

Uşaqlarda zəif boy artımı nələrədən qaynaqlanır?

Milli Məclisin Səhiyyə Komitəsinin sədr müavini, deputat Rəşad Mahmudov uşaqlar arasında boy artımının zəifləməsinin ciddi genetik problemə çevrilməsindən söz açaraq bildirib ki, son illər Azərbaycanda uşaqların fiziki inkişaf göstəriciləri, xüsusilə boy artımı ilə bağlı səsləndirilən narahatlıqlar təsadüfi deyil.

Tanınmış kardiocərrah qeyd edib ki, uşağın boyu yalnız genetik göstərici deyil, əksinə, genetik potensialın nə dərəcədə reallaşması uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə qidalanma, həyat tərz, hormonal balans, fiziki aktivlik və erkən profilaktik tədbirlərlə birbaşa bağlıdır. Yəni boy artımında müşahidə edilən geriləmə, əslində, cəmiyyətin sağlamlıq, qidalanma və sosial mühit göstəricilərinin güzgüsüdür.

Müasir tibb elminin qənaətinə istinad edən Rəşad Mahmudov problemin əsas səbəbləri sırasında keyfiyyətsiz və balanssız qidalanma və ekoloji tarazlığın pozulmasının xüsusi yer tutduğunu vurğulayıb:

– Şəkərli içkilər, ultra-əmələ alınmış məhsullar, “fast-food” mədəniyyəti kalorili, lakin bioloji dəyəri zəif qidalanma forması yaradır. Bu isə sümüklərin inkişafı üçün vacib olan zülal, kalsium, D vitamini, sink və digər mikroelementlərin xroniki çatışmazlığına gətirib çıxarır. Bunun üzərinə fiziki hərəkətsizliyi, ekran asılılığını, yuxu rejiminin pozulmasını və erkən yaşlarda vitamin-mineral profilak-

tikasının sistemli aparılmamasını əlavə etdikdə, problemin miqyası daha aydın görünür.

Bəzən bu məsələnin həlli kimi məktəb ətrafında qida satışına inzibati məhdudiyyətlərin tətbiqi təklif olunur. Lakin belə yanaşma problemin köklü həlli ola bilməz. Əsl və davamlı həll yolu uşaqlara hələ bağça yaşlarından etibarən sağlam qidalanma vərdişlərinin və qidanın bioloji dəyərinin nə olduğunu öyrətməkdir.

Uşaqlar anlamalıdırlar ki, şəkər əlavəli, süni qidalar tez doyma və ani enerji hissi yaratsa da, orqanizm üçün real fayda daşımır, əksinə, metabolik pozuntuların və xroniki xəstəliklərin əsasını qoyur. Erkən yaşda bu şüurun formalaşdırılması elə bir nəsil yetişdirə bilər ki, onlar təkcə öz sağlam seçimlərini etməsin, eyni zamanda, sağlam qidalanmanı dərk etməkdə çətinlik çəkən böyüklər üçün də yol göstərən mövqeyinə yüksəlsin.

Dünya təcrübəsindən söz açan komitə sədrinin müavini bildirib ki, belə problemlər fərdi deyil, məhz dövlət siyasəti səviyyəsində həll olunur. Bir çox



ölkələr uşaqların sağlam böyüməsini milli prioritet kimi qəbul edib:

– Türkiyədə məktəblərdə uzun illərdir dövlət tərəfindən süd paylanması proqramları həyata keçirilir, erkən yaş dövründə D vitamini və dəmir preparatları sistemli şəkildə verilir. Skandinaviya ölkələrində məktəb yeməkləri dietoloqlar tərəfindən hazırlanmış balanslı menyular əsasında təqdim olunur. Yaponiyada isə məktəb qidalanması sadəcə sosial layihə

deyil, gələcək insan kapitalının qorunması strategiyasıdır.

Bu yanaşmaların hamısını birləşdirən əsas fikir ondan ibarətdir ki, uşağa qoyulan sərmayə gələcəyə qoyulan sərmayədir. Məktəblərdə uşaqlar üçün xüsusi menyuların hazırlanması yalnız sağlamlıq məsələsi deyil, bu, sosial bərabərliyin təmin edilməsi, regionlararası fərqlərin azaldılması və gələcək nəsillərin fiziki və intellektual potensialının qorunması

deməkdir. Belə menyular yüksəkkeyfiyyətli zülalları, süd və süd məhsullarını, təbii tərəvəz və meyvələri, tam taxılları əhatə etməli, şəkərli və zərərli qidaların payı minimuma endirilməlidir.

Deputat daha sonra qeyd edib ki, boy artımının əsasən qızlarda 16–17, oğlanlarda isə 18–19 yaşa qədər mümkün olduğu nəzərə alınarsa, məktəb və yeniyetmə dövrü həlledici mərhələdir:

– Bu dövrdə düzgün qidalanma, fiziki aktivlik və sağlam həyat tərz yalnız boy göstəricilərini deyil, gələcəkdə ürək-damar xəstəliklərinin, metabolik pozuntuların və bir çox xroniki xəstəliklərin riskini də əhəmiyyətli dərəcədə azaldır. Bəzən bu cür proqramlar dövlət üçün əlavə iqtisadi yük kimi təqdim olunur. Halbuki strateji və uzunmüddətli baxış göstərir ki, sağlam böyüyən uşaq gələcəkdə daha məhsuldar işçi qüvvəsi, daha az səhiyyə xərci və daha yüksək iqtisadi dəyər deməkdir.

Sağlam insan daha çox yaradır, daha az itirir və cəmiyyətə daha böyük töhfə verir. Bu baxımdan məktəb qidalanması və uşaq sağlamlığına yönəlmiş proqramlar xərc deyil, ölkənin iqtisadi və sosial dayanıqlılıqna edilən ağıllı investisiyadır.

**Hazırladı:
Zərifə BƏŞİRQIZI
XQ**