

***İctimai səhiyyə fakültəsi***  
***Fizioterapiya və tibbi reabilitasiya ixtisası***  
***Qidalanma və tibbi ekologiya kafedrası***

*III kurs*  
Fənn: Nutrisiologiya

**Mövzu: Müxtəlif əhali qruplarının  
(idmançılar, ahıl yaşlılar və qocalar)  
qidalanmasının gigiyenik prinsipləri**

- *Kaf. müdiri, Respublikanın Əməkdar müəllimi, dosent İbrahim Əhmədov*

⋮

## *Mühazirənin planı*

- ❖ *İdmançının qidalanmasının xarakteri*
- ❖ *idmançıların orqanizmində maddələr mübadiləsinin tipləri*
- ❖ *İdmançıların qidalanma prinsipləri*
- ✦ *İdmançıların qida maddələrinə və enerjii' tələbatı*
- ✦ *İdmançılar üçün zülalların, yağların, karbohidratların əhəmiyyəti*
- ✦ *İdmanın fəaliyyətinin müxtəlif vaxtlarından asılı olaraq idmançıların vitaminlərə tələbatı*
- ✦ *İdmanın mineral maddələrə tələbatı*
- ✦ *İdmançıların qidalanma rejiminə tələblər*

1. *Ahıl yaşlılar və qocaların qidalanması*
2. *Qocaların orqanizmi üçün səciyyəvi xüsusiyyətlər*
3. *Ahıl yaşlıların və qocaların qida maddələrinə və enerjiiyə tələbatı*
4. *Ahıl yaşlıların və qocaların qidalanma rejimi*
5. *Uzun ömürlülük reseptləri*
6. *Ədəbiyyat*

✦ *Müxtəlif əhali qruplarının faktiki qidalanması və sağlamlıq*

# *Idmançuların qidalanması*

- **Səmərəli qidalanma idmançıların optimal inkişafına təminat yaradır və onların idman müvəffəqiyyətlərinin səviyyəsini yüksəldir.**
- *İdmançının qidalanması müxtəlif idman növləri zamanı orqanizmdə metabolitik proseslərin xüsusiyyətlərinə müvafiq tərtib olunmalıdır.*
- **Onların qidasının xarakteri idmanın növləri və idman gərginliyinin müxtəlif intensivlik dərəcəsinə uyğun gəlməlidir.**

*Müxtəlif intensivlikli idman növləri zamanı idmançıların orqanizmində gedən maddələr mübadiləsinin növləri*

**İdmançıların orqanizmində maddələr mübadiləsinin intensivliyinin 3 tipi müşahidə oluna bilir :**

### **I - tip maddələr mübadiləsi**

**(yüksək fiziki gərginlik zamanı baş verən).**

*Bu tip mübadilə plastik qida komponentlərinin enerji məqsədinə məsrəfinin yüksəlməsi, eləcə də əzələ daxili enerji mənbələrinin (fosfokreatin, qlikogen) yüksək sərfi ilə səciyyələnir.*

*Zülal mübadiləsində proteolitik proseslərin üstünlük təşkil etməsi müşahidə olunur.*

**Əzələ adenozintrifosfatının plastik məqsədə sərfi məhdudlaşır və o əsasən intensiv əzələ işinin enerjisini ödəməyə xidmət edir.**

**İşçi hipoksiyanın və oksigen borcunun yaranması ilə əlaqədar qlikolitik proseslərin intensivliyi artır.**

*Müxtəlif intensivlikli idman növləri zamanı idmançıların orqanizmində gedən maddələr mübadiləsinin növləri*

## **II - tip maddələr mübadiləsi**

-orta və mülayim fiziki gərginlik üçün xarakterikdir. Bu zaman daha çox enerjinin əzələdən xaric mənbələri sərf olunur.

Qlikoliz prosesləri aerob oksidləşmə prosesləri tərəfindən sınıqlandırılır və metabolitik proseslər davamlılığı ilə səciyyələnir. Buna baxmayaraq bu və ya digər dərəcəli oksigen borcu əmələ gələ bilər.

## **III - tip maddələr mübadiləsi**

- uzun müddətli orta və mülayim fiziki gərginlik zamanı müşahidə olunur.

*Metabolitik proseslərin davamlı ikincili pozğunluğu → qlikolizin güclənməsi, işçi hipoksiyanın meydana çıxması, oksigen borcunun yaranması baş verir.*

Bu tip maddələr mübadiləsi üçün uzun sürən bərpa müddəti tələb olunur.

# *İdmançıların qidalanma prinsipləri*

**Rəsmi məlumatlara görə idmançının sutkalıq rasionunun enerjisi gərgin məşqlər və yarışlar zamanı sutkada kişilər üçün 4500-5000 kkal., qadınlar üçün 3500-4000 kkal. təşkil edir.**

**İdman məşğələlərinin əməkçinin əsas işi ilə əlaqələndiyi zaman qida rasionunun enerjisinin təxmini həddini xüsusi koefisientlə dəqiqləşdirmək olar.**

**Bu koefisientə müvafiq olaraq qısamüddətli intensiv fiziki gərginlik zamanı sutkalıq enerjiyə fizioloji tələbat normasının üzərinə 500-800 kkal., uzunmüddətli intensiv fiziki gərginlik zamanı isə 800-1500 kkal əlavə olunmaqla ödənə bilər.**

**İdmançının çəkisinin sabitliyi qidalanmanın düzgünlüyünə dəlalət edir. Piy toplanması hesabına deyil, əzələ sisteminin inkişafı ilə əlaqədar çəkinin mülayim artması müsbət qiymətləndirilməlidir.**

**İdmanın növündən asılı olaraq idmançıların  
sutkalıq rasionunun enerji tələbatı (kkal)**

<b><i>İdman növü</i></b>	<b><i>Kişilər</i></b>	<b><i>Qadınlar</i></b>
Gimnastika, fextovaniya	3600-4200	3000-3600
Voleybol, basketbol	4200-4500	3600-3800
Futbol, xokkey	4400-4800	
Qısa məsafəyə qaçış, tullanma, yadro atmaq	3700-4200	3200-3600
<u>Uzaq məsafəyə qaçış</u>	<u>5000-5500</u>	4200-4700
<u>Güləş, boks, ağırlıq qaldırma:</u> Yüngül çəkiddə Orta çəkiddə <u>Ağır çəkiddə</u>	4200-4500	
	5000-dək	
	<u>6000-dək</u>	
Lij: qısa məsafəyə, tullanma uzaq məsafəyə	4400-4700	3700-4000
	4800-5000	4100-4250
Konki	4400-4700	3700-4000
Qrebli	5400	4600
Üzgüçülük	4000-4500	3400-3800
<u>Uzaq məsafəyə üzmə</u>	<u>5000-dək</u>	4200-dək
Atıcılıq	4000-4200	3400-3600
At idmanı	4300-4800	3700-4100



## İdmançıların qida maddələrinə və enerjiyə tələbatı

Qida komponent ləri	Zülallar qr.		Yağlar qr.		Karbonhidratla r qr.	Kalorilik (kkal)
	Ümumi	O cüm. heyvani	Ümumi	menş. bitki		
			<i>Gərgin fəaliyyət</i>			
<b>Kişilər</b>	<b>154-171</b>	<b>77-86</b>	<b>145-161</b>	<b>44-48</b>	<b>615-683</b>	<b>4500-5000</b>
<b>Qadınlar</b>	<b>120-137</b>	<b>60-69</b>	<b>113-129</b>	<b>34-39</b>	<b>477-546</b>	<b>3500-4000</b>

# İdmançılar üçün zülalların əhəmiyyəti

**İntensiv fiziki yük zülallara tələbatın yüksəlməsi ilə müşayiət olunur.**

*Bu zaman zülallar təkcə plastik məqsədə - tək toxuma elementlərinin bərpasına deyil, həm də əzələ kütləsinin inkişafı üçün əzələ toxumasının yeni hüceyrələrinin yaranmasına və əzələlərin yaxşı işçi vəziyyətdə saxlanmasına sərf olunur.*

**Rasionda zülalların yüksək səviyyədə olması idmançının ümumi əmək qabiliyyətinə müsbət təsir göstərir və onu artırır, həmçinin yorğunluğunu azaldır və gücünü tez bərpa etməyə kömək edir.**

*Rasionda zülalların çoxluğu mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir, qıcıqlanma və reflektor fəaliyyəti gücləndirir, qısa vaxt məkanında reaksiyaların sürəti və maksimal konsentrasiyasına imkan yaradır.*

**Xüsusilə maksimal və submaksimal gərginlik zamanı və güc nə qədər yüksək olarsa, rasionda zülalların çoxluğu daha vacibdir. Çünki bu halda zülal mübadiləsinin intensivliyi daha yüksək olur.**

# *İdmançılar üçün zülalların əhəmiyyəti* (davamı)

Gücün gərginliyi və yükü artdıqca miozinin adenazintrifosfat fəallığı zəifləyir. Bunun qabağını almaqda qlütamin turşusunun rolu daha yüksəkdir. Ona görə də bu aminturşu ilə zəngin məhsullara rasionda üstünlük vermək lazımdır.

*İdmançıların qara ciyərində piy infiltrasiyasının yaranması təhlükəsi nəinki ağır, gərgin və uzunmüddətli idman, hətta yüngül hallarda da mövcuddur.*

*Ona görə də rasionda lipotrop xassəli məhsullara (kəsmik, qara ciyər paşteti, mal-dana əti, balıq, yumurta və s.) xüsusi yer verilməlidir.*

İntensiv idman gərginliyindən sonra rasionda zülalların çoxluğu əzələ zülallarının sintezini yüksəldir və əzələ gücünü artırır.

*İdmançıların rasionunda zülalların bədənin hər kq-na 2 qram olması vacibdir. Amma gərginlik yüksək olanda, hətta uzunmüddətli orta və mülayim gərginlik zamanı belə bədənin hər kq-na 2,5 qr zülal məsləhətdir.*

**Zülalların həddən çoxluğunun təhlükəliliyi də unudulmamalıdır.**

## İdmançılar üçün yağların əhəmiyyəti

**İdmançılar üçün yağların normalaşdırılması zamanı bir sıra xüsusiyyətləri nəzərə almaq vacibdir:**

Aydınlaşdırılmışdır ki, gərgin və sürəkli idman yükü zamanı yağların enerji komponenti kimi sərfi məhdudlaşır.

Submaksimal ağırlıqlı idman vaxtı belə rasionda yağların miqdarının yüksəkliyi qanda və sidikdə ketonların miqdarını nəzərə çarpan dərəcədə yüksəldir.

Hətta uzunmüddətli mülayim və orta ağırlıqlı idman gərginliyi zamanı keton cisimciklər az olsa da, qara ciyərin piy infiltrasiyası baş verə bilər.

Ona görə də idmançıların qida rasionunda nəinki maksimal və submaksimal gərginlik zamanı, hətta uzunmüddətli ağır olmayan idman fəaliyyəti zamanı belə yağları məhdudlaşdırmaq lazımdır.

**İdmançılar üçün zülal-yağ nisbətinin 1 : 0,7 olması məsləhətdir**

Ancaq nəzərə çarpan aşağı temperaturla müşayət olunan idman növlərində (üzgüçülük, qış idmanı) yağın yüksəkliyinə yol verilə bilər.

# İdmançılar üçün karbohidratların əhəmiyyəti

İdmançılar üçün ən əlverişli enerji mənbəyi karbohidratlardır.

Çünki karbohidratlar orqanizmdə həm aerob, həm də anaerob oksidləşmək imkanına malikdirlər. İdmanın ağırlığı, gərginliyi və sürəkliliyindən asılı olaraq orqanizmdə qlikoliz prosesləri güclənmiş olur ki, bu da işçi hipoksiya - oksigen borcu ilə müşayiət olunur.

Məlumdur ki, karbohidratlar nisbi hipoksiya şəraitində daha asan enerji mənbəyi rolu oynamaqla intensiv əzələ işi zamanı orqanizmdə meydana çıxan asidotiv proseslərin azalmasına imkan yaradırlar.

Beləliklə qidanın zülal-karbohidrat xarakterliliyi idmançılar üçün daha səmərəlidir.

Cüman edilirdi ki, orqanizmin karbohidrat ehtiyatı tez tükənir və qanda şəkərin səviyyəsini normal səviyyədə saxlamaq üçün asan mənimsənilən karbohidratların çox qəbulu kifayətdir.

Lakin tədqiqatlar göstərir ki, ağır və sürəkli idman qlikoliz proseslərini və qara ciyərin qlikogen toplamaq imkanlarını boğur. Deməli qanda şəkərin normal səviyyəsini saxlanması üçün şəkərin qana tədricən daxil olması və qara ciyerdə qlikogenolizin reflektoru güclənməsi də vacibdir.

Normal mübadilə üçün idmançılara tələb olunan karbohidratların 1/3-nin asan mübadilə olunan, 2/3-nin isə nişasta şəklində ödənilməsi daha məqsədəuyğundur.

# Test

**İdmançılar üçün səciyyəvidir (məşqlər zamanı)**

- A) enerji sərfinin cüzi azalması**
- B) zülallara tələbatın azalması**
- C) bioloji fəal maddələrə tələbatının azalması**
- D) enerji sərfinin kəskin artması**
- E) tez-tez, az-az qida qəbulu**

# Test

**İdmançılar üçün səciyyəvidir (yarışlar zamanı)**

- A) zülallara tələbatın hədsiz yüksəlməsi**
- B) karbohidratlara tələbatın artması**
- C) yağlara tələbatının artması**
- D) vitaminlərə tələbatının kəskin azalması**
- E) qida maksimal dərəcədə rəngarəngliyi**

**İdman fəaliyyətinin müxtəlif vaxtlarından asılı olaraq idmançıların vitaminlərə tələbatı (mq/gün)**

	<b>A</b>	<b>β karotin</b>	<b>B<sub>1</sub></b>	<b>B<sub>2</sub></b>	<b>PP</b>	<b>C</b>
<b>Adi idman məşğələləri</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>75</b>
<b>Əsas məşq müddəti</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>25</b>	<b>100-150</b>
<b>Yarış müddəti</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>200-250</b>
<b>Yarış vaxtı startdan əvvəl</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>150<sup>x</sup></b>
<b>Yarışdan 3-4 gün sonra</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>200-250</b>

**\* 250 mq sutkalıq norma hesabıyla**



# **İdmanın növündən asılı olaraq idmançıların vitaminlərə tələbatı. 1000 kkal/mq.**

<b>Fiziki gərginliyin xarakteri</b>	<b>B<sub>1</sub></b>	<b>C</b>
<b>Fiziki əmək</b>	<b>0,6</b>	<b>15-18</b>
<b>Maksimal və submaksimal güc və sürətə malik idman</b>	<b>1,1</b>	<b>25</b>
<b>Uzun müddətli idman gərginliyi</b>	<b>2,0</b>	<b>30</b>

## Mineral maddələrə tələbat (müqayisəli- qramla)

	Ca	P	Mq	K	F <sub>mq</sub>	NaCl
<b>İdmançılar</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0,8</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>20-25</b>
<b>Yaşlı insanlar</b>	<b>0,8</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>10-12 (6-8)</b>

## İdmançıların qidalanma rejiminin tərtibi zamanı rəhbər tutulmalı müddəalar:

**Qidanı sutka ərzində 4 dəfə qəbul etmək lazımdır.**

**Qida qəbulu arasındakı müddət 5 saatdan artıq olmamalıdır**

**Qidanı bilavasitə idman yükü qabağı qəbul etmək ziyandır.**

**Qidanı yarış başlamağa 3,5 saat qalmış qəbul etmək lazımdır.**

**Gərgin məşqləri acqarına keçirmək olmaz.**

**Məşqlər qurtardıqdan sonra 15-20 dəqiqədən tez olmamaq şərtilə qida qəbuluna icazə verilir.**

**İdmançıların gündəlik qidasının kaloriliyinin  
ayrı-ayrı qəbul vaxtlarına bölünməsi**

<b>Qida qəbulu vaxtları</b>	<b>Rasionun ümumi kalorisinin miqdarı %-lə</b>
<b>Səhər yeməyi</b>	<b>30-35%</b>
<b>Nahar</b>	<b>35-40%</b>
<b>İkindi yeməyi</b>	<b>5-10%</b>
<b>Şam yeməyi</b>	<b>25-30%</b>

- **Ahıl yaşlılar və qocaların qidalanması**



- Gerontologiya - qocalma prosesini bioloji aspektdə öyrənən, qoca orqanizminin fiziki və mənəvi xüsusiyyətlərini və sosial əhəmiyyətini araşdıran elmdir.
- Geriatriya - isə yaşlıların (qocaların) xəstəliklərinin profilaktika və müalicəsini öyrənən tibb sahəsidir.



## *Qocaların orqanizmi üçün səciyyəvi xüsusiyyətlər*

- Canlı orqanizmin strukturu və funksiyalarının zəifləməsi və bədəndə geri qaytarılması mümkün olmayan dəyişikliklər
- Bədənin spesifik həyat enerjisinin tədricən azalması,
- Bir sıra fermentativ funksiyaların və müəyyən kimyəvi maddələrin itkisi,
- Zərərli maddələrin izafiliyindən orqanizmin autointoksikasiyası,
- Regenerasiya qabiliyyətinin zəifləmə və yavaşması  
(10 yaşında 20 sm<sup>2</sup> → 20 günə, 60 yaşında isə 100 günə),
- Ali sinir fəaliyyətinin pozğunluğu, sinir hüceyrələrinin atrofiyası,
- Retikulo-endotel sistemdə dəyişikliklər (Baqomoles),
- Cinsiyyət vəzilərinin involyusiyası və hormonal çatışmazlıqlar,
- Distrofik proseslərin güclənməsi,
- Toxuma kolloidlərinin progressiv dehidrotasiyası,
- Optiki aktiv maddələr sintezində dəyişikliklər.

## Qocalma prosesi nə vaxt başlayır?

- Alimlərin çoxunun fikrincə insan həyatının dönüş nöqtəsi 35 yaş hesab olunur.
- Hipokrata görə 42 yaş,
- İbn Sinaya görə 40 yaş,
- Müasir alimlərin fikrincə 45-50 yaş.
- Gerentoloq və geriatrların konqresi yaş dövrünün aşağıdakı təsnifatını irəli sürür:
  - - cavan yaşlılar (18-39)
  - - yetkin yaşlılar (40-59). (yetkin 40-49, müdrək 50-59)
  - - ahıl yaşlılar (60-74)
  - - qocalar (75-90)
  - - uzun ömürlülər (90 yaş və >)



- **Hipokrata görə qızgın təbiətli, kök olmayan, parlaq gözlü-hökmən qonur-şabalıdı (kariy) insanlar çox yaşayır.**
- **Maksimal ömür uzunluğuna adətən qarışıq mənşəli insanlar nəsib olurlar.**
- **Bir sıra alimlər ömür uzunluğunu bədən səthinin ölçüləri ilə (Rubner), başqaları orqanizmin inkişaf müddəti ilə əlaqələndirirlər (Buffon).**
- **Buffona görə canlı orqanizmin ömrü onun inkişaf dövründən 5-7 dəfə çox olmalıdır. məs.:**

Canlı	İnkişaf dövrü	Ömür uzunluğu
it	2 il	10-15 il
pişik	1,5 il	8-10 il
qurd	4 il	20 il
at	5 il	20-30 il
dəvə	8 il	<b>40 il</b>
insan	20-25 il	100-125 il

## *Qocalmaya səbəb olan amillər.*

**1. Plastik proseslərin (assimilyasiya) intensivliyinin azalması.**

**2. Ferment sisteminin funksional imkanlarının azalması, mədə-bağırsaq traktının sekretor və motor funksiyasının zəifləməsi.**

**3. Bağırsaqda mikrobiosenozun pozulması.**

**4. Orqanizmin müdafiə - adaptasiya imkanlarının aşağı düşməsi.**

**5. Qlükoza və DYT-na tolerantlığın aşağı düşməsi.**

**6. Hipokineziya və onunla əlaqəli izafi bədən çəkisi.**

**7. Piylənmə, mənfi nəticələri və əzələnin yüklənməməsi**

## Qocalma üçün xarakteriklik

Uzv və sistemlərin funksional vəziyyətinin zəifləməsi,  
mübadilə proseslərinin zəifləməsi,

Oksidləşmə-reduksiya proseslərinin ləngiməsi  
Atrofik və distrofik dəyişikliklər.

Sinir toxumalarının dəyişiklikləri  
Mədə-bağırsaq sisteminin atrofiyası

Dayaq hərəkət-bağ aparatında dəyişikliklər

Endokrin sistemin dəyişiklikləri  
Ağ ciyərlərin həyat tutumunun azalması  
Ürək-damar sistemi fəaliyyətinin dəyişiklikləri

## Qocalq üçün xarakteriklik: (davamı-1)

Distrofik dəyişikliklər → birləşdirici toxuma xüsusi hüceyrələri sıxışdırır-əvəz edir, reproduksiya qabiliyyətinə malik nukleoproteidlər (generativ zülallar) daha çox funksional məqsədə sərf olunur, reproduktivliyini itirir.

Sinir toxumalarında həyəcanlanma və tormozlanma prosesləri zəifləyir, sinir sisteminin gücü, sinir hüceyrələrinin sayı və ölçüləri azalır.

Mədənin selikli qişaları nazıqləşir, sadələşir, hüceyrələr spesifikliyini itirir, mator və sekretor funksiyaları məhdudlaşır, turşuluq azalır, ferment fəallığı zəifləyir, konsentrasiyası azalır → axlorhidriya (60 yaşdan yuxarı insanların təxminən 30%-də).

Pepsin fəallığının azalması həmçinin bağırsağ florasına da təsir edir, çürüdücü mikrobların miqdarı, çürümə məhsulları nəinki artır, eləcə də həzmdə iştirak etməyən, hətta həzmin ayrı-ayrı proseslərinə mənfi təsir göstərən mikroorqanizmlərin meydana çıxmasına imkan yaranır.

## Qocalq üçün xarakteriklik: (davamı-2)

**Dayaq-hərəkət aparatında dəyişikliklər: sümüklərin, xüsusilə borulu sümüklərin nazikləşmə, kövrəkləşməsi, onurğa fəqərələrində dəyişikliklər, qığırdaqların deformasiyası, saya əzələlərin həcmnin azalması, birləşdirici toxumanın artması.**

**Endokrin vəzlərin (qalxanvari, hipofiz, böyrəküstü, cinsiyyət) progressiv atrofiyası**

**Ağ ciyərlərin həyat tutumunun azalması, oksigen qəbul etmə və karbon qazı xaric etmə imkanlarının zəifləməsi, emfizema**

**Arteriyaların qalınlaşması, elastikliyini itirməsi, kövrəkləşməsi → A/D yüksəlməsi !!!**

# Test

**Qocalığa xarakterik dəyişikliklər:**

- 1.Mərkəzi sinir sistemi hüceyrələrinin dəyişiklikliyi**
- 2.Bədən çəkisinin sabitliyi**
- 3.Cinsiyyət vəzilərinin atrofiyası**
- 4.Bağırsaq autointoksikasiyası**
- 5.Hiperkineziya**
- 6.Kolloidlərin degenrasiyası**
- 7.Qanda xolesterinin səviyyəsinin azalması**

**A) 1,2,5,7**

**B) 1,3,4,6**

**C) 2,3,4,7**

**D) 4,5,6,7**

**E) 2,3,4,5**

# Ahıl yaşlıların və qocaların qidalanmasının təşkili zamanı vacibdir:

- Həzmin çətinləşməsini nəzərə almaq, həmişə eyni vaxtda qidalanmaya üstünlük vermək
- Qidanın həcmi və kaloriliyini azaltmaq, kəmiyyəti tənzimləmək (*yağlar və karbohidratların, xüsusilə şirniyyat və digər qənnadı məmulatlarını, nişastanı azaltmaqla*),
- **Bioloji aktiv maddələrin miqdarını artırmaq** (*vitaminlər, mikroelementlər, fosfatidlər, ÇDYT, aminturşular və s.*)
- Qidanı təbii antisklerotik maddələrlə zənginləşdirmək
- Qida qəbulları arasında uzun fasiləyə yol verilməməsi

## Ahıl yaşlılar və qocaların qidalanma normaları (qr)

Yaş	Zülallar		Yağlar	K/h	kkal
	ümumi	o/c.heyv			
Kişilər 60-74	69	38	77	333	2300
75 və >	60	33	67	290	2000
Qadınlar 60-74	63	35	70	305	2100
75 və >	57	31	63	275	1900



## Mineral maddələr:

### Kalsium

Ahıl və qoca yaşlarda Ca duzları damarların divarında, oynaqlarda, qığırdaq və digər toxumalarda toplanır.

Kalsiumun çatışmazlığı qocalıq osteoporozuna səbəb ola bilər.



# TEST

Ahıl yaşlılar və qocaların qidalanmasına irəli sürülən tələblər:

- 1.Qidalanmanın miqdarına görə qaneedici olması
- 2.Qidaların əlavə vitaminləşdirilməsinə ehtiyac qalmaması
- 3.Qidalanma yüksək bioloji tamdəyərli olmalı
- 4.Müxtəlif çeşidli məhsulların istifadəsinə yol verilməməli
- 5.Qidanın təbii antisklerotik maddələrlə zənginləşdirilməsi
- 6.Rasionda yağların artırılması

A) 1,3,5

B) 1,2,6

C) 3,4,6

D) 2 4 5

# Ahıl yaşlılar və qocaların qidalanma rejimi

Tez-tez, az-az, həmişə eyni vaxtda, 4-5 dəfəli qidalanma məsləhətdir	
Qida qəbulu	Sutkalıq enerjinin
I səhər	25% - i civarında
II səhər	15 – i qədər
Nahar	35 – i qədər
Şam	25 – i civarında



## Uzun ömürlülük reseptləri

- Avitsenna → isti vanna, bədəni yağla silmək, yüngül hərəkətlər, gəzinti, at minmək, qiraət, südlü (xüsusilə keçi və at südü) bitki mənşəli qida rasionu, qırmızı şərab, bağırsaqları yumşaldan maddələr və sakit həyat tərzini ömrü uzadar.
- Zerblər → yumurta sarısı, cücə əti, toyuq bulyonu.
- Abxazlar → enli yarpaqlı bitkilər, yabani bitkilərin xörəkləri, az enerjili qida, otların, itburnunun dəmləmələrini. (şəkər 15 qr, bal, karbohidrat 300 qr., kalorilik 1700-1800 kkal.)
- Leonardo do Vinçi → Ca-un rasionda çoxluğu qocalmaya səbəb olur.

## Ayrı – ayrı qida maddələri barədə sadə tövsiyələr

### Zülallar:

- – qocalarda bir tərəfdən böyümə, inkişaf, tikilmə yoxdur, digər tərəfdən güclü əzələ işinə, çox enerji itkisinə yer qalmır və deməli zülallara ehtiyac azalır.

- - ancaq əzələlərin üzgünləşməsi, regenerasiya qabiliyyətinin zəifləməsi və s. amillər zülallara tələbatı artırır.

- - həmçinin zülal azlığı aterosklerotik proseslərə müsbət təsir göstərir, əvəz olunmaz aminturşuların qıtlığı xolesterin mübadiləsini pozur.

- Son dövrlərdə belə mülahizələr meydana gəlmişdir ki, xolin-zülal çatışmazlığının bədən xassəli şişlərin meydana çıxmasında rolu var.

- Argininlə zəngin pəhriz şişlərin böyümə-artmasına səbəb olur.

- Xərçəng toxumasında argininin 86%-dək artması müşahidə olunur. Oxşar dəyişikliklərin sistin və lizinə də şamil edilməsi göstərilir.

## Yağlar

- yağları məhdudlaşdırmaq lazımdır. Çünki kaloriliyi yüksəkdir, aterosklerotik prosesləri aktivləşdirir, yaşlılarda həzm sistemi funksiyalarının, sekresiyanın zəifləməsi hesabına çox yağın həzminə orqanizmin gücü çatmır.
- yağlar skleroz əleyhinə maddələr - ÇDYT, fosfatidlər, sterinlər, tokoferollar mənbəyidir. Bunlar isə bitki yağlarında çoxdur.
- ancaq bitki yağlarının çoxluğu da ziyanlıdır. Bu oksidləşmə məhsullarının izafiliyinə, bitki yağlarının çoxluğunun həzmə, yağların mənimsənilməsinə mənfi təsir göstərir *(son 20 ildə bitki yağları rasionda 70-80% artıb)*.

Şiş toxumasında xolesterin 4 dəfə çox olur. Orqanizmə xolesterin yeridilməsi heyvanlarda şiş toxumasının inkişafını artırır.

Əksinə, leysinin yüksək dozada orqanizmə yeridilməsi şiş toxumasının inkişafını zəiflədir. Tam dəyərli zülallarla bitki yağlarının birgə verilməsi şiş toxumasına tormozlayıcı təsir göstərir.

Karbohidratlar: çoxluğu yolverilməzdir. Qida lifləri ilə zəngin k/h-ra üstünlük verilməlidir

Vitaminlər: C, P akt.madd., B-qr, E

Mineral maddələr: Ca, Mg, K

## Ahıl yaşlılar və qocaların rasionunda tövsüyə olunur:

Çörək və un məmulatlarından: buğda və çovdar çörəyi, kəpək həlimi, soya unu, dəniz kələmi qatılmış çörəklər və peçenyələr.

Süd məhsullarından: yağlılığı az olan bütün növləri .

Ət, quş əti, balıq: yağsız növləri, suda, sobada bişirilmiş, qiymə halında.

Yumurta: həftədə 2-4 ədəd, ilıq bişirilmiş, südlü zülali omlet.

## Məhdudlaşdırılmalıdır:

- Düyü, makaronməmulatları, paxlalılar,
- Qaymaq, xama, duzlu yağlı pendirlər.
- Yumurta sarısı,
  - Turşəng, ispanaq,
  - Şəkər, qənnadı məmulatları, yağlı dondurmalar, şokalad, kremli məmulatlar



## Bəzi yeyinti məhsullarının mədədə ləngimə müddəti:

<b>Yeyinti məhsulları</b>	<b>Müddət</b>
<b>Su, çay, qəhvə, kakao, süd, bulyon, boş bişirilmiş yumurta, meyvə şirəsi, kartof püresi</b>	<b>1-2 saat</b>
<b>Südlü kakao, bərk bişirilmiş yumurta, suda bişirilmiş balıq əti, dana əti, pörtlədilmiş ət, suda bişirilmiş kartof, pörtlədilmiş tərəvəz</b>	<b>2-3 saat</b>
<b>Çörək, çiy meyvələr, suda bişirilmiş tərəvəzlər, pendir</b>	<b>3-4 saat</b>
<b>Qızardılmış mal əti, quş əti, siyənək balığı, şirin xama, noxud, pörtlədilmiş paxlalılar, lobya</b>	<b>4-5 saat</b>
<b>Yağda balıq konservləri, şpiq, donuz əti, mayonezlə hazırlanmış salatlar, yağlı məmulatlar</b>	<b>5-7 saat</b>

# Ədəbiyyat

- *Петровски К.С. Гигиена питания. М. 1971*
- *Петровски К. С. Гигиена питания. М. 1975*
- *Петровски К. С., Ванханен В.Д.. Гигиена питания. М. 1982*
- *Гигиена XXI века. под ред. Г.И.Румянцева. М. 2001*
- *Королев А.А. Гигиена питания. М. 2007*
- *Qasimov M.S. Sağlam həyat tərzü uğrunda. Bakı, 2005*
- *Qasimov M.S., Namazova A.A., Qasimova K.H., Səmədzadə A.Z. Sağlam qidalanmanın elmi əsasları. Bakı. 2014*

Dinnetunize göre minnetdarım!