

Ictimai səhiyyə fakültəsi
Qidalanma və tibbi ekologiya kafedrası

II kurs

Fənn: Qidalanmanın əsasları

Mövzu

**Kənd təsərrüfatı əməkçiləri və idmançıların
qidalanma xüsusiyyətləri.**

**Müxtəlif əhali qruplarının faktiki qidalanması və sağlamlıq vəziyyətinin
kompleks qiymətləndirilməsi**

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

•

Mühazirənin planı

- ❖ Kənd təsərrüfatı işçilərinin əməyinin xarakteri
- ❖ Kənd təsərrüfatı işçilərinin *qidalanmasının xarakteri*
- ❖ *İdmançının qidalanmasının xarakteri*
- ❖ idmançıların orqanizmində maddələr mübadiləsinin tipləri
- ❖ İdmançıların qidalanma prinsipləri
- ◆ İdmançıların qida maddələrinə və enerjijy' tələbatı
- ◆ İdmançılar üçün zülalların, yağların, karbohidratların əhəmiyyəti
- ◆ İdmanın fəaliyyətinin müxtəlif vaxtlarından asılı olaraq idmançıların vitaminlərə tələbatı
- ◆ İdmanın mineral maddələrə tələbatı
- ◆ İdmançıların qidalanma rejiminə tələblər
- ◆ **Müxtəlif əhali qruplarının faktiki qidalanması və sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsi:**
- ◆ Sağlamlıq vəziyyətini qiymətləndirməyin əsas istiqamətləri
- ◆ Faktiki qidalanmanın öyrənilmə üsulları
- ◆ Qidalanma ilə əlaqədar sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsinə tələblər
- ◆ Qidalanma statusu, formaları
- ◆ Qidalanma statusunun ağırlıq dərəcələri
- ◆ Alimantar patologiyalar
- ◆ Qida allergiyası
- ◆ **Sağlamlıq göstəricilərinin öyrənilmə üsulları:**
- ◆ Biokimyəvi müayinələr
- ◆ **Ədəbiyyat**

Kənd təsərrüfatı işçilərinin əməyinin xüsusiyyətləri

İlin müxtəlif mövsümlərində işin gərginliyinin qeyri bərabərliyi

Gərgin-mövsümi fəaliyyət zamanı iş gününün uzunması

İş yeri ilə yaşayış yeri arasında məsafənin uzaqlığı

Daim ətraf mühitin fiziki təsirlərinə məruz qalmaları

Kimyəvi faktorlar təsirlərinə məruz qalmaları

Tarla düşərgələri olmadıqda qidalanmalarının yeknəsəqliyi

Mövsümi işlər dövründə müxtəlif fəaliyyətlər üçün orqanizmin enerji sərfinin kəskin fərqliliyi və s.

K/t işçilərinin əməyinin və qidalanmalarının xüsusiyyətləri

Əkin, səpin, məhsul yığımı və s. intensiv mövsümi fəaliyyətlər zamanı enerji sərfinin hədsiz yüksəlməsi (4500-5000 kkal qədər)

Əksinə qış mövsümündə isə enerji sərfinin hədsiz azalması (2500 kkal qədər)

Heyvandarlıq təsərrüfatlarında isə əksinə

Qidalanmalarının təşkili zamanı kaloriliyin müvafiq olaraq tənzimlənməsi, keyfiyyət göstəriciləri və rejimin məqsədyönlü korreksiyasının vacibliyi

Ən ümdəsi bunların qidasında vitamin təminatına əsas diqqət yetirilməsi

Qidanın maksimal dərəcədə rəngarəngliyinin ön plana çəkilməsi

Daimi tarla düşərgələrində tez xarab olan məhsulların saxlanma şəraiti və müddəti

Məhsullar	Soyuducuda	Buzluqda	Adi şəraitdə
Ət	0° C 5 gün	2 gün	İcazə verilmir
Balıq			
- soyudulmuş	2 günə qədər	1 günə qədər	İcazə verilmir
- dondurulmuş	3 günə qədər (2° C)	2 günə qədər	İcazə verilmir
Kərə yağı	10 gün	5 gün	İcazə verilmir
Sosiska	72 saat	12 saat	İcazə verilmir
Bişmiş kolbasa	72 saat	12 saat	İcazə verilmir
Süd	20 saat	12 saat	6 saatdan artıq olmamaqla
Xama	72 saat	24 saat	6 saata qədər

**Kənd təsərrüfatı işçilərinin qidalanma rejiminin variantları
(enerjiyə sutkalıq tələbatın %-lə)**

Qida qəbulu	Qida qəbulu vaxtı, saat	Səhər və axşam işi zamanı sutkalıq kalorinin bölünməsi	2 növbəli iş, Günün bölünməsi (8 saatlıq fasiləsiz)	Gərgin dövrdə uzadılmış iş günü	Hissəvi iş günü (səhər, gündüz və axşam)
I səhər	3-4	10	-	10	-
II səhər	7-8	25	30	30	30
Nahar	14-15	40	45	45	40
Şam	20-21	25	25	15	30

Test

Kənd təsərrüfatı işçilərin üçün səciyyəvi deyil

1. əkin, səpin zamanı enerji sərfinin yüksəlməsi
2. qış mövsümündə enerji sərfinin azalması
3. vitaminlərə tələbatının kəskin azalması
4. qidalanmalarının keyfiyyət göstəricisi və rejiminə diqqətin vacib olmaması
5. qış mövsümündə enerji sərfinin artması
6. Qidanın rəngarəngliyinə ehtiyacın olması
7. məhsul yığımı zamanı enerji sərfinin kəskin azalması
8. bioloji fəal maddələrə tələbatın artması

A) 4, 5, 6, 7

B) 1, 2, 6, 8

C) 2, 3, 5, 6

D) 3, 4, 5, 7

E) 1, 4, 7, 8

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)**

<i>İdman növü</i>	<i>Kişilər</i>	<i>Qadınlar</i>
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	4200-4500	
	Orta çəkiddə	
	<u>Ağır çəkiddə</u>	
Lij: qısa məsafəyə, tullanma	<u>6000-dək</u>	
	4400-4700	3700-4000
uzaq məsafəyə	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>			
Kişilər	154-171	77-86	145-161	44-48	615-683	4500-5000
Qadınlar	120-137	60-69	113-129	34-39	477-546	3500-4000

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 zülaların 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 temperaturda 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 ciyərdə 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)

	A	β karotin	B₁	B₂	PP	C
Adi idman məşğələləri	2	2	3	2	20	75
Əsas məşq müddəti	2	3	10	2,5	25	100-150
Yarış müddəti	2	2	10	2	25	200-250
Yarış vaxtı startdan əvvəl	-	-	-	-	-	150^x
Yarışdan 3-4 gün sonra	1	2	3	2	25	200-250

*** 250 mq sutkalıq norma hesabıyla**

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

Fiziki gərginliyin xarakteri	B₁	C
Fiziki əmək	0,6	15-18
Maksimal və submaksimal güc və sürətə malik idman	1,1	25
Uzun müddətli idman gərginliyi	2,0	30

Mineral maddələrə tələbat (müqayisəli- qramla)

	Ca	P	Mq	K	F _{mq}	NaCl
İdmançılar	2	4	0,8	5	20	20-25
Yaşlı insanlar	0,8	1,6	0,6	3	15	10-12 (6-8)

İdmançıların qidalanma rejiminin tərtibi
zamanı rəhbər tutulmalı müddəalar:

Qidani sutka ərzində 4 dəfə qəbul etmək lazımdır.

Qida qəbulu arasındakı müddət 5 saatdan artıq olmamalıdır






Qidani bilavasitə idman yükü qabağı qəbul etmək ziyandır.

Qidani 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

 Qida qəbulu vaxtları	Rasionun ümumi kalorisinin miqdarı %-lə
 Səhər yeməyi	30-35%
 Nahar	35-40%
 İkinci yeməyi	5-10%
 Şam yeməyi	25-30%

Bəzi yeyinti məhsullarının mədədə ləngimə müddəti:

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



- Müxtəlif əhali qruplarının faktiki qidalanması və
- sağlamlıq vəziyyətinin kompleks qiymətləndirilməsi



Sağlamlıq vəziyyətini qiymətləndirməyin əsas istiqamətləri

- 1. Əhalinin faktiki qidalanmasının öyrənilməsi və onun fizioloji tələbat normaları ilə müqayisəsi.**
- 2. Qidalanma ilə əlaqədar sağlamlıq vəziyyətinin öyrənilməsi.**
- 3. Əhalinin faktiki qidalanmasının səmərələşdirilməsindən ötrü tədbirlər planının işlənilib hazırlanması.**

Faktiki qidalanma öyrənilərkən əsas
diqqət yetirilməli məsələlər

- **İstifadə olunan yeyinti məhsullarının səciyyəvi xüsusiyyəti və qidaların rəngarəngliyi**
- **Qidalanma rejimi**
- **Qidanın kimyəvi tərkibi və bioloji dəyəri**
- **Yeyinti məhsullarının seçilməsində və qidaların hazırlanmasında milli adət-ənənələrin gözlənilməsi**

Faktiki qidalanmanın öyrənilmə üsulları

(qıscaca -təcrübi məşğələlərdə geniş əhatə olunur)

İqtisadi üsullar: - **Balans üsulu**

- - **Büdcə üsulu**

● Tibbi üsullar:

- - Anket üsulu
- - Sorğu-çəki üsulu
- - Çəki üsulu
- - **Yeyinti məhsullarının sərf olunma hesabatına əsasən kollektivlərdə qidalanmanın öyrənilməsi üsulu**
- - **İctimai iaşə müəssisələrində tərtib olunmuş menyu cədvəllərinin statistik işlənməsi üsulu**
- - **Qida rasionunun laborator müayinəsi üsulu**
- - **Alimentar üsul → qəbul edilən qida və bədən çəkinin sabitliyinə əsaslanan (Buznik üsulu)**

İqtisadi üsullar

Balans üsulu

- Dövlət statistika idarələrində mövcud olan məlumatlardan istifadə etmək prinsipinə əsaslanmışdır

- *Belə hesablanmada əhəlinin peşə və yaş üzrə qrupları nəzərə alınmır*

Büdcə üsulu

- Ailələrin büdcəsi-onların illik gəlir və çıxarı, hasil etdikləri məhsullardan və pul gəlirindən ailənin qidalanmasına sərf etdikləri miqdar hesaba alınıb təhlil edilir.

Qidalanma ilə əlaqədar sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsi üçün vacib tələblər

- **Sağlamlıq vəziyyətinin dəyişiklikləri ilə qidalanmanın səmərəsiz təşkili arasındakı asılılığı öyrənmək**
- **Ayrı-ayrı əhali qrupları arasında müəyyən alimentar xəstəliklərin yayılması haqda səhiyyə orqanlarının məlumatlarını araşdırmaq**
- **Sağlamlıq vəziyyətindəki dəyişikliklərin qida rasionlarının və yeyinti məhsullarının kimyəvi tərkibindən asılılığını öyrənmək**
- **Sağlamlıq vəziyyətindəki dəyişikliklərin «biogeokimyəvi» əyalətlər prinsipindən asılılığını aşkar etmək**

*Əhalinin sağlamlıq vəziyyəti
iki mərhələdə öyrənilir:*

- **A.** Qidalanması öyrənilən şəxslər ümumi tibbi müayinədən keçirilir, onların fiziki inkişaf göstəriciləri təyin edilir.
- Qeyri-adekvat qidalanma nəticəsində alimentar xəstəliyi olanlar müəyyənləşdirilir, sağlam şəxslər onlardan seçilib ayrılırlar.
- **B.** Sağlam şəxslərdə gizli gedən və kliniki əlamətləri aşkar olmayan dəyişiklikləri öyrənir, onların biokimyəvi göstəricilərini təyin edirlər
- Bütün göstəricilər səhər saatlarında təyin edilməlidir.

Göstəricilər

Fiziki inkişaf göstəriciləri :

■ **Boy ölçüləri**

➤ **Çəki göstəricisi**

➤ **Döş qəfəsinin dairəsi**

➤ **Dəri-piy büküşlərinin qalınlığı**

➤ **Piylənmə dərəcələri**

və

■ **Vitamin çatışmazlıqlarının mikrosimptomları:**

■ **(A, D, B qrupu, C)**

Qidalanma statusu

■ Əhalinin sağlamlıq vəziyyəti ilə qidalanmasının konkret əmək və məişət şəraitində əlaqəli öyrənilməsini «QİDALANMA STATUSU» adlandırmaq qəbul olunmuşdur.

■ Qidalanma statusu insanın faktiki qidalanmasının onun orqanizminin fizioloji tələbatına adekvat (tən) olduğu vəziyyəti xarakterizə edir.

■ Qidalanma statusu:

- - normal,
- - izafi
- - natamam-kifayət etməyən ola bilər.

Qidalanma statusunun ağırlıq dərəcələri

■ *İzafi və çatışmayan qidalanma statusunun ağırlığına görə bir neçə dərəcəsi ola bilər:*

■ *Natamam qidalanma statusu (I dərəcəli)* zamanı çatışmazlıq və ya izafilik (hələ alimentar çatışmazlığın simptomları) aşkar olunmur. Ancaq qanın biokimyəvi müayinəsi və ya ifrazatların tərkibində bədəndən xaric olunan mübadilənin son məhsullarının təyininə əsaslanmaqla aşkar oluna bilər.

■ *Premorbid qidalanma statusu (II dərəcəli)* zamanı biokimyəvi dəyişikliklərlə bərabər müxtəlif üzv və sistemlərin funksional dəyişiklikləri fonunda (qan dövranı, tənəffüs, ferment ifrazı, mədə-bağırsaq traktı, hərəkəti aktivlik, fiziki və zehni əmək qabiliyyəti və s.) qidalanma çatışmazlığı mikrosimptomları müşahidə olunur.

■ *Patoloji qidalanma statusu (III dərəcəli)* qidalanma çatışmazlıqları və ya izafiliklərinin aşkar kliniki təzahürlərinin özünü büruzə verməsi ilə xarakterikdir.

■ Bu zaman orqanizmin aydın nəzərə çarpan struktur və funksional dəyişiklikləri müşahidə olunur, ALİMENTAR XƏSTƏLİKLƏR inkişaf edir.

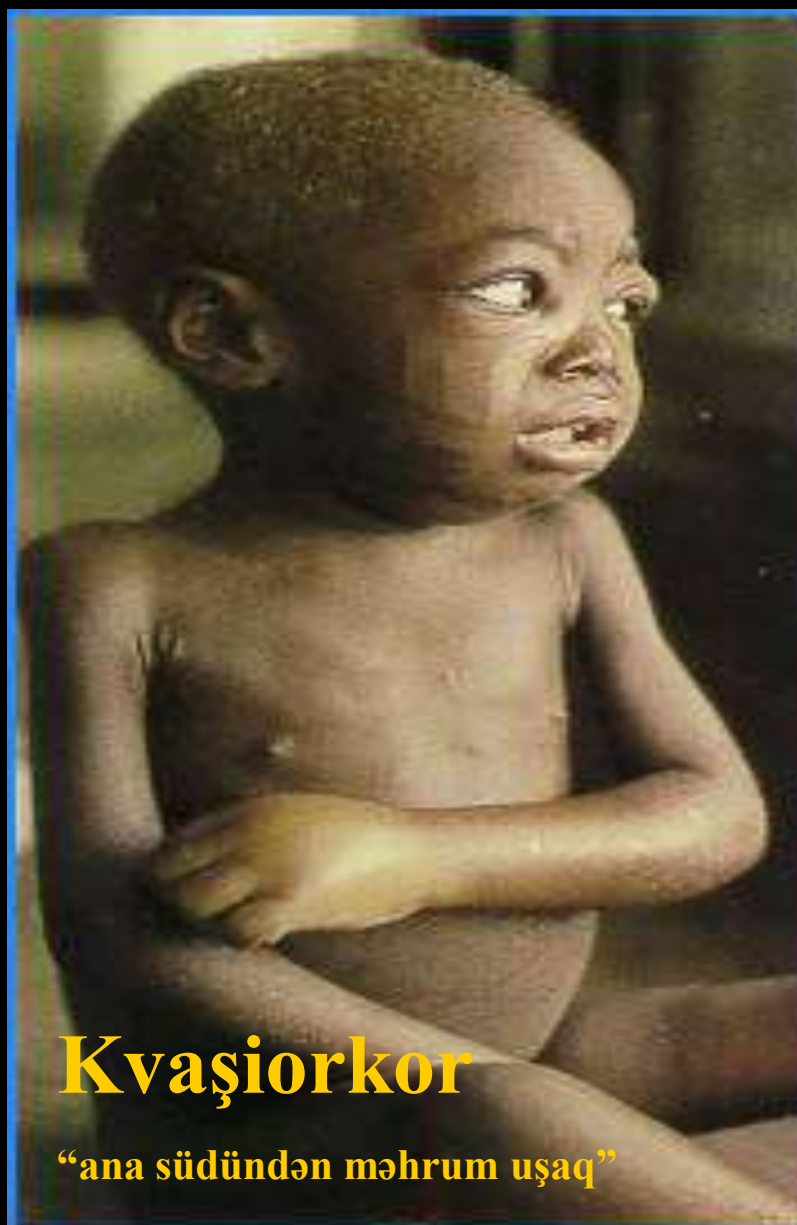
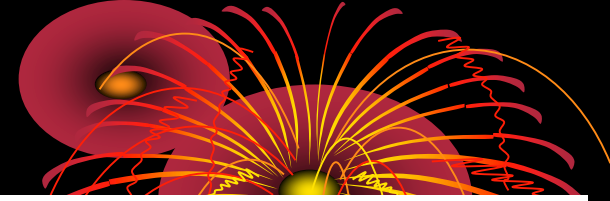
BST təsnifatına görə alimentar xəstəliklər

4 qrupa bölünür:

- Qidalanmanın çatışmazlığı xəstəlikləri
- Qidalanmanın izafiliyi xəstəlikləri
- Qida toksinlərinin qəbulu ilə əlaqədar xəstəliklər
- Qan və qanyaradıcı sistemlərin xəstəlikləri
(alimentar anemiyalar)

Alimentar patologiyalar

Qidalanmanın çatışmazlığı xəst.	Qidalanmanın izafiliyi xəstəlikləri.	Qida toksinlərinin qəbulu ilə əlaqədar xəstəliklər	Anemiyalar
<p>ZEÇ Kseroffalmiya Raxit Sinqa Pellaqra Beri-beri və s.</p>	<p>Piylənmə Şəkərli diabet Arterial hipetroniya Ateroskleroz və s.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erqotizm ➤ Aflotoksikozlar -alimentar toksik aleykiya, -sərxoş çörək xəstəliyi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ DDA ➤ Makrositar anemiyalar -B₁₂ -Fol turşusu
<p><u>Endemiyalardan</u> YÇX, karies, sink infantilizmi, eksudativ selen diatezi</p>	<p><u>Endemiyalardan:</u> floroz, manqan raxiti, stronsium raxiti, manqan dəliliyi, molibden padaqrası</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fuzariotoksikoz ➤ Qadağan olunmuş qida əlavələri 	



Kvaşiorakor

“ana südündən məhrum uşaq”

Əsasən 2-3 yaşlı uşaqlarda rast gəlinir
Daima təsadüv olunan simptomlar:

- Şişkinlik
- Boy inkişafının ləngiməsi (10%-ə qədər) və çəkinin azlığı (40%-ə qədər)
- Əzələ hipotoniyası, dərialtı hüceyrələrin saxlanması şərtilə
- Psixomotor dəyişikliklər (zehni süstlük, iştahanın itməsi, inertlik)
- Çox (tez-tez) rast gələn simptomlar:
- *Tüklərin rəngi və formasının dəyişməsi («qırmızı oğlanlar»)*
- *Dərinin piqmentsizləşməsi («ilan dərisi»)*
- *Ayabənzər üz forması (şişkinlik və hormonal dəyişikliklər)*



Zob



Kretinizm



Qida allergiyası

- ~~Tənəffüs, dəri, mədə-bağırsaq sisteminin allergiya üçün xarakterik əlamətləri~~
- İmmuno-bioloji üsullar → zərdab antiteli (passiv aqlütinin), makrofaqların hərəkətsizliyi
- Qida gündəliyi → 3-4 həftə → «səbəbkar»ı tapanadək aldadıcı sınaq
- 6 ay müddətində eliminasiya → şübhəli məhsulların rasiondan çıxarılması

Sağlamlıq göstəricilərinin öyrənilmə üsulları

Anamnestik məlumatlar:

Antropometrik göstəricilər:

● **BCİ** (N → 18,5-25,0 çəki kq/boy m²)

● **Boy** (Broaka, Bonqard indeksləri, Pokrosvki və ya Yeqorov, Levitski cədvəlləri, uşaqlarda harmonik inkişaf dərəcəsi və s.)

● **Çəki**

● **Döş qəfəsinin dairəsi**

● **Dərialtı piy təbəqəsinin qalınlığı**

● **Ağ ciyərlərin həyat tutumu** (spirometriya, spiroqrafiya və s.)

Ümumi tibbi müayinələr:

Biokimyəvi müayinələr:

● - sidikdə və nəcisdə mübadilənin son məhsullarının təyini

● - qanın xüsusi metabolitlərinin təyini

● - qanda fermentativ aktivliyin təyini

● - mədə bağırsaq fermentləri və şirələrində kimyəvi komponentlərin təyini

Funksional göstəricilərin müayinəsi

Brooka indeksi:

● Boy uzunluğundan

● - 100 çıxmaq (155-165 sm. olduqda)

● -105 çıxmaq (166-175 sm. olduqda)

● -110 çıxmaq (175 sm-dən > olduqda)

Bonqard göstəricisi:

● Boy uzunluğu \times döş qəfəsinin dairəsi : 240

● (əsasən 25-30 yaşlı kişilər üçün uyğun gəlir)

● İndi bunlar informativ sayılmır və daha çox

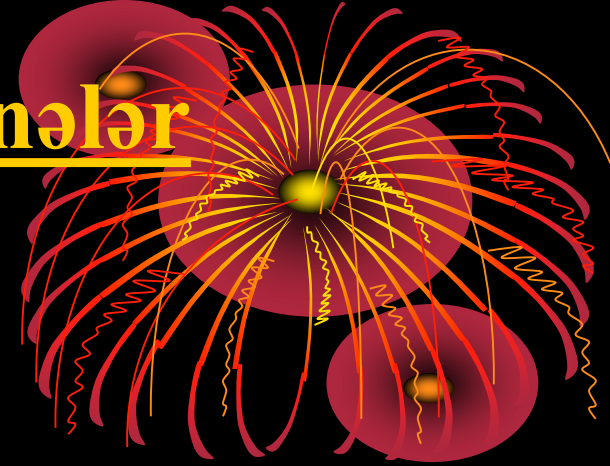
BC İndeksinə əsaslanılır (çəki kq : boy m²).

Bədən çəkisinin normadan kənara çıxma %-i
(Yeğorov, Levitski cədvəlləri)

Patologiya dərəcəsi	Piylənmə	Ariqlıq
I	10-29%	10-19%
II	30-49%	20-29%
III	50-99%	30-39%
IV	100% və >	40% və >

Biokimyəvi müayinələr

(zülal mübadiləsi)



• **Zərdabda** → ümumi zülallar,

• zülal fraksiyaları

• **Ferment fəallığı** → alanin aminotransferaza,

• aspartat aminotransferaza

✓ **Sidikdə** → ümumi azot,

✓ amonyak,

✓ sidik cövhəri,

✓ kreatin,

✓ sidik turşusu,

✓ aminturşular

Biokimyəvi müayinələr (yağ mübadiləsi)

■ Zərdabda:

- -ümumi lipidlər,
- -ümumi xolisterin,
- -eterifikasiya olunmuş xolesterinlər,
- -lipoproteidlər,
- -çox doymamış yağ turşuları,
- -eterifikasiya olunmamış yağ turşuları



Biokimyəvi müayinələr (karbohidrat mübadiləsi)

Qanda

- - şəkərin miqdarı,
- - piroüzüm turşusu
-

● **Zərdabda**

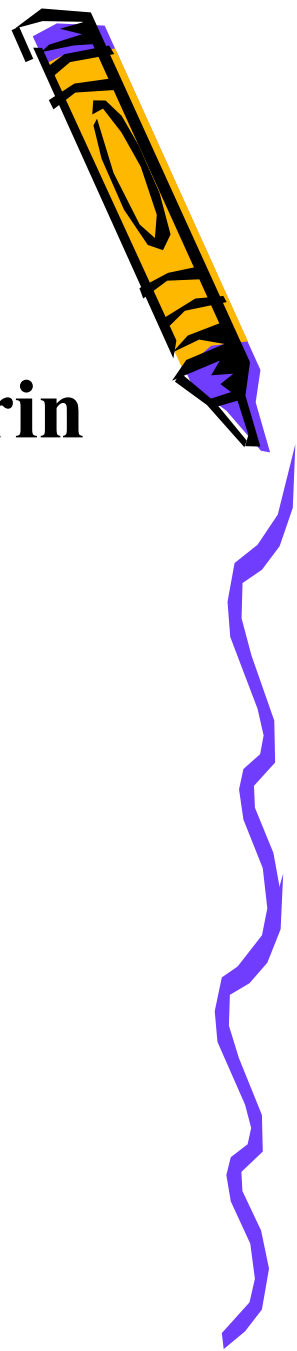
- - amilaza

Biokimyəvi müayinələr (vitamin mübadiləsi)

- **C** → qanda, sidikdə miqdarı, kapilyar keçiriciliyi, plazmada leykositlər
- Əlamətlərdən: damağın qanaması, yumşalması, şişkinləşməsi
- **B₁** → piroüzüm turşusu
- Əlamətlərdən: fiziki və zehni yorğunluq, iştahsızlıq, ayaqlarda ağrılar
- **B₂** → sidikdə miqdarı
- Əlamətlərdən: perikarneal inyeksiya, dilin quruması, qızarması
- **B₂, B₆** → Əlamətlərdən: yağlı seboreya, anqulit, dil məməciklərinin atrofiyası
- **B₂, B₆, PP** → Əlamətlərdən: dodaqların çatlaması, xeyloz, dilin kənarlarında dişlərin izi (otpeçatka), coğrafi dil

Biokimyəvi müayinələr

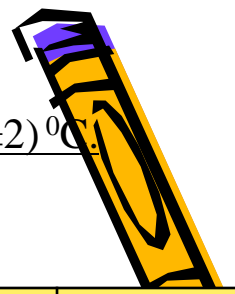
(mineral maddələr mübadiləsi)



- **Qanda, sidikdə, nəcisdə mineral maddələrin miqdarı**
- **Qanda ferment fəallığı**
- **Ca və P → fosfomonoesteraza**
- **Cu → seruloplazmin, sitoxromoksidaza**
- **Mo → ksantinoksidaza**
- **Zn → karboanhidraza**



Tez və çox tez xarab olan yeyinti məhsullarının saxlanılma şəraiti və müddəti $(4\pm 2)^{0C}$
[SQvəN 2.3.2.1324-03 (СанПиН)].



№	Məhsulun adı	Yararlılıq müddəti saat/gün
Ət və ət məhsulları. Quş əti, yumurta və bunların emal məhsulları		
Sümüksüz ət yarımfabrikatları:		
1	<u>İri parçalı ət yarımfabrikatları:</u> -qablaşdırılmış ət, porsion yarımfabrikatlar (bifşteks, langet, antrikot, romşteks, şnitse, əzmə kotlet və s.) urvasız; - porsion yarımfabrikatlar (romşteks, qoyun və donuz əti kotletləri. şnitse) urvalı	48 saat 36 saat
2	<u>Kiçik parçalı ət yarımfabrikatları:</u> -bifstroqon, azu, qulyaş, portlətmə üçün mal əti. Kabablıq ət, jarko, ət assortisi (ədviyyatsız və şirəsiz); - sirkəli, şirə ilə (sousla)	36 saat 24 saat
3	<u>Döyülmüş ət yarımfabrikatları:</u> -formalaşdırılmış, o cümlədən urvalı, içliklənmiş (dolma, yunan qabağı) -kombinə olunmuş (ət-kartof kotleti, ət-kələm kotleti, soya zülalı əlavə olunmuş)	24 saat 24 saat
Göstərilən qaydada 105 adda məhsulun yararlılıq müddətini СанПиН-dən götürə bilərsiniz		

Diqqətinizə görə minnətdaram!

NÖVBƏTİ SEMESTRDƏ GÖRÜŞMƏK ÜMİDİ İLƏ