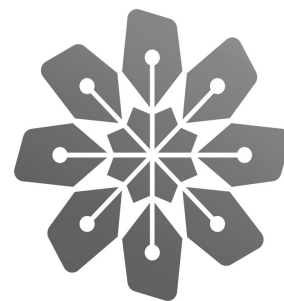




22
iyul

Ümumdünya
Beyin
Günü



Azərbaycan
Respublikasının
Medianın İnkişafı
Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə “uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı” istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb.

reaksiyalarında mühüm fayda verir. Bu vitamin həm də bizim stressə davamlılığımızı artırır. Beynimizdə əskikliyi yuxusuzluq, sinir sistemi zəifliyi yaradır. B6, yəni piridoksin serotonin, dopamin və melatonin kimi əhvalı və yuxunu tənzimləyən maddələrin isteh-

səviyyəsini normada saxlayır, ona görə də tərkibində maqnezium olan qidalardan – kətan toxumu, çiya toxumu, fındıq, qoz, badam, yulaf, qrabnaşaq, lobya və digər paxlalılar, yaşıl yarpaqlı tərəvəzlərdən qəbul etmək lazımdır. Antioksidantlar da beyin üçün

Beyin sağlamlığı: şərtlər və reallıq

22 iyul Ümumdünya Beyin Günüdür. Bu tarix, beyin sağlamlığını təşviq etmək və nevroloji xəstəliklər barədə məlumatlılığı artırmaq məqsədi ilə Ümumdünya Nevrologiya Federasiyası tərəfindən təyin edilib.

İnsan bədənindəki hər bir orqanın, hər toxumanın, hər hüceyrənin sağlamlıq baxımından əvəzsiz rolu var. Ancaq ən vacib olan yerimiz - beynimiz sağlam

maddələrə -oksigen, vitaminlər, minerallar, qlükoza və s. ehtiyac duyur. Bütün bu ehtiyaclar, xüsusilə oksigen, fasiləsiz və lazımi səviyyədə təmin edilməlidir. Buna

düşməsi baş verir. Bizim istehlak etdiyimiz oksigen ağciyərlər vasitəsilə qana keçir və eritrositlər onu beynə daşıyır. Beyin damarlarında problem olduqda, məsələn, insult baş verirsə, oksigen çatışmazlığı yaranır və beyin toxuması məhv ola bilər.

Beynimizin ehtiyaclarını ödəmək üçün ən vacib amillərdən biri də düzgün qidalanmadır. Elə zənn edin ki, beynimiz bir motordur və onun qüsursuz işləməsi üçün keyfiyyətli yanacaq – yaxşı qidaya ehtiyacı var. Beynimiz bədənimizin sərf etdiyi gündəlik enerjinin 20-25%-nə sahibdir. Beyin fəaliyyətinin qaydasında olması üçün əsas enerji mənbəyi qlükozadır ki, bu da gündəlik qəbul etdiyimiz karbohidratlardan alınır. Amma çalışıb bu ehtiyacı şəkərli və emal olunmuş qidalardan yox, kompleks karbohidratlar –taxıl məhsullarından, tərəvəzlərdən almaq lazımdır.

Beynin funksiyalarının qüsursuz işləməsi üçün Omega-3 yağ turşuları vacibdir. Yaddaş və sinir hüceyrələrinin quruluşu üçün bu turşuların istehlakı yetəri qədər olmalıdır. Bu yağ turşuları əsasən balıqlarda olur. Bütün balıq növlərində Omega-3 var, hətta ən ucuz balıq olan kiləkənin tərkibində də çox Omega-3 var. Həmçinin kətan və ciya toxumunda, soya bitkisi də Omega-3 yağı var.

B qrupu vitaminlər, xüsusilə B6, B9 və B12 sinir impulslarının ötürülməsi və əhvalın tənzimlənməsi üçün əhəmiyyətlidir. B1 – tiamin beyin hüceyrələrinin enerji ilə təmin olunmasına kömək edir, yaddaşı gücləndirir, diqqət və konsentrasiyanı artırır. Bu vitaminin əskikliyi yorğunluq, əsəbilik, qavrama zəifliyi yaradır. B2 - riboflavin enerji metabolizmasında və hüceyrələrin balansının qorunmasında rol oynayır. Bu vitamin beyni oksidləşdirici zədədən qoruyur və əskikliyi baş ağrısı, əsəbilik, diqqət dağınıqlığına səbəb olur.

B3-niasin neyrotransmitterlərin - sinir rabitə maddələrinin sintezində vacib rol oynayır. Bu vitamin zehni aydınlıq və əhval-ruhiyyənin sabitliyini qoruyur, əgər əskik olarsa konsentrasiya pozğunluğu, depressiyaya meyil yaradır. B5 - pantoten turşusu hormon istehsalında və stressə adekvat cavab

salında iştirak edən əhəmiyyətli vitamindir. Bize faydası əhvalımızı stabil saxlaması, narahatlığımızı azaltması, yuxumuzu normalaşdırmasıdır.

B7 - biotin hüceyrə böyüməsi və enerji istehsalına dəstək verir. Bizim enerjimizə təsir edərək ney-

vacibdir, o hüceyrələri sərbəst radikallardan qoruyur, bu da Alzheimer və Parkinson kimi xəstəliklərin qarşısını almaqda rol oynayır. Meşə meyvələri -qaragilə, böyürtkən,qadağat, moruq, qoz, yaşıl çay kimi məhsullar beyni oksidativ stressdən qoruyur, yaş-



ronların fəaliyyətini gücləndirir. Əgər orqanizmində B7 əskik olarsa depressiya, qıcıqlanma, unutkanlıq halları yaşayırıq.B9 - fol turşusu DNT sintezi və yeni hüceyrələrin yaranmasında rol oynayır. Fol turşusu beyin inkişafı, yaddaş və öyrənmə funksiyalarını təşviq edir. Depressiya, unutkanlıq, doğuşdan əvvəl dölün beyin inkişafı problemləri fol turşusu əskikliyi zamanı yaranır. B12 – kobalamin isə sinir hüceyrələrinin qoruyucu örtüyü olan miyelini normada saxlamağa kömək edir. Yaddaş, sinir sisteminin qorunması, enerji artımı kimi vacib funksiyalarda rolu böyükdür. Əgər əskikliyi yaranarsa ciddi yaddaş itkisi, əl-ayaqda keyimə, sinir zədələnməsi, ciddi hallarda demensiya yara bilər.

D vitamini beyin neyronlarının sağlamlığı və depressiyadan qorumaq üçün vacibdir. Onu iki yolla qəbul etmək olur, günəş şüaları və qida vasitəsilə. Əgər gündəlik 15–30 dəqiqə günəş şüası dəriyə təmas edərsə D vitamini ehtiyacımızı ödəyirik. Qidalardan isə balıqların, kərə yağının, süd məhsullarının, göbələyin tərkibində var. Maqnezium, sink, dəmir bizim gündəlik konsentrasiya və enerji

lanma prosesini yavaşladır. Həmçinin, beyin 75-80%-i sudan ibarət olduğu üçün kifayət qədər su içmədikdə konsentrasiya azalır, baş ağrısı yaranır, yuxululuq və əsəbilik artır.

Dünya üzrə beyin xəstəlikləri statistik məlumatları ən son 2021-ci ilə aiddir, həmin il təxminən 3.4 milyard insan sinir sistemi xəstəliklərindən əziyyət çəkirdi — bu, dünya əhalisinin təxminən 43% ə bərabər idi. Bu xəstəliklər səbəbindən 11.1 milyon insan ölüb, 443 milyon insan isə əlil qalıb. İnsult dünya üzrə ən böyük beyin xəstəliyi və ölümə nəticələnən səbəbdir.

Beyin xəstəliklərindən ikinci ən çox yayılanı miqrendir. Dünyada təxminən 3 milyarddan çox miqren xəstəsi var. 55 milyon insan demans xəstəliyindən əziyyət çəkir, 2021 də 1.8 milyon demans halı ölümə nəticələnib. Proqnozlara görə 2050 dək 150 milyona qədər arta bilər. Dünyada 50 milyon insan epilepsiya xəstəsidir, 10 milyon insan Parkinsondan əziyyət çəkir, 210 milyondan çox insanda diabetik neyropatiya var, 7 milyon insanda fərqli skleroz növləri var.

Lalə Mehralı



deyilsə, digər orqanlarımızın sağlamlığının elə də böyük əhəmiyyəti yoxdur. Çünki bizim bədənimizi beynimiz idarə edir. Sağlam bir beyin bədənimizi məharətlə idarə etmək qabiliyyətinə malikdir. Beyin daim işlədikcə daha da itilənir, ustalaşır. İşləmək beynimizə çox şey qazandırır. Xüsusilə beynimizi gücə salan, fikirləşməyə, düşünməyə məcbur edən məşğuliyyətlərlə maraqlanmaq özümü-üzə edə biləcəyimiz ən böyük yaxşılıqdır. Çətin teoremlər, rebuslar həll etmək, yaradıcı ideyalar inkişaf etdirmək, ən çətin şeyləri yadda saxlamağa çalışmaq, yüksək diqqət tələb edən tapşırıqları yerinə yetirmək, cəld hesablamalar aparmaq, öyrənmək, şərh etmək, əsaslandırmaq, hər gün mütləq etmək beynimizi aktiv saxlayan faktorlardır.

Beynimiz gündəlik həyatımızdan qan vasitəsilə ötürülən çoxsaylı

görə də beynimizin işləməsinə dəstəkləyən qan dövranı, tənəffüs və digər sistemlərin düzgün işləməsi beyin sağlamlığımız üçün vacibdir. Beynin qüsursuz fəaliyyəti üçün oksigen həyati əhəmiyyət daşıyır, çünki beyin hüceyrələrinin enerji istehsalı və normal işləməsi bilavasitə oksigenə bağlıdır. Beyin bədənimizin yalnız 2-3%-ni təşkil etsə də, gündəlik oksigenin iethlakımızın təxminən 20%-ni istifadə edir. Çünki neyronların, yeni beyin hüceyrələrinin fəaliyyəti üçün adenozin trifosfat (ATP) adlı enerji molekulu lazımdır. Bu molekul yalnız oksigenlə oksidləşmə prosesində baş verir.

Beyin bir neçə dəqiqə oksigeniz qaldıqda hüceyrələr zədələnir və biz ölməyə başlayırıq. Əgər oksigen istehlakımız zəifləyirsə bizdə yaddaş zəifliyi, diqqət dağınıqlığı, reaksiya müddətinin uzanması, əhval-ruhiyyəimizin aşağı