



## Gündəlik enerji qaynağı, yoxsa yüksək təzyiq, qarşısalmaz piylənmə?

Undan əsas qida məhsulu kimi, adətən, xəmir yeməklərində, şirniyyatlarda, çörək istehsalında istifadə edilir. Gündəlik enerji ehtiyacının çoxunu ödəyən unun insan üçün faydaları var. Alimlərin fikrinə, un insan orqanizmində maddələr mübadiləsini sürətləndirir, beyin hüceyrələrinin fəaliyyətini yaxşılaşdırır, ürək-damar sistemi xəstəliklərin-dən qoruyur, qanda şəkəri azaldır. Maqneziumla zəngin bu qida məhsulu diabetin II tipinin inkişaf riskini azalda bilər. Öd turşularının ifrazını azaldaraq, öd kisəsində daşların əmələ gəlməsinin qarşısını alır, estrogen ifrazını stimülə edir və süd vəzisinin bədxassəli şişinin inkişafının qarşısını alır. Osteoporozun inkişafının və Alzheimer xəstəliyinin qarşısını aldığı barədə fikirlər də mövcuddur.

Lakin unun faydaları olduğu kimi, ziyanları da var. Həkimlər qeyd edirlər ki, un allergik reaksiyalar törədə, övrəyə, angionevrotik ödemə (dərialtı piy toxumalarının şişkinliyi) səbəb ola bilər. Un arterial təzyiqi də yüksəldir. Yüksək kalorili ərzaq olduğu üçün, unun istifadəsi çəkinin artmasına, piylənməyə və onların səbəb olduğu xəstəliklərin yaranmasına gətirib çıxarır.

# SAĞLAM qidalanaraq yaşayın!



Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti yanında İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyi 15 fevral 2016-cı il tarixindən etibarən fəaliyyətə başlayıb. Agentlik səhiyyə sahəsinə ayrılan vəsaitlərin daha səmərəli istifadə edilməsi ilə əhəlinin sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına xidmət edir.

f İcbari Tibbi Sığorta  
üzrə Dövlət Agentliyi

@itsgovaz

its.gov.az

www.its.gov.az

Bakı şəh., Z.Əliyeva küç. 93

+994 12 310 07 70

## 🌿 Sağlam qida, sağlam həyat!

Duz, şəkər və unu, adətən, "ağ ölüm" adlandırırlar. Halbuki insan üçün ən böyük təhlükə seçdiyi həyat tərzidir. Başqa sözlə, düzgün olmayan qidalanma insanın sağlamlığına təsirsiz ötürmədiyi kimi, duz, şəkər və undan qaydasında istifadə etməmək insanın həyatına təhlükə yaradır.

## 🌿 Bəs şəkər yeməyə?

Statistikaya görə, insan gün ərzində təqribən 100-140 qr., il ərzində isə 50 kq-a yaxın şəkər istifadə edir. Lakin şəkərin bioloji dəyəri olmadığı üçün, rafinə olunmuş şəkərin qəbuluna heç bir ehtiyac yoxdur. İnsan orqanizmi üçün ən faydalısı meyvə, giləmeyvə, quru meyvələr və baldır.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı sərf edilən bütün kalorilərin sutkalıq şəkər miqdarını təxminən 6 çay qaşığınadək məhdudlaşdırmığı tövsiyə edir.

Şəkərdən tam olaraq imtina etmək olmaz. Çünki bu qrupdan olan qidalar beyin və əzələ üçün lazımı qidalanmanın əsas hissəsi və enerji mənbəyidir. Şəkər dərhal qana sovrulur və orqanizmin bütün hüceyrələrini enerji ilə təmin edir.

## 🌿 Şəkərin zərərləri

### Qəbul etdiyiniz şəkərin miqdarını tənzimləyin.

Şirniyyatdan çox istifadə orqanizmdə maddələr mübadiləsi prosesini pozur. Şəkərin zərərlərindən biri də onu yağa çevrilərək piylənməyə səbəb ola bilməsidir. Qeyd etmək lazımdır ki, yağla birlikdə (məsələn, tort, şokolad) qəbul edilən şəkərin orqanizmə mənfi təsiri, şirin çayla qəbul edilən şəkərin təsirindən daha çoxdur. Onu da unutmayın ki, şəkər dişlərin mina təbəqəsinə də mənfi təsir göstərir. Həmçinin şəkərdən çox istifadə dərinin vaxtından əvvəl qocalmasına və elastikliyinə itirilməsinə gətirib çıxarır. Həkimlərin fikrinə, şəkərdən həddindən artıq istifadə ürək-damar sistemi xəstəliklərinin də inkişaf riskini artırır.

## 🌿 Azı da zərər, çoxu da...

### Gündəlik qidanın tərkibində ən azı 5 qram duz olmalıdır.

Duzun tərkibinə 2 mühüm mikroelement (natrium və xlor) daxildir ki, hər ikisi insan orqanizmindəki maddələr mübadiləsi üçün çox vacibdir. Yodlaşdırılmış duzdan istifadə bir çox xəstəliklərin yaranmasının qarşısını alır.

Duzun həddindən artıq az miqdarda qəbulu halsızlıq, yuxusuzluq, mədə həzminin pozuntuları və əzələ qıcolmalarına yol açır. Əksinə, duzdan həddindən artıq istifadə isə:

- Orqanizmdəki mayeni hüceyrə səviyyəsində saxlayır və bu, ən çox aşağı ətraflarda ödemlərin əmələ gəlməsinə gətirib çıxarır.
- Damarlarda olan maye miqdarının artmasına, qan təzyiqinin yüksəlməsinə (hipertoniya), ürək, qaraciyər, böyrək xəstəlikləri və iflic riskinin artmasına səbəb olur.
- Hipertoniyaya qarşı müalicənin uğursuz nəticələnməsinə gətirib çıxarır.
- Duzdan artıq istifadə kalsiumun orqanizmdən yuyulmasına və sümüklərin kövrəklərək sınımasına gətirib çıxara bilər.

Duz iştaha açan olduğundan pəhriz saxlayanlar təbii qidaların tərkibindəki duzla kifayətlənməli, yeməklərə duz əlavə etməməlidirlər.



**İnsanlar gündəlik qidada duzun miqdarını azaltmaqla gələcək 10-15 ildə ürək-damar sistemi xəstəliklərinin yaranma səbəblərini 25%, ölüm riskini isə 20% aşağı sala bilərlər.**



**Piylənməyə səbəb  
ola bilər**

**Yalançı aclıq hissi  
yaradır**

**Ürəyə mənfi  
təsir edir**

# Şəkər

**Tez- tez qəbul  
edildikdə ona  
aludəçilik yaranır**

**Kalsiumun mənimsənilməsi  
prosesini ləngidir**