

„კვების კულტურა თუ წესები“ – სადამრიგებლო საათისთვის

ავტორი [თინათინ ზარდიაშვილი](#)

„ჭამით უნდა გადაიტანო“ . . . ეს ტერმინი ჩემი ბებიისგან მახსოვს. მაშინ ამბობდა, როცა პრობლემა არსებობდა და ამ დროს საკვების მიღებით ფიქრი სხვა რამეზე გადადიოდა. თითქოს პრობლემაც სადღაც ქრებოდა. პატარა როცა ვიყავი არც ვფიქრობდი რამდენი კუთხით შეიძლებოდა მასზე მსჯელობა.

1. როცა ადამიანი საკვებს მიირთმევს მთელი სისხლი მიდის საჭმლის მომნელებელი სისტემისკენ და ორგანიზმი ღუნდება, ძილი ერევა, პრობლემაც „ავიწყდება“;
2. როცა ადამიანი ნერვიულობს და ამ დროს მიირთმევს არც ფიქრობს რას და რა რაოდენობით ჭამს, შეიძლება არც უყურებდეს რა გადაიღო თეფშზე.

მოზარდების სწორ და დაბალანსებულ კვებას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს და განათლების კოალიცია ინტენსიურად მუშაობს სასკოლო კვების საკითხებზე. მოზარდი სახელმწიფოს პრიორიტეტია და ალბათ ეს პრობლემაც მოგვარდება.

სასკოლო კვებას როგორც მომხრეები, ასევე მოწინააღმდეგეებიც ჰყავს, პრობლემა ჩვენს შესაძლებლობებს აღემატება, ამიტომ რაც ჩვენ, მასწავლებლებს, დამრიგებლებს შეგვიძლია გავაკეთოთ ისაა, რომ ვესაუბროთ მოსწავლეებს საკვების მიღების რეჟიმისა და წესების მნიშვნელობასთან დაკავშირებით. დასაფიქრებლად კი შეიძლება დასაწყისში წარმოდგენილი ფრაზა შევთავაზოთ.

ქვემოთ რამდენიმე მნიშვნელოვან საკითხს მოსწავლეებისთვის გასაგები ტექსტით წარმოვადგენ, რომელიც გამოდგება საბაზო და საშუალო საფეხურის მოსწავლეებთან სამუშაოდ, როგორც სადამრიგებლო საათის, ასევე ბიოლოგიის გაკვეთილის ფარგლებში.

• **წელიწადის რომელ დროს რა საკვები გამოვიყენოთ?**

უმი, თხლად დაჭრილი ან კარგად მოხარშული **ბრიუსელის კომბოსტო** – სექტემბერი მარტის პერიოდში ყველაზე ეფექტურია. ის შეიცავს ბოჭკოს (ცელულოზას), C და K ვიტამინებს, რომელიც სისხლის შედელებისთვის და ძვლების სიძლიერისთვის არის საჭირო. ვიტამინი K, Ca და ვიტამინი D ძვლების აღდგენაში მონაწილეობენ, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პოსტმენოპაუზის პერიოდში.

გოგრა უნდა მიირთვა ცივ ღლეებში, ის შეიცავს კალციუმს, K და C ვიტამინებს, მდიდარია ბოჭკოთი.

ჭარხალი გვიან შემოდგომამდე უნდა გამოიყენო საკვებად. კარგია გულისთვის, ნიტრატების ბუნებრივი წყაროა, აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას და არეგულირებს წნევას.

ფოთლოვანი კომბოსტო შემოდგომა -ზამთრის პერიოდშია უკეთესი. შეიცავს C, A და K ვიტამინებს. აუმჯობესებს მხედველობას, შეიცავს ანტიოქსიდანტებს, კერძოდ ლუტეინს, ზეაქსანტინის. ისინი იცავენ თვალს კატარაქტისგან.

კურკუმა ანტიოქსიდანტებს შეიცავს.

სტაფილო შეიცავს ბეტა კაროტინსა და ანტიოქსიდანტებს.

ხახვი ანთების საწინააღმდეგო კვერცხტინს შეიცავს.

წვნიანები – იწვევს გათბობისა და დანაყრების შეგრძნებას. ბოსტნეულის ბოჭკო და ნაკლები ცხიმი ნაწლავის მოწესრიგებულ მოქმედებას განაპირობებს. ადამიანმა უნდა მიიღოს ბუდიონი ნატრიუმის დაბალი შემცველობით, ან ნატრიუმის გარეშე.

ცივ დღეებში წვნიანი ხელს შეუწყობს ბოსტნეულის მიღებას. გოგრა, ჭარხალი, ქონდარი საუკეთესო შენამებაა. ასევე კომბოსტო ან ბრიუსელის კომბოსტო ლობიოს ან ოსპსა და ხორცთან ერთად სადილზე ყველა ნუტრიენტის (საკვები ნივთიერება) მოთხოვნას დააკმაყოფილებს.

- **რა უნდა გაითვალისწინო ლაშქრობის დროს საკვებთან დაკავშირებით?**

ცივ ამინდში გასათვალისწინებელია სხეულის დამატებითი მოთხოვნები დაბალ ტემპერატურასთან შესაგუებლად. დამატებითი კალორიებია საჭირო სხეულის სითბოს შესანარჩუნებლად, ჰაერის დასატენიანებლად და ნებისმიერ დროს წარმოშობილი უნებლიე კანკალისთვის.

ზამთარში ლაშქრობის დროს მძიმე ფეხსაცმელი, სხვა მძიმე ნივთების ტარება კიდევ მეტ ენერგიას მოითხოვს. თოვლში ლაშქრობაც კიდევ დამატებით მოთხოვნებს უყენებს ორგანიზმს. ენერგიისთვის მნიშვნელოვანია ცილა, ცხიმი და ნახშირწყალი. ისინი სხვადასხვა რაოდენობით, განსხვავებული სიჩქარით იძლევიან ენერგიას. ნახშირწყლები ყველაზე სწრაფად კონვერტირდებიან (გარდაიქმნიებიან) ენერგიაში, ცხიმები კი ყველაზე ნელა, მისი დაშლისას ენერგია ნელა გამოთავისუფლდება, თანდათანობით. ზოგიერთი ცხიმი სწრაფად გამოიმუშავებს ენერგიას. თუმცა ასეთი ცხიმით მდიდარი საკვების ჭარბი მიღება იშვიათად გულის შეტევის მიზეზი ხდება.

პროცენტული რაოდენობა	საკვების ნივთიერება	ანალოგია	აღწერილობა
55 %	მარტივი ნახშირწყალი	ცეცხლის გამჩაღებელი	4კალ/გ ენერგია ძალიან სწრაფად გამოიყოფა, მათი კვებითი ღირებულება დაბალია. მიეკუთვნება: შაქარი, კანფეტები, სიდრი, კაკაო, პური, პასტა-ცომი (სპაგეტი, მაკარონი, ვერმიშელი). მოიხმარეთ ყველაზე ნაკლები რაოდენობით მარტივი ნახშირწყლები
	რთული ნახშირწყალი	წვრილი ჩხირები, რომლებიც კოცონის დანთებისთვის მოსახერხებელია	4 კალ/გ ენერგია სწრაფად გამოიყოფა, უფრო ადვილია მონელება. მათ მიეკუთვნება სახამებელი და ბოჭკო (ცელულოზა). შეიცავს პური, ბრინჯი, პასტა, ხილი, მარცვლეული. მიიღეთ უფრო მეტი რთული ნახშირწყალი.
30 %	ცხიმი	მორები (დიდი შეშა)	9 კალ/გ ნელა მიმდინარეობს ენერგიის გამოყოფა. ცხიმის გლიცერინად და ცხიმოვან მჟავებად დაშლას მეტი ენერგია და წყალი სჭირდება. ბევრი ცხიმი მცენარეთა თესლებში (მზესუმზირა, თხილი, კაკალი, მიწისთხილი), შოკოლადში, კვერცხსა და ყველში. გარკვეული რაოდენობით შეიცავს რძე.
15 %	ცილა	მორები	4 კალ/გ ენერგია ნელა გამოთავისუფლდება. პირველ რიგში ცილა გამოიყენება უჯრედის აღდგენისთვის, კუნთების განახლებისთვის. ის არ არის ენერგიის წყარო, მხოლოდ მაშინ ასრულებს ამ ფუნქციას, როცა ორგანიზმში

			გლუკოზის მარაგი სრულად ამოწურულია. ცილებს შეიცავს ბრინჯი, კვინოა, სოია, თხილი, პარკოსნები.
--	--	--	---

ზამთარში დეჰიდრატაციის (წყლის დაკარგვის) რისკი უფრო მეტია, რადგან ჰაერში ტენიანობა დაბალია. ყინვის დროს კი გამოშრობის საფრთხე მნიშვნელოვნად იზრდება.

უნდა აინაზღაურო სუნთქვისთვის, ოფლის აორთქლებისა და შარდის გამოყოფისას დაკარგული სითხის რაოდენობა სასმელი წყლით. ყინულიანი წყლის მოხმარება ამცირებს სხეულის შინაგან ტემპერატურას და პირველი ეფექტი შემცირდება. ცივი ამინდი ნიღბავს წყურვილის შეგრძნებას და ადამიანს არ სწყურდება, ამიტომ სითხე მაინც უნდა მიიღო. ზოგჯერ ცდილობენ წყალი არ მიიღონ, მომარდვა რომ აიცილონ თავიდან, მაგრამ ეს დიდი შეცდომაა.

საუზმე უნდა იყოს მარტივი. მაგალითად ერთი სახის მარცვლეულის ფაფა. ისეთი, რომ ენერგია მთელი დღისთვის შეინარჩუნოთ. დილით შაქარი ცოტა მიიღეთ. ლაშქრობის წინ ბევრი შაქრის მიღება ასევე დიდი შეცდომაა. მარტივი ნახშირწყლები დასაწყისშივე ენერგიას იძლევიან, თუმცა ცეცხლმოკიდებული ქაღალდით ჩაიფერფლებიან. რთული ნახშირწყლები კი ორგანიზმში ენერგიის მაღალ დონეს შეინარჩუნებენ.

ლანჩი – ლაშქრობის პერიოდში დიდხნიანი შესვენება შეამცირებს სხეულის ტემპერატურას და გზის გაგრძელება რთული იქნება. უმჯობესია პეჩენია ან მსგავსი საკვები მგზავრობის პარალელურად მიიღოთ.

ხემსი – ჩირი, ტკბილეული ბევრი არ უნდა მიირთვათ, ამ დროს სხეულის ტემპერატურა სწრაფად აიწევს და ასევე სწრაფად დაიწევს, ამიტომ გაჩნდება სიცხის შეგრძნება.

სადილი – ლაშქრობის დროს გაითვალისწინე რომ ჩაი ერთბაშად არ დალიო, ყლუპ-ყლუპად მიირთვი რომ გაგათბოს დიდხანს. კარგია თევზი, რთული ნახშირწყლები, ასევე ლობიო – ცილისთვის. შოკოლადის ფილა და თხილი სწრაფი გათბობისთვის გამოდგება.

• **რა პროდუქტები გამოდგება ზაფხულში სხეულის გრილად შენარჩუნებისთვის:**

კიტრი – ის ახდენს სხეულის ჰიდრატაციას, ამცირებს სითბოს წარმოქმნას და აგრილებს ორგანიზმს;

ნესვი და საზამთრო – შეიცავს ბოჭკოს, K და B ვიტამინებს, Mg-ს. ხელს უწყობს სხეულის დატენიანებას;

მწვანელი – გამაგრებელია, კალციუმს შეიცავს.

სხვა **ბოსტნეული** – ისპანახი, სალათა, ჩინური კომბოსტო, მანგო ამცირებს სითბოს წარმოქმნას;

ლიმონი – აძლიერებს იმუნურ სისტემას, იწვევს კანის სიჯანსაღეს C ვიტამინის შემცველობის გამო;

ხაჭო და იოგურტი – B ვიტამინს და „მეგობარ“ ბაქტერიებს შეიცავს;

თევზი – პროტეინის წყაროა, გაცემს სითბოს. ხელს უწყობს სისხლის გაგრილებას და ტოქსინების მოცილებას. ის ადვილად შეიწოვება, სხეულს მეტი ენერგია არ სჭირდება მის მოსანელებლად.

პიტნა – ხელს უწყობს მონელებას შინაგანი სითბოს გაზრდის გარეშე, ხსნის ღებინების შეგრძნებას, თავის ტკივილს, ამსუბუქებს დეპრესიას და დაღლილობას.

გვირილა – აგრილებს სხეულს, ხელს უშლის უძილობას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას. ანტიოქსიდანტების შემცველობის გამო სასარგებლო ნაყენია.

ადამიანი ზაფხულში ბევრ ენერგიას კარგავს უხვი ოფლიანობის გამო და ძილის სურვილი უჩნდება, ზოგიერთი მაღალენერგეტიკული საკვები აჩქარებს მეტაბოლიზმს და წარმოიქმნება ბევრი ენერგია.

ნაყინი – ნახშირწყლების წყაროა, მაღლა სწევს ენერგიის დონეს. ათლეტებმა შეჯიბრის დაწყებამდე უნდა მიირთვან. მასში ბევრი მინერალი (Ca, P, Mg, I, Zn,) და ვიტამინია (B, A, D, E, C).

ნაყინი ასტიმულირებს სიამოვნების ჰორმონების გამოყოფას. ამცირებს სტრესის დონეს. შეიცავს ტრიფტოფანს – ბუნებრივ ტრანკვილიზატორს, ხელს უშლის ინსომნიას (უძილობას), ამშვიდებს ნერვებს. კალციუმი მათებს ძვლების სიმკვრივეს.

- **რა უნდა გაითვალისწინო საკვების მონელების გასამარტივებლად?**

ხშირად, როცა მონელებაზე ვსაუბრობთ, კუჭში მიმდინარე პროცესს წარმოვიდგენთ. რეალურად მონელება მხოლოდ კუჭის საქმე არაა, პროცესში ხუთი ორგანო და სამი სახის ჯირკვალაა ჩართული. მონელების დრო რამდენიმე საათიდან 72 საათამდე შეიძლება გაგრძელდეს. მაგრამ ძირითადად 24 საათი საკმარისია. ყველა ორგანოში მიმდინარე პროცესს საკუთარი დრო აქვს. კუჭში კი 3-4 საათს გრძელდება, წვრილ და მსხვილ ნაწლავებში 7-7 საათი.

მონელების დრო დამოკიდებულია:

- კვების პროდუქტებზე, მათ კონსისტენციაზე;
- საკვების შემადგენელ ნუტრიენტებზე;
- ადამიანის საჭმლის მონელების მახასიათებლებზე;
- ერთი დღის განმავლობაში კვების რაოდენობაზე.

საკვების კონსისტენცია – აგრეგატული მდგომარეობის მიხედვით საკვები ორი სახისაა, მყარი და თხევადი. თხევადი საკვები ადვილად გადადის პირის ღრუსა და საყლაპავი მილის ბარიერს, თითქმის შეუცვლელად ჩადის კუჭში. კუჭშიც ზედმეტი შერევა არ სჭირდება და სწრაფად გადადის წვრილ ნაწლავში. თუ საკვები მყარია, ყველა ორგანოს სერიოზული მუშაობა უწევს. თხევადი საკვების მონელებისას ნაკლები ფერმენტული და მეტი ჰორმონული პროცესი მიმდინარეობს.

ნუტრიენტების შემცველობა – ნახშირწყლები, ცილები და ცხიმები სხვადასხვა დროში იშლება. ნახშირწყლები სწრაფად იშლება, სხვები – ნელა. ბოჭკოს დამლაში ბაქტერიები მონაწილეობენ. ვაშლი ძირითადად შეიცავს წყალს და ნახშირწყლებს. ვაშლის ჭამის შემდეგ ორგანიზმს მხოლოდ ნახშირწყლის დამლა უწევს გლუკოზად და ფრუქტოზად. როცა ვაშლის ნამცხვარს მივირთმევთ, მასში არის ფქვილი, რძე (გლუკოზა, ფრუქტოზა), ცილები (კვერცხი და რძე), ლიპიდები (კარაქი, კვერცხი, რძე). ამიტომ დესერტის მონელებას გაცილებით მეტი ენერგია და დრო სჭირდება.

გაითვალისწინე: საკვებს, რომელსაც მეტი დრო სჭირდება მონელებისთვის (რთული ნახშირწყლები და ბოჭკო) ნელა შეიწოვება და ორგანიზმს ენერგიას აწვდის რამდენიმე საათის განმავლობაში.

ლიპიდები გავლენას ახდენს კუჭის დაცლის სიჩქარეზე, ნახშირწყლების მონელებას და შეწოვას კი ანელებს. ამცირებს საკვების გლიკემიურ ინდექსს, რაც იმას ნიშნავს რომ სისხლში გლუკოზის დონე ისე სწრაფად არ იზრდება.

ის საკვები, რომელიც სწრაფად მონელებადია (მაქრის პროდუქტები) მეტ ენერგიას იძლევა სწრაფად, მაგრამ არა ხანგრძლივად.

ფიზიოლოგიურად ზოგი ადამიანი უფრო სწრაფად ინელებს საკვებს, ვიდრე სხვები, რადგან მის მომნელებელ სისტემაში პერისტალტიკა უფრო სწრაფად მიმდინარეობს. მონელების შენელება შეიძლება გამოიწვიოს ფერმენტების ნაკლებობამ. პროტეაზები აქტიურდება პროტეინების არსებობისას, ლიპაზები ლიპიდების არსებობისას. როცა დეფიციტია, ნუტრიენტები ძნელად იშლება და ხდება მალაბსორბცია, მაგალითად, ლაქტაზას ნაკლებობისას ძნელად ინელებენ ლაქტოზას შემცველ პროდუქტებს.

კვების პერიოდი – ცირკადული რიტმი ბიოლოგიური რიტმია, რომელიც არეგულირებს მუშაობისა და ძილის ფაზებს, ადამიანების უმრავლესობაში რიტმი მოიცავს 24 საათიან პერიოდს. ციკლის განმავლობაში ორგანიზმს განსხვავებული საჭიროებები აქვს. ციკლის დასაწყისში ყველაზე მეტი ენერგიაა საჭირო. იმ ადამიანებში, ვისი ცირკადული რიტმიც დარღვეულია (ღამის ცვლაში მუშაობა, მოკლე დამე . . .) უწევთ მძიმე და ცხიმოვანი საკვების მიღება, უძილობის დროს მცირდება ლეპტინის რაოდენობა და იზრდება შიმშილის ჰორმონის, გრელინის დონე, ის სწრაფად შთაინთქმება. გრელინს კუჭი გამოიმუშავებს. ეს ნივთიერებები ფუნდამენტურ როლს თამაშობენ საკვების შერჩევაში. საკვების მიღების დრო დამოკიდებულია ადამიანზე, ცირკადული რიტმი და რეგულარული კვების რეჟიმი ხელს უწყობს საჭმლის ნორმალურ მონელებას.

მარტივი მონელების სამი პირობა

როცა მონელებას დიდი დრო სჭირდება, საკვების მიღება არც ისე სასიამოვნო პროცესია. ადამიანს აქვს შებერილობა, სიმძიმის შეგრძნება, ზოგჯერ პირღებინება. რა შეიძლება გავაკეთოთ უკეთესი მონელებისთვის?

1. **აირჩიე დაბალანსებული საკვები** – მძიმე, ცხიმოვანი და მეტად ტკბილი საკვების მონელებას უფრო დიდი დრო სჭირდება, ენერგიაც მეტი ხმარდება ნეიტრიენტებად მის გარდაქმნას. ამიტომ საკვები მდიდარი უნდა იყოს ბოჭკოთი ანუ ცელულოზით, რომელიც ძნელად ფერმენტირდება (ხილი და ბოსტნეული – ნესვი, ატამი, კიტრი, სტაფილო, კომბოსტო), პროტეინებით (თევზი და თეთრი ხორცი), ასეთია ფერმენტირებული საკვები, პრობიოტიკებით მდიდარი იოგურტი. ნედლი და ორთქლზე მომზადებული საკვები ვიტამინებს ინარჩუნებს. ხარისხიანი ცხიმის, მაგალითად ზეითუნის ზეთის მიღება, მნიშვნელოვნად ამარტივებს მონელების პროცესს.
2. **შეამცირე სტრესი კვების პერიოდში** – იკვებე სტრესულ შეხვედრებს შორის. როცა ნერვიულობ, ეცადე, არ ჭამო, რადგან ამ დროს მონელება რთულდება. სტრესი გაიძულებს ჭამო უფრო სწრაფად და ბევრი. ზოგჯერ ყურადღებასაც არ ვაქცევთ რა გვიღევს თეფშზე. სტრესი გავლენას ახდენს კუჭის მუშაობაზე და ხელს უშლის მონელებას.
3. **ღეჭე ნელა** – როცა დიდხანს ღეჭავ, ინფორმაცია ტვინამდე დროულად აღწევს. ამაში, რა თქმა უნდა, სხვადასხვა ზომის, ფორმისა და ფუნქციის კბილები მონაწილეობენ. მნიშვნელოვანია შიმშილისა და სიმამძრის ნიშნების გათვალისწინება.

მნიშვნელოვანი და გასათვალისწინებელი წესები:

როცა განსხვავებული საკვებია ერთმანეთში შერეული, მრავალი მაკრონუტრიენტი ერთად და რთულდება მონელება, გართულებასთან ერთად პროცესიც ხანგრძლივდება.

მონელება მარტივდება, თუ საკვები მსგავს ნეიტრიენტებს შეიცავს. სხვადასხვა საკვების შერევისას რთულდება და ხანგრძლივდება მონელება.

კონფლიქტური საკვები:

ერთდროულად არ შეიძლება –

- სხვადასხვა ტიპის ცილის;
 - რძისა და ხორცის;
 - ყველისა და კვერცხის;
 - თევზისა და პარკოსნების;
 - ნახშირწყლებისა და ხორცის;
 - კარტოფილისა და ცომეულის;
 - რთული და მარტივი ნახშირწყლების (კვების დროს მოიხმარე მხოლოდ ერთი სახის რთული ნახშირწყალი: ბრინჯი, მაკარონი);
 - ერთსა და იმავე კვებაზე სხვადასხვა წარმოშობის ცილების;
 - მჟავე და ტკბილი ხილის;
 - საღამოს რძის მიღება;
- ტუტე საკვები – (ხილი და ბოსტნეული) მიიღე ოთხჯერ მეტი, ვიდრე მჟავე არის შემქმნელი საკვები (მაკარონი, პური, ცხოველური ცილები).

მოერიდე ტკბილეს, თუ მაინცდამაინც აუცილებელია, მიიღე დამოუკიდებლად.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. [Come abbinare gli alimenti in modo corretto](#) – Parmalat Educational ti da il benvenuto.
[I tempi necessari per la digestione degli alimenti e dei pasti](#)