

Dadlı yeməklər çoxdur, sağlamlıq təkdir!

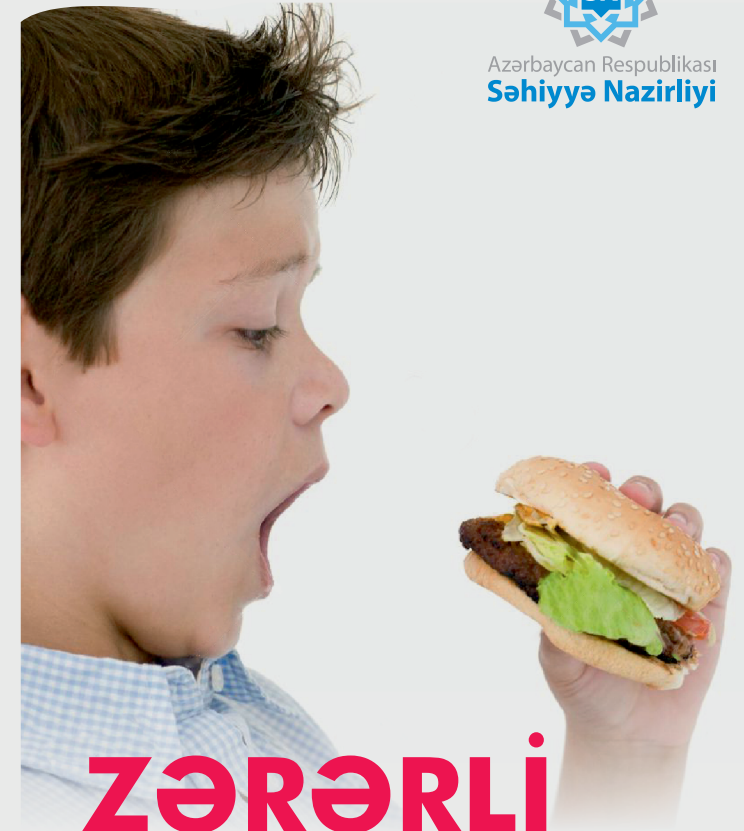
Əziz uşaqlar, müasir dövrdə görünüşü və ətri ilə cəlbedici görünən yeməklərin heç də hamısı sizin orqanizminiz üçün faydalı deyildir. Əksinə sizin çox sevdiyiniz, xüsusi görünüşü və dadı ilə diqqətinizi cəlb edən qidalar çox vaxt ən zərərliyədir. Onların orqanizmə göstərdiyi ziyanı barədə, xüsusi ilə də sağlamlığınızı zədələyən, müxtəlif xəstəliklər yaradan fast-fud və əlüstü yeməklər barədə gərəkli məlumatlar bu bukletdə diqqətinizə çatdırılıb.



Bu buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.2.1-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

Uşaq və yeniyetmələrin əsas qida maddələrinə və enerjiyə fizioloji tələbat normaları (sutkalıq)

Yaş	Kalori	Zülallar		Yağlar		Karbohidratlar
		Cəmi	O cümlədən heyvan mənşəli	Cəmi	O cümlədən bitki yağları	Cəmi
7-10	2.300	79	47	79	16	315
11-13 (oğlan)	2.700	93	56	93	19	370
11-13 (qız)	2.450	85	51	85	17	340
14-17 (oğlan)	2.900	100	60	100	20	400
14-17 (qız)	2.600	90	54	90	18	360



ZƏRƏRLİ QİDALAR haqqında



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



◀ Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96

☎ 431 12 72 ☎ 430 52 85 ✉ office@isim.az

🌐 www.isim.az

məktəblilər üçün məlumat

“Fast-fud” və ya “əlüstü yemək”: Qamburger, hot-doq, dönər, şaurma, ponçik və tez hazırlanan digər qida növləri təkrar yağlarda qızardılır, tez-tez yedikdə qarında ağırlar, həzm pozuntusu, qəbzlik və ya ishal (qarınqetməsi) yaranır.



Fast-fud və soyuq, şirin qazlı suların birgə istifadəsi daha çox zərərli. Çünki bu zaman qidanın mədədə qalma müddəti 4-5 saatdan 20 dəqiqəyə qədər azalır, tezliklə yenə aclıq hissi yaranır, bu isə piylənməyə birbaşa aparan yoldur!

Fast-fud yeməyinin üstündən soyuq qazlı su mədəyə düşdükdə piy qatılışır, həzm prosesi çətinləşir və bu halda bağırsaqlarda çürümə proseslərinə şərait yaranır.

Fri-kartofu və kartof çipsləri ürək-damar sistemi üçün zərərli olan böyük miqdarda yağlar və duzla zəngindir. Məktəbdə tənəffüs zamanı həftədə cəmi 1-2 paket yedikdə dərslərin sonuna bədən çəkiniz 3-4 kiloqram arta bilər.

Qazlaşdırılmış şirin suların qəbulu dişlərdə kariesə, şəkərli diabet xəstəliyinin yaranmasına və sinir sistemi xəstəliklərinin (Parkinson xəstəliyi) inkişafına səbəb ola bilər. Bu suların tərkibində çoxlu miqdarda şəkər vardır ki, bunlardan istifadə etdikdə artıq bədən çəkisi və piylənmə riski ciddi dərəcədə artmış olur.

Kolbasa və sosiska məmulatlarının tərkibində ətlə yanaşı donuz və ya mal ətindən hazırlanmış yağlar (iç piyi) vardır. Bu məhsulların tərkibində ciddi dərəcədə transgen soya vardır və geni dəyişilmiş (modifikasiya olunmuş) xammaldan hazırlanır. 2016-cı ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı ümumiyyətlə mal və qoyun ətini xərçəng xəstəliyinin inkişafına səbəb olan maddələr qrupuna aid etmişdir.

Mayonez və ketçuplar transyağların (faydalı yağ turşularının yerini zəbt etmiş zərərli yağlar) daşıyıcısı olub, qan damarlarının kirəcləşməsinə (arterioskleroza), şəkərli diabetin inkişaf riskinin artmasına və immunitetin zəifləməsinə gətirib çıxarır.



Sağlam və uzun ömür yaşamaq istəyirsinizsə, fast-fud yeməklərindən və zərərli qidalardan uzaq olun!

Şokoladlı batonlar: Bir ədəd şokoladlı batonda 500 kkal var və bunlar artıq yağlar kimi piylənmədə toplanır. Toxluq hissi çox çəkmir, artıq 1 saat keçdikdən sonra yenə yemək istəyi yaranır, nəticədə artıq çəki və piylənməyə gətirib çıxarır.



Çeynənən konfetlər, jelebolar, “çupaçuplar” şəkərlə zəngin olduğuna görə şəkərli diabet, mədəaltı vəzin xəstəliklərinə yol açmaqla yanaşı, uşaqlarda allergiya, mədə və böyrək xəstəliklərinə səbəb olur. Mütəxəssislər tərkibində E621, E951, E211, E133, E213 və E151 əlavələri olan qidaların istifadəsindən xüsusilə çəkinməyi tövsiyə edirlər.

Popkornun tərkibində çoxlu miqdarda zərərli yağ turşuları, duz, şəkər, boyalar və s. sağlamlığa ziyan vuran maddələr vardır.

Duz “ağ ölüm” adlandırılır və normadan artıq (günə 5 milliqram, yəni 1 çay qaşığından çox) qəbul olunduqda qan təzyiqinin artmasına, ürəyin böyüməsinə, ürək və beyin xəstəliklərinə səbəb olur.

Yadda saxlayın: zərərli qidalar orqanizmə tədricən ziyan vurmaqla ilk növbədə artıq çəkiyə və piylənməyə, həmçinin mədə-bağırsaq, ürək-damar və beyin-damar sistemlərinin xəstəliklərinə, qaraciyər, böyrəklərin toksiki zədələnmələrinə, şəkərli diabetə gətirib çıxara bilər.