

**S.N.MUSAYEVA,  
M.Ə.ƏSGƏROVA**

DOI:10.48652/14485-0807-0355-b

**Azərbaycan Dillər Universiteti**  
(Bakı şəh., R.Behbudov küç., 60)

## **AİLƏNİN SAĞLAMLIĞINDA QİDALANMANIN ROLU**

*Açar sözlər: qidalanma, həzm, vitamin, üzvi birləşmələr.*

*Ключевые слова: питание, пищеварение, витамин, органические соединения.*

*Key words: nutrition, digestion, vitamins, organic compounds.*

Qidalanma elmi insan orqanizmində qidanın enerjijə və insan bədəninin quruluşuna çevrilməsi haqqında elmdir. Qidalanma orqanizmin əsas fizioloji tələbatıdır. Düzgün qidalanma isə orqanizmin böyümə və inkişafında, normal fəaliyyət göstərməsində, xəstəliklərə qarşı müqavimətinin olmasında mühüm yer oynayır. Düzgün qidalanma dedikdə, qidalanma rejiminə düzgün və vaxtında əməl etməkdən qidanın saxlanılma qaydasından asılıdır. Qida orqanizmdə hüceyrə və toxumaların qurulma və təzələnməsində, böyüməsində mübadilə proseslərində orqanizmin həyat fəaliyyəti üçün lazım olan "ilkin materialdır". Qidalanmada başlıca məqsəd insanın həyat və fəaliyyəti üçün enerji və üzvi maddələrin yerini doldurmaqdır. Qidanın çox müxtəlif olmasına baxmayaraq, o yalnız 6 maddədən ibarət olur: yağlar, zülallar, karbohidratlar, mineral maddələr, vitaminlər və sudan.

Səmərəli və düzgün qidalanma – kifayət miqdarda və keyfiyyətə tam dəyərli qidalanmadır və bunun da əsasını qidanın bütün tərkib hissələrinin optimal nisbətdə olması təşkil edir. Qidalanmanın bir çox funksiyaları vardır. Bunlardan ən əsası orqanizmi enerji ilə təmin etməkdir. İkinci funksiyası isə, orqanizmi üzvi maddələrlə – zülallarla, karbohidratlarla təchiz etməkdən ibarətdir. Qidalanmanın üçüncü funksiyası isə orqanizmi bioloji aktiv maddələrlə təchiz etməkdir.

Səmərəli qidalanma latın sözü olub (rationalis) mənası 'düşüncəli' qidalanma deməkdir. Sağlam adamların fizioloji tələblərini ödəyən tam dəyərli qidalanmadır.

Bu cür qidalanma orqanizmin normal inkişafına fəaliyyət göstərməsinə səbəb olur, sağlamlığın qorunmasına kömək edir, ətraf mühitin zərərli amillərindən qoruyur, ömrü uzadır. Səmərəli qidalanmanın başlıca şərti qida payıdır.

İnsan sağlamlığı, onun dözümlülüyü, uzun yaşaması bundan asılıdır. Qida payı dedikdə, onun tərkibində bir-birinə düzgün nisbətdə olan optimal miqdarda qidalı maddələrin olmasıdır. Qida payının enerjisi orqanizmin sərf etdiyi enerjijə bərabər olmalıdır, yəni onu ödəməlidir. Vacib odur ki, qidanın yaxşı orqanoleptik xassələri: lazımi konsistensiyası, xoşa gələn dadı, iyi, müvafiq zahiri görünüşü, rəngi, şəkli, optimal temperaturu olsun. İnsanın iştahasına, qidanın həzm olunmasına qidanın bu xassələrinin böyük təsiri var. Qidaya verilən tələblərdən biridə onun rəngarəngliyidir. Bu məqsədlə yeyinti məhsulları geniş çeşiddə olmalı, müxtəlif cür bişirilmə üsulları tətbiq edilməlidir. Eyni zamanda yeyinti məhsulları sanitar-gigeyinik tələblərə uyğun və tamamilə zərərsiz olmalıdır. Səmərəli qidalanmanın ikinci mühüm şərti, qidalanma rejimidir. Bu rejimə qidanın nə vaxt yeyilməsi, qida qəbulu arasında fasilə, qida payından ibarətdir. Qida payı yeyinti məhsullarının növünə görə: səhər, günorta (nahar), axşam yeməyindən ibarətdir. Eyni zamanda qidanın yeyilməsi şəraitində mühüm əhəmiyyəti var. Süfrənin səliqəli düzəldilməsi, ətraf mühit, yeməkdən diqqəti yayındıran amillərin olmaması yemək yeyərkən xoş əhval-ruhiyyənin olması bütün bunlar iştahanı açır, qidanın daha yaxşı həzm olunmasına kömək edir. Qidalanmadan bəhs edən bu elm 3 əsas prinsipə əsasla-

nır: qədərində yemək, qida müxtəlifliyi və qidalanma rejimi. Bunlardan ən vacibi qədərində yeməkdir. Qədərində yemək insan sağlamlığı üçün çox önəmlidir. Bir çox alimlər, filosoflar, həkimlər öz əsərlərində həmişə qədərində yeməyin faydalarından bəhs etmişlər. Böyük Hipokrat öz əsərlərində qeyd etmişdir: "mədənin həddindən artıq dolması xəstəlik törədir, arıq adamlar kök adamlardan daha çox yaşayırlar"

### **Qidalanma rejimi.**

Orqanizmin normal həyat fəaliyyətinin və onun sağlamlığının qoruyub saxlanılmasında qidalanma rejiminin mühüm rolu vardır. Qidalanma rejimi dedikdə gün ərzində yeyilən qidanın miqdarı və yeyilmə vaxtdı, qida payının enerji dəyəri, kimyəvi tərkibi və s. aiddir. Ərzaqların çeşidinə və çəkisinə görə və vaxtda görə səhər yeməyinə, nahar (günorta) və şam (axşam) yeməyinə bölünür.

İnsan orqanizmi elə qurulmuşdur ki, müəyyən vaxtda həzm yolu özünü qida qəbulu üçün hazırlayır və bunu xəbər verir. Vaxtlı-vaxtında yeməyə adət etmiş adam özünü mədəsinin verdiyi siqnala görə saati yoxlaya bilər. Əgər hər hansı bir səbəbdən adam yemək vaxtdını ötürsə orqanizm öz işini yenidən qurmağa məcbur olur ki, bununda sonradan mənfi nəticələri olur. Yemək vaxtdı çatdıqda yaxud bir müddətdən sonra yeməyi yada saldıqda mədəyə mədə şirəsi tökülməyə başlayır. Əgər bu vaxt mədədə heç bir qida maddəsi yoxdursa həmin mədə şirəsi mədənin və 12 barmaq bağırsağın divarına təsir etməyə başlayır. Beləliklə tez-tez yemək vaxtdı pozulduıda mədə xorası, qastrit, mədə bağırsaq sisteminin başqa xəstəlikləri əmələ gəlir. Normal qidalanmanın bu cür mənfi nəticələrinin qarşısını almaq üçün həmişə vaxtlı-vaxtında yemək lazımdır. Əgər bu müəyyən səbəbdən mümkün deyilsə az da olsa qida qəbul etmək lazımdır. İnsanın qidalanmasının mərkəzi sinir sistemi idarə edir. Baş beyində qida mərkəzi (iştah mərkəzi) yerləşir. Bu mərkəzin normal və düzgün işləməsi üçün düzgün qidalanmanın son dərəcədə mühüm əhəmiyyəti vardır. Gün ərzində vaxtlı-vaxtında müəyyən saatlarda qidانی hər dəfə düzgün bölüşdürüb yemək (qida maddəsinin həm miqdarı və kaloriliyinə həmdə tərkibinə görə) lazımdır. Vaxtlı-vaxtında yeməyə adət etmiş insanda yemək vaxtdı çatdıqda aclıq hissi: iştaha əmələ gəlir. Lakin bilmək lazımdır ki, aclıq hissi və iştaha eyni deyil. Aclıq orqanizmin elə bir fizioloji halıdır ki, bu vaxt qana orqanizmin normal həyat fəaliyyəti üçün lazım olan qida maddələrinin daxil olmasının arası kəsilir. İştaha isə ləzzətli yeməyi gördükdə, onu yada saldıqda, iyi gəldikdə yaranır, halbuki bu vaxt orqanizmin yeni qida payına fizioloji təlabatı yoxdur. Lakin bəzi hallarda orqanizmin növbəti qida payına ehtiyacına olmasına baxmayaraq iştaha olmur yemək istəmirsən. Bu artıq xəstəlik halıdır belə hala səbəb qidalanmanın əsas qaydalarının müntəzəm sürətdə pozulması olur. Normal qida refleksi uşaq vaxtlarında yaranır. Uşaqlarda qida mərkəzi refleksi nəinki qidانی gördükdə hətta onu yada saldıqda tez oyanır. Orqanizmin fizioloji təlabatı ilə əlaqədar olmayan iştahani ödəmək hissi mütləq həzmin pozulmasına həddindən artıq çox yeməyə piylənməyə gətirib çıxarır. Gündə bir neçə dəfə yemək, yemək arası vaxt hər dəfə nə qədər yemək məsələsi tibb elminin qidalanma gigiyenasının əsas məsələlərindən biridir. Tez-tez yemək düzgün deyil, bu cür qidalanma orqanizmi daim gərgin vəziyyətdə saxlayır. Həzm sistemi, başqa orqanlar xüsusilə də sinir sistemində müəyyən pozğunluqlar əmələ gəlir. Məsələn, gündə iki dəfə yemək yedikdə insan özünü yaxşı hiss etmir, bərk acır qidanın mühüm hissəsi olan zülalın orta hesabla 75%-i həzm olunur. Gündə 3 dəfə yedikdə isə adam özünü yaxşı hiss edir, yeməyi iştaha ilə yeyir, zülalın 85%-i həzm olunur. Gündə 4 dəfə yemək yedikdə zülalın həzmi yenə 85% təşkil edir, ancaq adam özünü 3 dəfə yedikdə olduğundan daha yaxşı hiss edir. Alimlərin fikrinə görə, gündə 5-6 dəfə yemək isə həzm pozğunluğuna səbəb olur. Beləliklə sağlam insan gündə 3-4 dəfə yemək yeməlidir.

Ən böyük məsələlərdən biridə yeməklər arası fasilədir. Fizioloji baxımdan ən yaxşı qidalanma rejimi yediyimiz yemək həzm olunub qurtardıqdan sonra növbəti yeməyi qəbul etməkdən ibarətdir. Çünki digər orqanlar kimi həzm orqanlarında dincəlməyə ehtiyacı vardır. Həzm prosesi orqanizmdə gedən bütün proseslərə xüsusən mərkəzi sinir sisteminə müəyyən

dərəcədə təsir göstərir. Bütün bunlardan belə nəticəyə gəlmək olarki vaxtlı-vaxtında yeməyə adət etmiş adamın yemək vaxtdı normal iştahası əmələ gəlir. Həzm prosesinin müddətini göstərən amillərdən biridə qidanın mədədən çıxma vaxtıdır. Həzm prosesi normal olduqda bu proses 4 saat çəkir. Hər dəfə yemək mərkəzi sinir sisteminə çox dərəcədə təsir edir. Yeməkdən sonra xüsusən çox yedikdən sonra adamda laqeydlik əmələ gəlir, onun diqqəti azalır, iradəsi zəifləyir, yuxu əmələ gəlir. Belə hal təxminən 1-1.5 saat davam edir, sonra keçib gedir, 4 saatdan sonra həzm mərkəzi normal hala düşür və yenidən iştaha əmələ gəlir. Rejimlə qidalanan adamlar vaxtında yemək qəbul etməsə diqqəti azalır, ümumi zəiflik əmələ gəlir, əmək qabiliyyəti azalır. Bəzi hallarda iştaha tamam kəsilə bilər. Belə hal müntəzəm sürətdə davam edərsə həzm prosesi pozulur. Qida qəbulu arasındakı ən uzun fasilə gecə yuxusu vaxtdı olur. Bu fasilə 10-12 saat saatdan çox olmamalıdır. Ən yaxşı qidalanma rejimi gündüz vaxtdı yeməklər arasına fasilə 4-5 saat olmalıdır.

Gün ərzində yeyiləcək qidanın tərtib edilməsinin yəni menyunun böyük əhəmiyyəti var. Menyuda qəbul ediləcək qidanın miqdarı keyfiyyəti tərkibi hazırlanma qaydası və ayrı-ayrı yeməklərin hansı ardıcılıqla yeyilməsi nəzərdə tutulur. Normada adamın gün ərzində yediği qidanın miqdarı duru yeməklər və içkilərdə birlikdə 3 kq-a qədərdir. Səhər yeməyi yuxudan durduqdan sonra ilk dəfə yeyilən yeməkdir. Yuxu ərafəsində yeyilən qidanın hamısı gecə yuxuda olarkən həzm olunur. Yuxu zamanı bütün orqanlar həmçinin həzm orqanları dincəlir. Bundan sonra onların yenidən işləməsi üçün yaxşı şərait yaranır. Alimlərin fikrinə görə, həm zehni, həm də fiziki işlə məşğul olan insanlar mütləq səhər yeməyi yeməlidir. Səhər yeməyi daha dəyərli, tez həzm olunan, eyni zamanda qida maddələri, vitaminlərlə zəngin olmalıdır. Əks halda ac qarına işə başlayan adamlarda işi səmərəli alınmaz, iş qabiliyyəti aşağı olur. Çox vaxt insanlar səhər bir stəkan qəhvə və ya çay içməklə kifayətlənirlər. Vaxtın az olmasını bəhanə gətirirlər bu isə qidalanma rejiminin pozulmasına səbəb olur. Qidalanma rejiminin pozulması insanın öz əlindədi onu qaydaya salmaq həmişə mümkündür. Zərərli vərdişləri (alkohol, nikotin) tərgitmək insanın özündən və iradəsindən asılıdır. Nə vaxtda qədər zərərli vərdişlər insanın qidalanmasında var bu zaman bir çox xəstəliklərin yaranmasına şərait yaranır, orqanizmin immuniteti aşağı düşür maddələr mübadiləsi pozulur və s. Bu da öz növbəsində iş qabiliyyətinin aşağı düşməsinə, əlilliyə hətta ömrünün azalmasına səbəb olur.

Vitamin orqanizmin normal həyat fəaliyyəti üçün vacib olan lakin insan və heyvan toxumalarında sintez edilməyən xırda molekullu üzvi birləşmələrdir. Orqanizm vitamini ərzaq məhsullarından və bağırsağ mikroorqanizmindən alır. Vitaminlər kofermentlərin tərkibinə (kokarboksilaza) daxil olmaqla fermentativ reaksiyaların sürətini tənzim edir.

Fizioloji aktiv maddələrin bir qrupuna «vitaminəbənzər» maddələr adı verilmişdir. Bu qrupa molekul zəncirində 1 neçə ikiqat rabitə olan üzvi turşular (olein, linol, linolen, araxidol turşuları), ubixinon, xolin (B4 vitamini) rutin, inozin (Bö vitamini), lipoy turşusu (N), karnitin (B7), orat turşusu (B13), panqam turşusu (B15) S-metil metionin (P) və s. aiddir. Vitaminlərin bəziləri qida maddələrinin tərkibində provitamin şəklində olur. Onlar toxumada müvafiq vitaminlərə çevrilir. Bu yolla insan orqanizmində karotindən A vitamini, erqosterindən isə D vitamini sintez edilir.

A, D, E, K vitaminləri (yağda həll olan) toxumalarda (xüsusən qaraciyərdə) depo halında toplanır. Suda həll olan vitaminlər orqanizmin toxumalarında kofermentlərin sintezinə sərf edilir. Kofermentlər müvafiq apofermentlərlə (fermentli zülali hissəsi) birləşib mürəkkəb ferment kompleksinə çevrilir. Vitaminlər toxumalarda tədricən katabolizm prosesinə uğrayır və müxtəlif matabolitlər şəklində orqanizmdən xaric edilir. Yağda həll olan vitaminlərin katabolizmi nisbətən zəif sürətlə həyata keçir.

Orqanizmdə vitamin balansının pozulmasının 2 növü vardır: 1) vitamin çatışmamazlığı və ya vitamin acığı (mənfə balans); 2) orqanizmdə tədricən artıq vitamin toplanması (müsbət balans).

D vitamini. Gündəlik tələbat südəmə uşaqlar üçün 13- 25 mq-a (500-1000 BV), yaşlılar üçün 7-12 mq bərabərdir (D3 vitamininə görə).

Uşaqlarda D avitaminozunun (raxit xəst) əsas əlamətləri inkişaf etməkdə olan sümüklərdə mineral maddələrin azalmasıdır. Raxit xəstəliyinə tutulmuş uşaqda bağırsaqlardan Ca sorulması və sümük toxumasının minerallaşması pozulur: qanda həm Ca, həm də fosforun miqdarı azalır, sümüklər deformasiyaya uğrayır.ədə

E vitamini. Orqanizmin E vitamininə tələbatı fizioloji haldan asılıdır. Orta yaşlı insan gün ərzində qida vasitəsilə 20-30 BV miqdarda E vitamini almalıdır. İnsanlarda E avitaminozu aşkar edilməmişdir. E vitamini ilə müalicə olunan bir sıra xəstəliklər məlumdur (sonsuzluq, əzələ distrofiyası və s.).

B1 vitamini (tiamin) gündəlik tələbat yaşdan, qəbul edilən ərzaq məhsullarının tərkibindən və görülən işdən asılıdır. İnsan qidasının tərkibində hər 100 q karbohidrata 100 mq tiamin qəbul etməlidir. Gündəlik tələbat 0,5-3 mq B1 avitaminozu sinir, ürək-damar və həzm sisteminin patoloji dəyişikliklərin səbəb olur. Avitaminozla əlaqədar beri-beri xəstələrində sinir liflərinin iltihabı (polinevrit) müşahidə edilir.

B2 vitamini (riboflavin) gündəlik tələbat kişilər üçün 2,2-3,4 mq, qadınlar üçün 1,9-2,5 mq-dır. Hamiləlik laktasiya, ultrabənövşəyi şüaların və termik amillərin orqanizmə təsiri bu vitaminlərə qarşı tələbatı artırır.

B6 vitamini (piridoksin) insan qida vasitəsilə gündə 2 mq-a qədər BÖ vitamini almalıdır. Avitaminoz ürəkbulanma, qusma, ağız bucağında xora, konyuktivit, dermatit.

B12 vitamini (siano kobalamin). Gündəlik tələbat 1-3 mq.

B12 vitamini uzun müddətli çatışmamazlığı bədxassəli anemiyanın inkişafına səbəb olur. Avitaminoz zamanı qanda eritrositlərin sayı 1-3 mln/mkl olur (normal halda 5-6 mln). Avitaminozun yüngül formalarında xəstənin iştahası azalır, boy artımı ləngiyir. Hərəkət koordinasiyası. və nəsil törətmə qabiliyyəti pozulur.

C vitamini (askorbin turşusu). Gündəlik tələbatı 50-75 mq-a bərabərdir.

Yer kökünün tərkibində şəkər, zülal, efir maddələri, çox az miqdarda yağ azotlu maddələr mineral duzlar (kobalt, kalium mis dəmir fosfor yod), fermentlər vitaminlərdən A, B, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> E, K pantoten turşusu vardır. Yerkökündə karotin daha çoxdur (0.4% qr). Vitaminlər yerkökünün üst qatında daha çoxdur.

Çuğundurda həm qida maddəsi kimi, həm də bir çox xəstəliklərin müalicəsində dərman vasitəsi kimi istifadə edilir. Onun tərkibində çoxlu faydalı maddələr ilk növbədə betain adlı üzvi maddə vardır. Betain qidasının tərkibindəki zülalın parçalanmasına və mənim-sənilməsinə kömək edir, xolinin əmələ gəlməsində iştirak edir. Xolin isə qaraciyər hüceyrələrinin həyat fəaliyyətini artırır. Ağ turp mikroelementlər, şəkərlə və fermentlərlə zəngindir. Sellülozun miqdarına görə bitkilər içərisində ən öndə gedəndir. Eyni zamanda B,C və xeyli miqdarda kalium duzları vardır. Kəhinin yarpaqlarında C, B, PP, A vitaminləri var. Kəhinin tərkibində kalium, üzvi turşular və sinir sistemini sakitləşdirən laktusin qlükozidi var.

### Ədəbiyyat

1. V.S. Mixaylov, L.A. Truşina, N.L.Mogilni "Qidalanma mədəniyyəti və ailənin sağlamlığı".
2. <http://abc.az/mobile/view.php?id=11268&lng=az>
3. <https://evdarliq.az/index.php/metbex/erzaqlar/343-duz-haqqinda>
4. <https://m.modern.az/az/news/190301/ne-yemek-ne-qeder-yemek-ve-nece-yemek-meshur-logmanin-meslehetleri>

**С.Н.Мусаева, М.А.Аскерова**

**Роль питания в здоровье семьи**

*Резюме*

В этой статье говорится о нутрициология и её важной роли в здоровье человека. Правильное питание играет важную роль в жизни семьи. Такой тип питания способствует нормальному росту и развитию организма. В то же время он защищает организм от различных заболеваний и окружающую среду от вредных факторов, укрепляет иммунитет и продлевает жизнь. Расстройство пищевого поведения и вредные привычки могут привести ко многим заболеваниям, которые со временем могут стать хроническими и ослабить иммунную систему организма.

**S.N.Musayeva, M.A.Asgarova**

**The role of nutrition in the health of the family**

*Summary*

This article is about nutrition and its important role in human health. Proper nutrition plays an important role in the life of the family. This type of nutrition contributes to the normal growth and development of the body. At the same time, it protects the body from various diseases and the environment from harmful factors, strengthens the immune system and prolongs life. Eating disorders and bad habits can lead to many diseases, which over time may become chronic and weaken the body's immune system.

*Rəyçi: dos. S.X.Zamanova*

*Redaksiyaya daxil olub: 24.05.2022*