

Yeniyetmələrin qidalanma xüsusiyyətləri. İfrat və kifayət olmayan qidalanma. Müasir dövrdə yeniyetmələrin piylənmə problemləri,



ATU, Uşaq – yeniyetmələr sağlamlığı və əmək sağlamlığı kafedrası



**SAĞLAM OLMAQ
İSTƏYİRSƏNSƏ, DÜZ-
GÜN QİDALAN!!!**

Yeniyetməlik dövrü

Yeniyetməlik yetkinlik dövrünə qədər olan inkişafın keçid mərhələsi olmaqla, fərdlərin yetkin həyat üçün lazımlı bacarıqlar qazanması, fiziki, idraki və psixoloji inkişaf dövrüdür.

Yeniyetməlik dövr böyümə və inkişafın sürətlənməsi, fiziki və əqli xüsusiyyətlərin təkmilləşməsi, xarakterin və iradi keyfiyyətlərin, dünyabaxışın qısa müddət (üç ilə yaxın müddətdə) ərzində formalaşması ilə səciyyələnir və bu proseslər gənclik dövründə başa çatır.

Bu dövrdə əldə edilmiş sağlam davranışlar sonraki həyat üçün çox vacibdir.

Yeniyetmə dövrü

Yeniyetmə dövrü böyük imkanlar, həmçinin özü və ətrafı üçün yüksək risk dövrüdür. Bu dövrdə sağlam və məhsuldar yetkin yaşın əsası qoyulur, habelə sonrakı illərdə problemlərin yaramma ehtimalının azaldılması üçün zəmin yaranır. Yeniyetmələr dünya əhalisinin beşdə birini təşkil edir və işçi qüvvəsinə daxil olan sağlam, bacarıqlı yeniyetmələr ölkənin iqtisadi məhsuldarlığını artırma bilər. Gənclərin sağlamlığının ölkənin gələcək iqtisadi, sosial və mədəni potensialını təmin edən bir amil olmasını nəzərə alaraq yeniyetmələrin qidalanma vəziyyətinin öyrənilməsi aktual tibbi və pedagoji vəzifələrindən hesab olunur.

Yeniyetmə dövrü

Yeniyetmə dövründə orqan və sistemlərin normal fəaliyyəti, fizioloji proseslərin düzgün gedişi, müxtəlif patoloji amillərə qarşı orqanizmin müqaviməti düzgün və səmərəli qidalanma xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.



Qidalanma

```
graph TD; A(Qidalanma) --> B(Səmərəli); A --> C(Balanslaşdırılmış); B --> D(Sağlam qidalanma); C --> E(Yaşın fizioloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla hər bir qida amilinin miqdarı və onların nisbətinin gözlənilməsidir.);
```

Səmərəli

Balanslaşdırılmış

Sağlam qidalanma

**Yaşın fizioloji
xüsusiyyətlərini nəzərə
almaqla hər bir qida amilinin
miqdarı və onların
nisbətinin gözlənilməsidir.**

Rasional (sağlam) qidalanma

Rasional (sağlam) qidalanma sağlam həyat tərzinin ən vacib komponentlərindən biridir, çünki optimal fəaliyyət, mənfi amillərə qarşı müqavimət və böyümə və inkişafın normal gedişatını təmin edir.

Rasional qidalanma bədənin daxili mühitinin (homeostaz) sabitliyini təmin etməli və həyati aktivliyi (böyümə, inkişaf, orqan və sistemlərin funksiyaları) yüksək səviyyədə saxlamalıdır

Balanslaşdırılmış qidalanma konsepsiyası

- konkret yaşın fizioloji xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla hər bir qida amilinin mütləq miqdarının və onların nisbətinin təyin edilməsinə əsaslanır.
- *zülal və yağların səmərəli nisbəti 1:1- dır.*
- *züllaların, yağların və karbohidratların 1:1:4 olmalıdır.*
- Orqanizmin plastiki proseslər və enerjetik funksiyalar ən çox balanslaşdırılmış qidalanma zamanı tam təmin olunur.

Ümumdüniya səhiyyə təşkilatı qeyri səmərəli qidalanmanın törətdiyi patoloji halları 4 qrupa bölməyi tövsiyə edir:

1. Yarımacaq hal - kifayət qədər yemək nəticəsində baş verir: başqa sözlə, müəyyən vaxt ərzində insan lazımı qədər kalori almır.
2. Hüsusi qida çatmamazlığı forması – bir və ya bir neçə qida maddəsinin qismən və ya tamam çatmaması nəticəsində baş verir.
3. İzafi toxluq halı – həddindən artıq yemək nəticəsində baş verir.
4. Qeyri - tarazlıq halı – qida payında lazımı qida maddələrinin nisbəti düzgün olmayıb bunlardan birinin qətiyyən çatışmaması, ya da heç olmaması nəticəsində baş verir.

Əhalinin sağlam qidalanması üzrə dövlət siyasətinin əsas prinsipləri :

- insanın sağlamlığının qeydinə qalmaq - dövlətin vacib prinsiplərindəndir;**
- qida məhsulları insanların sağlamlığına zərər vurmamalıdır;**
- qida yalnız insan orqanizminin qida maddələri və enerjiyə olan fizioloji tələbatını təmin etməməli, həm də profilaktika və müalicə məsələlərinin yerinə yetirilməsinə imkan verməlidir;**
- qida orqanizmin ətraf mühitin qeyri-qənaətbəxş amillərinin təsirlərindən qorunmasında kömək etməlidir.**

Qida:

- **kəmiyyət və keyfiyyətə yeniyetmələrin tələblərinə müvafiq olmalıdır: qida maddələrinin həm çatışmazlığına, həm də izafiliyinə həssasdır.**
- **Qida ilə yeniyetmə orqan və toxumaların tərkibinə daxil olan bütün qida maddələrini – zülal, yağ, karbohidrat, makro və mikroelementlər, vitaminlər və su qəbul etməlidir.**
- **Qidanın əsas komponentlərinin balanslaşdırılmaması mübadilə proseslərinə qeyri-qənaətbəxş və böyüməyə mənfi təsir göstərir.**

Yeni yetmələrdə

Əsas mübadilənin və enerji itkisinin yüksək olması (10-11 yaşda – 33kcal, 12-13 лет - 34 kcal, yetkin yaşda-24 kcal hər 1 kq çəkiyə) onların qidalanmasının təşkilinə xüsusi yanaşma tələb edir.

- **yeni yetmə yaşlarında onların sutkalıq rasionları hesabına**
- **zülallar 15% ,**
- **yağlar 30% ,**
- **karbohidratlar 55%-ə qədər artırılması təmin edilməlidir.**

Yeni yetmələrin qida rasionu:

- **yaş**
- **cins**
- **coğrafi iqlim zonası**
- **fəaliyyətin xarakteri**
- **fiziki yükün həcmi nəzərə alınmaqla balanslaşdırılmalıdır.**
- **Qidalanma o zaman dəyərli** hesab olunur bilər ki, o kəmiyyət, keyfiyyət tərkibinə görə kifayətləndirici və enerji sərfinə müvafiq olsun.

Müasir yeniyetmə rasionu:

- Tez hazırlanan ayaqüstü “fast fud” yeməkləri, gündəlik yüksək kalorili içkilərin populyarlaşması və asudə vaxtın kompüterləşdirilməsi, rasionunda təbii ərzaq məhsullarının sayının azalması və asan mənimsənilən karbohidratların, həmçinin sənaye istehsalı olan yeməklərin, hazırlanmasına çox miqdarda yağ tələb edən kulinar işlənmiş məhsulların sayının artması ilə səciyyələnir.
- Sutkalıq rasionda bioloji çox dəyərli yeyinti məhsulları - ət və ət məhsulları, süd və süd məhsulları, balıq və balıq məhsulları, bitki yağı, meyvə və tərəvəzin istifadəsi azalmış, çörək və un məmulatlarının, hazır “qızardılmış” kartofun istifadəsi artmışdır. Bu da qida statusunda pozulmalar yaradır.

Qida statusunda pozulmalar:

- **heyvan mənşəli zülalların (tövsiyə olunan səviyyənin 15-20%-i qədər, əsasən aşağı gəlirli əhali qrupları arasında) defisiti;**
- **çox doymamış yağ turşularının defisiti;**
- **əhalidə əksər vitaminlərin - vitamin C –nin (70-100%), B qrup vitaminlərin və fol turşusunun (60 - 80%), p - karotinin (40-60%) kəskin defisiti;**
- **bəzi mineral maddələrin və mikroelementlərin (kalsium, dəmir, yod, flor, selen, sink) çatışmazlığı;**
- **qida liflərinin defisiti.**

Ona görə də yeniyetmənin gündəlik rasionuna daha faydalı olan süd və süd məhsulları, kərə yağı, heyvani mənşəli zülallar, ət, balıq, quş əti, meyvə -tərəvəz və s. daxil edilməlidir.

- Gündəlik rasiona 10-15 q bitki yağı daxil edilməlidir.**
- Yağ seçimi zamanı yeməklərə əlavə edilən yağların bərabər miqdarda qarışdırılması məsləhət görülür. Zeytun yağı, qardığıalı yağı kimi bitki yağlarına seçimdə üstünlük verilməlidir.**
- Omega 3 və Omega 6 kimi çox doymamış yağ turşuları göz və beynin inkişafına, orqanizmin möhkəmlənməsinə, ürək — damar xəstəlikləri riskinin azalmasına səbəb olur.**
- Zülalın yaxşı mənimsənilməsinə tərəvəz kömək edir, ona görə də ət və balıq yeməkləri tərəvəz qarnirlərlə vermək tövsiyə olunur.**



- **Tərəvəzlərdə nutrientlər optimal nisbətdə olur. Məlumdur ki, tərəvəzlərin qida rasionuna daxil edilməsi, orqanizmdən zərərli maddələrin kənarlaşmasına kömək edir.**
- **Bitki aləmini öyrənən tədqiqatçılar qeyd edirlər ki, zəngin bitki aləmi haqqında olan bilgiler nəinki insanı qida məhsulları ilə təmin edir, eyni zamanda onun, mühit amillərinə optimal psixofizioloji uyğunlaşmasına təminat verir.**



Yaşdan asılı olaraq :

- **10 yaşdan 13 yaşa qədər orqanizm əsasən aktiv böyüyür və müvafiq olaraq çox miqdarda kalsium tələb olunur. Onun çatışmazlığı dayaq-hərəkət aparatının müxtəlif xəstəliklərinə (skoliz, osteoxondroz) səbəb ola bilər.**
- **14-16 yaşda daxili sekresiya vəzilərinin fəal formalaşması müşahidə olunur. Bu da yeniyetmələrdə *akne, səpkilkər* yaradır. Bu dövrdə yeməklə yağların izafi qəbulu tövsiyə olunmur.**
- **18 yaşda *tineycer* –yeniyetmə praktik olaraq formalaşmış, böyük olmağa çalışır.Q idada müxtəlif eksperiment etmək arzusu yaranır.**
- **Ətsiz vegeterian qidalar yeniyetmələrə əks göstərişdir.**

Mütəxəssislərin sözlərinə görə, yekcins tip qida çox zərərliyədir. Gündə bir yumurta, bir-iki kibrit qutusu qədər pendir, 2-3 kotlet və ya ət dilimi, 500 ml süd və ya qatıq, 2 pors göyərti, 2 — 3 pors meyvə yeyilməlidir.

Bu qidaların mütəmadi olaraq istifadəsi orqanizmin möhkəmlənməsinə yardımçı olur.

100 KALORİ

 4 Adet Kayısı	 3 Kaşık Yoğurt	 1,5 Dilim Ekmek	 7 Adet Cips
 100 gr Tavuk Göğüsü	 1 Adet Muz	 3 Adet Domates	 1,5 Adet Yumurta
 7-8 Dilim Kızarmış Patates	 10 Adet Badem	 1/3 Adet Simit	 200 gr Taze Fasulye

Düzgün olmayan qida rasionu:

- **Zülal , yağ, karbohidrat və makro, mikroelementlər, vitaminlər çatışmazlığı zamanı yeniyetmələrdə erkən əlamət kimi zəiflik, əzginlik, çəkinin azalması, böyun ləngiməsi, müxtəlif xəstəliklərə qarşı müqavimətin, immunitetin zəifləməsi qeyd olunur.**
- **Rasionda yağın və karbohidratların izafiliyi yeniyetmələr arasında maddələr mübadiləsinin pozulmasına və piylənməyə səbəb olur.**
- **Bu, onun dərslər müvəffəqiyyəti və iş qabiliyyətində əks olunur.**

Əsas qida maddələrinə olan fizioloji tələbat:

Yaş	Zülal q.			Yaqlar			Karbohidrat q.	Qida dəyəri	
	Cəmi	Heyvani Məşəli	1kq bədən çəkisinə	Cəmi	Bitki Məşəli	Linolen turşusu		Kkal	Kcoul
5-6 yaş	72	47	3.0	72	11	3	252	1990	8332
7-10 yaş	80	48	2.5-3.0	80	15	3	324	2380	9965
11-13 yaş	96	5	2.0-2.5	96	18	3	382	2860	11974
14-17 yaş									
-Oğlan	106	64	1.9	106	20	3	422	3160	13230
-Qız	93	56	1.8	93	20	3	367	2760	11556

Vitaminlərə olan sutkalıq tələbat:

Yaş	B1,mq	B2,mq	B6,mq	B12,mq	Fol turşusu	C,mq	A,mkq retinolol ekvivalenti	E, mkq tokoferol ekvivalenti	D,mkq
4-6 yaş	0,9	1	1,3	1,5	200	50	500	7	10
7-10 yaş	1,2	1,4	1,6	2	200	60	700	10	2,5
11-13 yaş									
Oğlan	1,4	1,7	1,8	3	200	70	1000	12	2,5
Qız	1,3	1,5	1,6	3	200	70	800	10	2,5
14-17 yaş									
Gənc	1,5	1,8	2	3	200	70	1000	15	2,5
Qız	1,3	1,5	1,6	3	200	70	800	12	2,5

Uşaqların mayeyə olan tələbatı:

Yaş qrupu	Miqdar ml	
	Orta	1 kq bədən çəkisinə görə
5	1800-2000	90-100
10	2000-2500	70-85
14	2200-2700	50-60

Vitaminlərə olan sutkalıq tələbat:

Yaş	B1,mq	B2,mq	B6,mq	B12,mq	Fol turşusu	C,mq	A,mkq retinolol ekvivalenti	E, mkq tokoferol ekvivalenti	D,mkq
4-6 yaş	0,9	1	1,3	1,5	200	50	500	7	10
7-10 yaş	1,2	1,4	1,6	2	200	60	700	10	2,5
11-13 yaş									
Oğlan	1,4	1,7	1,8	3	200	70	1000	12	2,5
Qız	1,3	1,5	1,6	3	200	70	800	10	2,5
14-17 yaş									
Gənc	1,5	1,8	2	3	200	70	1000	15	2,5
Qız	1,3	1,5	1,6	3	200	70	800	12	2,5

Uşaqların mineral maddələrə olan fizioloji tələbatı:

Yaş	Maqnezium	Kalsium	Fosfor	Dəmir
5-6 yaş	12	1000	1500	8
7-10 yaş	13	1200	2000	10
11-13 yaş	10	1500	2500	15
14-17 yaş				
Oğlanlar	10	1400	2000	15
Qızlar	10	1400	2000	15

Məktəb yaşlı uşaqların rasionunda zülal yağ və karbohidratın sutkaliq miqdarı:

Qida qəbulu	Zülal	Yağ	karbohidrat
1-ci səhər yeməyi	25-30	25-30	20-25
2-ci səhər yeməyi	20-25	8--10	10--15
Nahar	40-45	45-50	30-35
Şam	10--15	10--15	20-25

Sağlamlığa neqativ təsir dərəcəsinə

görə aparıcı yeri *mikronutriyentlərin* -

- vitaminlərin,
- mikroelementlərin,
- ayrı - ayrı **ÇDYT** və b. defisiti təşkil edir.
- Bu da ətraf mühitin qeyri - əlverişli təsirlərinə qarşı orqanizmin rezistentliyinin aşağı düşməsinə, **antioksidant mühafizə sisteminin funksional pozğunluqlarına və immundefisit vəziyyətinin inkişafına səbəb ola bilər.**
- yeniyetmələr və gənclər də daxil olmaqla enerji itkisinin səviyyəsi minimuma qədər azalmışdır.
- Enerji itkisinin kəskin azalması enerji tələbatının, yəni enerji mənbəyi olan **qidaya tələbatın azalması ilə müşayiət olunur.**

Oidalanmanın yaxşılaşdırma yolları:

1. **Yeni qida maddələri mənbəyinin axtarılması və qida istehsalının genişləndirilməsidir.** Biotexnologiya geniş şərait yaradır. Kənd təsərrüfatı təcrübəsində herbisidlərə, insektisidlərə, viruslara davamlı geni dəyişdirilmiş və ya transgen bitkilər tətbiq olunur.

2. **Qida sənayesində yüksək texnologiyalardan istifadə edilir və kimyəvi tərkibi dəyişdirilmiş təbii məhsulların yeni formaları yaradılır.**

3. **Qidalanmanın yaxşılaşdırılmasının ən effektiv və tez yolu mikronutrient defisitinin nisbətən aradan qaldırılması, **bioloji aktiv qida əlavələrinin geniş tətbiq olunmasıdır.****

- **XX əsrin sonunda “sağlam qidalanma” haqqında yeni dünya konsepsiyası qəbul edilmişdir.**
- **Bu konsepsiyanın əsasını “probiotiklər və funksional qidalanma” proqramı təşkil edir.**
- **Funksional qidalanma anlayışı Yaponlara məxsusdur. Qidalanmanın yaxşılaşdırılması haqqında qida və müalicə məqsədi ilə yeni xüsusi məhsulların yaradılması üçün **Qanun qəbul olunmuşdur****
- **Funksional məhsulların hazırlanmasına dair ilk layihələrə 1984-cü ildə başlanılmış, 1987-ci ildə isə artıq 100 adda məhsul istehsal olunmuşdu. Hal-hazırda funksional məhsullar ümumi məhsulların 5%-ni təşkil edir. Mütəxəssislər belə hesab edirlər ki, funksional məhsullar profilaktiki təbabətin ənənəvi dərman preparatlarının 40-50%-ni əvəz edir.**
- **Funksional məhsullara dənli səhər yeməkləri, çörək-kökə, makaron və qənnadı məmulatları, dəniz məhsulları, alkoqollu və alkoqolsuz içkilər, meyvə şirələri, mədəni və yabanı bitki xammallarının ekstraktları, meyvə-tərəvəz məhsulları, ət və südün emal məhsulları, arıçılıq məhsulları aiddir. Ən böyük xüsusi çəkiyə (65- 70%) süd məhsulları malikdir.**

- **Funksional qida məhsulları – yalnız əsas nutriyentlərə olan tələbatı ödəmir, başqa məqsədi immuniteti artırır, ürəyin, bağırsaqların işini - həzmi yaxşılaşdırır, bədən kütləsinin artmasına və ya azalmasına şərait yaradır, müəyyən xəstəliklərin qabağını alır.**
- **Funksional qida məhsullarının sənaye istehsalı - orqanizmin müxtəlif funksiyalarına təsir etmək üçün və onların xüsusiyyətini məqsədyönlü dəyişir - qida vitaminlər, mineral maddələr, yod, qida lifləri, faydalı bakteriyalar - probiotiklər və prebiotiklər , antioksidantlar, oliqosaxaridlər (faydalı bakteriyalar üçün faydalı substrat kimi) zənginləşdirilir, zülalın, mürəkkəb karbohidratların, döymamış yağların xüsusi miqdarı artırılır, sağlamlaşdırıcı effektdə və xoşagələndə malikdir.**
- **Funksional qidalanma təbii mənşəli zənginləşdirilmiş məhsulların qida rasionuna daxil edilməsi və yeməklə istifadə olunması deməkdir.**



Funksional qidalanmanı kim fikirləşib ?

- **1908 –ci ildə rus alimi İ.İ.Meçnikov ilk dəfə bolqar və asidofil çöplər daxil edilmiş turş süd məhsullarının yüksək qida dəyərin sübut etmişdir.**
- **Onları alan zaman tərkibinə, saxlanma müddətinə, Dövlət sertifikatının olmasına xüsusi diqqət verilməlidir Qəbul qaydaları və dozasına ciddi əməl olunmalıdır.**
- **Siz onu qəbul edən zaman müəyyən müalicə effekti almaq istəyirsinizsə müalicə həkimi ilə məsləhətləşmək lazımdır.**

- **Yapon tədqiqatçıları funksional məhsulların 3 əsas keyfiyyətini qeyd edirlər:**

- **qida dəyəri,**
- **xoşagələn dad**
- **müsbət fizioloji təsir.**

Adi gündəlik qida məhsullarına nisbətən funksional məhsullar sağlamlığa faydalı olmalı və insan orqanizminə heç bir zərər verməməlidir.

- **Sağlam qidalanma məhsulları dərman olmayıb, xəstəni müalicə edə bilmir, ancaq o, əlverişsiz yaşayış mühitində xəstəliyin və qocalmanın qarşısını ala bilir.**



Sağlam qidalanma formulu:

qidalanma gigiyenası mütəxəssislərinin qənaətinə görə üç bərabər toplananların cəmindən ibarətdir:

- **iqtisadi imkan,**
- **ərzaq məhsulunun çeşidi**
- **səmərəli qidalanma məsələsi üzrə təhsil səviyyəsi.**

Sağlam qidalanma prinsipləri:

1. Müxtəlif qida məhsullarından ən çox heyvani deyil, bitki mənşəlidən istifadə edin.
2. Gündə bir neçə dəfə çörək, un məmulatı, yarma, kartof istifadə edin.
3. Gündə bir neçə dəfə 400 qr - dan az olmayaraq təzə və yerli məhsul olan müxtəlif növ meyvə və tərəvəz yeyin.
4. Bədənin kütləsini tövsiyə olunan həddə saxlamaq üçün gündəlik yüngül fiziki tərbiyə etmək lazımdır.
5. Yağın qəbuluna (sütkalıq kalorinin 30%-dən çox olmayaraq) nəzarət edin və heyvan yağını bitki yağı ilə əvəz edin.
6. Yağlı ət və ət məhsullarını paxla, dənli, balıq, toyuq və ya yağsız ətə əvəzləyin.

7. Az yağlı süd, az yağlı və duzlu süd məhsullarından(kefir,qatıq, yoqurt və pendir) istifadə edin.

8. Az şəkərli məhsullar seçin, şəkər az istifadə edin, şirniyatı və şirin içkiləri məhdudlaşdırın.

9.Az duz yeyin. Qidada duzun ümumi miqdarı 1 çay qaşığından (gündə 6 q) çox olmamalıdır.Yodlaşdırılmış duzdan istifadə edin.

10. Əgər siz spirtli içki qəbul edirsinizsə, onda təmiz spirtin miqdarı gündə 20 q dan çox olmamalıdır.

11. Qidaların hazırlanması onların təhlükəsizliyini təmin etməlidir.

Xörəklərin buxarda, mikrodalğalı sobada qaynadılması və ya qızardılması istifadə olunan piyin, yağın, duzun və şəkərin miqdarının azalmasına kömək edir.

12. Yenidoğulmuşların ilk 6 ay ancaq döşlə qidalandırılmasına çalışın. Döşlə qidalandanmadan tam uzaqlaşmadan əlavə yeməklərin verilməsinə tədricən keçmək lazımdır.

Sağlam qidalanma piramidası”

İşıqfor prinsipi üzrə
quruluş:

yaşıl - “irəli”,

sarı - “ehtiyatlı”,

qırmızı - “qorun”



Uşaq müəssisələrində səmərəli qidalanma:

- qidanın qəbul vaxtı və onlar arasındakı fasilələr ciddi gözlənilməli;
- qidanın müxtəlif qəbullara kəmiyyət və keyfiyyətə düzgün bölüşdürülməsi;
- qida qəbulu bölgüsünün fizioloji səmərəliliyi;
- qidanın qəbul şəraiti və yemək vaxtı uşaqların davranışı.



İfrat və kifayət olmayan qidalanma.

- **Qidalanmanın pozulması** - orqanizmdə ifrat və kifayət olmayan qidalanma nəticəsində yaranan xəstəlik vəziyyətidir. Belə vəziyyət gizli ola bilər və laborator müayinələr zamanı aşkar olunur, bəzən də klinik əlamətlər ilə bilər.
- Klinik spesifik qidalanma pozulmaları ilkin, ikincili və qarışıq ola bilər.

İlkin ifrat və kifayət olmayan qidalanma nəticəsində yaranan xəstəliklərə alimentar xəstəliklər deyilir.

- Zülal - enerji çatışmazlığı
- Dəmir defisitli anemiya
- Yoddefisitli xəstəliklər
- A və D avitaminozu: raxit və kseroftalmiya
- Qida piylənməsi

Klinik təzahürlər:

Qidalanmadan asılı vəziyyətlər	Klinik əlamətlər
<ul style="list-style-type: none">Zülal-kalori çatışmazlığı	Bədən çəkisinin azalması, dərialtı piy qatının ifadə olunma dərəcəsində aşağı düşməsi, şişkinlik
<ul style="list-style-type: none">B1 hipovitami-nozu (tiamin)	Sinir sistemi tərəfindən müxtəlif funksional pozğunluqlar. İştahanın pis olması, çox tərləmə, zəiflik, ürəkbulanma, qarında və əzələlərdə ağrılar. Tez-tez baş verən qəbizlik. Parestenziyalar, qarışqa gəzməsi hissiyyatı, periferik sinirlər nahiyəsində ağrı hissiyyatı. Yuxunun pozulması, baş ağrısı, narahatlıq, yüksək dərəcədə qıjıqlanma
B ₂ hipovitami-nozu	Böyümənin ləngiməsi. Dodaqların selikli qişasında solğunluq. Epiteli qişasının lay-lay qopub ayrılması, xeyloz (dodaqlarda hiperemiya və ödemlə birlikdə şaquli çatlar). Anqulyar stomatit. Dil məməjiklərinin atrofiyası (səthin hamar, açıq qırmızı olması). Bəzən məməjiklərin hipertrofiyası (səthin açıq qırmızı, dənəvər olması) Burun-dodaq üçbujağı nahiyəsində, burun qanadlarında və göz qapaqlarında dermatit. Zəiflik, iştahanın itirilməsi, baş ağrısı. İşıqdanqorxma, gözyaşı axması

C hipovitaminozu	Əzələlərdə, xüsusən də baldır əzələlərində ağrı. Ümumi zəiflik, əhvalın pozulması, süstlük, apatiya. Diş ətində qanaxma, yumşaqılıq. Dəridə, selikli qişalarda petexiyalar. Budun, sağrının, dirsəyin dərisində follikulyar hiperkeratoz
P hipovitaminozu	Dərinin məhdud sahələrində qan sızmalar. Damar rezistentliyinin zəifləməsi (müsbət çimdik sindromu)
A hipovitaminozu	İştahanın azalması, arıqlama, tez yorulma. Müxtəlif infeksiyalara qarşı həssaslıq. Qaranlığa uyğunlaşmanın pisləşməsi. Konyuktivit və blefarit, dərinin kserozu (qabıqvermə, quruluq). Hiperkeratoz.
Dəmir çatışmazlığı	Konyuktivit və ağız boşluğunun selikli qişasında solğunluq. Dil məməciklərinin atrofiyası. Dırnaqların kövrək olması. Tükün kövrək və quru olması. Hipoxrom anemiya. Dad hissiyyatının pozulması
Yod çatışmazlığı	Qalxanabənzər vəzinin böyüməsi (endemik zob), fiziki və əqli inkişafdan geri qalma, yeniyetmə qızlarda reproduktiv sistemin pozulması, xəstələnmə göstəricisinin artması, təhsildə müvəffəqiyyətin azalması, ən ağır halda epidemik kretinizim.
Flüor çatışmazlığı	Diş emalının sürtülüb yeyilməsi, onun eroziyası, dişlərin kariyesi
PP hipovitaminozu	Nevroloji əlamətlər (yuxunun pozulması, əzginlik, qıcıqlanma) ürəkbulanma, iştahanın azalması. Anqulyar stomatit, dilin şişkinliyi (kənarlarında dişlərin izi). Dil məməciklərinin hipertrofiyası, az-az hallarda məməciklərin atrofiyası, dildə göynəmə. Bəzən dəridə girdə ləkələr şəklində dermatit

Qidalanmadan asılı vəziyyətlər	Клиник тязашцрляр
Zülal-kalori çatışmazlığı	Bədən çəkisinin azalması, dərialtı piy qatının ifadə olunma dərəcəsində aşağı düşməsi, şişkinlik
B ₁ hipovitami-nozu (tiamin)	Sinir sistemi tərəfindən müxtəlif funksional pozğunluqlar. İştahanın pis olması, çox tərləmə, zəiflik, ürəkbulanma, qarında və əzələlərdə ağrılar. Tez-tez baş verən qəbizlik. Parestenziyalar, qarışqa gözməsi hissiyyatı, periferik sinirlər nahiyəsində ağrı hissiyyatı. Yuxunun pozulması, baş ağrısı, narahatlıq, yüksək dərəcədə qıcıqlanma
B ₂ hipovitami-nozu	Böyümənin ləngiməsi. Dodaqların selikli qişasında solğunluq. Epiteli qişasının lay-lay qopub ayrılması, xeyloz (dodaqlarda hiperemiya və ödemlə birlikdə şaquli çatlar). Anqulyar stomatit. Dil məməciklərinin atrofiyası (səthin hamar, açıq qırmızı olması). Bəzən məməciklərin hipertrofiyası (səthin açıq qırmızı, dənəvər olması) Burun-dodaq üçbucağı nahiyəsində, burun qanadlarında və göz qapaqlarında dermatit. Zəiflik, iştahanın itirilməsi, baş ağrısı. İşıqdanqorxma, gözyaşı axması
PP hipovitaminozu	Nevroloji əlamətlər (yuxunun pozulması, əzginlik, qıcıqlanma) ürəkbulanma, iştahanın azalması. Anqulyar stomatit, dilin şişkinliyi (kənarlarında dişlərin izi). Dil məməciklərinin hipertrofiyası, az-az hallarda məməciklərin atrofiyası, dildə göynəmə. Bəzən dəridə girdə ləkələr şəklində dermatit
C hipovitaminozu	Əzələlərdə, xüsusən də baldır əzələlərində ağrı. Ümumi zəiflik, əhvalın pozulması, süstlük, apatiya. Diş ətində qanaxma, yumşaqıq. Dəridə, selikli qişalarda petexiyalar. Budun, sağrının, dirsəyin dərisində follikulyar hiperkeratoz
P hipovitaminozu	Dərinin məhdud sahələrində qan sızmalar. Damar rezistentliyinin zəifləməsi (müsbət çimdik sindromu)
A hipovitaminozu	İştahanın azalması, arıqlama, tez yorulma. Müxtəlif infeksiyalara qarşı həssaslıq. Qaranlığa uyğunlaşmanın pisləşməsi. Konyuktivit və blefarit, dərinin kserozu (qabıqvermə, quruluq). Hiperkeratoz.
Dəmir çatışmazlığı	Konyuktivit və ağız boşluğunun selikli qişasında solğunluq. Dil məməciklərinin atrofiyası. Dırnaqların kövrək olması. Tükün kövrək və quru olması. Hipoxrom anemiya. Dad hissiyyatının pozulması
Yod çatışmazlığı	Qalxanabənzər vəzinin böyüməsi (endemik zob), fiziki və əqli inkişafdan geri qalma, yeniyetmə qızlarda reproduktiv sistemin

Vücutumuzdaki Görevlerine Göre Besinler



Enerji Verici



Yapıcı Onarıcı



Düzenleyici



PIYLƏNMƏ

artıq çəki və piylənmə **Bədən kütlə indeksi (BKİ) adlanan formulla** asan təyin olunur (Kətl indeksi II):

$$(BKİ = \text{bədən çəkisi, kq} / \text{boy}^2,$$

Bu yaş qrupunda piylənmə əsasən yaş və cinsə görə bədən çəkisinin normanın 95 promillidən artıq olması kimi dəyərləndirilir.

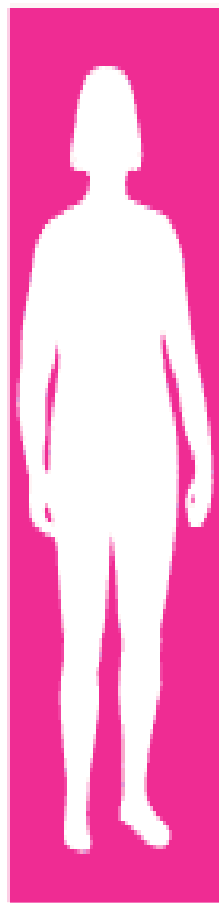
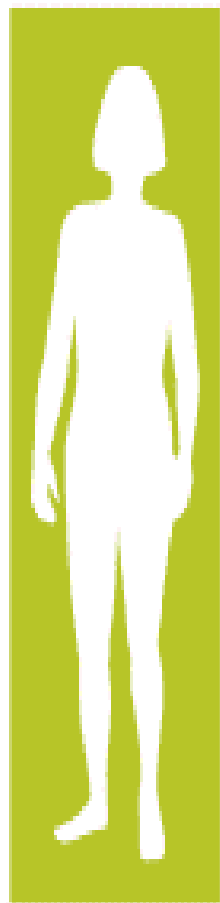
Məlumdur ki, genetik və bioloji faktorlar artıq çəki və piylənməyə gətirib çıxara bilər. Lakin araşdırmalar göstərir ki, bədən çəkisi ilə bağlı problemlərin yalnız 1%-dən az olan halları bioloji və ya psixi sağlamlığın pozulması ilə əlaqədardır.

NORMAL

KÖKƏLMİŞ

PİYLƏNMƏ

KƏSKİN HƏDDƏN ARTIQ
PİYLƏNMƏ PİYLƏNMƏ



18 - 24.9

25 - 29.9

30 - 34.9

35 - 39.9

40 ↑

Piylənməyə səbəb olan bəzi ətraf mühit faktorları:

- Məktəblərdə az kalorili və daha sağlam qida növlərinin, eləcə də isti yeməklərin və ya standartlaşdırılmış sağlam qidalardan ibarət menyuların olmaması
- Kafelərdə daha çox yüksək yağ tərkibli, yüksək kalorili qida növləri və şirinləşdirilmiş (şəkər tərkibi yüksək olan) içkilərin satılmasına üstünlük verilməsi
- Məktəblərdə verilən qidalar arasında milli mətbəximizə aid yeməklərin demək olar ki, olmaması



- **Az təminatlı və ya yoxsul ailələrin sağlam qida məhsullarını əldə etmək imkanının məhdudluğu (hər bir uşaq və yeniyetmənin gündə 200 q meyvə və 200 q tərəvəz yeməsi məsləhət görüldüyü halda, bir çox ailələrdə bu tövsiyəni həyata keçirmək mümkün deyil)**
- **Sosial cəhətdən çətin şəraitdə yaşayan ailələr də valideynlər bəzən bir neçə iş yerlərində uzun saatlar çalışdığından, evdə yeməklərin bişirilməsinin həmişə mümkün olmaması**
- **Yeniyetmələrin və hətta az yaşlı uşaqların gündəlik passiv və ya “hərəkətsiz” həyat tərzi keçirməsi**
- **Günün böyük hissəsini məktəbdə oturaq vəziyyətdə, evdə həmçinin oturaq şəraitdə ev tapşırıqlarını edir, gününü TV, planşet, kompyüter və ya smartfon qarşısında keçirirlər).**



Android tip pıylənmə

Ginekoloji tip pıylənmə

- İnternet, TV, Radio, mağaza stendlərinin, küçələrdə reklam güşələrinin yağ tərkibi yüksək olan zərərli qida növlərinin reklamı ilə zəngin olması (bəzi ölkələrdə aparılan hesablamalar göstərib ki, uşaqlar hər gün ən azı 17 dəfə konfet, şirniyyat və ya digər qeyri-sağlam qida növlərinin, məs., çipslərin reklamını seyr etməyə məcbur olurlar. - Meyvə, tərəvəz və sağlam qida növlərinin reklamına isə heç rast gəlinmir.

-Əksər hallarda uşaq və yeniyetmələr üçün nəzərdə tutulmuş qida növləri, o cümlədən, “fast-food” restoranlarında verilən yeməklərin porsiyaları çox böyük olur.

- Həmin qidalarda olan kaloninin yandırılması normal fiziki aktivliyi olan uşaq və yeniyetmələr üçün belə mümkün olmur.

“Yadda saxlamaq lazımdır ki, yeniyetmənin gündəlik kaloriyə ehtiyacı : 2.300-2.500 kilokaloridir.



DADLI.AZ



Yeni yetmələrdə bədən çəkisi ilə bağlı problemlər aşağıdakı səbəblərdən ola bilər

- 1. Qidalanma rejiminə riayət etməmək**
- 2. Həddən artıq yemək**
- 3. Fiziki aktivliyin olmaması və ya azlığı**
- 4. Ailə üzvləri arasında piylənmə faktı**
- 5. Stresli həyat tərzini və ya hadisələr (valideynlərin boşanması, başqa yaşayış yerinə köçmə, yaxınların ölümü, zorakılıq və s.)**
- 6. Ailədaxili münaqişədən və ya dostlarla (rəfiqələr) ünsiyyətdə yaranmış problemlər**
- 7. Özünə inamın aşağı olması**
- 8. Depressiya və digər psixi pozğunluqlar**

Nə etmək məsləhətdir?

- Sağlam qidalanma, müntəzəm fiziki aktivlik (məsləhət xidməti və böyüklər və həmyaşıdların dəstəyi vacibdir.
- Yüksək piylənmə dərəcəsi olan yeniyetmələrə müvafiq dərman preparatları və bəzi hallarda hətta bariatrik cərrahi müdaxilə tövsiyə edilə bilər.
- Düzgün pəhriz və fiziki aktivliklə yanaşı valideynlərin uşağın müsbət keyfiyyətlərini daim önə çəkməyə çalışması və özünə inamı artırmağa töhvə vermələri .
- Artıq bədən çəkisi olan yeniyetmələrdə həyat tərzinin dəyişdirilməsi və pubertat (cinsi yetişkənlik) dövrdə normada baş verən fiziki inkişafın sürətlənməsi səbəbindən boyun artması nəticəsində bədən çəkisi normallaşır.



Anoreksiya

Piylənmə qorxusundan qidalanmanın pozulma xəstəliyidir.

Bədən kütləsinin 2 yolla azaldırlar:

1. qəbul edilən qidanın miqdarının azaldılması, üzücü idman

2. Təmizləmə - mədənin yuyulması, imalə, yeməkdən sonra süni qusma

-Anoreksiya zamanı kütlə azalır, yuxu pozulur, depressiya, kütləni qeyri adekvat qiymətləndirmə olur.

-Xəstəliyin nəticəsi- aybaşı siklinin pozulması, əzələ spazmı, dərinin avazıması, zəiflik, aritmiya, üşümə və s.

Ağır halda – geri dönməyən dəyəşikliklər və letal vəziyyət baş verir.



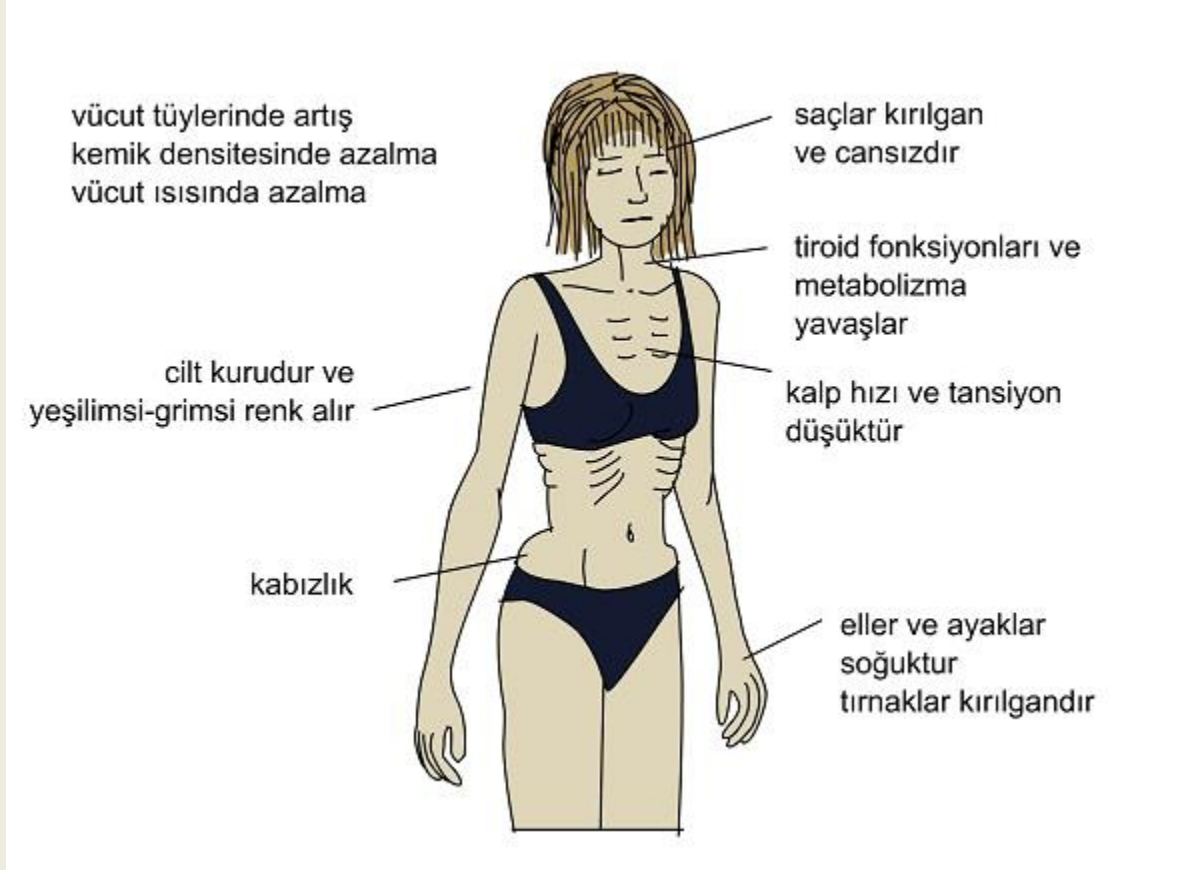
Anoreksiyanın baş vermə səbəbləri:

- **Bioloji (bioloji və genetik meylik)**
- **Psixoloji (ailənin təsiri və daxili konflikt)**
- **Sosial (ətraf mühitin təsiri: dostları)**
- İnkişaf etmiş ölkələrdə 12 -24 yaş arası 100 nəfər qızdan 2 nəfər anoireksiyadan əziyyət çəkir.
- Anoreksiya yeniyetməlik dövründə yaranan qadın xəstəliyi kimi qəbul olunub.
- 90% halda 12 -24 yaş arası qızlarda, 10% halda yaşlı qadın və kişilərdə rast gəlinir.

Anoreksiyanın simptomları:

- Nə qədər aşağı olursa olsun, aşağı çəkinin saxlanması .
- Bədənin müəyyən xüsusi hissələrində dolğunluq hissi.
- Qidalanma qaydası : ayaq üstə yemək, qidanı kiçik parçalara qırmaq.
- Yuxu pozumluqları
- Cəmiyyətdən təcrid olunma.
- Kökəlməkdən qorxmaq

ANOREKSİYA .



Anoreksiya nevrozu – xüsusilə gənc qadınlarda rast gəlinən, yeməkdən imtina, yuxuya ehtiyacın azalması, buna baxmayaraq patoloji hiperaktivlik kimi əlamətlərlə xarakterizə olunan psixonevrogen bir pozulmadır.

Xəstəlik əsasən yeniyetməlik dövründə, çox nadir hallarda isə orta yaşlarda başlayır.

Belə xəstələr öz bədən quruluşlarından məmnun olmur, kökəlməkdən çox qorxur və əslində belə olmasa da çox kök olduqlarını düşünürlər. Başlanğıcda arıqlamaq üçün müxtəlif pəhrizlər tutur, sonralar iştahları itir və həzmi pozulur, həddən artıq arıqlamağa başlayırlar.

Anorexia nervosa



Anoreksiya nevrozu xəstədə aşağıda əlamətlər olur:

- Bədən çəkisinin yaş normasından 15% və daha çox əskik olması
- Ariq olmasına baxmayaraq kökəlməkdən həddən ziyadə qorxması
- Özünü düzgün qiymətləndirməməsi
- Qadınlarda amenoreya (ən azı 3 ay müddətində menstruasiyanın olmaması)
- cinsi həvəsin zəifləməsi

Onu da qeyd edim ki, belə xəstələr mükəmməlliyyəni sevirlər və işlərində çox nailiyyətlər əldə edirlər.



ANEMİYA



- Anemiya orqanizmdə yalnız dəmir elementinin deyil, həmçinin fol turşusu, B12 vitamini, mis elementi və zülal çatışmazlığı nəticəsində də əmələ gələ bilər.
- Anemiyanın səbəblərindən biri də az-az miqdarda olan daxili qanaxmalardır. Müəyyən müddət ərzində nə uşağın valideynləri, nə də həkimlər bundan şübhələnmirlər. Belə daxili qanaxmalar müxtəlif yırtıqlar, bağırsaq polipləri, mədə və 12-barmaq bağırsaq xoraları və s. xəstəliklər nəticəsində baş verə bilər. Bu halda anemiyanın müalicəsi onu törədən xəstəliyin müalicəsi ilə eyni zamanda aparılmalıdır.





Dəmir gl konat

Orqanizmdə hemoqlobinin əsas tərkib komponenti olan dəmirin defisitini aradan qaldırır.

Fol turşusu

Qırmızı qan hüceyrələrinin yaranmasını artırır

Vitamin B12

Eritropoezd  vacib rola malik purin v  pirimidin əsaslarını əmələ gəlməsini təmin edərək, normal qanyaranmada iştirak edir.

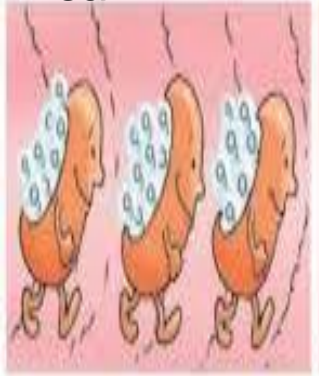
Vitamin C

Dəmirin sorulmasını artıraraq eritropoezd  vacib rol oynayır.



Sağlıklı insan
Sağlam
insan

Anemiyalı
xəstə insan
Anemi hastası
insan



Anemiyanın yaranma səbəbləri :

Qidada dəmir çatışmazlığı

- Qurd invaziyaları nemiyaya səbəb ola bilər. Bu qurdlar qan ilə qidalanaraq daimi olaraq az da olsa qan itkisinə səbəb olurlar.
- kəskin infeksiyon xəstəliklər, xroniki xəstəliklər, zərərli ekoloji faktorlar, ailənin iqtisadi vəziyyəti.
- Uşaqlar tərəfindən gün ərzində 0,5 litrdən artıq çiy inək südünün içilməsi .
Buna görə də uşaqlara ancaq bişmiş süd vermək məsləhət görülür.
- Qanazlığının ağır formalarında dəri avazıyır, göz qapaqları, dodaqlar və ağızın selikli qişaları daha avazımış rəng alırlar. Məhz selikli qişalardakı dəyişikliyə görə uşaqlarda anemiyadan şübhələnmək olar.
- hemoqlobinin az miqdarda azalması uşağın xarici görünüşündə heç bir dəyişikliyə səbəb olmaya da bilər. Ona görə də uşaq poliklinikalarında profilaktik məqsədlə aparılan qanın müayinəsindən imtina etmək lazım deyil.
- Cinsi yetkinlik dövründə (xüsusən qız uşaqlarında) dəmir elementinə olan tələbat artır. Bu dövrdə qəbul edilən qidaların tərkibində dəmir elementi çatışmazlığı baş vermiş olarsa, yenə də dəmirdefisitli anemiya inkişaf edə bilər.

Anemiyanın (Qanazlığının) Simptomları

Qırmızı şriftlə yazılan simptomlar anemiyanın ağırlaşmış halının simptomlarıdır.

Gözlər

- Saralma

Dəri

- Solğunlaşma
- Avazıma
- Saralma

Tənəffüs

- Nəfəs darlığı

Əzələlər

- Zəiflik

Bağırsaq

- Nəcis rəngi dəyişməsi

Beyin mərkəzi

- Yorğunluq
- Başgicəllənmə
- **Huşun itməsi**

Qan-damar sistemi

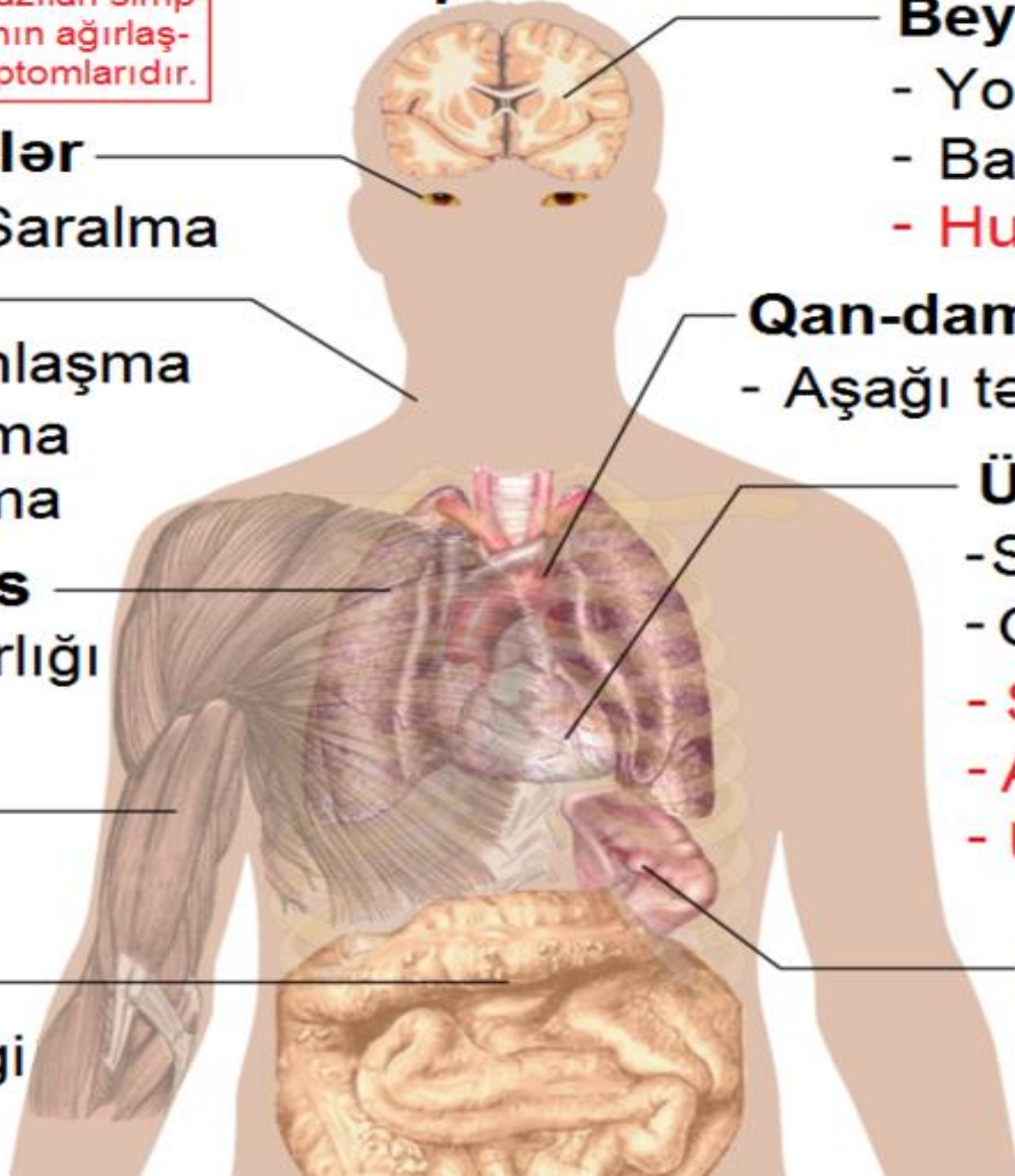
- Aşağı təzyiqli

Ürək

- Sürətli döyünmə
- Güclü döyünmə
- **Sinə ağrısı**
- **Angina**
- **Ürək ağrısı**

Dalaq

- Böyümə



Ümumtəhsil və ilk peşə təhsili müəssisələrində uşaq və yeniyetmələrin qidalanması zamanı istifadəsinə icazə verilməyən məhsulların siyahısı

1. İstifadə müddəti bitmiş və aşağı keyfiyyətli qida məhsulu.
2. Bir gün əvvəl hazırlanmış qida.
3. Xarab olma əlamətləri ilə meyvə-tərəvəz məhsulları.
4. Baytarlıq nəzarətindən keçməmiş kənd təsərrüfatı heyvanlarının, balıqların və kənd təsərrüfatı quşlarının bütün növlərinin əti, içalat məhsulları.
5. İçalat məhsulları (qaraciyər, dil və ürək istisna olmaqla) .
6. İçalatı təmizlənməmiş quş.
7. Vəhşi heyvanların əti.
8. Suda üzən quşların yumurtası və əti.
9. Qabığı çirklənmiş yumurta, həmçinin salmonellyoza görə qeyri-sağlam təsərrüfatdan olan yumurta.

13. Ev şəraitində hazırlanmış istənilən qida məhsulu və konservlər.
14. Kremli şirniyyat məmulatları (piroq və tortlar).
15. Termiki emala məruz qalmayan, təbii halda olan kəsmik və xama.
16. Ev şəraitində hazırlanmış qatıq.
17. Göbələklər və onlardan hazırlanan məhsullar (kulinariya məmulatları).
20. Təbii halda olan və kəsmiyin hazırlanması üçün istifadə olunan süd və qatıq.
21. Termiki emaldan keçməmiş ətdən, quş ətindən, balıqdan hazırlanmış yeməklər.
22. Sirkə, xardal, qıtıqotu, istiotlu bibər və digər (kəskin) ədviyyatlar, xəmiri acıdan naməlum tərkibli tozlar.
23. İstiotlu souslar, ketçuplar, mayonezlər, qəlyanaltı konservlər, turşuya qoyulmuş tərəvəzlər və meyvələr.

DİQQƏTİNİZƏ GÖRE TƏŞƏKKÜRLƏR.....

