

**Zərərli qidalar günümüzün ən mühüm sağlamlıq problemlərindən biridir. Bir çox işlənmiş və əlavə tərkibli qidalar, xüsusilə fast food qidaları bu qrupa daxildir. Son araşdırmalar göstərib ki, zərərli qidalar ən az siqaret qədər ölümcüldür. Sağlam qidalanma yaratmaq üçün bir çox xəstəliklərin, xüsusilə diabet və piylənmənin inkişafına səbəb olan zərərli qidaları tanımaq lazımdır. 1970-ci illərdən bəri təbii pəhriz intensiv urbanizasiya və sənaye qida istehsalı ilə addım-addım işlənmiş süni qidaya çevrildi.**

# Zərərli içkilərin bilinməyən tərəfləri

yağ turşusu baxımından ən zərərli içkilərdən biri də milkshakedir. Mütəxəssislər xəbərdarlıq edir ki, tərkibində şokoladlı dondurma olan süd kokteylləri qaraciyərin düşmənidir. Tərkibində konservantlar ola bilən bu içkilər piylənməyə səbəb olan qidalar kateqoriyasında hesab edilir.

**Meyvə kokteyli:** Bu məhsulların çoxunda az miqdarda real şirə var. Onların əsas maddələri su və yüksək fruktoza qarğıdalı siropudur. Bu içkilər bir çox sərinləşdirici içkilərə bənzəyir, kalori və şəkərlə zəngindir, lakin qida dəyəri baxımından zəifdir. Araşdırmalar göstərir ki, şəkərli meyvə içkiləri uşaqlarda piylənmə ilə bağlı sağlamlıq problemlərinə səbəb olur. Mütəxəssislər bu cür içkiləri azaltmağı məsləhət görürlər.

**Qazlı içkilər:** Mütəxəssislərin illərdi etdiyi xəbərdarlıqlara baxmayaraq, su kimi ən çox istehlak edilən içkilərdir. Yeni bir araşdırmaya görə, gündəlik qazlı içkilər uzun müddətdə alkoqol qədər qaraciyərə zərər verir.

**Spirtili içkilər:** Müntəzəm olaraq qəbul edilən spirt həm qaraciyər xəstəliklərinə, həm də ən əsası siroza səbəb olur. Uzun



xərçəngdən qoruyur. Bir araşdırmaya görə, gündə 225 qram nar suyu içmək prostat vəzi xərcənginin təkrarlanmasını azaldır.

**Qaragilə suyu:** Qaragilədəki maddələr beyninizi sağlam saxlaya bilər. Kiçik bir araşdırmada tədqiqatçılar qaragilənin yetmiş yaşlarında olan yetkinlərin yaddaşına təsirini araşdırdılar. 12 həftə ərzində gündə 2,5 stəkan zoğal suyu içən

**Dietoloq Ceyhunə Yusifova:** "Qazlı, şəkərli içkilərin 60 dəqiqə ərzində bizə verdiyi zərər bunlardır:

1. İlk 10 dəqiqə: 10 çay qaşığı qədər şəkər dərhal qanınıza daxil olur. Normal gündəlik dozanın 100 qatına qədərdir. Ürəkbulanmasının olmamasının səbəbi tərkibindəki "fosfor turşusudur".
2. İlk 20 dəqiqə: Qan şəkəriniz həddindən



**Tərəvəz suyu:** Pəhrizinizə güclü bitki əsaslı qidalar əlavə etməyin ən yaxşı yolu tərəvəz suyu içməkdir. Pomidor suyunun tərkibindəki likopen prostat xərçəngi riskini azaldır. Çuğundur suyu isə aclığınızı idarə edən liflə doludur. Tərəvəz şirəsində adi meyvə şirəsindən daha az şəkər və kalori var. Lakin tərəvəz suyunun tərkibindəki natriuma diqqət yetirin. Tərkibində natrium az olanları seçin.

**"Milkshake":** Kalori miqdarı və doymuş

**100 faiz şirə:** Ən yaxşı seçim heç bir dadlandırıcı əlavə edilməmiş 100 faiz şirədir. Bunlar vitaminlər və xəstəliklərlə mübarizə aparan antioksidantlarla doludur. Problem ondadır ki, meyvə şirəsi təbii olaraq çoxlu şəkər və kalori ehtiva edir. Bir kasa təmiz alma şirəsi çox şəkər ehtiva edə bilər. Bu səbəbdən bir çox dietoloqlar gündə yalnız 1 stəkan şirə içməyi məsləhət görür.

**Nar şirəsi:** Nar şirəsi qidalandırıcı şirələr siyahısında birinci yerdədir. Şəkər və kalorilərlə zəngin olan nar şirəsi yüksək dozada antioksidantlara malikdir. Bu maddələr beyin funksiyalarınızı qoruyur və sizi

rin öyrənmə və yaddaş testlərində nəzərə çarpacaq yaxşılaşma müşahidə olunub. Odur ki, beyninizin sağlam işləməsinə istəyirsinizsə, qaragilə suyunu seçin.

**Albalı suyu:** Albalı şirəsi antiinflamatuar xüsusiyyətlərə malik olmaqla yanaşı, bol antioksidantlara malikdir. Bir araşdırmaya görə, məşqdən əvvəl və sonra albalı suyu içmək məşqdən qaynaqlanan əzələ ağrılarını azalda bilər.

**Qırmızı üzüm suyu:** Qırmızı üzümün tərkibində flavonoidlər və resveratrol adlı antioksidantlar var. Ona görə də qırmızı üzümün şirəsini içmək lazımdır. Çünki siz toxumları, qabığına birlikdə istehlak edirsiniz. Əgər toxumları çıxarıb meyvəni yəsəniz, toxumlarda gizlənmiş qidaları əldən verəcəksiniz.

**Portağal suyu:** Səhər yeməyinin əsas qidalarından biri olan portağal suyu C vitamini ilə zəngindir. İmmuniteti dəstəkləyən portağal çox vaxt sümükləri gücləndirən kalsium və D vitamini ilə zənginləşdirilir. Şəkərsiz portağal suyu albalı və ya üzüm şirəsindən daha az kaloriyə malikdir.

**Uşaqlar və şirələr:** Uşaqların çoxu suyu sevirlər. 6 yaşa qədər uşaqlar üçün gündə 115-170 qram meyvə şirəsi kafi olduğu bildirilir. 7-18 yaşlı uşaqlar üçün 225-340 qram şirə tövsiyə olunur.

SİA məsələ ilə bağlı araşdırma apararaq qida üzrə mütəxəssislərin və dietoloqların fikirlərini öyrənib:



dən artıq yüksəlir. Nəticədə mədəaltı vəzində artıq insulin ifraz olunur və artıq qan şəkəri qaraciyərdə piy şəklində yığılmağa başlayır.

3. 40 dəqiqə ərzində: Bütün kofein dövr edir. Qana daxil olur. Qan təzyiqi yüksəlir, qaraciyərdən daha çox şəkər əmələ gəlir və qana keçir və qan şəkəri yenidən yüksəlir.

4. 45 dəqiqə ərzində: Beyində dopamin istehsalı artır, xoşbəxtlik hissi başlayır (heroinin təsirinə bənzər təsir yaranır).

5. 60 dəqiqə ərzində: Ani aclıq hissi yaranır.

6. Yenə şirniyyatlara hücum edirsiniz.

7. Piylənmə xəstəliyi beləcə baş qaldırır.

# Zərərli içkilərin bilinməyən tərəfləri



## Əvvəli-Səh-12

Qazlı içkilər orqanizma üçün çox təhlükəlidir. Həm yüksək kofein var tərkibində, həm də çox turşuluğu yüksək olan bir içkidir və orqanizminin PH balansını pozur".



**Sağlam qidalanma mütəxəssisi Mehşeti Hüseynova:** "Süni qidalara xüsusilə uşaqlar üçün hazırlanan sər-

hər yeməkləri var ki, bunlara popcorn, kukruclar, qarğıdalıdan hazırlanan yeməklər daxildir. Bunların insan orqanizminə zərərləri çoxdur. Daha çox da 25 yaşa qədər olan orqanizmə zərərlidir. Çünki orqanizmə lazım olan faydalı qida elementləri həmin süni qidaların tərkibində yoxdur. İnkişaf etməktə olan orqanizmə həmin süni qidalar hərtərəfli zərərlərini göstərir. Buraya birinci olaraq qidalanma qaydalarının pozulması aiddir. Çünki onların tərkibində həddindən artıq rəngləndiricilər, dadlandırıcılar, qoruyucu maddələr və onların uzun müddət qalması üçün kimyəvi qatqı maddələri vurulur ki, bunları da uşaq yaşlarında qəbul etdikdə əqli inkişafdan geri qalmaya səbəb olur. Çünki kimyəvi maddələr birinci beyin hüceyrələrini zədələyir və onlara toktik təsirini göstərir. Bu zaman da uşaqlarda diqqət əskikli-

ni, yerli-yersiz hiperaktivlik, daima özlərində yorğunluq, göz sağlamlığına zərər, depressiya halları olur.

Həmçinin, süni qidalar orqanizmin maddələr mübadiləsini pozur. Bunlara içkilər də aiddir. Bu zaman da bağırsaqlarda problem yaşanır və immun sistemi zəifləyir. Bu da xəstəliklərə yolusma riskini artırır.

Süni qidalar həm də hüceyrələrin funksiyasını zədələyir. Bunlar erkən qocalmağa səbəb olar. Həmin suni qidalar tamamilə həzm olunmur və nəticədə də qaraciyərlə böyrəklərə mənfi təsir göstərir. Hüceyrə funksiyasını pozduğu üçün ən çox xərcəng xəstəliyinə səbəb olur. Yaxşı olar ki, həmin suni qida və süni içkilərdən uzaq duruq. Təbii qidalarla qidalanaq. Rəf ömrü uzun olan qidalar çox zərərlidir və kimyəvi qatqı maddələri ilə zəngindir.

İçkilərin yerinə su və yaxud da dadlandırmaq üçün meyvələr əlavə edə bilərik. Eyni zamanda, qışda da isti qaynanmış su ilə az şəkərli meyvələri suda dadlandırmaqla nənanə limon

İkinci zərər odur ki, qazlı içki olduğu üçün qazı verən maddə karbon oksididir. Bu da çox zərərlidir və orqanizmə heç bir faydası yoxdur. Şirin qazlı içkilərdə də bolca karbon oksidi var.

Üçüncüsü bu içkilərin mənşə-



yi məlum deyil. Bəziləri sitrus meyvə dadı versə də o meyvənin özü içəcəyiniz tərkibində olmur. Burada ancaq dadartıcılar və digər qatqı maddələri olur.

İnsanlar bu içkiləri ona görə davamlı olaraq içirlər ki, onların ağızlarında dağ resepturları aktivləşir. Nəticə etibarilə şirkətlərin biznes maraqları təmin olunur. Onlar üçün də insan sağlamlığı deyil, qazanc önəmlidir

Təbiət- də bu



İçkilərə çox gözəl alternativlər var ki, buraya da təbii su və bitki çayları aiddir".

SİA araşdırma mövzusu ilə bağlı şəhər sakinlərinin fikirlərini də öyrənib.

**Şəhər sakini Aliyə Qarayeva:** "Süni qidalar insan orqanizminə mənfi təsir göstərir. Həmçinin bunlar mədə -bağırsaqlar sistemində də çox pis təsir edir. Mümkün qədər bu qidalardan, içkilərdən uzaq durmaq lazımdır. Bu içkilər mədəni parçalayır və insan orqanizminə heç bir faydası yoxdur. Ona görə də təbii meyvə şirələri içmək ən düzgün seçimdir.

Ümumiyyətlə, orqanik qidalar orqanizmə faydalıdır, immuniteti gücləndirir. Mən təbii şirələri çox sevirem. Çünki şirin qazlı içkilər mənə çox pis təsir edir".

**Şəhər sakini Aytac Əliyeva:** "Mən daha çox süni qidalar - içkilərdən "Sprite"-yə üstünlük verirəm. Əlbəttə ki, süni qidalar orqanizmə çox ziyandır. Bir dönmə həddindən artıq "Ice tea" adlandırılan soyuq çaydan içdiyim üçün mədə qastritimi yaranmışdı və buna səbəb normadan çox qəbulum idi.

Mən düşünürəm ki, bu içkiləri mənfi təsiri olmayan başqa içkilər ilə əvəz etmək olar. Məsələn, "Sprite"-ni - limonlu su ilə, "Fanta"-ni portağal suyu ilə, "Ice tea"-ni adi çaya limon və ya şaftalı dilimləri qatıb soyudaraq əldə edə bilərik".

**Şəhər sakini Aysu Məmmədova:** "Əslində, GMO-lu qidaları həyatımızın hər yerində hətta "təbii qidalar" adı altında da görə bilərik. Sözdə bu qidalar insanlığı aclıqdan qurtaracaq, global istiləşmənin qarşısını alacaq. Amma zərərlərindən ümumiyyətlə danışılmır. Bu gün süni etin istehsalı belə geniş müzakirə mövzusu- dur. Bu mövzunu dəstəkləyənlər isə ya heyvan sevrələr, ya da heyvanları məhv edən qurumların özüdür. Çox insan normal yanaşır, bəzisi ümumiyyətlə əhəmiyyət vermirdi. Çox az insanın buna diqqət etdiyini görürük.

Qaldı ki, mənfi tərəfləri bu sonsuzluqla yanaşı insanda bir sıra xroniki xəstəliklər yaradır. Hətta fərqi olmasa belə sinir sistemimizə təsir edir. Təbii qidalar tapmaq olduqca çətinidir. Çünki bu gün özümüzü becərmək üçün aldığımız toxumun belə geni dəyişdirilib. Mümkün olduqca uzaq durub, məcburi hallarda minimum istifadə edilməsi tərəfdarıyam. Xüsusən son dövrlər özümde mümkün olduqca uzaq qaçmağa çalışıram".

**Şəhər sakini Fatma Abdulla:** "Belə qidalardan istifadə edə bilmərəm. Dadlarını bəyənirəm. Sözsüz, sağlamlığa ziyanları var. Ona görə də, həftədə bir neçə gün, fasilələrlə qəbul edə bilmərəm. Xüsusən də səhər və axşam saatlarında istifadə etməməyə diqqət edirəm. Ən çox "Coca-Cola", "KFC" kimi markaların məhsullarını alıram".

Şəhər sakini Fatimə Əzizli: "Mən daha çox "Coca-cola" içməyə üstünlük verirəm. Dadını daha çox bəyənirəm, susuzluğu yatırır, ləzzətli deyirəm çox sevirem. Amma belə qazlı süni içkilər mədədə problemlər yaradır. Bu içkilərin əvəzinə təbii şirələr içməyə üstünlük verilməlidir. Sağlamlıq cəhətdən belə olmasını üstün tuturam".

Ayşən Vəli