

“Nə gəldi yemək immun sistemini gücləndirməz”

Dietoloq Əfsanə Əliyeva: “Gün ərzində fərqli rəngdə, müxtəlif vitaminlərlə zəngin meyvə yemək daha yaxşı olar, nəinki eyni meyvələrlə qidalanmaq”

Hərəkətli olduğumuz adı günlərdə çəkimizi qorumaq heç də asan deyildi. İndi isə karantinlə əlaqəli bir çox insanın hərəkətliyi minimum səviyyəyə düşüb. Bu şəraitdə həm immuniteti qorumaq, həm də çəkini nəzarətdə saxlamaq çətin, amma mümkündür. Necə? Bu istiqamətdə suallarımızı dietoloq Əfsanə Əliyevaya ünvanladıq.

- Əfsanə xanım, karantindən öncə ilə indi - minimum hərəkət etdiyimiz dövrün qidalanması fərqlənmişdir?

- Bəli, eyni olmamalıdır. Çünki əvvəl indikindən çox hərəkət edirdik və müəyyən qədər çox qidalansaq belə, kalorinin bir hissəsini itirə bilirdik. İndi karantin dövrüdür, bir çox insanın işi dayanıb, yaxud elə evdən işləyir. Bu da onların hərəkət səviyyəsinin minimuma düşməsinə gətirib çıxardı. Əvvəlki aktivliyimiz olmadığı üçün qidalanmamıza daha çox diqqət etməliyik.

- İndi "immun sistemimi güclü etmək üçün çox yeyirəm" deyənlər az deyil...

- Əslində, qidalanmaq hazırda mütləqdir. Virus var və immun sistemini güclü saxlamaq vacibdir. Lakin nə gəldi yemək immun sistemini gücləndirməz. Önemli olan necə qidalanmaqdır. Bu gün heç nə yemə, şirniyyatla qidalan, yaxud bütün günü meyvə ye və s. kimi yanaşmalar düzgün deyil. Çünki vücudun ehtiyac duyduğu karbohidrat, yağ, protein, vitamin və minerallar var ki, gündəlik orqanizmin onlara olan tələbatı qarşılanmalıdır. Bəzi vitaminlər var ki, orqanizmdə depolanır, ancaq bəzilərinin gündəlik almaq lazımdır. Onlardan biri də C vitamindir. Çox və ağır yeməklə yox, sağlam qidalanmaqla immun sistemini güclü etmək olur. Ona görə, qidalanmağımızı sağlam hala gətirməliyik ki, çəki almayaq və bu da dolayısıyla sağlamlığımızda başqa problemlərə gətirib çıxarmasın.

- Ağır yemək mövzusunda toxunduunuz. Yay olsa da, evdə olduğu üçün "ağır yeməkləri hazırlamaq üçün vaxt var" deyib, kalorili yeməklər yeyənlər də az deyil. Hərəkətin az olduğu dövrdə bu cür qidalanma bədən üçün nə deməkdir?

- Ağır yeməklərdən indi xüsusilə uzaq durmaq lazımdır. Hərəkət bizim yaşamımızın bir parçasıdır. Hərəkət yoxdursa, deməli, sağlam həyatdan danışı bilmərik. Heç bir artıq çəki problemi olmayan insan belə gün ərzində 10 000 addım hərəkət etməlidir. Sağlamlıq üçün mütləqdir. Hazırda isə evdədirlər və tamamilə hərəkətsiz bir yaşam var. Ağır yeməklərdən maksimum şəkildə uzaq durmaq, onları daha sağlam hala gətirmək lazımdır. Əgər ağır yemək yeyilsə, bunu günortaya salsalar, daha yaxşı olar. Axşam daha yüngül yeməklərə üstünlük verilsin.

- Sağlam necə qidalanaq?

- Gündə 3 dəfə qidalansınlar. Normal səhər yeməyi yeyilsin. Qızartma, yağlı yeməklərdən uzaq dursunlar. Günorta ət və ya ət məhsulundan hazırlanan tərəvəzli yemək, axşama da tərəvəzli salat və tərəvəz yeməyi istifadə oluna bilər. Səhər günorta və günorta ilə axşam yeməyi arasında ara öyün yeməyi də olmalıdır. Çün-



ki arada çox vaxt olur və insan acır. Orda bir meyvə, bir stəkan süddən istifadə etməklə yeməyə qədərki aclığı aradan qaldıra bilərlər. Meyvə-tərəvəz üstünlük verilməli, ağartı məhsullarını çoxaltmalıyıq.

- Əfsanə xanım, indi evdəyik və yuxudan gec oyanıldığından dolayı, yaxud eləcə istəkdən səhər deyil, birbaşa günortaya yeməyi də yeyənlər var. Bu rejim müvəqqəti dövr üçün problemdir?

- Hansısa yeməyi təxirə salmağı məsləhət görməzdim. İnsan səhəri, yaxud günortanı təxirə salır, axşama doğru çox acır. Üstəlik də bütün gün yorulur və axşam itirdiyi kalorini yerinə gətirmək ehti-

yaşanır, metabolizmlə bağlı da olur. Ancaq qidalanma üsulu səhv olanda da, belə problem yaranır. Az yeyir, ancaq doğru olmayan qidalanma üsulu olduğu üçün yenə də kökəlir. Məsələn, gün ərzində heç nə yemir, bir dilim tortla qidalanır. Bu dilim tort doyumadığı üçün təkrar bir dilim də yeməli olur. Yaxud şirniyyata üstünlük verirlər. Yəni şirniyyat yeməyi çox istəyirlər, deyirlər ki, şirniyyat yeyib yemək yeməsəm, kökəlmərəm, eyni çəkiddə qalaram. Ancaq belə də olmur.

- Meyvə-tərəvəz qidalanmamızda önəmlidir. Burda günlük normamız nə qədərdir?

Ağır yeməklərdən indi xüsusilə uzaq durmaq lazımdır. Hərəkət bizim yaşamımızın bir parçasıdır. Hərəkət yoxdursa, deməli, sağlam həyatdan danışı bilmərik. Heç bir artıq çəki problemi olmayan insan belə gün ərzində 10 000 addım hərəkət etməlidir. Sağlamlıq üçün mütləqdir. Hazırda isə evdədirlər və tamamilə hərəkətsiz bir yaşam var. Ağır yeməklərdən maksimum şəkildə uzaq durmaq, onları daha sağlam hala gətirmək lazımdır. Əgər ağır yemək yeyilsə, bunu günortaya salsalar, daha yaxşı olar. Axşam daha yüngül yeməklərə üstünlük verilsin.

yacı duyur. Səhər günortaya yeməyib, axşam yeyirlər, bu da düzgün deyil. Axşam yemirlərsə, gündə bir dəfə qidalanırlarsa, gündəlik orqanizmin almali olduğu karbohidrat, protein, yağ, vitamin və mineralları alınmır və bu zaman halsızlıq, baş dönmələri, vitamin çatışmazlığı və s. yaranır. Gün ərzində normal qidalanma vacibdir.

Səhər yeməyini yeməmək, yaxud gec oyanıldığı üçün günorta ilə birləşdirmək düzgün deyil. Bu dövrdə gündəlik rejimimiz dəyişə bilər. Normalda gecə 11-12-də yatırıdığımızı axşam yeməyini 6-da yeyirdik, indi 1-3-də yatırıqsa, axşam yeməyinin vaxtını 8-ə çəkmək olar. Yuxudan duranda, səhər yeməyi kimi yüngül atışdırmalıq da olsa, nəse yemək lazımdır. Birbaşa günortaya yeməyinə keçmək olmaz.

- Karantin günlərinin əsas problemlərindən biri də çəkidir. Normal qidalansa da, çəki aldığını deyənlər də var.

- Əslində, bunun səbəbi fərqli ola bilər. Hormonal problemdən dolayı da belə hal

- Səhər, günorta və axşam yeməyində mütləq tərəvəzlərdən istifadə etmək lazımdır. Bu tərəvəzləri ayrılıqda deyil, salat şəkildə istifadə etsək, fərqli çeşidlərlə qidalansaq, yaxşı olar. Yaxud bişirilmiş şəkildə də olar. Bişirdiyimiz yeməklərdə tərəvəz olmasına çalışmalıyıq. Məsələn, ət yeməyi bişiririksə, onun yanında tərəvəz də əlavə etmək olar.

Meyvəni isə gün ərzində 5 dəfə qəbul etməliyik. Gündəlik meyvə normamızı bir dəfə oturub yemək yox, 5 yerə bölərək qidalansaq, daha yaxşı olar. Yəni axşam oturub birdəfəyə bir kilo meyvə yemək yox, 5 dəfə 1-2 ovuc qəbul etmək daha məsləhətlidir.

- Bir çox insanın xüsusi sevdiyi meyvə var. Onlar arasında hər gün eyni meyvəni alıb çox miqdarda qəbul etmək hallarına da rast gəlirik.

- Bir oturma bir kilo giləsə, qan şəkərimizi yüksəldər və şəkərli diabet xəstələri bunu qəti şəkildə etməlidirlər. Diabet xəstələri meyvə rasionlarına xüsu-

silə diqqətlə yanaşmalıdırlar. Ancaq gün ərzində fərqli rəngdə, müxtəlif vitaminlərlə zəngin meyvə yemək daha yaxşı olar, nəinki eyni meyvələrlə qidalanmaq. Fərqli meyvələr fərqli vitamindir. Yəni yaxşı olar ki, 5 porsiyə meyvə eyni olmasın. Ancaq adam giləsi çox sevirsə, bütün gün yemək istəyirsə, 1 kilonu qarşısına qoyub yeməməlidir. Onu gün ərzində bir neçə hissəyə bölməli, 1-2 saat aryla bir-iki ovuc yemək daha yaxşı olar. Əks halda, şişkinlik yara- dar, qan şəkərimiz qısa vaxtda yüksəlməsinə səbəb olar.

- Əvvəllər bu mövzu müzakirə edil-məsə də, indi fərqli fikirlər səsləndirilir. Bir qisim deyir ki, fərqli meyvələri qarışdırıb yemək düz deyil, digər qisim isə bunun hər hansı problemi olmadığını bildirir.

- Araşdırmalar çoxdur. Bəziləri qarışdırılıb yeyilməsinə qarşıdır, bəzisi yox. Düşünürəm ki, tərəvəzlərlə bağlı sınıxıntı yoxdur. Hər zaman "bol tərəvəzləri qarışdırıb yeyin" deyirik. Gün ərzində 4-5 fərqli meyvə yeyilə bilər. Deyək ki, səhər yeməyindən bir saat sonra bir ovuc giləsə yediksə, günortadan sonra bir ovuc çiyələk yemək daha yaxşıdır. Ancaq insanın sağlamlığında hər hansı problemi yoxdursa, meyvələrin qarışdırıb yeyə də bilər. Sadəcə olaraq, meyvələr qarışdırılıb yeyildiyində, orqanizm birdəfəyə yüksək fruktoza alır. Bu da düzgün deyil. Məsələn, bir ovuc çiyələk və bir ovuc giləsi eyni vaxtda yeyiriksə, iki porsiyə fruktoza qəbul edirik. Ən gözəli 2-3 saat aryla yeməkdir.

- "Məni meyvə kökəlti" deyənlər karantin müddətində çox oldu. Meyvə bizi nə vaxt kökəldir?

- Meyvələr məsum görünür, ancaq tərkibi şəkərdir. Ancaq o demək deyil ki, meyvə bizi kökəldir deyə bilərik. Meyvəni necə qəbul etmək də önəmlidir. Məsələn, bir həftə hər gün axşam yatmağa yaxın xeyli meyvə yeyilsə, bu, kökəlməyə səbəb ola bilər. Ancaq bir dəfə axşam yeyilsə, bu, kökəlməz. Yediyimiz meyvənin tərkibində olan şəkər miqdarı önəmlidir. Hər axşam bir kiloya yaxın tut yeyərsək, bu, bizdə kökəlməyə yara- dar. Bir oturma yeməsək, gün ərzində bölüb hissə-hissə qəbul etsək kökəlmə problemi də yaratmaz. Meyvəni kiloya deyil, 1-2 ovuc yesək, kökəlməz. Meyvə qəbulunu daha çox günün birinci yarısına salmaq lazımdır. İkinci yarısı yediyimizdə miqdar bir ovucu aşmamalıdır.

- Deyirlər ki, karantin dövrüdür, dieta saxlamaq vaxtı deyil. Artıq çəkisi olan şəxslər ev rejimində qaldıqları müddətdə dieta saxlaya bilərlər?

- Əgər artıq çəki problemi və dietaya ehtiyac varsa, burda heç bir problem yoxdur. Ancaq karantin olub-olmamasından asılı olmayaraq, sağlam qidalanma vacibdir və bunu hər kəs diqqətdə saxlamalıdır.

- İndi stressli dövrdür və insanların sağlam qidalanmasında təsir edən faktorlardan biri də budur.

- Bəli, uzun müddət ev rejimində qalmaq bir çox insanda stressə səbəb olur. Uzunmüddətli stress yaşandığında isə depressiyaya gətirib çıxara bilər. Bir çox insanlar da belə zamanlarda istər-istəməz yeməyə meyillilik göstərirlər. Çalışmaq lazımdır ki, evdə hərəkətliyi mümkün qədər artırınsınlar. İnternetdə məşqlərə baxıb evdə hərəkət etsinlər. Evdə olmaq o demək deyil ki, hərəkətsiz qalmısan. Evdə də hərəkətliyi təmin etmək üçün müxtəlif üsullardan istifadə etmək mümkündür. Ola bilər ki, bu maraqlı olmasın, ancaq sağlamlığımızı düşünməli və hərəkətliyimizi təmin etməyə çalışmalıyıq.

- Yəni "evdə qaldım deyə, kökəldim" bəhanədir, istəyən evdə qaldığı müddətdə də çəkisini qaydasında saxlaya bilər?

- Əvvəl daha çox hərəkət edirdik, ancaq indi hərəkət səviyyəyimiz düşsə, aldığımız enerjinin miqdarını azaltmaqla buna nail ola bilərik. Təbii ki evdə qalsa da, hərəkətliyi maksimum səviyyədə məşqlərlə filan təmin edənlər var və onlar əvvəlki şəkildə qida qəbul edib çəki almırlar. Ancaq hərəkəti minimum olan şəxslər qida rejimlərinə nəzarət edərək evdə çəkələrini qoruya bilərlər.