

Arıqlamaq üçün möcüzəvi qida yoxdur

Dietoloq Leyla Zülfüqarova: "Arıqlaya bilməyənlər kor-koranə proqramlarla buna can atanlardır"



Adətən yay aylarında arıqlamağa çalışanların sayı çoxalır. Xüsusilə də xanımlar arasında. Yayda toyların sayı artır, çimərlik mövsümü başlayır deyə, qışda çəki alan xanımlar arıqlamaq fikrinə düşürlər. Nəticədə bir çoxları əslində arıqlamaq yox, bir növ orqanizmə qəsd etmək xarakteri daşıyan metodları sınayırlar. Əvəzində isə ya heç arıqlamırlar, ya da elə arıqlayırlar ki, sağlamlıqları təhlükə qarşısında qalır. Lakin sağlam şəkildə, düzgün qidalanma rejimini pozmadan da arıqlamaq olar. Dietoloq Leyla Zülfüqarova ilə də məhz bu barədə söhbət apardıq.

- Havalər istiləşdikcə arıqlamaq istəyənlərin sayı da artır. Yağın sizin də işiniz çoxalır...

- Arıqlamaq yalnız gözəlləşmək istəyərkən yada düşməməlidir. Qış aylarında yığılan kiloqramlar nədənsə bezi xanımların yadına yayda düşür. Yayda toylar çoxalır, qəşəng paltarlar geyinmək istəyirlər, çimərliyə gedəcəklər deyə, bu fəsilə kilolar daha çox gözə görünür. Amma bu, düzgün mövqə deyil. Kiloqramların arxasında böyük xəstəliklər yatır. Gözəlliklə yanaşı, insan öz sağlamlığını da düşünməlidir. Bu stereotiplər dəyişməlidir. Amma son vaxtlar bununla bağlı inkişaf gedir. Hətta orucluq ayında belə pasientlərim olur. Çünki hər mövsüm üçün insanın düzgün qidalanma proqramı olmalıdır. Bəlkə də hər bir fərd üçün özəl proqram hazırladığıma görə hansısa mövsümdə pasient azlığı hiss etmirəm. Amma müəyyən araşdırmalara görə, yayda arıqlamaq istəyənlərin sayı çoxalır.

- Arıqlamaq yox, düzgün qidalanma proqramı üçün müraciət edənlər olurmu?

- Düzgün qidalanma, kökəlmə, arıqlama, hamilə xanımların, uşaqların, yaşlı adamların bəslənməsi proqramları ayrıdır. Düzgün qidalanma proqramı hər kəsə lazımdır. Nə qədər fərdi orqanizmə varsa, o qədər də proqram var. İnsan tək-cə arıqlamaq üçün həkimə müraciət etməməlidir. Düzgün qidalanma üçün müraciət edənləri daha çox alqışlayıram. Çünki artıq çəkiddən əziyyət çəkmədən sağlamlıqlarının qeydine qalırlar. Bəzi insanlar normal parametrdə olsalar da, dəb xatirinə arıqlamaq istəyirlər.

- Arıqlamaq üçün internetdə müxtəlif vasitələr məşhurdur. Hansısa qidanı yerirlər, həb içirlər və s.

- Yalnız arıqlamağın arxasınca qaçmaq olmaz. Düzgün qidalanma proqramında insanı arıqladan qida yoxdur. Hansısa həb içməklə də insan arıqlaya bilməz. Amma insanlarımız bunu arzulayırlar. Zaman-zaman sosial şəbəkələrdə hansısa vasitələr bir müddət dəb olur. İnsanlar bu vasitələrin orqanizmlərində tətbiq etdikdən sonra fəsadlarını görürlər. Hansısa fəsadla üzləşəndən sonra müraciət edirlər ki, başıma belə iş gəlib. Mən o cür insanlarla işləyərkən daha çox əziyyət çəkirəm. Daha çox məlumat verir və zərər görmüş orqanizmi nəzərə alıram. Çünki korlanmış vəziyyət daha çox problemlərə yol açır. Əvvəlcədən mütəxəssisə müraciət etmək olmazmı? Zəncəfil, limon, soda kimi vasitələrlə arıqlama metodları sosial şəbəkələrdə dəb olub. Hətta orta məktəb səviyyəsində biologiya və anatomiya müəyyən qədər məlumatı olan adam belə, bu vasitələrlə arıqlamağa nə dərəcədə ciddi baxa bilər? Çay sodası qidanın tərkibinə qatılır, amma müəyyən dozada. Qidaya müəyyən dozada qatılan sodanı daxilə yeridək ki, bu, yağları əridəcək. Bu, nə dərəcədə düzgündür? İnsan orqanizminə bu cür yanaşmaq olmaz. Arıqlamaq üçün möcüzəvi qida axtarmayın. Mətbəximizin içərisindəki qidalara özümüzün doğru münasibətimiz olarsa, mö-

cüzəvi qidalarımız da onlar ola bilər.

- Bir nəfər üçün təyin edilən pəhriz proqramlarından dostlar, tanışlar da istifadə edirlər. Bu, hansı problemlərə səbəb ola bilər?

- Mənə müraciət edən şəxsin müəyyən diaqnostik nəticələrini əldə etdikdən sonra onun üçün proqram hazırlayıram. Bir nəfər üçün fərdi proqram hazırlayıb, pasientə təqdim etmək haradasa 3 saat vaxtımı aparır. 45 dəqiqə də o proqramı pasientə izah edirəm. Pasientin xəstəliklərini öyrənib, ona uyğun fərdi proqram təyin edirəm. İnsanların orqanizmləri, xəstəlikləri eyni olmadığı üçün proqramlar da fərqli olur. Bir neçə xəstəliyi olan insan üçün proqram təyin edərkən onun düzgün qidalanmasını təmin etməklə yanaşı, həm də arıqlamasına nail oluram. Bir proqramla iki funksiyanı idarə etmiş oluram. İnsanlar bunun necə çətin bir proses olduğunu düşünə bilərlər. İndiyə qədər deyirdilər ki, pəhriz saxlasan təzyiğin düşəcək, saçların töküləcək, dərin tez qocalacaq. Çünki o vaxt edilənlər pəhriz yox, insanların orqanizmlərinə etdiyi sui-qəsd idi. Pəhriz düzgün həyat tərzini və qidalanma deməkdir və bütün tibbin başında dayanır. Çünki biz pəhriz təyin edərkən orqanizmin tibbi olaraq bütün detallarını nəzərə alırıq.

- Həblərin də arıqlatmadığını dediniz.



Amma bir çox insan həblərdən istifadə edir

- Arıqlamaq üçün yaşından asılı olmayaraq, heç kim həblərdən istifadə etməməlidir. Arıqlamaq üçün yağlı parçalayacaq həb yoxdur. Düzdü, aparatlar, idman və s. kimi metodlar arıqladır. Onu deyim ki, bu yaxınlarda Avropa Konqresində iştirak etdim. Avropada keçirilən konqresdə dünya şöhrətli alimlər sağlamlıq qidalanma proqramından başqa arıqlamaq üçün bütün metodların fəsadları olduğu qənaətinə gəldilər. Əməliyyatla artıq piylənmədən can qurtarmağa çalışsalar belə, bu zaman da insanın düzgün qidalanması lazımdır.

- Bayaq zəng vuran pasientiniz ana olmağa hazırlaşdığını bildirdi. Hamiləlik dövründə xanım arıqlama proqramından yararlı ola bilərmi?

- Həmin xanım həm də talassemiya xəstəsidir. Talassemiyalı xəstənin bəslənmə proqramı başqadır. Eyni zamanda, biz həmin xanımın arıqlamasını nəzərə alırıq. Həm də onun ana olmasına nail olduq. Hamilə qaldıqdan sonra isə ona hamilə xanımlar üçün düzgün bəslənmə proqramı təyin etdim.

- İstənilən çəki qrupunda olanları pəhriz ilə normal çəkiyə salmaq mümkündür?

Bəzən cərrahi müdaxilə olmadan piylərdən qurtulmağın mümkün olmadığını deyirlər.

- Bariatrik cərrahiyyə dietologiyasının effekt vermədiyi məqamda işin içinə girir. Amma bariatrik cərrahiyyənin effekt vermədiyi halda qidalanma ödə keçir. Hər bir sahədə birinci qidalanma öndədir. Elə ölkənin dietoloqu ola bilər ki, müəyyən çəki qrupları üçün proqram tərtib etsin, daha ağır çəkiliylə işləməsin. Yaxud ağır çəkiliyləri cərraha yönəltsin. Amma mənim praktikamda bu yoxdur və istənilən çəkiddə pasientlə işləyirəm. Nəticəmiz də çox gözəl olur. Bizdə ən çox çəkili olanlar 200-220 kq arasında olur. Bunların içərisində rast gəldiyim elə ağır xəstələr olub ki, çox gözəl işimiz alınmış. Mən indiyə qədər heç bir pasientimi cərraha yönəltməmişəm. Amma cərrahların mənə yönəldikləri kifayət qədərdir.

- Bəzən: "Nə etsəm də arıqlaya bilmirəm" - deyirlər. Sizcə, kimlər arıqlaya bilmir?

- Arıqlaya bilməyənlər kor-koranə proqramlarla buna can atanlardır. Düzgün proqramla istənilən şəxsin arıqlamasına nail olmuşuq. Özünün metodları ilə arıqlamağa

olub ki, çox insan arıqlamaq istəyərkən ətrafındakı insanlardan kömək alır və əksinə, kökəlir. Sonra da deyir ki, pəhriz saxladım, əksinə, kökəldim.

- Arıqlamaq üçün idmana gedənlər çox olur. Sizin proqramınızda idman varmı?

- Mən heç bir pasientimə idman təyin etmirəm. Hətta əvvəlcə idman etmədən arıqlayacaqlarına təəccüblənirlər. Mən idmanı inkar etmirəm, bu, sağlam həyat tərzini üçün çox lazımdır. İdman üçün kökəlmək lazımdır. Arıq insan da idman etməlidir.

- Arıqlamağa yanaşı, bir də kökəlmək dərdi olanlar var. Nə qədər istəsələr də, kökələ bilmirlər. O cür insanların bəzilərində problem olsa da, tamamilə sağlam olub, kökələ bilməyənləri də var. Bu, necə olur?

- Hər iki hal qəbul olunandır. Çünki kökəlmək istəmə arıqlamaqdan ciddi problemdir. Onun müəyyən əmsali var. Həmin rəqəmlərə əsasən pasientin hansı dərəcədə arıq olduğunu müəyyən edirik. Yəni o, xəstəlik səviyyəsindədir, yoxsa yox? Kökəlmək arzusunda olanlar arıqlamaq istəyənlərdən daha çox əziyyət çəkirlər. Cəmiyyətimizdə belə insanlar çoxdur. Kökəlmək istəyənlərin hətta bir qrupu psixoloji xəstəlik səviyyəsinə çatıb. Az çəkiddə olmanın başlıca səbəbi az yemək, qidalanı, orqanizmi sevməkdir. Bütün bunlara vaxtında diqqət edilməsə, sonda ağır nəticəyə gətirib çıxarır. Belə xəstələrin vəziyyəti haqda analiz verərək, diaqnoz qoya bilirik. Arıqlığın xəstəlik fazasına girəcək dərəcədə ağır formaları var. Amma ən ağır növlərdə belə, kökəlmək mümkündür. Ən ağır formada olan xəstələrim olub ki, gözəl nəticə əldə etmişik. Hətta onlardan bəziləri dünyanın bir çox ölkələrində kökəlməklə bağlı müalicələr alıblar, amma xəyri olmayıb. Xəstəliyin ən ağır forması olan anoreksiya ilə 3 kilo kökəlməyə nail olmuşuq. Anoreksiya ilə 3 kilo kökəlmək adı insanların 30 kilo kökəlməsi deməkdir.

- Bəs özünüz üçün formada qalmağa görə hər hansı proqram təyin etmisinizmi?

- Mən bütün günü işdə oluram. Bununla əlaqədar digər aktiv hərəkətlərə, idmana vaxtım olmur. Heç vaxt idmana getməmişəm, yaxud da insanlarla təqdim etdiyim pəhrizləri öz orqanizmə üçün araşdırıb yazmağa da vaxtım yoxdur. Amma mən bir neçə il öncə özüm üçün bir qidalanma proqramı təyin etmişəm. Qidalanma proqramını əvvəldən düzgün qurmaq lazımdır ki, sonra niyə kökəlirəm deyə, əziyyət çəkməyək. Mən əsas yemək vaxtında qidalanıram. Bəzən işimlə əlaqədar qidalanmamla bağlı səhvlərim olur ki, bu zaman kilo ala bilərəm. Məsələn, axşamlar kalorili yeyə bilərəm. Amma burada qızıl qaydalar var ki, hansı qida ilə hansını yesəm, kökəlmə verməz və düzgün formada qala bilərəm. Bunlara riayət edirəm. Hətta işimlə əlaqəli stressdən də uzaq dura bilmirəm ki, bu, mənə kökəlməyə yara da bilər. Amma düzgün qidalanmamla bunun da öhdəsindən gələ bilərəm.

Aygün Asımqızı