

გონივრული კვება

ქეთევან დეკანოზიშვილი

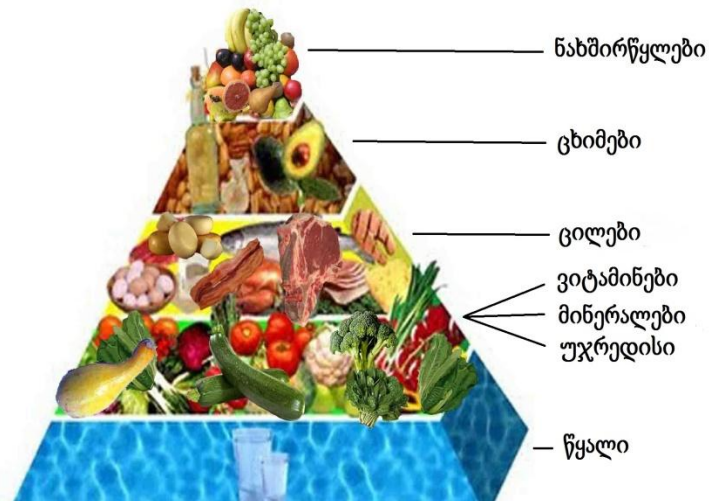
„ადამიანის ჯანმრთელობა კუჭის სამჭედლოში იჩარხება“.

მიგელ დე სერვანტესი

გონივრული, ფიზიოლოგიურად სრულფასოვანი ანუ რაციონალური კვება (ლათ. *rationalis* – „გონივრული“) – ჯანსაღი ცხოვრების ერთ-ერთი ძირითადი პირობაა. იგი ხელს უწყობს გარემოს მავნე ფაქტორებისადმი წინააღმდეგობის გაწევას, იმუნიტეტის შენარჩუნებას, ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას, შრომისუნარიანობის ზრდას, მთლიანობაში კი ჯანმრთელობის შენარჩუნებას და ღირსეული სიცოცხლის გახანგრძლივებას.

გონივრული კვების ძირითად კომპონენტებს შეადგენს:

- ცილები
- ცხიმები
- ნახშირწყლები
- ვიტამინები
- მინერალები
- უჯრედისი და წყალი.



ისინი ადამიანის ორგანიზმში მნიშვნელოვან და სპეციფიკურ ანუ მკაცრად განსაზღვრულ ფუნქციებს ასრულებენ.

ცილები

ცილა ანუ პროტეინი უმნიშვნელოვანესი საკვები სუბსტრატია, რომელიც აუცილებელია ორგანიზმის ზრდისა და განვითარებისათვის. ცილებს შეიცავს ჩვენი სხეულის თითოეული უჯრედი. პროტეინები ენერჯის მნიშვნელოვან წყაროს წარმოადგენს. ჩვენ მათ ბუნებაში უხვად არსებული როგორც მცენარეული, ასევე ცხოველური ცილების საშუალებით ვიღებთ. სხვა ნივთიერებებით მისი ჩანაცვლება არ ხდება და ის აუცილებლად უნდა მიეწოდებოდეს ორგანიზმს საკვების სახით.

საკვებით მისაღები ცილების წყარო

მცენარეული ცილები



ბურლულელი



პარკოსნები

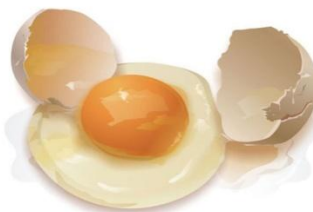


სოკო

ცხოველური ცილები



ხორცი



კვერცხი



თევზი

ცილებზე მოთხოვნილება ინდივიდუალურია და შესაძლებელია შეადგენდეს ადამიანის სხეულის მასის 1 კილოგრამზე – 1,1-1,3 გრამს. აქედან დღის განმავლობაში მიღებული ცილების რაოდენობის 50%-ს ცხოველური ცილები უნდა შეადგენდეს, რადგანაც სწორედ ისინი შეიცავენ ამინომჟავებს, რომლებიც დამოუკიდებლად ვერ სინთეზირდება ორგანიზმში. ორგანიზმში ცილების ფიზიოლოგიური მოთხოვნილების ნორმა დღეღამის განმავლობაში 60-დან 90 გრამამდეა.

ცხიმები

ადამიანის კვების რაციონში აუცილებლად უნდა შედიოდეს ცხიმები, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ის დიეტას იცავს. ორგანიზმში ცხიმების აუცილებელი მონაწილეობით უზრუნველყოფილია ჰორმონების სინთეზი, ფიზიოლოგიური პროცესების სწორი ფუნქციონირება, ვიტამინების ათვისება და იმუნური სისტემის გაძლიერება. ცხიმები საკმარისი რაოდენობით აუცილებელია კანის, თმის და ფრჩხილების ჯანმრთელობისთვის. ცხიმმჟავების გარეშე კანი შრება და იქერცლება, თმა და ფრჩხილები კარგავს ბზინვარებას და იყოფა.

საკვებით მისაღები ცხიმების წყარო

მცენარეული ცხიმები



ზეითუნი



მზესუმზირა



სიმინდი



თხილეული

ცხოველური ცხიმები



კარაქი



არაჟანი



ხორცი



თევზი

რეკომენდებულია ისე შეადგინოთ თქვენი დღის რაციონი, რომ მასში შედიოდეს ცხოველური ცხიმების 70% და მცენარეულის მხოლოდ 30%. დღის განმავლობაში მისაღები ცხიმების რაოდენობა მერყეობს 60-დან 100 გრამამდე, რაც დამოკიდებულია გონებრივი და ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობაზე.

ნახშირწყლები

ადამიანის ორგანიზმისთვის ენერჯის ძირითადი მომწოდებელი ნახშირწყლები გახლავთ. ისინი თავის მხრივ „სწრაფად შლად“ და „ნელად შლად“ ნახშირწყლებად იყოფიან. „სწრაფად შლადი“ ნახშირწყლებია ფრუქტოზა, გლუკოზა, საქაროზა. მათ ყველაზე დიდი რაოდენობით პურ-ფუნთუშეული, ხილი, წვენები, ტკბილეულობა შეიცავს. ამ ტიპის ნახშირწყლებით მდიდარი პროდუქტები სწრაფად „უმკლავდებიან“ შიმშილის გრძნობას, მაგრამ ასეთი საკვებით დანაყრებულ ადამიანს მალევე შივდება.

სულ სხვა სურათი გვაქვს „ნელად შლადი“ ნახშირწყლების მიღების შემდეგ. ამ ნივთიერებებით მდიდარი პროდუქტები: ბურღულეული, კარტოფილი, პური, ჭვავი, ხანგრძლივი დროით იწვევენ დანაყრებას.

საინტერესოა, როგორ უნდა გადავანაწილოთ ჩვენს რაციონში ეს პროდუქტები. სპეციალისტების რეკომენდაციით, დღელამეში მიღებული ნახშირწყლების 75% სწორედ „სწრაფად შლადი“ ნახშირწყლები უნდა იყოს, „ნელად შლად“-ს კი მხოლოდ 25% უნდა დავუთმოთ.

საკვებით მისაღები ნახშირწყლების წყარო

სწრაფად შლადი ნახშირწყლები



ნამცხვარი



ტკბილეული



ხილი



წვენი

ნელად შლადი ნახშირწყლები



ბურღულეული



კარტოფილი



პური



ჭვავი

უჯრედისი

უჯრედისი (ინგლ. *fiber*) ბოჭკოვანი სტრუქტურის მქონე მცენარის საფუძველია. საკვებად გამოყენების შემთხვევაში ის ორგანიზმში მიმდინარე ბევრი პროცესის წარმმართველი ხდება. უჯრედისის ერთ-ერთი უნიკალური თვისება საკუთარ მოცულობაზე 6-ჯერ მეტი წყლის შეწოვის უნარი გახლავთ. ამ უნარის წყალობით ის კუჭში ღრუბლის მსგავს მასას წარმოქმნის, სისავსის და დანაყრების შეგრძნებას იწვევს და ადამიანს ზედმეტი საკვების მიღებისგან იცავს.

უჯრედისით მდიდარი პროდუქტები



პარკოსნები



თხილეული



ხილი



ბოსტნეული



კენკროვანი



ყავისფერი ბრინჯი



სრულმარცვლოვანი
ბურღულეული



... და ისევ - პარკოსნები

ვიტამინები და მინერალები

ვიტამინები ადამიანის ორგანიზმში ბევრ სასარგებლო ფუნქციას ასრულებენ. ისინი არეგულირებენ ბიოქიმიური რეაქციების მიმდინარეობას, შედიან ჰორმონების, ანტიოქსიდანტების, ცილების და სხვა ნაერთების შემადგენლობაში. ვიტამინები ორგანიზმში ნორმალურ ნივთიერებათა ცვლას უზრუნველყოფენ, დადებითად მოქმედებენ შინაგანი ორგანოების, კანის, თმის, ფრჩხილების მდგომარეობაზე. აუმჯობესებენ უჯრედების და ქსოვილების სინთეზის, ზრდის და განვითარების პროცესებს. შეგვიძლია გამოვყოთ ვიტამინების ორი ტიპი: შეუცვლელი და შეცვლადი.

შეუცვლელ ვიტამინებს ორგანიზმი თავად ვერ ქმნის და აუცილებელია მათი საკვების სახით მიღება. შეუცვლელი ვიტამინების გარეშე ადამიანი შეიძლება დაავადდეს.

შეცვლადი ვიტამინები შეიძლება ორგანიზმში შეიქმნას. მაგრამ ამასთანავე უნდა გაითვალისწინოთ, რომ რიგი გარემოებების გამო, უფრო ხშირად კი ასაკის მატებასთან ერთად, ორგანიზმის მიერ ვიტამინების სინთეზის უნარი შესაძლებელია დაირღვეს. ასეთ შემთხვევებში ვიტამინები უნდა მიიღოთ საკვებთან ერთად.



ხანდაზმულ ასაკში სასურველია საკვებთან ერთად ვიტამინების მიღება

მინერალური ნივთიერებები, რომლებიც ასევე შედიან ჩვენი უჯრედების და ქსოვილების შემადგენლობაში, აუცილებელია შინაგანი ორგანოების სწორი ფუნქციონირებისა და ფიზიოლოგიური პროცესების მიმდინარეობისათვის. მინერალური ნივთიერებები ადამიანმა უნდა მიიღოს საკვების ან მინერალური კომპლექსების სახით. მინერალების უკმარისობა შესაძლებელია გამოვლინდეს დაავადებების მიმართ ბრძოლის უნარის შემცირებით ან გულსისხლძარღვთა, ენდოკრინული და სხვა სისტემების სწორი ფუნქციონირების დარღვევით.

ვიტამინების და მინერალების ანუ **ნუტრიენტების** საკმარისი რაოდენობის განსაზღვრა დამოკიდებულია ადამიანის ასაკზე, ცხოვრების პირობებზე, ფიზიკურ აქტივობაზე, კვების ხარისხზე. ნუტრიენტების მიმართ განსაკუთრებულ საჭიროებას გრძნობენ ორსულები, ბავშვები, მოზარდები, მოხუცები და სპორტსმენები.

წყალი



ძირითადი საკვები ნივთიერებების და ნუტრიენტების გარდა, ადამიანის ორგანიზმს ყოველდღიურად წყლის საკმარისი რაოდენობის მიღება ესაჭიროება. მისი რაოდენობა განისაზღვრება ამინდის და ფიზიკური აქტივობის მიხედვით და როგორც წესი დღეში 5-7 ჭიქას შეადგენს.

ცოცხალი უჯრედი ვერ არსებობს წყლის გარეშე. წყალი ორგანიზმის ყველა ორგანოს და ქსოვილის შემადგენელი ნაწილია. ადამიანის ორგანიზმის 60-65%-ს წყალი შეადგენს. ცნობილია, რომ ადამიანს შეუძლია თვეზე მეტხანს იარსებოს საკვების გარეშე, მაგრამ წყლის გარეშე დაიღუპება რამდენიმე დღეში. დადგენილია, რომ დღის განმავლობაში ადამიანის მიერ საკვებით და დასალევი წყლის სახით მიღებული სითხის საერთო რაოდენობა საშუალოდ 2-2,5 ლიტრს შეადგენს. სწორედ ეს რაოდენობა ითვლება წყლის დღიურ ნორმად.

კვების წესის დაცვის კანონი

ბუნებრივია, რომ საკვების მიღების წესს თავისთავად განაპირობებს ადამიანის ბიოლოგიური რიტმი და ცხოვრების სოციალური თავისებურებები. აქ ცოტა რთულია ყველასათვის გამოსადეგი რეკომენდაციების ჩამოყალიბება. ბიოლოგიური რიტმის მიხედვით ცალკეულ ინდივიდებს პირობითად „ტოროლა“ და „ბუ“ ადამიანებად ყოფენ. „ტოროლები“ განსაკუთრებით აქტიურები დილის საათებში არიან, ხოლო „ბუების“ უნარების მოზღვავება საღამოობით და ღამის საათებში შეიმჩნევა. ამავდროულად სამსახური სხვათა მიერ, ინდივიდუალური „ნებისგან“ დამოუკიდებლად განისაზღვრება. სამუშაო თავისებურებები

ადამიანისგან მაქსიმალურ აქტივობას დღისით, საღამოს ან ღამით ითხოვს. ამგვარად იქმნება „პირველი“, „მეორე“ და ზოგჯერ „მესამე“ ცვლა. ყოველივე ამის გათვალისწინებით, ბუნებრივია, თვითონ გიხდებათ გამოიმუშაოვოთ ისეთი კვების რეჟიმი, რომელიც თქვენს ბიოლოგიურ თავისებურებებს და ცხოვრების სტილს მოერგება. მაგრამ მიუხედავად ამისა, ხანგრძლივი დაკვირვების და გამოცდილების საფუძველზე ჩამოყალიბდა გონივრული კვების აღიარებული ზოგადი წესები და პრინციპები.

გონივრული კვების ძირითადი პრინციპები

- **ჯერადობა**
 - ჯანმრთელობისათვის უმნიშვნელოვანესია ადამიანმა იკვებოს დანაწევრებულად, მინიმუმ 4-ჯერ დღეში;
 - რეკომენდებული არ არის დღისით შიმშილი და „ერთიანად“, ძირითადი საკვების საღამოს ან ღამით მიღება;
- **სიზუსტე**
 - კუჭ-ნაწლავის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის უმჯობესია საკვების მიღება ერთსა და იგივე საათებში ხდებოდეს;
- **ინტერვალი**
 - საკვების მიღებათა შორის ინტერვალის ხანგრძლივობა არ უნდა აჭარბებდეს 6 საათს;
- **შეხამება**
 - ფიზიკური დატვირთვიდან საკვების მიღებამდე უპრიანია, სულ მცირე, 30-40 წუთი დავიცადოთ;
 - ვახშამი უნდა მივიღოთ დამინებამდე არა უადრეს 2 საათისა.

ჯანმრთელი კვების კანონების დაცვა წარმოადგენს ბაზისს, რომელზეც უნდა ეყრდნობოდეს რაციონალური კვების მთელი სისტემა.

„ერების ბედი დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ იკვებებიან ისინი“ – წერდა ცნობილი ფრანგი მწერალი **ანსელმ ბრილია-სავარენი**. გარკვეულწილად ეს შეიძლება ითქვას ყოველი ადამიანის ბედზე. სხვა თანაბარ პირობებთან ერთად სწორი კვება მოგცემთ სასურველი შედეგის მიღწევის შესაძლებლობას.

ჯანსაღი კვების დღის მენიუს ნიმუში

„ჯანსაღი კვების მენიუ – თქვენი შეგნებული არჩევანია იყოთ ჰარმონიაში საკუთარ სხეულთან“
გავრცელებული შეხედულება

ჯანსაღი კვების დღის მენიუს შედგენისას უნდა გაითვალისწინოთ მთავარი პრინციპი – კვება უნდა იყოს

- ზომიერი
- მრავალფეროვანი და

- რეგულარული.



ყოველი კვების დროს უნდა შეეცადოთ დაიცვათ ცილების, ცხიმების და ნახშირწყლების თანაფარდობა. საკვების სხვა კომპონენტებზე, მაგ.: მინერალები, ვიტამინები და სხვა – ეს წესი ასე მკაცრად არ ვრცელდება. პროდუქტების კრებული, რომელიც უზრუნველყოფს ცილების, ცხიმების და ნახშირწყლების ოპტიმალურ რაოდენობას და თანაფარდობას, ასევე უზრუნველყოფს მინერალების და ვიტამინების საკმარის რაოდენობასაც, გარდა C და ზოგიერთი ვიტამინისა B ჯგუფიდან. მენიუს შედგენისას ასევე უნდა გაითვალისწინოთ საკვების **კალორაჟი**, რომელიც სხეულის მასიდან გამომდინარე შეიძლება იყოს ნორმალური, მაღალი ან დაბალი.

ზოგიერთი პროდუქტის კალორიულობის ცხრილი

პროდუქტი	შეთვისებადი ნივთიერებების რაოდენობა 100 გრ. პროდუქტში			კალორიების რაოდენობა 100 გრ. პროდუქტში
	ცილები	ცხიმები	ნახშირწყლები	
პური				
ჭვავის	5,5	0,6	39,3	190
ხორბლის	6,9	0,4	45,2	217
კარტოფილი	1,0	0,1	13,9	63
ჭარხალი	1,3	0,1	8,1	39
კომბოსტო				
ახალი	0,9	0,1	3,5	20
მჟავე	0,7	0,3	0,4	15
კიტრი				
ახალი	0,4	0,1	1,1	10
მჟავე	0,2	0,1	0,7	6
ხახვი	0,9	0,1	7,5	36
პომიდორი	0,5	0,1	2,8	15
საქონლის ხორცი	16,0	4,3	0,5	105
ქათმის ხორცი	16,0	4,1	0,9	108
რძე	3,1	3,5	4,9	66

ჰოლანდიური ყველი	25,0	30,0	2,4	391
კვერცხი	10,7	10,1	0,5	140
ქაშაყი	10,8	9,1	–	129
ბულიონი				
ხორცის	1,21	0,32	0,41	9
სოკოსი	1,25	2,25	17,75	63
სოკო (ქამა)	33,0	13,6	26,3	22,4

აქედან გამომდინარე მენიუც სამი ტიპის არსებობს:

1. **ნორმალური წონის** და მსუბუქი ფიზიკური დატვირთვის მქონე ადამიანის რაციონში უნდა შედიოდეს პროდუქტები, რომელიც შეიცავს ცხოველურ ცილებს, ანუ დაახლოებით 240 გრამ ხორცს ან თევზს. აუცილებელია პურის (330 გრამი), როგორც B1, PP ვიტამინების, რკინის, მცენარეული ცილის წყაროს და კალორიების მიმწოდებლის მიღება. ასევე აუცილებელია რძის პროდუქტები, როგორც ცხოველური ცხიმის, B ვიტამინის, ხოლო ბავშვებისთვის A ვიტამინის, კალციუმის და ფოსფორის დამატებითი წყაროები. რძის პროდუქტები შეიძლება მიიღოთ რძის (0,3-0,5 ლ.) ან ხაჭოს, ყველის, მაწვნის, არაჟნის და კარაქის სახით. რაციონი აუცილებლად უნდა შეიცავდეს ხილს და ბოსტნეულს – C ვიტამინისა და მინერალების წყაროს.

პროდუქტების განაწილება დღის განმავლობაში უნდა ხდებოდეს შემდეგნაირად:

საუზმე: ხორცი ან თევზი (60-100 გრ. წონიდან გამომდინარე) ბოსტნეულის გარნირით, ან ხაჭო (100 გრ.) არაჟნით, ან 2 კვერცხის ერბოკვერცხი (ბოლო ორ შემთხვევაში დაამატეთ ბოსტნეული) ჩაი, ყავა ან 1 ჭიქა რძე, 120 გრ. პური.

საუზმის მაგალითი



2 კვერცხის ერბოკვერცხი, ბოსტნეული, 120 გრ. პური



ყავა



... ან ჩაი



... ან რძე

სამზარი: 1 ჭიქა მაწონი ან ხილი.

სამზრის მაგალითი



1 ჭიქა მაწონი

ან



ხილი

სადილი: სალათა მზესუმზირის ან ზეთუნის ზეთით შეკმაზული, გახეხილი სტაფილო ან კომბოსტო. პირველი – წვნიანი: ბორში ან ბულიონი. მეორე: სასურველია ხორცი ან თევზი (100 გრ.) ბოსტნეულის გარნირით. მესამე: წვენი ან ხილი, 150 გრ. პური.

სადილის მაგალითი



ზეთით შეკმაზული
სალათა



ბორში,
150 გრ. პური



თევზი ბოსტნეულის
გარნირით



წვენი ან ხილი

ვახშამი: სალათა, ხაჭოს პუდინგი (100 გრ.), ჩაი ან 1 ჭიქა რძე. 50 გრ. პური.

ვახშმის მაგალითი



სალათა, 50 გრ. პური



ხაჭოს პუდინგი



ჩაი



... ან რძე

2. მცირე წონის ადამიანების მენიუში სასურველია დაემატოს საუზმეზე ფაფა (ბრინჯის, წიწიბურასი ან ჰერკულესის). ხორციან კერძებთან გარნირად უნდა დაემატოს კარტოფილი, ფაფა ან მაკარონი.

3. **ზედმეტი წონის** მქონე ადამიანების მენიუში აუცილებელია შევიტანოთ ბოსტნეული და ცხოველური წარმოშობის პროდუქტები. ფაფები და კარტოფილი, ისევე, როგორც ცხოველური ცხიმები სასურველია შეიზღუდოს. კვება უნდა იყოს 4-5-ჯერადი. სასარგებლოა განტვირთვის დღეების გაკეთება (მაგ. „რძის პროდუქტების“, „ბოსტნეულის“, „ხილის“) კვირაში ერთხელ მაინც. ჭარბწონიანი ადამიანებისთვის სასურველია ფიზიკური დატვირთვის გაზრდა ასაკის და წონის მიუხედავად. საკვების შეზღუდვის ფონზე შეიძლება დროებით მიაღწიოთ წონაში დაკლებას, მაგრამ ეს დაკავშირებულია ორგანიზმის დასუსტებასთან (ვლინდება თავის ტკივილი, აპათია, იმუნიტეტის დაქვეითება და ა. შ.). ფიზიკური დატვირთვის (ვარჯიში დატვირთვით, მსუბუქი სირბილი და ა.შ.) გაზრდასთან შეთავსებით, სხეულის მასის დაკლებას აღწევთ სწრაფად და უსიამოვნო შედეგების გარეშე.

ასაკოვანი ადამიანების მენიუში, ახალგაზრდებისგან და საშუალო ასაკის ადამიანებისგან განსხვავებით ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, მინერალები და ვიტამინები სხვა პროპორციით შედის. ორსულებისთვის და ბავშვებისთვის ასევე დგება განსაკუთრებული მენიუ.

მაგრამ მიუხედავად ამისა, არსებობს რიგი საერთო დებულებებისა, რომელიც მენიუს შედგენისას უნდა გამოვიყენოთ.

საკვები პროდუქტების მიღება ისე უნდა გადაანაწილოთ დღის განმავლობაში, რომ ცილებით მდიდარი საკვები (ხორცი, თევზი, ფრინველის ხორცი, სუბპროდუქტები, პარკოსნები და სხვა) ფიზიკურად აქტიურ პერიოდში მიიღოთ და არა ძილის წინ. რაც უფრო მეტად არის ადამიანი დატვირთული ფიზიკურად, მით უფრო კალორიული საკვები სჭირდება.

სასურველია **ზამთრის პერიოდში** მოამზადოთ ნოყიერი და კალორიული კერძები: ხორცის, სუბპროდუქტების და თევზისაგან, ასევე ბლინები, პელმენი და ა.შ. ცოცხალი ხილის ნაკლებობა შეიძლება შეიცვალოს ცოცხლად გაყინული კენკროვანით. მწვანილი – სათბურში მოყვანილი გამოიყენეთ. C ვიტამინის საკმაოდ დამაკმაყოფილებელ წყაროს წარმოადგენს კომბოსტო.

გაზაფხული მდიდარია ახლად შემოსული ბოსტნეულით და მწვანილით, რომლებიც შეიცავენ ნახშირწყლებს, ვიტამინებს, მინერალურ მარილებს (კალციუმს, კალიუმს, ფოსფორს, რკინას, მაგნიუმს), ორგანულ მჟავებს, პექტინებს და უჯრედისს.

ზაფხულში, როდესაც ბევრი ბოსტნეული და ხილია აუცილებლად ყოველდღიურად უნდა ჩართოთ მენიუში სალათები და ცივი წვნიანი კერძები. მსუყე ხორციანი საკვები შეეცადეთ შეცვალოთ ფრინველის ხორცით და უცხიმო თევზით. აუცილებლად მოამზადეთ კერძები ბოსტნეულით: ახალი კარტოფილი, სტაფილო, პომიდორი, ბადრიჯანი და სხვა.

შემოდგომაზე მენიუ ყველაზე მრავალფეროვანი და ადვილად შესადგენია ხილის, ბოსტნეულის, კენკროვანის და პარკოსანი მცენარეების სიუხვის წყალობით.

... და კვლავ გახსოვდეთ, რომ



"აჭამიანის ჯანმრთელობა
კუჭის სამკურნლოში
იჩარხება"

მიხეილ რე სერგოპოლი

