

„მოდური სიგამხდრე“ – სადამრიგებლო საათისთვის საშუალო საფეხურზე

ავტორი [თინათინ ზარდიაშვილი](#)

„მასწავლებლო, იცით, მე პური ავკრძალე და მარტო „ხლებცებს“ ვჭამ, არ მინდა, გავსუქდე, მაგრამ სიმაღლეში მინდა გავიზარდო, ამიტომ ფიტნესზე შევედი“, – ამბობს მერვეკლასელი ნიკა.

„ჩემი შვილი საერთოდ არ ჭამს, მხოლოდ ლობიანი და გაზიანი სასმელია მისი სადილის ულუფა“, – ჩივის შეწუხებული მშობელი, რომელმაც შვილის პედიატრთან მიყვანა გადაწყვიტა.

ენდოკრინოლოგთან ბავშვების გრძელი რიგია. ზოგს ჭარბი წონა აწუხებს, ზოგს – წონის დეფიციტი. თვრამეტსაათიანი შიმშილი...

მარის რეჟიმი...

დიეტების ჩამონათვალი ძალიან გრძელია. „გამარჯობის“ შემდეგ პირველი გვეხმის: „დაიკელი?“ „მოიმატე?“ – და ა.შ.

პირადად მე ყველაზე მეტად ჭარბწონიანი გოგონები და ბიჭები მეცოდებიან გარშემო მყოფების რეპლიკების, რეაქციების გამო. ამას მოჰყვება საკვების აკრძალვა, მთელი დღე საღეჭი რეზინის ღეჭვა და... ბოლოს – გასტრიტი.

ბიოლოგიის, ფიზიკისა და ქიმიის გაკვეთილები საშუალებას მაძლევს, ნებისმიერ თემას დაუკავშირო საკვების სწორად მიღების მნიშვნელობა და რაც შეიძლება მეტი ვესაუბრო მოსწავლეებს, თუმცა დამრიგებლის ჩართულობა მნიშვნელოვანია, პრობლემა საკმაოდ მასშტაბურია. თანაც სადამრიგებლო საათის ფარგლებში საინტერესო იქნება „გაუთავებელ მტანჯველ დიეტებზე“ მსჯელობა.

ჩემი წერილი ეხება მეცნიერებას წონის მატებისა და კლების შესახებ. მარტივი, ადვილად გასაგები ენით აღვწერ, რა ახდენს გავლენას დიეტების პოპულარობაზე და როგორ მოგვიყვანა ისტორიამ დღევანდელ ვითარებამდე.

სიტყვა „დიეტა“ ინგლისურენოვან ლიტერატურაში უბრალოდ სწორ კვებას აღნიშნავს, ჩვენ კი რომელიმე სახის საკვების შეზღუდვის აღსანიშნავად ვიყენებთ. წიგნის მაღაზიებში დიეტებთან დაკავშირებული ლიტერატურისთვის ცალკე განყოფილებაც კი არსებობს.

ამ წიგნების ავტორებს მიაჩნიათ, რომ მარტივი პრობლემიდან მარტივ გამოსავალს გვთავაზობენ. დიეტები პოპულარულია. არსებობს ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლების შეზღუდვაზე დაფუძნებული დიეტები. მიიჩნევა, რომ ყველა დიეტა აკეთებს თავის საქმეს და ადამიანი აღწევს მიზანს. საინტერესოა, როგორ ხდება ეს, როგორ შეიძლება, ყველა მიდგომა წარმატებული იყოს?

მთავარი მიზეზი ის არის, რომ ნებისმიერი დიეტა ზღუდავს საკვებს – ცოტას ჭამ, მეორე კი ის, რომ თითოეული მათგანი განსაზღვრული კატეგორიის ხალხზეა გათვლილი. დიდი ხნით საკვების შეზღუდვა ძნელია. შიმშილი ცვლის ადამიანის ემოციურ ფონს, ზრდის აგრესიის ხარისხს.

ადამიანები ერთმანეთისგან განსხვავდებიან გენეტიკით, კულტურით, ქცევით, ფიზიოლოგიითა და სოციალური შესაძლებლობებით. ამას ემატება ასაკი, გენდერი, ნაწლავების მიკროფლორა, საცხოვრებელი გარემო და ნათელი ხდება, რომ წონის კონტროლი ადამიანის პერსონალური საქმეა.

სიმსუქნე არ არის ერთი დაავადება, მას უამრავი ქვეტიპი აქვს. მაგალითად, ზოგიერთს ენერგიის ბალანსი აქვს დარღვეული, ზოგი გემრიელ, მაცდურ საკვებზე ვერ ამბობს უარს. არსებობს ტერმინი „წონის ჰომეოსტაზი“, რომელიც წონის ავტომატურად მაკონტროლებელ სისტემას გულისხმობს. სიტყვა „ჰომეოსტაზი“ ბერძნული წარმოშობისაა და მუდმივობას ნიშნავს. სხეულის ნებისმიერი პარამეტრის ჰომეოსტაზი ნებისმიერი ცოცხალი სისტემისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია.

წონის დისბალანსის დროს ჰომეოსტაზის დარღვევის ორ სახეს განასხვავებენ. ადამიანების ერთი ჯგუფი ასაკის მატებასთან ერთად წონის მატებას იწყებს. ცვლილება კარგად ჩანს სარკეშიც, სასწორზეც და ექიმის კაბინეტშიც. მეორე შემთხვევაში წონა პერმანენტულად ერთნაირია, თუმცა ის არასასურველია და არაჯანსაღი გზით არის მიღწეული.

პირველ შემთხვევაში ჰომეოსტაზი არ მუშაობს, მეორეში კონტროლი ირთვება უფრო დიდი წონის მიღწევისას, რომელიც ადარ იცვლება. ჰომეოსტაზის გზით ნარჩუნდება სხეულის ტემპერატურა, სისხლის წნევა, სისხლში შაქრის რაოდენობა და სხვა მაჩვენებლები. გლუკოზის რეგულაციის დარღვევის შედეგად დიაბეტი ყალიბდება. შედეგი ხშირად წონის მატებაა. თავის მხრივ, სიმსუქნე დიაბეტის რისკფაქტორია.

სამწუხაროდ, საქართველოში ჭარბ წონასა და წონის დეფიციტთან დაკავშირებით ჩატარებული კვლევა არ მოიძებნა, ამერიკული კვლევის მიხედვით კი ზრდასრული მოსახლეობის 68% ჭარბწონიანია, მათ შორის 35% – მსუქანი. 1960 წლამდე მოსახლეობის მხოლოდ 13% იყო ჭარბწონიანი, 2010 წლის მონაცემებით კი – 35%.

სიმსუქნის სიხშირის მატება მრავალმა ფაქტორმა გამოიწვია, მათ შორის – ქვეყნის ინდუსტრიალიზაციამ და ისტორიულმა ცვლილებებმა.

ცვლილება N1: ინდუსტრიამდელ ამერიკაში სიმსუქნის მაჩვენებელი მხოლოდ 4% იყო. იმ დროს არ არსებობდა სუპერმარკეტები, კაფეები, რესტორნები, სწრაფი კვების ობიექტები, გაყინული საკვები.

ცვლილება N2: შეიცვალა საკვების შემადგენლობა. მაგალითად, ზეთებში გაიზარდა ცხიმოვანი მჟავა ომეგა-6-ის შემცველობა. ვიღებთ 3-ჯერ მეტი ცხიმის შემცველ პროდუქტს, ვიდრე 1900 წელს. სიტკბოს რაოდენობა 5-ჯერ არის გაზრდილი.

ცვლილება N3: შეიცვალა საკვების წარმოების წესი. წინათ ადამიანი საჭმელს მხოლოდ სახლში ამზადებდა, ღვეს მზა საკვები ყოველ ნაბიჯზე იყიდა, თანაც ძალიან მიმზიდველად არის შეფუთული. მომატებულია კალორიების დღიური რაოდენობა. ერთ სულ მოსახლეზე 20%-ით მეტი საკვები იხარჯება, ვიდრე 45 წლის წინ.

საკვების მატებას წონის მატება რომ არ გამოეწვია, უნდა გაზრდილიყო მეტაბოლიზმის სიჩქარე და ფიზიკური აქტივობის ხანგრძლივობა.

ცხიმოვანი უჯრედები ამზადებენ სიგნალს, რომ ორგანიზმმა საკმარისი საკვები მიიღო. კუჭი ადარ გზავნის სიგნალს შიმშილის შესახებ. ტვინმა ამ დროს უნდა დაძლიოს საკვების მიღების ცდუნება და გადარჩეს. როცა საჭიროზე 20%-ით მეტ საკვებს ვიღებთ, ის ცხიმოვან უჯრედებში გადადის. როცა წონას ვიმატებთ, უფრო მეტი საკვები გვჭირდება, რადგან მთელი დღის განმავლობაში უფრო მეტი წონა უნდა ვატაროთ. დღეში 425 კალორია, როგორც ოდესღაც, ადარ არის საკმარისი. გარდა ამისა,

უფრო და უფრო იშვიათად დავდივართ ფეხით, რაც სატრანსპორტო საშუალებების გაუმჯობესებამ და პროცესების მექანიზაციამ გამოიწვია. გაზრდილია სამაგიდო სამუშაოების წილი. დღევანდელი სმარტფონები უკვე ითვლიან ნაბიჯებს და ადამიანს შეუძლია, აკონტროლოს დახარჯული კალორიების რაოდენობა. თანამედროვე ადამიანს უფრო ნაკლები სძინავს. ძილი უმნიშვნელოვანესია მეტაბოლიზმის რეგულაციისთვის. უძილობა შიმშილს იწვევს და შედეგად უფრო მეტს ვჭამთ. ცისფერი სინათლე მზის ჩასვლის შემდეგ არღვევს ძილის სინქრონულობას. ტელევიზორიდან, კომპიუტერიდან, ტელეფონიდან მომავალი ბევრი ლურჯი შუქი ძილს ართულებს. თეთრი პიქსელების სინათლის მიღება ლურჯი სინათლის გარეშე შეუძლებელია.

ამასთან, არსებობს საკვები, რომელიც მიჯაჭვულობას იწვევს. მას ადიქციურ საკვებს უწოდებენ. ასეთია სიმინდისა და ჭარხლის შაქარი, ხორბლის ფქვილი. ორგანიზმში მათი ტრანსპორტირება ადვილია და ბევრი ენერგიაც არ იხარჯება.

შიმშილისა და სიმადღრის შეგრძნებები კონტროლდება ნერვული ქსელით, რომელსაც უკუკავშირის სისტემას უწოდებენ. ქსელის შემადგენლობაში შედის ე.წ. ლიმბური სისტემა, შიმშილისა და სიმადღრის ცენტრები, რომლებიც ჰიპოთალამუსში მდებარეობს.

ჭარბწონიანობის მიზეზია ისიც, რომ ადამიანი ემოციურად არის დამოკიდებული საკვებზე. ადამიანი ჭამს სიამოვნებისთვის და ბოლოს იტანჯება შიმშილის გრძნობით. შაქრისა და ხორბლის ფქვილის მიღების შემდეგ სიგნალი დანაყრების შესახებ არ მოდის, შესაბამისად, ვერ ვგრძნობთ დანაყრებას, ამიტომ ადამიანი კიდევ უფრო მეტს მიირთმევს. ამ საკვებს არ სჭირდება დაღეჭვა, პირში დნება, აქვს სასიამოვნო არომატი, სურნელი. სხვა ადიქციური ნივთიერებების მსგავსად, ისიც ხელმისაწვდომია.

კიდევ ერთი მიზეზი ის არის, რომ ბევრი შინ არ ამზადებს საკვებს, მომარაგებული აქვს კარადაში, მაცივარში. ნაყინი საყინულეშია და გველოდება. როგორც ალკოჰოლსა და ნიკოტინს ეჩვევა ადამიანი, ისევე ეჩვევა შაქრიან პროდუქტებსა და გაზიან სასმელებსაც. ოფისებში, სადაც ადამიანებს ემსახურებიან, ლოდინის პერიოდში ხშირად სთავაზობენ ტკბილეულს. სავარჯიშო დარბაზებში ენერგიის წყაროს სახით წარმოდგენილია შოკოლადი და ცილოვანი პროდუქტები კანფეტის სახით. მიმზიდველი საკვები ზემოქმედებს მეზოკორტიკოლიმბურ წრეზე. ტვინის მიჯაჭვულობას იწვევს ვარჯიში.

ნიკოტინის ან შოკოლადის ჩიპებით არ დავბადებულვართ, ტვინს ნელ-ნელა ვაპროგრამებთ, რომ ისინი გვჭირდება და არა გვინდა. შესაბამისად, იკარგება კონტროლი.

შეგვიძლია, შევცვალოთ დამოკიდებულება. არც ისე დიდი ხნის წინ მწვევლი უფრო პოპულარულ პერსონად ითვლებოდა. დღეს პირიქითაა. თუ გადაწყვეტ, მხოლოდ მაშინ ჭამო, როცა გმია, თუ იფიქრებ, როგორ იგრძნობ თავს გადავსებული კუჭით, რას იგრძნობ სასწორზე წონის მაჩვენებლის დანახვისას, შეძლებ ტვინის გადაპროგრამებას და ის ისევ გააკონტროლებს შიმშილისა და სიმადღრის პროცესებს. ყველა ჭარბწონიანი არ არის მიჯაჭვული საკვებზე, წონის მატების მიზეზი ზოგჯერ ჰომეოსტაზის დარღვევაა, ზოგჯერ – ცუდი გენეტიკა, მოუწესრიგებელი ძილი, ცუდი კვებითი ჩვევები, ნევროზი, დისბაქტერიოზი, არაჯანსაღი გარემო. გამხდარსაც შეიძლება ჩამოთვლილთაგან რომელიმე პრობლემა ჰქონდეს. ყველა ჩვენგანი სხვადასხვანაირია. შესაბამისად, წონის მატება-კლებისთვისაც ინდივიდუალური პროგრამები გვჭირდება და არა პოპულარული დიეტა.