეფასების, პრობლემათა დროული გამოვლინების და მათი მართვის შესაძლებლობას იძლევა.

2005 წლის გაზაფხულზე ჩვილ ბავშვთა (0-2 წლის) კვების შესწავლა განხორციელდა არასამთავრობო ორგანიზაცია „ემის ჯორჯია“ (ACTS Georgia) მიერ აშშ სამრეწველო ბანკის განვითარების სააგენტოს ბავშვთა გადარჩენისა და ჯანმრთელობის პროგრამის ფარგლებში. ქვემო ქართლისა და იმერეთის რეგიონების ორ წლამდე ბავშვების დედების გამოკითხვამ აჩვენა, რომ ნახევარზე მეტმა (56%) ძუძუს მიცემის პირველ დროდ დააფიქსირა 1 საათზე მეტი მშობიარობის შემდეგ. ექსკლუზიურ ძუძუთი კვებაზე იმყოფებოდა 0-5 თვეზე ბავშვების მხოლოდ 16%.



როდის უნდა დაიწყოს დამატებითი კვება?

პირველი 6 თვის განმავლობაში ძალის რძე, ისევე როგორც ხელოვნური ნარევი, მთლიანად აკმაყოფილებს ბავშვის მოთხოვნებს, ხოლო 6 თვიდან ბავშვს უსაჭიროება ვიტამინებისა და მიკროელემენტების შემცველი ნახევრადმზადი საკვების დამატება. გასათვალისწინებელია, რომ აღრე დაწყებული დამატებითი კვება ამცირებს რძის წარმოქმნას და ხშირ შემთხვევაში იწვევს მონიჭების პრობლემებს. დამატებითი კვების დაგვიანებულ დაწყებას ისევე სახიანოა, როგორც ნაადრევში, ვინაიდან შეიძლება ბავშვს საჭირო ნივთიერებები (მიკროელემენტები) დააკლდეს, რაც მის ჯანმრთელობაზე აისახება. იშვიათ შემთხვევაში საჭიროა დამატებითი კვების შეღარებით აღრე დაწყება (4-5 თვე). ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის რეკომენდაციით თუ 4-5 თვის ბავშვის წონა ჩამორჩება ასაკს და იგი ავლენს ინტენსივ დამატებითი საკვებისადმი შესაძლებელია დაენიშნოს დამატებითი კვება.

დამატებითი კვებისთვის გამოიყენება საკვები პროდუქტები, რომლებიც განსხვავდებიან რძისგან და აწესებენ ბავშვის კვებით რაციონს სხვადასხვა საჭირო ნივთიერებებით, მიკროელემენტებითა და ვიტამინებით. ბავშვის რაციონის გაზიარების აუცილებლობა განიხილეს შემდეგი ფაქტორებით:

- ენერჯის და საკვები ნივთიერებების (ცილა, რკინა, კალციუმი, თუთია და სხვ.) დეფიციტი, რაც ბავშვის ზრდის პროცესში ვლინდება, როდესაც ძალის რძის და

ხელოვნური ნარების შემადგენლობა ვეღარ აკმაყოფილებს მის გაზრდილ მოთხოვნილებას (6 თვე);

- ≡ შედარებით მკვრივი კონსისტენციის საკვების მიწოდება, რაც ხელს უწყობს სწორი მეტყველების ჩამოყალიბებას;
- ≡ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, საღებო მუსკულატურის, ფერმენტული პროცესებისა და ნაწლავის მოტიორიკის გააქტივება და სტიმულაცია.

თავდაპირველად ბავშვის კვების რაციონში შეაქვთ ხილის წვენი და პიურე, შემდეგ ფაფა, ბოსტნეულის პიურე, ხორცი, ორცხობილა და სხვ. 1 წლამდე ასაკში არ არის მიზანშეწონილი კვრცხის ცილის, ციტრუსების, კონსერვირებული თაფლის გამოყენება.

ყოველი ახალი საკვები ინიშნება თანდათან მზარდი დოზით. არ შეიძლება ერთდროულად ორი ახალი საკვების დანიშვნა. ყოველ ახალ საკვებს ბავშვს უნიშნავენ მას შემდეგ, რაც ის უკვე მიუჩვია პირველ დამატებით საკვებს;

საკვების მიცემა საჭიროა კოვზით და არა საწოლვარათი. სახლში საკვები უნდა მომზადდეს ყოველი კვების წინ, ყველა ჰიგიენური წესის დაცვით;

კონსისტენციის მიხედვით საკვები უნდა იყოს ჰომოგენური, რომ არ იწვევდეს ყლაპვის გაძნელებას. ბავშვს, ასაკის მატებასთან ერთად, აწვდიან უფრო სქელ, მოგვიანებით კი მკვრივ საკვებს, რათა თანდათან შეაჩვიონ ღეჭვას.

სიცოცხლის პირველ წელს ყურადღება უნდა მიექცეს რკინით მდიდარი საკვების მიღებას, როგორცაა ხორცი, კვრცხის გული, თევზი, მუხუნო, შვრია, წიწიბურა, ვაშლი და სხვ. რკინით მდიდარი საკვების დეფიციტის შემთხვევაში ვითარდება სისხლნაკლებობა – ანემია, რაც ბავშვის ხშირი ავადმყოფობის მიზეზია. რკინის უკმარისობა აისახება ბავშვის ბრუნვით ბანვითარებაზე.

2. 1- დან 3 წლამდე ასაკის ბავშვის კვება

ამ პერიოდში ბავშვს უვითარდება დამოუკიდებლობის ბრძოლა და ის ცდილობს ყველაფერი თავად გააკეთოს: დაიჭიროს კოვზი, მიიღოს საკვები და ჰიჭიდან სითხე. მართალია, ითხუანება, გვერ ხელმეტ მოძრაობასაც აკეთებს, მაგრამ ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს მისი მოძრაობების განვითარებისათვის. მხოვლებმა ხელი უნდა შეუწყონ ამ პროცესს. ამავ ასაკიდან უნდა ჩამოუყალიბონ ბავშვს კვებასთან დაკავშირებული ჰიგიენური ნორმები (ხელების დაბანა, წინსაფრის და ხელსახოცის გამოყენება და სხვ.).

ვინაიდან ამ ასაკის ბავშვები სწრაფად იზრდებიან, მეტად მოძრავები არიან და დიდ ენერჯიას ხარჯავენ, მათ განვითარებისთვის მრავალფეროვანი საკვები უნდა მიეწოდებათ.

ბავშვმა საკვები დღეში ოთხჯერ უნდა მიიღოს. სასურველია შეაღებდეთ წასახმსებლად ხილი და ორცხობილა მიიღოს. არ არის მიზანშეწონილი ზედმეტად მლაშე, მჟავა, მწარე ან სანელებლებიან საკვების გამოყენება;

1 წლის ასაკის ბავშვის საკვები უნდა დაიჭყლიტოს, დაიკვეოს პატარა ზომის ნაჭრებად, რათა ბავშვმა ადვილად გადაჭლას;

დაუშვებელია ბავშვის კვება თამაშისა და სირბილის დროს. ნებისმიერი საკვების მიღებისას პატარა მშვიდად უნდა იჯდეს. ამ დროს მოზრდილის მეთვალყურეობა აუცილებელია;

ამ ასაკში ბავშვის გამაფრებელი მალა თუ შხალობა, ასევე მის კვებასთან დაკავშირებული სხვა მრავალი პრობლემა სრულიად ნორმალური მოვლენაა – იბი კვებასთან თავისებური დამოკიდებულებითაც ცდილობს თვითდამკვიდრებას.

- ≡ თუ ბავშვი გამუდმებით უარს ამბობს ჭამაზე და არ იმატებს წონაში, მიმართეთ ექიმს.
- ≡ ამ ასაკში ბავშვის წონა ყოველწლიურად დაახლოებით 2 კგ-ით მატულობს, ხოლო სიმაღლე - 8-10 სმ-ით.

3. სკოლამდელი და სასკოლო ასაკის ბავშვთა კვება

წინასასკოლო და სასკოლო ასაკის ბავშვის კვება განსხვავდება ადრეული ასაკის ბავშვის კვებისაგან როგორც რაციონობრივად, ისე თვისობრივად. ამ ასაკის ბავშვები იკვებებიან სავსებით მაბილიდან, თუცა მათი მოთხოვნილება ენერჯიაზე უფრო მეტია ვიდრე მოზრდილებში, რაც განპირობებულია ნივთიერებათა ცვლის ინტენსივობითა და ბავშვის ორგანიზმის ზრდა-განვითარების მაღალი ტემპით. 3-დან 7 წლამდე ასაკში სხეულის მასა იზრდება 15 კგ-იდან 25 კგ-მდე, სიბრტე 20-30 სმ-ით მატულობს. ამ ასაკში ბავშვის არაბალანსირებული, ერთფეროვანი კვება ზრდა-განვითარების შეუფერხების, სხვადასხვა ორგანოს ზრდისა და დიფერენცირების დარღვევის რისკ-ფაქტორს წარმოადგენს.

წინა სასკოლო და სასკოლო ასაკის ბავშვის კვება 4-ჯერადაა. 11-დან 14 წლამდე დასაწყები 3-ჯერადი კვება ისევე, როგორც მოზრდილთათვის.

მნიშვნელობა აქვს საკვების მომზადებას, მის შესახებარებას, მაბილის დამაზად გაშლას. უბეჭური, ცუდი შესახებარების საკვები და უზნოე ბაჭლილი მაბილა აჭვეითებს მაღას და ხშირად კვების დარღვევის მიზეზი ხდება.

ზოგიერთი პროდუქტის მიღება საჭიროა ყოველდღე. ასეთია: კური, რძე, ხორცი, ბოსტნეული, ხილი. ზოგიც – არაყოველდღიურად (არაშანი, თევზი, ხაჭო). საუზმეზე უმჯობესია ბავშვს დაუნიშონ ფაფეული, მაკარონი, მოხარეული კარტოფილი, კვრცხი, ყველი. სადილზე მიზანშეწონილია ხორციანი კერძები და თევზეული. ვახშმად უფრო რეკომენდებულია ბოსტნეული, ფაფეული, რძე, მარონი, ხაჭო, ყველი. გემოვნებისათვის უხვად უნდა გამოიყენონ მწვანილეულობა და სხვადასხვა სანელებლები; წიწაბა, პირეშხა და მღობვი მცირე რაოდენობით დასაშვებია მხოლოდ მოზრდილ ბავშვთათვის.

ამ ასაკის ბავშვმა უნდა მიიღოს საკმარისი რაოდენობით სითხე, რათა დაიკმაყოფილოს წყურვილის შეგრძნება, განსაკუთრებით სიცხეში და ფიზიკური დატვირთვის შემთხვევაში.

4. მოზარდთა კვება

მოზარდის საკვები, განსაკუთრებით სქესობრივი მომწიფების პერიოდში (გოგონებში 11-15, ვაჟებში კი 13-16 წელი) უნდა იყოს მრავალფეროვანი. ამ პერიოდში ვლინდება ე.წ. “ზრდის აყვითქვებები”, რასაც თან სდევს მაღის მკვეთრი მომატება. კვების რაციონი უნდა მოიცავდეს საკმაოდ რაოდენობით მარცვლეულს (კური და კურპროლეშტები), ბოსტნეულს და ხილს, რძის პროდუქტებსა და ცხიველურ ცილას.

სქესობრივი მომწიფების პერიოდის დაწყებამდე სხეულის მასის ნამატი ორივე სქესის წარმომადგენლისათვის ძირითადად ერთნაირია. მომწიფების პერიოდის დაწყებისთანავე ბიჭებში ზრდის ტემპი ორჯერ მეტია ვიდრე გოგონებში.

არ არის მიზანშეწონილი ცხიმის ჭარბად მიღება, რაც ღაცავს მოზარდს მომავალში სიმსუქნისა და ბულის დაავადებების განვითარებისაგან. უმჯობესია მცენარეული ცხიმის გამოყენება.

არ არის მიზანშეწონილი შაქრის ჭარბი რაოდენობით მიღება, რაც ხელს უწყობს სისხლში შაქრის ნორმალური დონის შენარჩუნებას და თავიდან ააცილებს მოზარდს მომავალში, პარიენტის, სიმსუქნის, შაქრიანი დიაბეტის განვითარების რისკს.

აუცილებელია კვების სწორი ჩვევების გამომუშავება:

- ≡ საკვების კარგად დალევა
- ≡ აუხჩარებლად ჭამა
- ≡ თავის შეკავება ე.წ. სწრაფი კვების პროდუქტების (ჰამბურგერი, ჰოტ-დოგი, ჩიკენი და ა.შ.) მიღებისაგან

აუცილებელია კვების ჰიგიენის წესების დაცვა:

- ≡ ხელის დაბანა კვების წინ;
- ≡ ხილისა და ბოსტნეულის კარგად გარეცხვა მიღების წინ;

მიზანშეწონილია დღის განმავლობაში 4-6 ჰიქა წყლის მიღება.

4.1 რკინა

ფიზიოლოგიური თავისებურებებიდან გამომდინარე, მოზარდობის ასაკში მოთხოვნილება რკინაზე მაღალია. მოზარდებს მიღრეკილება აქვთ ანემიის განვითარებისაგან, რაც უხშირესად რკინის დეფიციტით არის განპირობებული. ჰემობლობინის რაოდენობა მთლიანად დამოკიდებულია რკინის შემცველობაზე. ჰემობლობინი არის ქანგბადის ძირითადი გადატანი ორბანიზმი.

ბოლო ათწლეულში სკოლამდელი ასაკის ბავშვებში ანემიათა სიხშირემ 5,7-ჯერ იმატა, ხოლო რკინადეფიციტურმა ანემიამ – 4,2-ჯერ. ბავშვთა კონტინგენტში რკინადეფიციტური ანემიების ხვედრითი წილი რეგიონების მიხედვით 20%-დან 24,3%-მდე მერყეობს. რაც უფრო არასრულწლოვანი და ხელოვნური კვების შედეგია. ანალოგიური მდგომარეობაა მოზარდი მოსახლეობაშიც. მამაკაცებში რკინადეფიციტური ანემიით ავადობის მაჩვენებელი, რეგიონების მიხედვით 5,5%-დან 18,2%-მდე მერყეობს. ქალებში – 40%-დან 44,3%-მდე. უხეშიმე ქალებში რკინადეფიციტური ანემიით ავადობამ 65,2% შეადგინა, რაც მეტად სახიფათოა როგორც დღის, ასევე ნაყოფის წანგრეთელობისათვის.

მომწიფების პერიოდში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება რკინით მდიდარი საკვების მიღებას, როგორცაა: მჭლე ხორცი, თევზი, ლობიო, კალვა, მუში მწვანე ბოსტნეული, კაკალი და რკინით მდიდარი მარცვლეული. ცხიველური საკვებიდან რკინა უფრო მაღე შეითვისება ვიდრე მცენარეულიდან. ვებეტარიანელ მოზარდებში მაღალია რკინის დეფიციტის განვითარების რისკი. ვიტამინი C ხელს უწყობს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში მცენარეული საკვებიდან რკინის შეთვისებას. თუ მოზარდი რკინით მდიდარ საკვებთან ერთად მიიღებს ციტრუსების წვენს რკინის შეთვისების ხარისხი გაიზრდება.

რკინის მნიშვნელოვანი წყაროებია:

100 გ სურსათში	საქონლის ლვიქლი	ვილ ტვი ბი	ხორცი	თეთრი სოკო	ატამი	კოჭში	კური	ვაშლი	კარტოფილი	ყვავილ ოვანი კომპოსტი	ქლიავი
რკინა (მგ)	9	10	2-3	5,2	4	3	2-3	2,5	1,2	1,4	2,1

4.2 იოდო

იოლი წარმოადგენს ადამიანის ორბანიზმისათვის სასიცოცხლო მიკროელემენტს. იგი მონაწილეობს ფარისებრი ჰორკვლის ჰორმონების სინთეზში. რომელთა მნიშვნელობა დიდია ორბანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის, ახლანდ ბავშვებს სხვადასხვა ბიოქიმიურ და ფიზიოლოგიურ პროცესებში, მათ შორის ცილების სინთეზში. ფარისებრი ჰორკვლის ჰორმონები ხელს უწყობს ორბანიზმის შეუფერხებელ ფიზიკურ ზრდასა და ბონებრივ განვითარებას. ფარისებრი ჰორკვლის ჰორმონების ბიოსინთეზისათვის იოლთან ერთად აუცილებელია ცილებით მდიდარი სურსათის მიღება.

იოლფუციციტური მღვობარეობა განსაკუთრებით საშიშია ნაყოფისა და მცირე ასაკის ბავშვთა ჯანმრთელობისა და განვითარებისათვის.

- ≡ იოლის დეფიციტი ნაყოფში იწვევს სიკვდილიანობის ზრდას, განვითარების მანკებს, ნევროლოგიურ კრეტინიზმს და ბონებრივი განვითარების ჩამორჩენას.
- ≡ ბავშვებში იოლის დეფიციტი იწვევს ენდემიური ჩიყვის განვითარებას, ფიზიკური ზრდის შეფერხებას, იმუნოტეტის დაქვეითებას.
- ≡ იოლის დეფიციტი ორსულობის პერიოდში ასოცირდება მკვდრალშობილობის, ნაადრევი გზობიარობის მაღალ რისკთან და ასევე ნაყოფის ფიზიკური და ბონებრივი განვითარების ჩამორჩენასთან.
- ≡ რეპროდუქციული ასაკის ქალებში (15-49 წ.) იოლფუციტი იწვევს რეპროდუქციული ფუნქციის დარღვევასა და უშვილობას.
- ≡ მოზრდილ მოსახლეობაში იოლფუციტით გამოწვეული ჩიყვი და ჰიპოტირიუზი ხშირად ფიზიკური სისუსტის და ინტელექტის დაქვეითების მიზეზი ხდება.

მსოფლიოს იმ მრავალ ქვეყანათა შორის, რომელთაც იოლფუციტის პრობლემა აწუხებთ, ერთ-ერთი საქართველოა. ფარისებრი ჰორკვლის პათოლოგიით გავრცელება საქართველოში შეადგენს საშუალოდ 37,8% (მოზრდილებში – 47,1%, ბავშვებში – 30,6%). ფარისებრი ჰორკვლის პათოლოგიებიდან წამყვანი ადგილი უკავია ენდემიურ ჩიყვს 76,3%. მაღალია კვანძოვანი ჩიყვის გავრცელების სისხირე ქალებში - 12,5%, მამაკაცებში - 7,9%, ბავშვებში 0,26%. ენდემიური ჩიყვი იოლის დეფიციტის ყველაზე ხშირი გამოვლინებაა.

იოლის დეფიციტით გამოწვეული დარღვევების ერთ-ერთი უშუალო მიზეზი იმ სურსათის არასაკმარისი მიღებაა, რომელიც მდიდარია იოლით.

იოლის შემცველობა სურსათში:

100 გ სურსათი	რძე	ხაჭო	ყველი	საძ. სორვი	თევზი	ზღვის კომბოსტო	ხორბლის ფაქილი	კვირცხი	მარწყვი	ვაშლი	ბალი
იოლი (მკგ)	3	12	15-25	4	150-300	200-600	8	9	10-16	2,9	7

თუ ნიადაგში დაბალია იოლის შემცველობა, ბუნებრივია მცენარეულ სურსათშიც მცირეა მისი რაოდენობა და შესაბამისად, მოსახლეობაც განიცდის იოლის ნაკლებობას. ამ შემთხვევაში რეკომენდებულია იოლით გამდიდრებული (ფორტიფიცირებული) სურსათის (იოლირებული მარილის) მიღება.

მოიხმარეთ **იოლირებული მარილი** ჩვეულებრივი მარილის მაგივრად.

კერძის მომზადებისას **იოლირებული მარილის** გამოყენება უმჯობესია გოლოს, დუდილის დასრულების შემდეგ.

4.3 კალციუმი

რონჩის ზრდა ყველაზე ინტენსიურად მომწიფების პერიოდში მიმდინარეობს. კვლების ძირითადი შემაღბენელი ელემენტი კალციუმი. კალციუმის ყველაზე ინტენსიური მოხმარება ხდება სქმსობრივი მომწიფების პერიოდში, როდესაც ვლინდება ე.წ. “ზრდის ავითქეხები”. ამიტომ შესაბამისად ამ ასაკში მაღალია მოთხოვნისუბა კალციუმში.

კალციუმის ძირითადი წყაროა: რძის ნაწარმი (ხაჭო, მარონი, იოგურტი, ყველი, ნაღუდი), კვირცხი, კომბოსტო და სხვ. მიღებული საკვებიდან ხდება კალციუმის მხოლოდ 30%-ის შეთვისება, ამიტომ აუცილებელია საკვები შეიცავდეს დიდი რაოდენობით კალციუმს, რომელიც საჭიროა კვლევის სისტემის ფორმირებისათვის. ბავშვობის და მოზარდობის პერიოდში შეთვისებული კალციუმის რაოდენობას გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება მომდევნო წლებში ოსტეოპოროზის განვითარების რისკის შემცირებაში.

კვლების ფორმირებისათვის კალციუმთან ერთად საჭიროა ვიტამინი **D** და ფოსფორის მიღება. ვიტამინი **D** ხელს უწყობს კალციუმის შეწოვას და მის ჩალაგებას კვლეში.

ოსტეოპოროზის განვითარების თავიდან აცილების მიზნით, კალციუმით მდიდარი საკვების მიღებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება კლიმაქსის პერიოდში, როდესაც ადგილი აქვს დისჰორმონალურ ცვლილებებს.

რონჩის და კუნთოვანი სისტემის ფორმირებაში ასევე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ფიზიკურ ვარჯიშებს. ფიზიკური ვარჯიში (ველოსიპედის ტარება, ტანვარჯიში, თხილამურეობა

სრიალი, გურთით თამაში და სხვ.) წონის რეგულირების საშუალებას წარმოადგენს. ფიზიკური აქტივობა მიზანშეწონილია განხორციელდეს კვირაში 3-5 - ჯერ, დღეში 30-60 წთ-ის ხანგრძლივობით.

კალციუმის (Ca) შემცველობა სურსათში:

100 გ სურსათი	ძროხის რაჟი	ნაჭო	ყველი	კურო	კომბოსტო	კარტოფილი	სტაფილო	მწვანე ლობიო	ბურბურა	ხურბა	მანდარინი	ვაშლი
კალციუმი (მგ)	120	140	550-700	20-40	48	10	50	65	40	127	35	16

4.4 კვების რეჟიმი: რატომ არის რეგულარული კვება და წახემსება მნიშვნელოვანი?

კვების ჩვევების ჩამოყალიბება აღრულებული ბავშვობის ასაკიდანვე იწყება. ოჯახის და სკოლის გარემო მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ბავშვის საკვებისადმი დამოკიდებულების განსაზღვრაში.

თინეიჯერებში ხშირად ყალიბდება კვების არარეგულარული რეჟიმი, რაც განაპირობებულა საკვების სწრაფი, არარეგულარული მიღებითა და გასახდომი დიეტების გამოყენებით. ყველაზე ხშირია საუზმის გამოტოვება. კვლევები გვიჩვენებს, რომ ძილის შემდეგ ნოციური საკვები მოზარდს ეხმარება ყურადღების კონცენტრაციაში და აქტივობაში სკოლაში ყოფნის დროს. ამიტომ საუზმის როლი მუდამ მნიშვნელოვანია. ბავშვები და მოზარდების კვების რაციონში მნიშვნელოვანია მთლიან მსუბუქი საუზმის როლი, ვინაიდან კატარგის ერთ კვებაზე არ შეუძლიათ დიდი რაოდენობით საკვების მიღება და ხშირად რჩებიან მჭირვები. დილითა და შუადღისით წახემსებამ შესაძლებელია უზრუნველყოს მოზარდი უნებურად მიღებული დღის განმავლობაში. სწრაფად მზარდ და აქტიურ თინეიჯერებს ხშირად აქვთ გააღვიძებულნი მაღა და ნოციური საკვების მიღების მოთხოვნილება.

4.5 საჭირო ენერჯია

ბავშვები და მოზარდები მუდამ ენერჯიას ხარჯავენ (ზრდის პროცესები, ნივთიერებათა ცვლა, ფიზიკური აქტივობა და სხვ.) და შესაბამისად ენერჯიის შევსება საკვები პროდუქტების საშუალებით. სხვადასხვა, ენერჯეტიკულად მდიდარი საკვების მიღება უზრუნველყოფს ნორმალურ ზრდასა და განვითარებას.

სტრესსა და ემოციურ სხვადასხვა მოზარდის რეაქცია ინდივიდუალურია. ასეთ დროს იხარჯება მუდამ ენერჯია. ზოგიერთ მოზარდს სტრესის დროს გააღვიძებული მაღა აქვს, ზოგს კი დაჰყვითელდება. მაღის ცვლილებებში შეიძლება გამოიწვიოს ნერვიულობა, ინფორმაცია, მინსტრუქციები ციკლა, ნებისმიერმა დაავადებამ.

უკანასკნელ კვირულში მნიშვნელოვან პრობლემას წარმოადგენს ჭარბი წონისა და სიმსუქნის გავრცელება ბავშვებსა და მოზარდებში. მოზარდებს განსაკუთრებით აღუვებით თავიანთი გარეგნობა და ზედმეტმა წონამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს მის ემოციურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე.

სიმსუქნის ჩამოყალიბება უხშირესად დაკავშირებულია ჭარბ კვებასთან, დაბალ ფიზიკურ აქტივობასთან (ჰიპოდინამია) და სხვადასხვა დაავადებებთან. დაბალი ფიზიკური აქტივობა ხელს უწყობს არამარტო სიმსუქნის განვითარებას, არამედ მრავალი ძრონიკული დაავადების (ბულის დაავადებები, დიაბეტი, ჰიპერტენზია, სავალი მონელებელი სისტემის დაავადებები და სხვ.) ჩამოყალიბებას. ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს აბრეშვი სხეულის მოქნილობის, ბალანსის, კოორდინაციის ფორმირებაში.

ჯანსაღი კვება და სიცოცხლის სტილი გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ გამოვიყურებთ, რას ვგრძობთ და როგორ სიამოვნებას ვიღებთ ცხოვრებიდან. სწორი გადაწყვეტილებები ცხოვრების სტილის შესახებ, სიცოცხლის აღრულებული კვირულში შექმნილი ჯანსაღი კვებითი ჩვევები, თანხლები რეგულარული ფიზიკური აქტივობით, დაგვეხმარება ჩვენი ცხოვრების მიერ შემოთავაზებული ყველა პრობლემის დაძლევაში. მათ შორის მთელი რიგი დაავადებების რისკ-ფაქტორების შემცირებაში.

რა მდგომარეობაა ჯანსაღი კვების მხრივ საქართველოში?

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მხარდაჭერით 2005 წლის სექტემბერში **ფაქტობრივი კვების და კვებითი ჩვევების შესწავლის მიზნით** ჩატარდა ეპიდემიოლოგიური კვლევა საქართველოში 5 რეგიონში (თბილისი, კახეთი, იმერეთი, აჭარა, მცხეთა-მთიანეთი). შეფასდა თუ რა სიხშირით მოიხმარდნენ გამოკითხული ოჯახების ცალკეული წევრები საკვებ პროდუქტებს (ბრამეგში) კორციების შესაბამისად. შეფარება გაკეთდა ნორმით რეკომენდებულ კორციასა და ნორმაზე მეტს ან ნაკლებს შორის, რომელიც წარმოგდენილია ცხრილში.

შესწავლილ რეგიონებში მოსახლეობის კვების სტრუქტურისათვის დამახასიათებელია რაციონში ხორცის, თევზისა და რძის პროდუქტების მოხმარების დაბალი დონე. დარღვეულია სრულფასოვანი კვების პრინციპები გამოკითხულ რესპონდენტთა დიდ შემთხვევაში. ეს შეიძლება აიხსნას იმით, რომ მოსახლეობის უმეტესი ნაწილისათვის საჭირო სურსათის რეგულარული მიღება ფაქტიურად შეუძლებელია დაბალი ხელმისაწვდომობის გამო (მათი მაღალი ფასებიდან

ბამომდინარე). ამასთან, ძალზედ დაბალია მოსახლეობის ინფორმირებულობის დონე სწორ (ჯანსაღ) კვებასთან მიმართებაში.

მოცემული სურსათის ჯგუფებიდან:

1. საქონლის ხორცი, ფრინველის ხორცი, თევზი, კვერცხი, ლობიო რეკომენდებულ ნორმაზე ნაკლები პროცენტია მიიღო – ბამოკითხულთა 58%-მა, ნორმაზე მეტი მიიღო – 34%-მა, ნორმის ფარგლებში დეჟულოგდა მხოლოდ – 8%.
2. ბოსტნეული რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი პროცენტია მიიღო - 38%-მა, ნაკლები – 40%-მა, ნორმა მხოლოდ 22%-მა.
3. ხილი რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი პროცენტია მიიღო – 25%-მა, ნაკლები მიიღო - 45%-მა, მხოლოდ 30%-მა მიიღო ნორმა. ეს ფაქტორები შეიძლება აიხსნას იმით, რომ აბვისტო-სექტორის თვეებში ბოსტნეულისა და ხილის მოსავალი მეტია, ამდენად, როგორც სოფლად მცხოვრები, ასევე ქალაქის მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი ამ სეზონისთვის ძირითადად ბოსტნეულით იკვებება. სოფლის მოსახლეობას ბაზენია საკუთარი ბაღ-ბოსტანი. ქალაქის მოსახლეობისათვის კი ბოსტნეული და ხილი სხვა სეზონთან შედარებით იაფია და ამდენად ქალაქის მოსახლეობისათვისაც სხვა პროდუქტებთან შედარებით მეტად ხელმისაწვდომია მათი შექმნა.
4. ტკბილეული რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი მიიღო – 75%-მა, ნაკლები მიიღო 17%-მა, ნორმა მიიღო მხოლოდ – 8%-მა. მაღალია ტკბილეულის მიღების მაჩვენებელი, ამ უკანასკნელის მოხმარების წილი ძირითადად შეაქარზე მოდის.
5. მარცვლეული (პური, მაკარონი, წიწიბურა, პრინჯი, პერკულესი, ნამცხვარი) რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი მიიღო 70%-მა, ნორმაზე ნაკლები მიიღო 18%-მა, ნორმა მიიღო 12%-მა. კვლევებიდან ნათლად ჩანს, რომ რაციონის ენერგეტიკული დირეგულაცია ძირითადად იხსნება პურისა და პურ-გურულეული პროდუქტების ხარჯზე.
6. ცხიმი რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი მიიღო - 56%-მა, ნაკლები მიიღო - 29%-მა, მხოლოდ 15%-მა მიიღო ნორმა.
7. რძე და რძის პროდუქტი რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი მიიღო – 25 %-მა, ნორმაზე ნაკლები მიიღო - 65%-მა, ნორმა მიიღო მხოლოდ 10%-მა.

აბრეშვი ალსანიშნავია ის ბარემოება, რომ დღის კვებითი რეჟიმის საათები და მენიუ არ არის სწორად განაწილებული. აბალითა, დაფიქსირდა ოჯახები, რომლებიც საუზმეზე რეგულარულად მიირთმევიანენ სადილის კერძებს და ა.შ. შერჩეულ რეგიონებში კვებითი ხასიათი და უნარ-ჩვევები მკვდრად განსხვავებულია ერთმანეთისაგან.

საქართველოს ეკონომიკური განვითარების და ჯანსაღი კვების სფეროში მოსახლეობის ინფორმირებულობის დაბალი დონე თავის მხრივ განაპირობებს იმ ფაქტს, რომ ვერ ხერხდება ოჯახების სრულფასოვნად ბამოკვება და ამასთან შინამეურნეობების (ოჯახების) ბიუჯეტი არ არის სწორად განაწილებული. ანუ მოსახლეობამ (სურსათის მომხმარებელმა) ზუსტად არ იცის რომელ პროდუქტს მიანვიჭოს უპირატესობა მისი შექმნის შემთხვევაში და რატომ.

კვებითი მდგომარეობის ანალიზი კვირის განმავლობაში საშუალოდ (ერთი დღის მიხედვით)

სურსათის ჯგუფები	რეკომენდებული ნორმის მომხმარებელთა %	რეკომენდებულ ნორმაზე ნაკლების მომხმარებელთა %	რეკომენდებულ ნორმაზე მეტის მომხმარებელთა %
მარცვლეული (პური, მაკარონი, ბრინჯი, წიწიბურა, პერკულესი, ნამცხვარი)	12	18	70
ბოსტნეული	22	40	38
ხილი	30	45	25
რძე და რძის ნაწარმი	10	65	25
ხორცი (საქონლის, ფრინველის), თევზი, კვერცხი, ლობიო	8	58	34
ცხიმი	15	29	56
ტკბილეული	8	17	75

ენერჯისა და სკავები ნივთიერებების (ნუტრიენტების) დღიური მიღების რეკომენდებული ნორმები (ჯანმო)

ენერჯია (მეგაჯოული)			ცილები	(ბ)
ასალზობილები	მამაკაცები	ქალები	ასალზობილები	
0-3 თვე	2.28	2.16	0-3 თვე	-
4-6 თვე	2.89	2.69	4-6 თვე	14.0
7-9 თვე	3.44	3.20	7-9 თვე	14.5
10-12 თვე	3.85	3.61	10-12 თვე	14.5
ბავშვები			ბავშვები	
1-3 წელი	5.15	4.86	1-3 წელი	14.7
4-6 წელი	7.16	6.46	4-6 წელი	19.0
7-9 წელი	8.24	7.28	7-9 წელი	27.3
მოზარდები			მოზარდები	
10-13 წელი	9.27	7.92	ბიჭები 10-13 წელი	42.0
14-18 წელი	11.51	8.83	ბიჭები 14-18 წელი	48.5
მოზრდილები			გოგონები 10-13 წელი	38.7
19-50 წელი	10.60	8.10	გოგონები 14-18 წელი	51.4
51-59 წელი	10.60	8.00	მოზრდილები	
60-64 წელი	9.93	7.99	მამაკაცები 19-50 წელი	56.0
65-75 წელი	9.71	7.96	მამაკაცები 51-70 წელი	55.0
მოხუცები			ქალები 19-70 წელი	47.0
> 75 წელი	8.77	7.61	მოხუცები	-
ორსულები			მამაკაცები >70 წელი	55.0
პირველი ტრიმესტრი		----	ქალები >70 წელი	47.0
მეორე ტრიმესტრი		----	ორსულები	+10
მესამე ტრიმესტრი		+0.80	მეძუძურები	+16
მეძუძურები		+1.9-2.0		

	ც ვიტამინი (მგ)	თიამინი (მგ)	რიბოფლავინი (მგ)	ნიაცინი (მგ)
ახალშობილები				
0-6 თვე	25	0.2	0.3	2
7-12 თვე	30	0.3	0.4	4
ბავშვები				
1-3 წელი	30	0.5	0.5	6
4-6 წელი	30	0.6	0.6	8
7-9 წელი	35	0.9	0.9	12
მოზარდი				
ბიჭები 10-18 წელი	40	1.2	1.3	16
გოგონები 10-18 წელი	40	1.1	1.0	16
მოზრდილები				
მამაკაცები	45	1.2	1.3	16
ქალები	45	1.1	1.1	14
მოხუცები				
მამაკაცი > 70 წელი	45	1.2	1.3	16
ქალები >70 წელი	45	1.1	1.1	14
ოტსულები	55	1.4	1.4	18
მეძეუბრები	70	1.5	1.5	17

Ca (კალციუმი)	(მგ)	P (ფოსფორი)	(მგ)	Fe (რკინა)	(მგ)
ახალშობილები		ახალშობილები	300	ახალშობილები	4-6
0-6 თვე (კუჭუხე)	300	ბავშვები	350-450	ბავშვები	
0-6 თვე ხელკვებით	400	მოზარდები		1-7 წელი	8
7-12 თვე	400	ბიჭები 10-18 წელი	775	7-10 წელი	10
ბავშვები		გოგონები 10-18წელი	625	მოზარდები	
1-3 წელი	500	მოზრდილები	550	ბიჭები 10-18 წელი	12
4-6 წელი	600	მოხუცები	550	გოგონები 10-18 წელი	15
7-9 წელი	700	ოტსულები	550		
მოზარდები	1300	მეძეუბრები	+400	მოზრდილები	9
მოზრდილები				მამაკაცები 19-65 წელი	10
მამაკაცები 19-65 წელი	1000			ქალები 19-65წელი	15
ქალები 19-50 წელი	1000			მოხუცები	10
ქალები 51-65 წელი	1300			ოტსულები	30
მოხუცები	1300			მეძეუბრები	20
ოტსულები	1200-1300				
მეძეუბრები	1000				

	ნ ₆ ვიტამინი (მგ)	ფოლიუმი (მგ)	პიოტინი (მგ)	პანტოთენის მჟავა (მგ)
ახალშობილები				
0-6 თვე	0.1	80	5	1.7
7-12 თვე	0.3	80	6	1.8
ბავშვები				
1-3 წელი	0.5	160	8	2
4-6 წელი	0.6	200	12	3
7-9 წელი	1.0	330	20	4
მონარდები				
ბიჭები 10-18 წელი	1.3	400	25	5
ბოგონები 10-18 წელი	1.2	400	25	5
მონადები				
მამაკაცები 19-50 წელი	1.3	400	30	5
მამაკაცები >50 წელი	1.7	400	30	5
ქალები 19-50 წელი	1.3	400	30	5
ქალები > 50 წელი	1.5	400	30	5
მონადები				5
მამაკაცები > 70 წელი	1.7	400	30	5
ქალები >70 წელი	1.5	400	30	5
ორსულები	1.9	600	30	6
მეძუძურები	2.0	500	35	7

Mg (მაგნიუმი)	(მგ)	Zn (თუთია)	(მგ)
ახალშობილები		ახალშობილები	2.8
0-6 თვე (კუპუზა)	26	ბავშვები	
0-6 თვე ხელოვნური კვებით	36	1-3 წელი	4.1
0-12 თვე	53	4-6 წელი	5.1
ბავშვები		7-9 წელი	5.6
1-3 წელი	60	მოზარდები	
4-6 წელი	73	ბიჭები 10-18 წელი	9.7
7-9 წელი	100	გოგონები 10-18 წელი	7.8
მოზარდები		მოზრდილები	
ბიჭები 10-18 წელი	250	მამაკაცები 19-70 წელი	7.0
გოგონები 10-18 წელი	230	ქალები 19-70 წელი	4.9
მოზრდილები		მონხვები	
მამაკაცები 19-65 წელი	260	მამაკაცები >70 წელი	7.0
ქალები 19-65 წელი	220	ქალები >70 წელი	4.9
მონხვები		ორსულები	
მამაკაცები >65 წელი	230	პირველი ტრიმესტრი	5.5
ქალები >65 წელი	190	მეორე ტრიმესტრი	7.0
ორსულები	220	მესამე ტრიმესტრი	10.0
მეძუძურები	270	მეძუძურები	
		0-3 თვე	9.5
		3-6 თვე	8.8
		7-12 თვე	7.2

Se (სელენი)	(მკგ)	I (იოდი)	(მკგ)
ახალშობილები		ახალშობილები	
0-6 თვე	6	0-12 თვე	50
7-12 თვე	10	ბავშვები	
ბავშვები		1-6 წელი	90
1-3 წელი	17	7-9 წელი	110
4-9 წელი	21	მოზარდები	
მოზარდები		ბიჭები 10-11 წელი	135
ბიჭები 10-18 წელი	34	ბიჭები 12-18 წელი	120
გოგონები 10-18 წელი	26	გოგონები 10-11 წელი	135
მოზრდილები		გოგონები 12-18 წელი	120
მამაკაცები 19-65 წელი	34	მოზრდილები	
ქალები 19-65 წელი	26	მამაკაცები 19-65 წელი	130
მონხვები		ქალები 19-65 წელი	110
მამაკაცები >65 წელი	34	მონხვები	
ქალები >65 წელი	26	მამაკაცები >65 წელი	130
ორსულები		ქალები >65 წელი	110
პირველი ტრიმესტრი	-	ორსულები	200
მეორე ტრიმესტრი	28	მეძუძურები	200
მესამე ტრიმესტრი	30		
მეძუძურები			
0-6 თვე	35		
7-12 თვე	42		

	შიტამ 060 A (მკბ)	შიტამ 060 D (მკბ)	შიტამ 060 E (მბ)	შიტამ 060 K (მკბ)
ახალშობილები				
0-6 თვე	375	5	2.7	5
7-12 თვე	400	5	2.7	10
ბავშვები				
1-3 წელი	400	5	5	15
4-6 წელი	450	5	5	20
7-9 წელი	500	5	7	25
მოზარდი				
ბიჭები 10-18 წელი	600	5	10	35-65
გოგონები 10-18 წელი	600	5	7.5	35-55
მოზრილები				
მამაკაცები 19-50 წელი	600	5	10	65
მამაკაცები 51-64 წელი	600	10	10	65
მამაკაცები 65-70 წელი	600	15	10	65
ქალები 19-50	500	5	7.5	55
ქალები 51-64	500	10	7.5	55
ქალები 65-70	500	10	7.5	55
მოხუცები				
მამაკაცი > 70 წელი	600	15	10	65
ქალები >70 წელი	600	15	7.5	55
ორსულები				
ორსულები	800	5	7.5	55
მეძუძურები				
მეძუძურები	850	5	7.5	55