საინფორმაციო ბუკლეტები

პაციენტებისა და მათი ოჯახის წევრებისთვის

- რა არის სამედიცინო დიეტა?
- როგორ დაგვეხმარება დიეტოლოგი?
- არსებობს სპეციალური დიეტები შემდეგი მდგომარეობებისთვის: შაქრიანი დიაბეტი; არტერიული ჰიპერტენზია; მაღალი ქოლესტერინი; კუჭ-ნაწლავის პრობლემები; ოპერაციის შემდგომი კვება.
- რჩევები სწორი კვებისთვის
- დიეტოლოგთან კონსულტაციის მისაღბად დაგვიკავშირდით და დაჯავშნეთ ვიზიტი
- თარჯიმნის მომსახურების ხელმისაწვდომობა საჭიროების შემთხვევაში

თითოეულ მენიუში იქნება:

- სამჯერადი კვება (საუზმე, სადილი, ვახშამი)
- შუალედური კვება (სურვილისამებრ)
- პროდუქტების ჩამონათვალი
- დიეტოლოგის მიერ დადასტურებული ვარიანტები

დაგვიკავშირდით: სს ჯერარსი

032 2 11 11 12 / info@Jearrsi.ge

დიეტა თუ სწორი კვება

XXI-ე საუკუნე შეიძლება ითქვას, რომ ეს არი ჭარბწონიანობის ეპოქა, რაც არამხოლოდ საქართველოს, არამედ მსოფლიოს პრობლემაა. სწორედ ამის გამო გაჩნდა მსოფლიოში ძალინ ბევრი პლატფორმა, რომლებიც ადამიანებს სთავაზობენ წონის კლებას სხვადასხვა მეთოდებით. სინამდვილეში, ამ მეთოდების დაცვა შეიძლება მხოლოდ სპეციალისტების რეკომენდაციით ინდივიდულურად.

არსებობს საკვები პროდუქტების ორგანიზმზე ზეგავლენის მეცნიერება, რომელსაც ნუტრიციოლოგია ეწოდება. ეს მეცნიერება მოიცავს კვლევებზე დაფუძნებულ მტკიცებულებებს, რომელსაც შემდგომში სამედიცინო სფეროს სხვადასხვა საზოგადოებები აქვეყნებენ რეკომენდაციების სახით.

წონაში კლება ანუ გახდომა ეს არის ჭარბი ცხიმოვანი ქსოვილის წვის შედეგად სხეულის მასის შემცირება, რომელიც არ მიიღწევა კვების რაციონში ცილების, ცხიმების, ნახშირწლების და არც სითხის შეზღუდვით. ჩვენ უბრალოდ სწორად უნდა გადავანაწილოთ საკვები ნივთიერებების მიღება დღის მანძილზე ანუ უნდა გამოვიმუშავოთ ჯანსაღი, რაციონალური კვება. ამასთან ერთად, მნიშნელოვანია ფიზიკური დატვირთვა და ენერგიის დახარჯვა - ეს ყველაფერი თავისი არსით ნიშნავს დიეტას. შესაბამისად კითხვა რომელიც საზოგადოებაში ხშირ შემთხვევაში ისმევა: “დიეტაზე ხარ თუ სწორ კვებაზე?” - არის მცდარი, რადგან დიეტა სწორედ, რომ გულისხმოს სწორ კვებას. მედიცინაში არსებობს დიეტის სხვადასხვა მაგიდები ანუ მენიუ, რომელიც განკუთვნილია სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ, მაგ.: დიეტა მაგიდა №9 ეს არის ფიზიოლოგიური კვება, რომელიც გამოიყენება ჭარბწონიანობის და შაქრიანი დიაბეტის მკურნალობაში, დიეტა მაგიდა №1, №2, №3, №4 და №5 კუჭნაწლავის ტრაქტის სხვადასხვა დაავადებების დროს, დიეტა მაგიდა №10 სისხლის მიმოქცევის გასაუმჯობესებლად და ა.შ

ჯანსაღი კვების ანუ დიეტის დროს საკვები უნდა შეიცავდეს ორგანიზმისათვის საჭირო აუცილებელ ნივთიერებებს: ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, მინერალურ ნივთიერებებს, წყალსა და ვიტამინებს. საკვებს უნდა ჰქონდეს კარგი გემო, სასიამოვნო სუნი და ის უნდა იყოს მრავალფეროვანი.

გარდა იმისა, თუ რას მივირთმევთ ძალიან მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ როგორ უნდა მოხდეს საკვების გადანაწილება ფიზიკური და გონებრივი მუშაობისას. ადამიანის ორგანიზმისათვის სულერთი არ არის თუ რა იტნერვალით მიიღებს საკვებს, 3-4 საათში ერთელ თუ 10 საათში ერთხელ. კვების არასრულფასოვნება ხელს უწყობს ორგანიზმში ჭარბი ცხიმის დაგროვებას და ქმნის ისეთი დაავადების განვითარების რისკს როგორიცაა ჭარბწონიანობა, რომელიც თავის მხრივ შეიძლება გახდეს სხვა დაავადების პროვოცირების მიზეზი.

ჩვენი ყოველდღიური მენიუ უნდა შედგებოდეს განსაზღვრული რაოდენობის ცილების, ნახშირწყლების, ცხიმების, ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებებისაგან. ადამიანი წონაში იმატებს იმ შემთხვევაში, როდესაც საკვებით მიღებული კალორიების რაოდენობა აჭარბებს კალორიების იმ რაოდენობას, რომელსაც ხარჯავს მისი ორგნიზმი სხვადასხვა სამუშაოს შესრულების დროს.

თუ ჩვენ დავიცავთ დიეტას ანუ სწორი კვების პრინციპებს, შესაბამისად ჩვენ შევინარჩუნებთ ლამაზ სხეულს და შესაბამისად ჯანმრთელ ორგანიზმს. ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს სიტყვები, რომელიც ჯერ კიდევ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე ბერძენმა ფილოსოფოსებმა თქვეს: “უნდა ვჭამოთ იმისათვის, რომ ვიცხოვროთ და არ უნდა ვიცხოვროთ ჭამისათვის”.

მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის და ჯანმრთელობის ინსტიტუტის მიერ არის მოწოდებული ე.წ დღის თეფში, რაციონი რომელიც აუცილებელია ჩვენი ჯანმრთელი ცხოვრებისათვის, სადაც ბალანსირებულად და რაციონალურად არის გადანაწილებული საკვები პროდუქტები.

ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის, მას დღის განმავლობაში კალორიების გარკვეული რაოდენობა სჭირდება, რომელიც ადამიანის ცხოვრების სტილზე, აღნაგობაზე და სხვადასხვა ფაქტორებზეა დამოკიდებული. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის რეკომენდაციით, ენერგიის გამოსამუშავებლად, დღის განმავლობაში უნდა მივიღოთ დღიური რაციონი შემდეგი გადანაწილებით:

- ნახშირწყლები - 45-65 %
- ცხიმები - 20-35 %
- ცილები - 10-35 %