



Həkim məsləhəti

"DÜZGÜN QIDALANMA: NƏLƏRƏ DİQQƏT EDƏK

Uşaqların sağlam böyüməsi və hərtərəfli inkişafı cəmiyyətin gələcəyi üçün mühüm əhəmiyyət daşıyır. Və onu da qeyd edək ki, sağlam nəsil formalaşdırmaq yalnız tibbi xidmətlə deyil, eyni zamanda düzgün həyat tərzı və balanslı qidalanma ilə birbaşa bağlıdır. Məhz uşaqılıq dövrü orqanizmin sürətlə formalaşdığı, sümük-özələ sisteminin, beyin fəaliyyətinin və immun sisteminin intensiv inkişaf etdiyi ən həssas mərhələlərdən biridir. Bu səbəbdən həmin dövrdə qəbul edilən qidaların tərkibi, keyfiyyəti və qida rejimi xüsusi önəm kəsb edir. Etiraf edək ki, müasir dövrdə fastfud yeməklərinin, qazlı və şəkərli içkilərin, hazır və emal olunmuş qidaların geniş yayılması uşaqların sağlam qidalanma vərdişlərini zəiflədir. Həkimlər də xəbərdarlıq edirlər ki, bu cür qidalar piylənmə, şəkərli diabet, vitamin çatışmazlığı və həzm problemləri kimi bir çox sağlamlıq risklərinə yol açə bilər. Bu baxımdan valideynlərin, təhsil müəssisələrinin və bütövlükdə cəmiyyətin əsas vəzifələrindən biri uşaqlarda erkən yaşlardan sağlam qidalanma mədəniyyətinin formalaşdırmasıdır. Elə Respublika Pediatriya Mərkəzinin Uşaq Bərpa Mərkəzinin pediatri Güney Məmmədova ilə müsahibəmizdə də uşaq və yeniyetmələrin sağlam qidalanması ilə bağlı məsələlərə toxunmağa çalışdıq.

Düzgün qidalanma sadəcə uşağı doyurmaq deyil...

- Güney həkim, uşaq və yeniyetmələr üçün düzgün qidalanma dedikdə nə başa düşürlər?

- Öncə onu xüsusi qeyd etmək istəyirəm ki, uşaqların sağlam böyüməsi və sağlam fərd kimi formalaşması birbaşa onların düzgün qidalanması ilə bağlıdır.

Düzgün və balanslı qidalanma uşağın yaşına, cinsinə və fiziki aktivliyinə uyğun olaraq orqanizmin ehtiyac duyduğu bütün qida maddələrinin - zülal, yağ, karbohidrat, vitamin və mineralların kifayət qədər və düzgün nisbətə qəbul edilməsidir. Bu, uşağın sağlam böyüməsi və normal inkişafı üçün əsas şərtidir. Xüsusilə uşaqılıq dövründə bu cür qidalanma daha vacib hesab olunur. Çünki məhz bu dövr orqanizmin ən sürətlə inkişaf etdiyi mərhələdir. - Belə ki, uşaqılıq dövründə sümüklər möhkəmlənir, beyin inkişaf edir, immun sistemi formalaşır. Və məhz bu dövrdə qidalanmada yul verilən səhvlər gələcəkdə ciddi sağlamlıq problemlərinə səbəb ola bilər.

Bilirsiniz, düzgün qidalanma sadəcə uşağı doyurmaq deyil. Düzgün qidalanma sağlam böyümə, güclü immunitet, yaxşı fiziki inkişaf və sağlam gələcək deməkdir.

Körpəlik dövründə ən ideal qida ana südüdür. Ana südü körpəni infeksiyalardan qoruyur, immun sistemini gücləndirir və sağlam inkişaf üçün lazım olan bütün maddələrlə təmin edir. Bu dövrdə düzgün qidalanma gələcəkdə allergiya, piylənmə və bir sıra xroniki xəstəliklərin qarşısının alınmasına kömək edir.

Düzgün qidalanma boy və çəkənin normal inkişafını təmin edir, diqqət və yaddaşı gücləndirir, xəstəliklərə qarşı müqaviməti artırır. Gündəlik rasionda süd və süd məhsulları, ət, balıq, yumurta, meyvə-tərəvəzlər, taxıl məhsulları və faydalı yağlar mütləq yer almalıdır. Bu qruplar bir-birini tamamlayaraq orqanizmin ehtiyaclarını ödəyir.

Valideynlər övladlarının qida rasionundan xüsusi almanı əskik etməməlidirlər

- Bəzən uşaq və yeniyetmələr meyvə və tərəvəzlərdən imtina edirlər. Valideynlər onları məcburən yedirtmək istəsələr də, çox vaxt buna nail ola bilmirlər.

- Sağlam və düzgün qidalanmadan söz açınsa, burada meyvə və tərəvəzlərin əhəmiyyətini, onun insan sağlamlığında rolunu da xüsusi qeyd etməliyik. Məhz meyvə və tərəvəz sağlam qidalanmanın əsas sütunlarından biri, vitamin və mineral mənbəyidir. Meyvə və tərəvəzlər lif baxımından zəngindir (lif həzm sistemini normallaşdırır), uzun müddət toxluq hissi yaradır və artıq çəkənin qabağını alır, antioksidant xüsusiyyətləri var. Və bu xüsusiyyətlər

yət hüceyrələri sərbəst radikallardan qoruyur. Məsələn çiyələk, böyürtkən, qırmızı bibər antioksidant baxımından zəngindir. Sınırları və özəlləri təmin edir. Rəng və dad müxtəlifliyi ilə qidalanmanı daha maraqlı edir.

Kalsium əsasən süd və süd məhsullarının (qatıq, pendir, kefir), maqnezium ispanağın, kəhinin, cəfərinin, çərəzin (badam, qoz), günəbaxan və balqabaq toxumunun, somon, skumbriyanın, fosfor isə süd və süd məhsullarının, toyuğun, mal ətinin, lobyanın, mərciməyin, noxudun, badam və günəbaxan toxumunun tərkibində olur.

Valideynlər övladlarının qida rasionundan xüsusilə almanı əskik etməməlidirlər. Mütəmadi olaraq onlara mövsümi meyvə və tərəvəzlər verməlidirlər. Rəngli meyvələr daha çox müxtəlif vitamin və antioksidantlarla təmin edir. Hər gün fərqli rəng və növə meyvə yemək balanslı qidalanma üçün tövsiyə olunur, amma bunu valideynlər övladına məcburən deyil, təmkinlə, başa salaraq verməlidirlər.

Tərəvəzləri maraqlı formada təqdim etmək, yeməkləri rəngarəng hazırlamaq və uşaqları yemək hazırlanmasına cəlb etməklə onlarda meyvə və tərəvəz yeməyə maraq yaratmaq olar.

- Düzgün qidalanmanın uşaqların fiziki və zəhni inkişafına təsiri nələrdir?

- Sağlam qidalanan uşaqlar enerjili, diqqətli və fəallıqları ilə seçilir. Onların yaddaşları və öyrənmə qabiliyyətləri yüksək olur, xəstəliklərə qarşı müqavimətləri artır. Eyni zamanda, psixoloji vəziyyətlərinə də müsbət təsir göstərir.

“Yeniyetmələrin dərş və hazırlıq saatları uzun olduğu üçün qidalanma rejimi düzgün qurulmalıdır”

- Müasir dövrdə yeniyetmələrin həyat tərzı əvvəlki dövrlərlə müqayisədə daha gərgin və yüklüdür. Xüsusilə yuxarı sinif şagirdlərinin bir tərəfdən məktəb dərslərinə, digər tərəfdən buraxılış və qəbul imtahanlarına gərgin hazırlıqlarını, imtahan stressi ilə üz-üzə qalmasını görürük. Bu sıx qrafik fonunda qidalanma çox zaman arxa plana keçir. Bütün bunların onların sağlamlığına təsiri barədə nə deyə bilərsiniz?

- Birmənalı olaraq deyə bilərəm ki, bu onların sağlamlığı üçün gələcəkdə ciddi fəsadlara yol açə bilər.

Bir həkim olaraq görürük ki, son zamanlar yeniyetmələr arasında onurğa deformasiyaları da kəskin artıb, (skolioz, kifoz) qidalanma skoliozun birbaşa səbəbi olmasa da, balanssız qidalanma sümük-özələ sisteminə zəiflədərək bu patologiyaya əmələ gəlməsinə zəmin yaradır. Rasionda Ca (kalsium), Mg (maqnezium), P (fosfor), zülal çatışmazlığı sümük-özələ sistemində təsir edir.

Pediatri Güney MƏMMƏDOVA:



Yeniyetməlik dövrü orqanizmin hələ də inkişaf etdiyi, hormonal dəyişikliklərin baş verdiyi və zəhni yüklənmənin artdığı bir mərhələdir. Bu dövrdə düzgün qidalanmamaq tez yorulmaya, diqqət dağınıqlığına, yaddaş zəifləməsinə və əsəbi davranışlara səbəb ola bilər.

Yeniyetmələrin dərş və hazırlıq saatları uzun olduğu üçün onların qidalanma rejimi düzgün qurulmalıdır. Saatlarla ac qalmaq mədədə turşuluğun artmasına, halsızlığa və baş ağrılarına səbəb olur. Bu səbəbdən dərslər arasında yüngül və faydalı qəlyanaltılar qəbul etmək tövsiyə olunur. Meyvələr, quru meyvələr, qoz-fındıq, evdə hazırlanmış sendviçlər və yoğurt bu baxımdan ideal seçimdir.

Yeniyetmələr üçün səhər yeməyi günün ən vacib qida qəbuludur. Səhər yeməyi beynin enerji ehtiyacını ödəyir və dərş zamanı diqqətin yüksək səviyyədə qalmasına kömək edir. Səhər yeməyini buraxan şagirdlər tez yorulur, dərslərdə passiv olur və məlumatı mənimsəməkdə çətinlik çəkirlər. Buna görə də səhər yeməyində yumurta, süd və süd məhsulları, tam taxıllı çörək, yulaf sıyığı və meyvələrə üstünlük verilməlidir.

Sağlam və balanslı qidalanma yeniyetmələrin həm fiziki sağlamlığını qoruyur, həm də gələcək təhsil uğurlarında mühüm rol oynayır.

- Qidalanma rejimi necə olmalıdır?

- Uşaqlar gündə 4-5 dəfə müəyyən saatlarda qidalanmalıdır. Uzun fasilələr olmamalıdır. Bu, həzm sisteminin düzgün işləməsinə və enerji balansının qorunmasına kömək edir.

Fastfudlar inkişaf etməkdə olan orqanizm üçün çox ciddi fəsadlar yaradır

- Bu gün uşaq və yeniyetmələrimiz ev yeməklərindən daha çox fastfudlara üstünlük verirlər. Buna bir həkim olaraq münasibətinizi bilmək istərdik.

- Haqlınsız, çox təəssüf ki, biz istəməsək də övladlarımızın rasionu fastfud yeməklərindən, yüksək kalorili içkilərdən, paketlənmiş şirniyyatlardan ibarətdir. Bütün bunlar inkişaf etməkdə olan orqanizm üçün çox ciddi fəsadlar yaradır. Fastfudlar yüksək kalorili, lakin qida dəyəri az olan qidalardır. Onlar artıq çəkəyə, piylənməyə, xolesterinin yüksəlməsinə, həzm pozuntularına, ürək-damar xəstəliklərinə və vitamin çatışmazlığına gətirib çıxara bilər.

Şəkərli qazlı içkilər və enerji içkiləri kariesə, qan şəkərinin yüksəlməsinə, diqqət pozuntusu və əsəbiliyə, paketlənmiş şirniyyatlar isə vitamin və mineral çatışmazlığına, immun zəifliyinə, allergik reaksiyalara səbəb olur. Bu qidalar yalnız fiziki inkişafa deyil, zəhni və psixoloji inkişafa da mənfi təsir göstərir.

Vaxt azlığı bəhanəsi ilə fastfud, qazlı içkilər və şirniyyatlara tez-tez müraciət etmək xüsusilə yeniyetmələrin sağlamlığı üçün ciddi risk yaradır. Bu qidalar orqanizmi lazımi vitamin və minerallarla təmin

“Düzgün qidalanma sağlam böyümə, güclü immunitet, fiziki inkişaf və sağlam gələcək deməkdir”



etmir, əksinə, qeyd etdiyim kimi artıq çəkəyə, mədə problemlərinə və immunitetin zəifləməsinə səbəb olur. İmtahan dövründə isə bu cür qidalar stressi və yorğunluğu daha da artırır.

Xüsusən, enerji içkiləri yeniyetmələrdə qəfil ürək dayanmasına səbəb olur. Uşaqlar üçün ən sağlam içki sudur.

- Bu qidalardan tam imtina etmək mümkündürmü?

- Tam imtina çətin ola bilər, lakin ciddi şəkildə məhdudlaşdırmaq mümkündür və lazımdır. Əsas odur ki, bu qidalar gündəlik rasionun bir hissəsinə çevrilməsin.

Evdən çıxan uşağın çantasına sağlam qəlyanaltı qoyulmalıdır

- Valideynlər övladlarında sağlam qidalanma vərdişlərini necə formalaşdırabilir? Bununla bağlı nə tövsiyə edərdiniz?

- Onlar öz davranışları, həyat tərzləri ilə nümunə olmalıdırlar. Evdə sağlam qidalar hazırlanmalı, istifadə olunan ərzaqlar mümkün qədər təbii və təzə olmalı, qızartmalardan çox qaynadılmış və ya bişirilmiş yeməklərə üstünlük verilməlidir. Uşaqlarda ailəce birlikdə oturaraq yemək vərdişi formalaşdırılmalıdır.

Valideynlərin rolu uşaqlara qadağa qoymaqdan çox, yönləndirmək və qida rasionunu planlaşdırmaqdan ibarətdir. Bu məsələdə xüsusilə anaların üzərinə böyük məsuliyyət düşür. Onlar qidalanmanı əvvəlcədən planlaşdırmalı, övladlarının dərş və hazırlıq qrafikini nəzərə almalıdırlar. Evdən çıxan uşağın çantasına sağlam qəlyanaltı (meyvə, çərəz, ev şəraitində hazırlanmış sendviç) qoyulmalıdır.

Uşaqlara emosional dəstək vermək çox vacibdir. Stres altında olan yeniyetmədə iştahsızlıq və ya həddindən artıq çox yemək ola bilər.

Bir həkim kimi hesab edirəm ki, övladlarımızın sağlamlığının qorunması üçün düzgün qidalanma onların təhsil uğurları qədər önəmlidir.

Samirə KƏRİMOVA

Valideynlərin nəzərinə

Gündəlik rasionda süd və süd məhsulları, ət, balıq, yumurta, meyvə-tərəvəzlər, taxıl məhsulları və faydalı yağlar mütləq yer almalıdır.

Mütəmadi olaraq onlara mövsümi meyvə və tərəvəzlər verməlidirlər.

Səhər yeməyində yumurta, süd və süd məhsulları, tam taxıllı çörək, yulaf sıyığı və meyvələrə üstünlük verilməlidir.

Uşaqlar gündə 4-5 dəfə müəyyən saatlarda qidalanmalıdır. Uzun fasilələr olmamalıdır.

Fastfud, qazlı içkilər və şirniyyatlara tez-tez müraciət etmək xüsusilə yeniyetmələrin sağlamlığı üçün ciddi risk yaradır.