



22
iyul

Ümumdünya
Beyin
Günü

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 Neurologiya 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, xüsusiələ oksigen, fasılısız və lazımı səviyyədə təmin edilməlidir. Buna

düşməsi baş verir. Bizim istehlak etdiyimiz oksigen ağıcyərlər vəsi-təsil qana keçir və eritrositlər onu beynə daşıyır. Beyin damarlarında problem olduqda, məsələn, insult baş verirse, oksigen çatışmazlığı yaranır və beynin toxuması məhv ola bilər.

Beynimizin ehtiyaclarını ödəmək üçün en vacib amillərdən biri de düzgün qidalanmadır. Elə zənn edin ki, beynimiz bir motordur və onun qüsursuz işləməsi üçün keyfiyyətli yanacağı – yaxşı qida 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 yağı turşuları vacibdir. Yaddaş və sinir hüceyrələrinin quruluşu üçün bu turşuların istehlaki yetəri qədər olmalıdır. Bu yağı turşuları əsasən balıqlarda olur. Bütün balıq növlərinde Omega-3 var, hətta ən ucuza balıq olan kılıkın tərkibində da çox Omega-3 var. Həmçinin kətan və ciya toxumunda, soya bitkisində de Omega-3 yağı var.

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

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



deyilsə, digər orqanlarımızın sağlamlığını elə də böyük əhəmiyyəti yoxdur. Çünkü bizim bədənimizi beynimiz idarə edir. Sağlam bir beyn bədənimizi məharətlə idarə etmək qabiliyyətinə malikdir. Beyin daim işlədikcə daha da itilənir, ustalaşır. İşləmek beynimize çox şey qazandırır. Xüsusilə beynimizi gücə salan, fikirləşməyə, düşünməyə məcbur edən məşğulliyətlərə maraqlanmaq özümüze edə bilecəyimiz ən böyük yaxşılaşdırır. 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, əsaslandırmاق, hər gün mütləcə etmək beynimizi aktiv saxlayan faktorlardır.

Beynimiz gündəlik həyatımızda qan vasitəsilə ötürülen çoxsaylı

göre də beynimizin işləməsini dəstəkləyən qan dövranı, tənəffüs və digər sistemlərin düzgün işləməsi beynin sağlamlığını üçün vacibdir. Beyin qüsursuz fəaliyyəti üçün oksigen həyatı əhəmiyyət daşıyır, çünkü beyn hüceyrələrinin enerji istehsalı və normal işləməsi bilavasite oksigene bağlıdır. Beyin bədənimizin yalnız 2-3%-ni təşkil etsə də, gündəlik oksigenin iethləkəmizdən 20%-ni istifadə edir. Çünkü neyronların, yəni beynin hüceyrələrinin fəaliyyəti üçün adenozin trifosfat (ATP) adlı enerji molekulunu lazımdır. Bu molekul yalnız oksigenle oksidləşmə prosesində baş verir.

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



Azərbaycan
Respublikasının
Medianın İnkışafı
Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkışafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı" istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb.

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

səviyyəsimizi normada saxlayır, ona görə de tərkibində magneziyum olan qidalardan – kətan toxumu, ciya toxumu, fındıq, qoz, badam, yulaf, qrabnaşaq, lobya və digər paxallılardan, yaşıl yarpaqlı tərəvəzlərdən qəbul etmək lazımdır. Antioksidantlar da beyni üçün

vacibdir, o hüceyrəleri sərbəst radikallardan qoruyur, bu da Alzheimer və Parkinson kimi xəstəliklərin qarşısını almaqdə rol oynayır. Meşə meyvələri-qaragila, böyürtkən, qadağat, moruq, qoz, yaşıl çay kimi məhsullar beyni oksidativ stresdən qoruyur, ya-

salında iştirak edən əhəmiyyətli vitamindir. Bizə faydası əhvalimizi stabil saxlaması, narahatlığımızı azaltması, yuxumuzu normallaşdırmasıdır.

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



ronların fəaliyyətini gücləndirir. Əger organizmimizdə B7 əskik olarsa depressiya, qıcıqlanma, unutqanlıq halları yaşayarıq. B9 - fol turşusu DNT sintezi və yeni hüceyrələrin yaranmasında rol oynayır. Fol turşusu beynin inkişafı, yaddaş və öyrənmə funksiyalarını təşviq edir. Depressiya, unutqanlıq, doğuşdan əvvəl dölin beynin 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 rol böyükdür. Əger əskikliyi yaranarsa ciddi yaddaş itki, əl-ayaqda keyimə, sinir zədələməsi, ciddi hallarda demensiya yarada bilir.

D vitamini beynin neyronlarının sağlamlığı və depressiyadan qorumaq üçün vacibdir. Onu iki yolla qəbul etmək olur, gürəş şüaları və qida vasitəsilə. Əger gündəlik 15-30 dəqiqə gürəş şüası dəriye təmas edərsə D vitamini ehtiyacımızı ödəyir. Qidalardan isə balıqların, kərə yağının, süd məhsullarının, göbeləyin tərkibində var. Magneziyum, sink, dəmir bizim gündəlik konsentrasiya və enerji

lanma prosesini yavaşlaşdır. Həmçinin, beynin 75-80%-i sudan ibarət olduğu üçün kifayet qədər su içilmədikdə konsentrasiya azalır, baş ağrısı yaranır, yuxululuq və əsəbilik artır.

Dünya üzrə beyn 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 elil qalıb. İnsult dünya üzrə ən böyük beyn xəstəliyi və ölümə nəticələnən səbəbdür.

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 hələ ölümlə nəticələnib. Proqnozlara görə 2050-dək 150 milyona qədər arta bilər. Dünyada 50 milyon insan epilepsiya xəstəsidir, 10 milyon insan Parkinson'dan əziyyət çəkir, 210 milyondan çox insanda diabetik neyropatiya var, 7 milyon insanda fəqli skleroz növləri var.

Lale Mehrali