

## Qida ənənəsinin tədqiqində vacib şərtlər

Səmra Orxan qızı Əhmədova

Bakı Dövlət Universitetinin

fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertantı

E-mail: semra80@mail.ru

**Rəyçilər:** filol.ü.e.d., dos. N.Ə. Əliyeva,  
filol.ü.f.d., dos. K.Ə. Həbibova

**Açar sözlər:** ənənəvi qida, mədəniyyət, qloballaşma, kollektiv, tarix

**Ключевые слова:** традиционная еда, культура, глобализация, коллектив, история

**Key words:** traditional food, culture, globalization, collective, history

Qida məhsullarının bütün mədəni mənalarının tədqiqi müəyyən mənada bu və ya digər mədəniyyətdə “Yemək” milli-mədəni konseptinin anlanmasına gətirib çıxarır. Qidanın kulturoloji mənasını diqqətə alaraq bu prosesin qloballaşmasını görə bilərik. Fast-fudun — hamburger, çizburger, qazlı içkilərin geniş yayılması yemək prosesinin sadələşməsinə, unifikasiyasına doğru aparır. İnsan özünü getdikcə nadir milli mədəniyyətin bir hissəsi kimi az qavrayır (6, s. 327-328).

Kollektiv ənənəvi mənanı özündə təcəssüm etdirən ailə arasında, dostlarla süfrə arxasında yüngül söhbət amerikan tez doyma modeli ilə əvəz olunur və yoxa çıxmaq üzrədir. Qidanın bu modeli artıq qlobal köklərin, dərin mədəni oriyentirlərin olmamasını göstərir. Fast-fudla bərabər, bəzi milli yemək ənənələrin önə çıxmasını görə bilərik. Bizim fikrimizcə, suşi, roll, pitsa kimi hazır qidaların inkişafı yad mədəniyyətə yaxınlaşmaq deyil, modaya uymaqdır. Belə məşhurluq istifadənin asanlıqla ilə şərtlənir, belə ki, bu, müasir cəmiyyətdəki dinamik ritm şəraitində aktualdır. Yapon antropoloq İşiqi Naomiçi “Məqbul insanın sosial varlıq kimi mövcudluğu” əsərində qeyd edir ki, yeməkdən həzz almaq üçün bizə stol arxasında oturan və bizimlə yeməyi bölüşdürən yoldaş lazımdır. Bu yoldaş eyni sosial qrupa — ailə, dost və ya iş yoldaşı olmalıdır. Yemək sosial qrup daxilində ünsiyyət yoluna çevrilir (9, s. 20). Tədqiqatçı göstərir ki, ailədə yemək ənənəsini qorumaq lazımdır, moda xatirinə restoran və tez qidalanma müəssisələrində yemək lazım deyil. Onun fikrincə, ailə ilə birlikdə yemək ənənələrdən imtina ailənin bir sosial institut kimi dağılmasına gətirib çıxara bilər (9, s. 20).

A.İ. Kozlov “İnsanların qidası” əsərində etnoqraf Marqaret Midin sözlərini misal gətirir. Onun fikrincə, qida məhsul olaraq getdikcə milli fərqliliyin əlamətlərini, eləcə də ilkin funksiyasını — insanı yedizdirmək və beləliklə, insan və təbiət arasında əlaqəni itirir (4, s. 153-154). Müasir dünya “Avropalaşmış” qidanın təsiri altına düşür, bu qida, əsasən standartlar üzrə hazırlanır. Belə qida əhalinin konkret tələblərini, ekoloji mühiti və ya məhsulların hazırlanması ənənələrini, qidanın bu və ya digər mühidə balansını nəzərdə tutmur. Belə qidaya keçid bir çox amillərlə şərtlənir. Hər şeydən əvvəl, bu ənənəvi qida məhsullarına nisbətən bu məhsulların uzun müddət qalmasıdır. Bundan əlavə, konserv və yarıfabrikatların istifadəsi qidanın hazırlanma prosesini sadələşdirir və azaldır, bu da zamanın çatışmazlığı kimi müasir dövr üçün aktualdır. Ucuz karbohidrat qidanın mövcudluğu və daha tez doyma hissənin baş verməsi bunu şərtləndirir. Bundan əlavə, ənənəvi qida aşkar psixoloji mənaya malikdir. O, insana qorunma, sabitlik hissini verir, bu da davam edən iqtisadi böhran şəraitində vacibdir. Bu baxımdan qısa hazırlıq xaricilərdə anlaşılmaqlıq yaradır. Bu mədəniyyətə aid olmayan insanda

belə hərəkət pragmatik mövqedən nəzərdən keçirilir, belə ki, belə hazırlıq iqtisadi cəhətdən faydalı deyil, bu hazırlıq böyük fiziki və enerji itkisidir. Rus mədəniyyətində, bu mədəniyyətdən bizə keçməsi ilə Azərbaycan mədəniyyətində də bu sakitlik və əmin-amanlıq hissini oyadırdı.

Qeyd etmək lazımdır ki, indiki dövrdə əks prosesə rast gəlirik. Son dövrlər ümumilikdə ənənəviyyə dönməyə nəzərə çarpır. Milli qida mədəniyyəti gündəlik həyatda mənalılığı saxlamasa da, bayram mədəniyyətində etnik təyinat kimi öz vacibliyini qoruyur. XXI əsrin əvvəllərində mədəni cəmiyyətin əksəriyyəti üçün milli şüurun yenidən doğuşu, öz xalqının tarixi, ənənələrinə qayıdış nəzərə çarpır. Qloballaşma şəraitində qida mədəniyyəti ilə öz fərdliliyini göstərmək olar. Bunu çoxlu sayda milli restoranların açılışında görə bilərik. Bu, “özünükü”lər üçün öz mədəniyyətinin vacib layı, “yad”lar üçün dialoq imkanı yaradır. Beləliklə, indiki qloballaşma şəraitində bir-birinə əks ənənə nəzərə çarpır. Bu, bir tərəfdən, ABŞ-dan bizə gəlmiş hazır məhsullardan istifadə, digər tərəfdən, ənənəvi milli məhsul və yeməklərin artmasıdır. Bu ənənələr qarşılıqlı əlaqədədir. Ayrı-ayrı fərdlər üçün, eləcə də ayrı cəmiyyət üçün bu, başqasından fərqlənmədir, bu da qloballaşma şəraitində aktualdır.

Məlumdur ki, konseptlərin formalaşması etnosun mədəniyyəti və tarixi ilə sıx əlaqəlidir. Bununla belə, qeyd olunmalıdır ki, qida sistemində fərq, əsasən, ənənəvi qidaları əhatə edir, bu, bu və ya digər xalqın yüzilliklər ərzində həmin qidaları qəbul etməsi ilə əlaqəlidir. A.İ. Kozlov ənənəvi qidaları xalqın təbii-ekoloji yerləşməsi ilə əlaqələndirir. Onun fikrincə, milli qidalanma ənənəsi adaptiv növləri formalaşdırır. “İnsanın yerləşməsinin uzunmüddətli bioloji uyğunlaşması nəticəsində adaptiv növ — orqanizmi spesifik morfoloji və fiziki xüsusiyyətlərə malik olan insan topluluğunu formalaşdır” (4, s. 8).

T.İ. Alekseyeva “Dünyanın müxtəlif ekoloji yerlərində insanın uyğunlaşması” əsərində adaptiv növlərin bir neçə növünü göstərir (1, s. 15). O, hər bir növ üçün ətraf mühitin şərtlərinə optimal uyğunlaşmaya imkan yaradan ənənəvi qida məhsulları qeyd edir. Məsələn, içməli suyun qıtlığı olduğu bölgələrdə qidada daha çox ev heyvanlarının südündən istifadə olunur ki, bu da orqanizmi həm su, həm yağ və karbohidratlarla zənginləşdirir. Dağlıq rayonların əhalisi qidada daha çox sup və çaydan istifadə edir, çünki bu məhsullar bədəndə nəmliyin qarşısını alır. Şimalda ekoloji şərait daha çox enerji itkisini tələb etdiyindən onların qidası zülallarla zəngindir. Burada əsas məhsul ətdir.

A.İ. Kozlovun fikrincə, avropalı üçün tipik rasion tropik mədəniyyətlərdən formalaşmışdır. Onun rasionuna şəkər, kofe, kakao, çay, portağal, pomidor, qarğıdalı daxil olmuşdur. Bu müəllifə görə, ədviyyat da məhz bu mədəniyyətdən keçmişdir. Onlardan istifadə et və balıq konservlərinin isti iqlim şəraitində saxlanmasını təmin etməklə şərtlənir (54, s. 76). Tropik xalqların ənənəvi dieti karbohidratların çoxluğu, zülalların azlığı ilə şərtlənir. Düzdür, apartiv növləri, əsasən, biologiya, fiziologiya və ekologiyada nəzərdən keçirmək olar. Kulturoloji nöqtəyi-nəzərdən Q.Ç. Qaçev (3, s. 31) və K. Levi-Strossun (5) təklif etdiyi qida fenomenin tədqiqində naturfəlsəfi yanaşmasında milli ənənələrin formalaşması məsələsini nəzərdən keçirmək lazımlıdır. Q.D. Qaçev “Dünya xalqlarının mentallığı” əsərində ilkin elementlər haqqında qədim təsəvvürlərə əsaslanan dörd ünsür: “Yer”, “Hava”, “Su”, “Alov”u önə çəkir (3, s. 47). Müəllifə görə, milli mədəniyyətin əsasında etnos və yerin qarşılıqlı əlaqəsi durur. Qidanın iki: təbii və süni tərəfi vardır. Təbii insanın ritualları yerinə yetirərək yerdən aldığı məhsuldur, süni isə xüsusi vasitələrlə xəstənin bədənində qidanın yeridilməsidir.

İ.B. Soxanın fikrincə, “ilkin aşpazlıq emalı yerin emalıdır, ikinci emal olma nəticəsində alınmış məhsulların hazırlanmasıdır ki, bu da milli mədəniyyətin aşpazlıq əsasını formalaşdırır” (8, s. 61). Bu da qidanın təbii və hazırlanmış variantıdır. Qidanın təbii və süniyyə bə-

lünməsinə başqa, onu qadın və kişi qidasına da bölürlər. Kişi qidası düyü, sıyıq, ət, soğan, qoz daxildir. Belə qidada daha çox alov mövcuddur, belə ki, insan ondan istifadə edərək daha dinamik, müəyyən mənada aqressiv olur. Qadın qidası tərəvəz yönümlüdür, məsələn, kartof, kələm. Belə qidada əvvəlcədən çoxlu su var və orqanizmə daxil olaraq o, insanı daha yumşaq, passiv edir. Qida xalqın mentalığı ilə birbaşa əlaqəyə malikdir. Misal olaraq, amerikan hamburgerini göstərmək olar. Kütləvi istehsalatla diqqət yetirilən bir ölkədə xalqın rəmzi də kütləvi buraxılmalıdır.

Amerikanlar həmişə tələsir, çox vaxt başqa insanlardan fərqli olaraq, stol arxasında yeməyə ayaqüstü nə isə atırdırırlar. Bu prinsip əsasən, tez qidalanma restoranları, özünəxidmət stansiyaları maşınlarla gələn insanlar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Digər mentalığa fransızlardakı milli yemək olan alovlu deserti misal gətirə bilərik ki, bu likerlə dadlandırılmış meyvələrdən ibarətdir və onu ocağın üstünə qoyub qaynadırlar. Beləliklə, fransız milli xarakterinin əsasında duran ehtiras özünü göstərir. İtalyanların milli mətbəxində əsas yemək pastadır. Onu müxtəlif variantlarda bişirirlər, müxtəlif tərəvəzdən istifadə edirlər. Bu da italyanların xarakterində olan artistlik və plastikliyi önə çəkir (3).

K. Levi-Stross “Struktur antropologiya” əsərində təbii məhsulların hazırlanmasında ünsürlərin qarşılıqlı əlaqəsinə əsaslanan əspazlıq üçlüyünü təqdim edir. Ondan asılı olaraq məhsul hazırlanmasına görə suda bişmiş, qızardılmış və hissə verilmiş olur və ya xam ola bilər. Müəllif göstərir ki, qidalanmanın milli ənənəsinin əsasını təşkil edən gündəlik qida, əsasən, qadın tərəfindən hazırlanır. Bu, daxili qidadır. Məhz o, milli eyniliyi formalaşdırır. Xarici — bayram qidası kişinin işidir. K. Levi-Strossun fikrincə, o, eyniliyi formalaşdırmaq əvəzinə onu dağdır, lakin bu periodik dağıtma onun formalaşma üsuludur (5).

Suda bişmiş yeməyin üstün olduğu qida mədəniyyətində daxili qida, qızardılmış yeməyin üstün olduğu qida mədəniyyətində xarici qida prioritetdədir. Ənənəvi olaraq qızartma ətin qızardılmasını nəzərdə tuturdu. Qızardılmış yemək ənənəvi olaraq bayram əhval-ruhiyyəsini ehtimal edirdi, bu da kişi yeməyidir. Ət insanda aqressiya, fəthə cəhdi və s.-ə həvəsləndirir, bu da kişini formalaşdırən əlamətlərdir. Mədəniyyətdə gastronomik balans suda bişmiş, qızardılmış, bayram və gündəlik yeməyin optimal uyğunluğunu ehtimal edir.

Xalqların qida ənənəsinin tədqiqində vacib problemlərdən biri sosial şərtlənmədir. İ.V. Soxan qeyd edir ki, gastronomik mədəniyyətdə dəyişmə, bir qayda olaraq, sosial laylarda baş verir, “bu sosial laylar şüurlu olaraq müxtəlif gastronomik strategiyaları inkişaf etdirə bilər” (8, s. 62). Müəllif ehtimal edir ki, bu elitanın digər sosial laylardan aralanmaq cəhdi ilə şərtlənir. Milli mədəniyyət milli eyniliyi saxlamaq məqsədilə ənənəni davam etdirirsə, elita yeni bir şey axtarır. Bununla o, özünün xüsusi sosial statusunu vurğulamaq məqsədi güdür.

“Yemək” konseptinin formalaşması bayram mədəniyyəti ilə sıx əlaqəlidir. M.M. Baxtin “bayramın insan mədəniyyətinin ilkin forması” olduğunu qeyd edir (2, s. 11). Bayramın kulturoloji mənası onda universal, mədəni spesifikliyin uyğunluğudur. Bayram ibtidai dövrdən müasir dövrə qədər həmişə mövcud olmuşdur. Bayram mədəniyyəti mədəniyyətin xüsusi formasıdır, gündəlikliyə qarşı qoyulur. Bayramın əsas funksiyası ənənəyə sadıqlıqdır, yəni müəyyən cəmiyyətin ümumqəbul edilmiş normalarına və mənəvi dəyərlərinə hörmət bəsləməkdir. Kulturoloji anlamda ənənə ətraf mühitin empirik və mənəvi qavranılmasıdır. Ənənə, bir qayda olaraq, təlimatlar, mənəvi və estetik normalar, qaydalar və məişət bacarıqları və s. özündə təcəssüm etdirir. Ənənə xalqın əsrlər boyu nəsilərlə sınaqdan keçmiş kollektiv təcrübəsinin akkumulasiyasıdır. Ənənə xalqın kollektiv yaddaşını əks etdirir və etnik özşüurun vacib ünsürü kimi çıxış edir. Ənənəyə riayət milli aidiyyəti təyin edir. Bəzi ənənələr dəyişsələr də, yeniləşsələr də əsasını itirmir. Qidalanma ənənəsi, bir qayda olaraq, sabitdir, bu da onun

öyrənilməsinin vacibliyini göstərir.

Məlumdur ki, milli mətbəxin xüsusiyyətləri bu və ya digər milli mədəniyyətdə qədim dövrdən müasir dövrə qədər gəlib çıxmış ənənələri əks etdirir. Bu baxımdan “Yemək” konsepti maraqlı doğurur. Yemək qəbulu prosesinin mədəni mənaları ibtidai icma dövründə formalaşmağa başlamışdır. Hələ qədim dövrlərdə öldükükləri heyvanı yeyərək ilkin insanlar təbiətə yaxınlaşaraq onun gücünü almağa çalışmışlar. Belə hesab edilirdi ki, heyvanın bütün gücü onu yeyən insana keçir. Tərəvəzdən istifadə təbiətlə birləşmə, onda itmə kimi qəbul edilirdi.

Dinin meydana gəlməsi ilə insan qidanı rəmzi mənalarla doldurmağa başladı. Dini doqma və qidalanma ənənəsi qidanın bu və ya digər təsəvvürlərinin formalaşmasına böyük təsir göstərirdi, xüsusi rəmzi mənalar formalaşdırırdı. Demək olar ki, bütün dinlərdə qidanın müəyyən məhsulları allahlara qurban verilir. Zaman keçdikcə müəyyən rituallar meydana gəldi. Bu və ya digər ritualı yerinə yetirərək insan öz mədəniyyəti ilə bütövlük əldə edirdi. Bundan əlavə, insanda by və ya ritualla bağlı müəyyən dəyərlər və ideallar möhkəmlənir. Mədəni mənə ilə bağlanmış müəyyən məhsullardan istifadə edərək xalq öz köklərini, öz ilkin cizgilərini qoruyub saxlayır. Beləliklə, yemək milli özşüuru qoruyub saxlayır, milli cizgiləri aşkarlayır.

Bayram ənənələri öz xüsusiyyətlərinə malikdir. Müəyyən bayramda süfrədə olacaq məhsullar xalqın kollektiv yaddaşı, ənənələrindən asılı olaraq seçilir. Azərbaycanda bu Novruz bayramıdır. Novruz bayramı ən qədim bayramlardan biri sayılır. Novruz bayramı 2009-cu ildə Yunesko tərəfindən qeyri-maddi mədəni irs siyahısına daxil olmuş, 2010-cu ildə BMT Baş Assambleyasının 64-cü sessiyasının iclasında 21 mart tarixi “Beynəlxalq Novruz Günü” elan edilmişdir (10). Bu bayramda bişirilən şəkərbura, paxlava, qoğal, şəkər çörəyi əsrlər boyu Azərbaycan xalqının adət-ənənəsini əks etdirir. Onların hər birinin öz rəmzi mənası vardır:

1) Qoğal — Günəşin simvoludur. Qoğal günəşin və istiliyin simvolu kimi süfrəyə gətirilir. Od ünsürüdür.

2) Şəkərbura — Ayın simvoludur. Şəkərburanın da kənarındakı və üzərindəki naxışlar da ayın şüalarını xatırladır. Hava simvoludur.

3) Paxlava isə alovun rəmzi sayılır. Paxlava isə ortasına qoyulmuş fındıqla yaradılışın əfsanəvi mənasını özündə əks etdirir. Torpaq ünsürüdür, çünki yaranış ilk olaraq torpaqdan başlamışdır. Eyni zamanda paxlavanın romb forması mənasına görə inkişafı, doğuşla bağlıdır, daha dəqiq, şirin, yumşaq, həyatverən Qadın Başlanğıcıyla, Analıqla bağlıdır. Paxlavanın ortasına qoyulan badam, qoz, fındıq isə bu oxşarlığı daha da bürüzə verir. Digər tərəfdən paxlava oyanmanı, sərt qış yuxusundan yaşamağa açılan gözü ifadə edir.

4) Şəkərçörəyi — isə Su ünsürüdür, çünki formasına və tərkibinə görə torpaq üzərində gölü xatırladır (11).

Məsələn, ABŞ-da hind toyğunun Şükran günündə süfrəyə verilməsi öz əsasını ilkin kolonistlərdən götürür. Bu torpaqların yerli sakinləri — hindlilər yeni torpaqlarda yeni şəraitdə kolonistlərə acından ölməmək üçün kömək etdilər. Məhz onlar kolonistlərə qarğıdalı, balqabaq, lobya və digər dənli bitkilərin yetişdirmək üsulunu göstərdilər. Yaxşı məhsul şərəfinə bayram təşkil olundu, bu zaman hindlilər çoxlu qızardılmış hind toyuqları gətirdilər. Məhz o zamandan bəri bu ənənə meydana gəldi və indiyədək davam edir. Bu bayramın kulturoloji mənası sözün əsl mənasında birlikdir, bu zaman bütün ailə bir süfrə arxasında oturur, məhz həmin gün amerikalılar öz ailələri ilə keçirməyə çalışırlar.

İngilis ənənəsində ənənəvi yeməklərsiz təsəvvür edə bilməyəcəyimiz bir çox bayramlar mövcuddur. Bu, hər şeydən əvvəl, Milad bayramıdır. Məlumdur ki, Milad ənənələri qidanın dini ənənələri ilə müəyyənleşir. Məhz Milad bu xalqın hər bir nümayəndəsinin riayət etməyə

borclu olduğu bir bayramdır. Ailənin bütün üzvləri ilə birlikdə hazırlanan Milad pudingi ailənin, ümumilikdə xalqın birliyi, əmin-amanlıq və bolluq rəmzidir (7).

Müasir mətbəx, bir tərəfdən, mədəni köklərə, ev mətbəxinə qayıdışın ənənəsi ilə səciyyələnir. Digər tərəfdən, milli mədəniyyətə xas olmayan qida məhsullarının geniş assortimenti ilə “yad” mədəniyyətlə birləşməyə imkan yaradır. Bu, çox vacib aspektdir, belə ki, məhz yad mədəniyyəti gördükdən sonra öz mədəniyyətin qədrini bilir, özşüura qayıdış nəzərə çarpır.

**Məqalənin aktuallığı.** Zənginliyi ilə seçilən Azərbaycan mətbəxindəki qida ənənələrinin dildə təzahürünün sırf dilçilik nöqtəyi-nəzərindən araşdırılması, yemək adlarının koqnitiv və linqvokulturoloji aspektdə təhlili məqalənin aktuallığını təşkil edir.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Məqalədə Azərbaycan dilçiliyində ilk dəfə olaraq qida ənənəsi və onunla bağlı leksik vahidlərin müqayisəli-tipoloji araşdırılması həyata keçirilir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədə təqdim edilən elmi-nəzəri və praktik dil materialları gələcəkdə linqvokulturoloji tədqiqatlar üçün istinad mənbəyi kimi istifadə edilə bilər. Eyni zamanda burada təqdim edilən dil materialları dilin leksikologiyasının tədqiqi baxımından da xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

## Ədəbiyyat

1. Алексеева Т.И. Адаптация человека в различных экологических нишах Земли (биологические аспекты). М.: МНЭПУ, 1998, 279 с.
2. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура Средневековья и Ренессанса // М. М. Бахтин. Собрание сочинений в 7-ми томах. - Т. 4 (2). М.: Языки славянских культур, 2010, с. 7-516.
3. Гачев Г.Д. Ментальности народов мира. М.: Алгоритм, Эксмо, 2008, 544 с.
4. Козлов А.И. Пища людей. Фрязино: Век 2, 2005, 272 с.
5. Леви-Строс К. Структурная антропология. М.: Эксмо-Пресс, 2001, 512 с.
6. Марушкина Н.С. Пища людей: культурологический аспект // Мир науки, культуры, образования, 2013, № 3, с. 327-328.
7. Марушкина Н.С. Традиционный английский пудинг: культурные смыслы // Научный поиск. 2013, № 2-3, с. 19-20.
8. Сохань И.В. Особенности русской гастрономической культуры // Вестник Томского государственного университета, 2011, № 347, с. 61-68
9. Naomichi Ishige. The emergence of homo sapience as a convivial animal/I. Naomichi// The UNESCO Courier. 1987, May, pp. 18-21.
10. <https://granitas.az/novruz-bayrami/>
11. <http://azsiam.info/sosial/29196-novruzun-sirli-kosmik-mahiyti-gizli-simvolikas-faktlar.html>

С.О. Ахмедова

## Важные условия в изучении пищевых традиций

### Резюме

В наше время еда доступна не только днем, но и ночью. Мы едим не только из-за чувства голода и для того, чтобы жить. Есть можно по привычке, и даже тогда, когда мы не испытываем чувства голода. Это влияние физиологическое. Нам кажется, что еда

доставляет нам удовольствие. На питание влияет не только психологические, но и эмоциональные, социальные факторы. Наша непосредственная среда питания, которая состоит их легкодоступной, вкусной, дешевой и богатой энергией пищи. Такого рода влияние среды может даже заглушать биологические сигналы о голоде и насыщении.

**S.O. Ahmedova**

## **Important conditions in the study of food tradition**

### **Summary**

Nowadays, food is available not only during the day but also at night. We eat not only because of hunger and in order to live. We can eat out of habit, and even when we are not hungry. This influence is physiological. We think that food gives us pleasure. Nutrition is influenced not only by psychological, but also by emotional, social factors. Our immediate food environment consists of readily available, tasty, cheap and energy-rich foods. This kind of environmental influences can even drown out biological signals of hunger and satiety.

**Redaksiyaya daxil olub: 05.02.2021**