

არაგადამდებ დაავადებათა ინტეგრალური პრევენციისა და კონტროლის
პოტენციალის გაძლიერება

საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტი

ჯანსაღი კვების გზამკვლევი



2007 წლის ოქტომბერი

თბილისი

ამ და 2005 წლის საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტის შემადგენელი სხვა ინსტრუმენტების დამუშავება მოხდა საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროსა და ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ორწლიანი (2006-2007) თანამშრომლობის ფარგლებში წინასწარ დაგეგმილი და განხორციელებული ღონისძიებების შედეგად, რომლებიც შესრულებული იქნა “სინდი“ საქართველოს პროგრამის ჯგუფის მიერ ჯანდაცვის, საკვებისა და კვების და სხვა დარგის ქართველ ექსპერტებთან თანამშრომლობით. პროცესი მოიცავდა ჯანდაცვის სექტორის ფარგლებში საკვებისა და კვების პოლიტიკის განვითარების მიმოხილვას, ექსპერტულ განხილვას, სადისემინაციო პაკეტის შესახებ ჯანდაცვის სფეროს პროფესიონალთა გამოკითხვას (სტრუქტურირებული კითხვარებით), ინსტრუმენტების დამუშავებისა და ფორმირების ღონისძიებებს.

ამ პუბლიკაციის მიზანია ხელი შეუწყოს ჯანსაღი კვების თანამედროვე მტკიცებულებებზე დაფუძნებული რეკომენდაციების გავრცელებას ჯანდაცვის სექტორში და ზოგად პოპულაციაში.

მონაწილეები: ლევან ბარამიძე, კონსტანტინე ლილუაშვილი, რევაზ თათარაძე, ლელა სტურუა, ვახტანგ ბარბაქაძე, ნატა მეტრეველი, დალი ტრაპაიძე, მედეა ბელეშაძე, ელენე გიორგაძე, ნინო ვეფხვაძე, რუსუდან კვანჭახაძე, კობა კოპლატაძე, ნანა ლოლაშვილი, ქეთევან შარანგია, რობიზონ წიკლაური

პუბლიკაცია გამოცემულია შ.პ.ს. “სიტყვა“-ში

საავტორო უფლებები სრულად დაცულია

ISBN 978-9941-0-0440-7

ავტორებისაგან

საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტის შექმნა და პუბლიკაცია განხორციელდა ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონული ოფისის და საქართველოს ექიმთა ასოციაციის შეთანხმების საფუძველზე 2005 წელს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტის, საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროსა და ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ეგიდით გამოცემულ სახელმძღვანელო დოკუმენტზე (“ჯანსაღი კვება – ჯანმრთელობის ძირითადი გასაღები”) დაყრდნობით.

ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (ჯანმო) წარმოადგენს გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის (გაერო) სპეციალიზირებულ სააგენტოს, რომელიც მოქმედებს როგორც საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის სფეროს მაკოორდინირებელი ორგანო საერთაშორისო დონეზე. მას გააჩნია ფართო ავტონომიის მქონე ექვსი რეგიონული ოფისი (ბიურო), მათ შორის ევროპის ერთეული. ევროპის რეგიონულ ბიუროს ქვეყანაში აქვს ადგილობრივი ოფისი (საქართველოს ოფისის ხელმძღვანელი ქ-ნი რუსუდან კლიმიაშვილი). ამ ქვეყნებთან ჯანმო-ს ევროპულ ოფისს (დირექტორი – ბ-ნი მარკ დანზონი) დადებული აქვს ორწლიანი ხელშეკრულება თანამშრომლობის შესახებ. ხელშეკრულებაში საქართველოს წარმოადგენს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო.

2006-2007 წლის ხელშეკრულებით განისაზღვრა საქართველოს მთავრობისა და ჯანმო-ს ერთობლივი ძალისხმევის პრიორიტეტები, რომელთა შორისაა თავიდან აცილებადი არაგადამდები დაავადებების ტვირთის შემცირება (პრიორიტეტი 4). ამ პრიორიტეტის შესაბამისად განისაზღვრა ბიენიუმში ქვეყნისათვის მიღწევადი შედეგი (პოტენციალის გაძლიერება არაგადამდები დაავადებების ინტეგრალური პრევენციისა და კონტროლისათვის) და შესაბამისი საკითხები (2005 წლის საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტი, არაგადამდები დაავადებების რისკის ფაქტორების შემსწავლელი კვლევა, არაგადამდები დაავადებების ინტეგრალური პრევენციისათვის შემუშავებული რეკომენდაციათა ნუსხა).

არაგადამდები დაავადებების ინტეგრალური პრევენციისა და კონტროლის პრიორიტეტულობა განსაზღვრულია ყოვლისმომცველი, ქმედებაზე ორიენტირებული ევროპული სტრატეგიით (კოორდინატორი – ქ-ნი ჯილ ფარინგტონი), რომელიც შემუშავდა ჯანმო-ს ევროპის რეგიონული კომიტეტის 54-ე სესიის გადაწყვეტილების (2004) საპასუხოდ. დოკუმენტში მითითებულია იმ გამოცდილების გამოყენების აუცილებლობის შესახებ, რომელიც დაგროვდა ჯანმო-სა და წევრ-ქვეყნებში ამ მიმართულებით, კერძოდ პროგრამა “სინდის” (CINDI – Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention) განვითარების პროცესში (პროგრამის კოორდინატორი და რეგიონული მრჩეველი – ქ-ნი აუშრა შაჩკუტე).

“სინდის” საქართველოს ჯგუფი ახორციელებს არაგადამდებ დაავადებათა ინტეგრალური პრევენციის პროგრამას (დირექტორი – ბ-ნი რევაზ თათარაძე) ქვეყნის მასშტაბით, ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაციის ევროპის რეგიონულ ოფისთან შეთანხმებით, საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროსთან, ჯანმო-ს საქართველოს ოფისთან და არაგადამდებ დაავადებათა პრევენციისა და კონტროლის ევროპული სტრატეგიის ნაციონალურ პარტნიორთან (ბ-ნი ლევან ბარამიძე) კოორდინირებით.

განსაკუთრებული აღნიშვნა

პუბლიკაციის ავტორები მადლიერების გრძნობას გამოხატავენ ყველა იმ პირის მიმართ, რომლებმაც განუსაზღვრელი წვლილი შეიტანეს 2005 წლის საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტის შემადგენელი ინსტრუმენტების გამოქვეყნებაში თავისი თანადგომით, გაწეული ძალისხმევებითა და ექსპერტული რჩევებით.

შინაარსი

შესავალი	1
რა არის ცხოვრების ჯანსაღი წესი	1
ჯანსაღი კვების შემადგენლები	2
საკვების რაოდენობისა და მოხმარების შეფასება	5
პური, მარცვლეული, კაფტოფილი	7
ბოსტნეული და ხილი	8
ხორცი, თევზი და ზღვის პროდუქტი	9
რძე და რძის პროდუქტები	10
ცხიმები, ზეთები, შაქრები	11
ჯანსაღი კვების სამოქმედო გეგმა	11
ჯანსაღი კვების 12 პრინციპი	14
რას მიაღწევთ ჯანსაღი კვებით	14
რეკომენდაციები ალკოჰოლის მოხმარებისთვის	15
დანართი	16

შესავალი

დოკუმენტი მომზადებულია, როგორც საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტის შემადგენელი. მასში წარმოდგენილია რეკომენდაციები მოსახლეობის განათლებისათვის, რომელთა გამოყენებაც მნიშვნელოვნად ეფექტურს გახდის ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრების ძალისხმევებს, ხელს შეუწყობს ჯანსაღი კვების პრინციპების დანერგვასა და ქრონიკული არაგადამდები დაავადებების პრევენციის ღონისძიებებს.

პუბლიკაციის მიზანია დაეხმაროს მკითხველს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ქცევების ცვლილებაში, რაც ხელს შეუწყობს ჯანმრთელობის გაუმჯობესებასა და სიცოცხლის გახანგრძლივებას. იგი მომზადებულია ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონული ოფისის (WHO/EURO) რეკომენდაციათა მიხედვით.

წარმოდგენილი რეკომენდაციები ასევე შესაძლებელია გამოყენებული იქნას ჯანდაცვის პროფესიონალთა მიერ, როგორც ინფორმაციული რესურსი საზოგადოებრივი ჯანდაცვითი პროგრამებისათვის, ასევე ინდივიდუალური და ჯგუფური კონსულტაციებისათვის.

ბოლო 4 ათეული წლის განმავლობაში ჩატარებული სამეცნიერო კვლევების საშუალებით გამოვლინდა ცხოვრების წესის ისეთი შემადგენლები (რისკ-ფაქტორები), რომლებსაც უმნიშვნელოვანესი როლი ენიჭებათ ქრონიკული დაავადებების განვითარებაში: თამბაქოს მოხმარება, დაბალი ფიზიკური აქტივობა, არაჯანსაღი კვება, ჭარბ-წონიანობა და სიმსუქნე, სისხლის მაღალი არტერიული წნევა, სისხლში ქოლესტერინის მაღალი დონე, სისხლში გლუკოზის მაღალი დონე. სწორედ ამ რისკ-ფაქტორების თავიდან აცილება დაიცავს ადამიანს ქრონიკული დაავადებების განვითარების, მათი უმძიმესი გართულებებისა და ნაადრევი სიკვდილისაგან.

რა არის ცხოვრების ჯანსაღი წესი

1. ცხოვრების წესი, რომელიც მნიშვნელოვნად შეამცირებს ქრონიკული დაავადებებით გამოწვეული ავადობისა და ნაადრევი სიკვდილობის რისკს. რა თქმა უნდა, ყველა დაავადების თავიდან აცილება შეუძლებელია. თუმცა, ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვით შესაძლებელია ისეთი ქრონიკული არაგადამდები დაავადებებით გამოწვეული ნაადრევი სიკვდილობის თავიდან აცილება ან გადავადება მაინც, როგორიცაა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, შაქრიანი დიაბეტი, სიმსივნეები, ფილტვის ქრონიკული დაავადებები.

გახსოვდეთ:

ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვით შეგიძლიათ გაიუმჯობესოთ ჯანმრთელობა და ხელი შეუწყოთ სიცოცხლის გახანგრძლივებას!

2. ცხოვრების წესი, რომელიც დაგეხმარებათ იყოთ ჯანმრთელი და ფიზიკურად აქტიური. ჯანმრთელობა არ გულისხმობს მხოლოდ დაავადებების არარსებობას, იგი წარმოადგენს ფიზიკურ, ფსიქიურ და სოციალურ კარგად ყოფნას.

გახსოვდეთ:

გადაწყვიტეთ და გააკეთეთ სწორი არჩევანი, რათა ღიდხანს იცოცხლოთ აქტიური ცხოვრებით!

3. ცხოვრების წესი, რომელიც დაეხმარება ოჯახს იცხოვროს ჯანმრთელი და ხანგრძლივი ცხოვრებით. ოჯახის თუნდაც ერთი წევრის მიერ ცხოვრების ჯანსაღი წესის გაზიარება და დანერგვა მნიშვნელოვან დადებით მაგალითს წარმოადგენს ოჯახის სხვა წევრებისთვისაც.

გახსოვდეთ:

დაეხმარეთ თქვენს ოჯახს მისდიოს ცხოვრების ჯანსაღ წესს, ამით თქვენ მნიშვნელოვან წვლილს შეიტანთ მათ ჯანმრთელობასა და კარგად ყოფნაში!

ჯანსაღი კვების შემადგენლები

ჯანსაღი კვება გულისხმობს საკვები პროდუქტების მრავალფეროვნებას, ბალანსირებულ რაციონს, გემრიელ და სასარგებლო კერძებს. საქართველოს სინამდვილიდან გამომდინარე, შესაძლებელია მოხმარებული იქნას მრავალი (რამდენიმე ათასი) სხვადასხვა სახის საკვები, როგორც ცალკე პროდუქტების, ასევე კერძების სახით.

ყველა საკვები, როგორც წესი, ერთიანდება საკვები პროდუქტების 8 ჯგუფში:

1. პური, მარცვლეული, კარტოფილი, ბურღულეული;
2. ბოსტნეული;
3. ხილი;
4. რძე და რძის პროდუქტები;
5. ხორცი, თევზი და ზღვის პროდუქტები;
6. პარკოსნები (ლობიო, მუხუდო, ოსპი), თხილეული;
7. ცხიმები და ზეთები (დამატებული ცხიმები);
8. შაქარი, საკონდიტრო ნაწარმი და ტკბილეული (დამატებული შაქრები).

ჯანსაღი კვების პრინციპების გათავისებისათვის უმნიშვნელოვანესია გსიამოვნებდეთ ის საკვები, რომელსაც მიირთმევთ.

ბალანსირებულია კვება, რომლის დროსაც ორგანიზმი მარაგდება რაოდენობრივად და ხარისხობრივად საკმარისი მაკრო და მიკრო საკვები ნივთიერებებითა და სხვა ელემენტებით (ბოჭკოები, ვიტამინები, ანტიოქსიდანტები და სხვა აქტიური ნივთიერებები), ორგანიზმის



ოპტიმალური ფუნქციონირებისა და შესაბამისად, ჯანმრთელობის ოპტიმალური მდგომარეობის შესანარჩუნებლად.

ჯანსაღი კვების რეჟიმი გულისხმობს აუცილებელი საკვები ნივთიერებების მოხმარების უზრუნველყოფას მრავალფეროვანი საკვებით და ამავდროულად საჭირო რაოდენობის კალორაჟის გამოძეუშავენას ჯანსაღი წონის შესანარჩუნებლად.

განვითარებასთან ერთად სულ უფრო მტკიცედ მკვიდრდება ე.წ. “დასავლური ცხოვრების წესთან” დაკავშირებული კვებითი ჩვევები. მისი ყველაზე დამაზიანებელი ფორმაა ე.წ. “სწრაფი კვების” პრინციპი. იგი იაფად, სწაფად და ადვილად უზრუნველყოფს ადამიანის

ენერგეტიკული მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას და დანაყრებას, რითიც იზიდავს მოსახლეობის სულ უფრო ფართო ფენებს. თუმცა საკვების ეს ფორმა ვერ უზრუნველყოფს ჯანსაღ ცხოვრებას, იწვევს ჭარბწონიანობასა და სიმსუქნეს. ამ ტიპის საკვებით ადამიანის ორგანიზმი ჭარბად მოიხმარს ისეთ საკვებ



ნივთიერებებს, როგორიცაა რაფინირებული ნახშირწყლები (აღნიშნულ საკვებში ცომეულის და შაქრების ჭარბად არსებობის გამო), ნაჯერ ცხიმები და ქოლესტერინი (აღნიშნულ საკვებში ცხოველური წარმოშობის კვებითი პროდუქტების ჭარბად არსებობის გამო). ისინი ჭარბწონიანობასა და სიმსუქნესთან ერთად განსაზღვრავენ ძირითადი ქრონიკული დაავადებების (გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, შაქრიანი დიაბეტი, ავთვისებიანი სიმსივნეები) განვითარებისა და ს - 3 - ბის რისკს. ამდენად, ჯანსაღი

კვების პრინციპების დამკვიდრებისათვის კვების რაციონიდან ამოღებული უნდა იქნას ე.წ. „სწრაფი კვების“ პროდუქტები და კერძები.

მნიშვნელოვანი გაფრთხილება!

კომერციული “სწრაფი კვება” სულ უფრო პოპულარული ხდება!

გახსოვდეთ:

“სწრაფი კვება” - ენერგეტიკულად მდიდარია, განაპირობებს ნაჯერი ცხიმების, ტრანს-ცხიმოვანი მჟავების და მარილის ჭარბ მოხმარებას და ამდენად ვერ უზრუნველყოფს ბალანსირებულ და ჯანსაღ კვებას.

არ არსებობს ცუდი საკვები. . ., არსებობს ცუდი კვება!

ბევრი ტრადიციული საკვები მართლაც ჯანსაღია, მაგ.: სახლში დამწნილებული ბოსტნეული, გამშრალი ხილი (ჩირი), თონეში გამომცხვარი უხეშად დაფქვილი ფქვილის პროდუქტები, მარცვლეული საკვები და სხვ. მაგრამ საკვების ნაწილი შესაძლოა იყოს არაჯანსაღი და მათი დიდი რაოდენობით მოხმარება ხელს უწყობდეს დაავადებების განვითარებას. მაგ.: ჭარბცხიმიანი ხორცის კერძები, სახლში დამზადებული ხორცის პროდუქტები - ლორი, შაშხი. თანამედროვე კვლევებით მიღებული მტკიცებულებები მიუთითებს, რომ ცხიმიანი ხორცის პროდუქტების და კერძების ჭარბი რაოდენობით მოხმარება მნიშვნელოვნად ზრდის ავადობის, ინვალიდობისა და სიკვდილობის რისკს. ორგანიზმის რეალური მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად მხოლოდ მცირე რაოდენობით უცხიმო ხორცის მოხმარებაც საკმარისია, ისიც არა ყოველდღიურად.

ბალანსირებული კვების პრინციპებიდან გამომდინარე ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და დაავადების პრევენციისათვის აუცილებელია ნედლი ხილსა და ბოსტნეულის გარკვეული რაოდენობით (ყოველდღიურად 400 გრ.-ზე მეტი) მოხმარება.

ზოგადი რეკომენდაციები:

- ! მნიშვნელოვანია გსიამოვნებდეთ მირთმეული საკვები!
- ! ბევრი ტრადიციული საკვები ჯანსაღია!
- ! ცხიმოვანი ხორცის პროდუქტებისა და კერძების ჭარბი რაოდენობით მოხმარება ზრდის ავადობის, ინვალიდობისა და სიკვდილობის რისკს!
- ! რაც უფრო მცირე რაოდენობით მოიხმართ ცხოველურ ცხიმებს, მით უფრო სწორად იკვებებით და მეტად უზრუნველყოფთ ჯანმრთელობას!

საკვების რაოდენობისა და მოხმარების შეფასება

იმისათვის, რომ შევძლოთ ბალანსირებული კვების პრინციპების დამკვიდრება და გავიზიაროთ კვებასთან დაკავშირებული რჩევები და რეკომენდაციები, წარმოდგენა უნდა შევიქმნათ მოხმარებული საკვების რაოდენობაზე და საკვები პროდუქტების ულუფის მოხმარების სიხშირეზე. ჩვეულებრივ, დღის განმავლობაში მოხმარებული ამა თუ იმ პროდუქტის რაოდენობის ზუსტი დათვლა შეუძლებელია, რადგან სხვადასხვა კერძში სხვადასხვა საკვები პროდუქტის მოხმარება განსხვავებულია. ამასთანავე, ადამიანები სხვადასხვა ზომით აფასებენ ერთჯერადად მოხმარებული საკვების რაოდენობას. მაგალითად ერთნი აღნიშნავენ, რომ სადილზე მიიღეს ნახევარი პური, მეორენი – რომ მიიღეს 4 ნაჭერი პური, ხოლო მესამენი – რომ მიიღეს 200 გრ. პური. საკვების მოხმარების და ულუფის დღეს მიღებული საზომებით ეს სამი შეფასება დაახლოებით ერთი და იგივე რაოდენობაზე მიუთითებს. თუ ჩავთვლით, რომ ერთი პურის წონაა 400 გრ., ხოლო 1 ნაჭერი პურის წონა განისაზღვრება 40-60 გრ.-ით, მაშინ 4 ნაჭერი პურის წონა დაახლოებით 200 გრ. იქნება, ანუ 400 გრ.-იანი პურის ნახევარი. ამდენად, ბალანსირებული კვების პირობებში საკვების მოხმარების კონტროლისთვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს მოხმარებული საკვების განსაზღვრას. ამისათვის, შემოღებულია ცნება საკვების სტანდარტული ულუფის შესახებ, რომელიც განისაზღვრება ერთ ჯერ კვებაზე (საუზმე, სამზარი, სადილი, ვახშამი ან სხვა დამატებული კვება) მოხმარებული (მოხმარება - ანუ საკვების მიღება ერთ ჯერზე) საკვები პროდუქტის რაოდენობა. ერთ ჯერ კვებაზე ესა თუ ის საკვები პროდუქტი შეიძლება მოხმარებული იყოს 1, 2 ან რამდენიმე ულუფით. იგივე პურის მაგალითზე: სადილზე (ანუ 1 კონკრეტულ კვებაზე) მიღებული იქნა 4 ნაჭერი პური. ეს სხვანაირად შეიძლება ავხსნათ, რომ 1 ნაჭერი (ანუ 1 ულუფა) მოხმარებული იქნა 4 ჯერზე.

ასეთი მიდგომით თითქოს გარკვეული უხერხულობა იქმნება მიღებული ე.წ. კომბინირებული (ან ნაკრები) საკვები კერძებიდან ამა თუ იმ საკვები პროდუქტის ულუფების რაოდენობის შეფასების დროს. მაგალითად, როგორ შეიძლება გაითვლოს სხვადასხვა საკვები პროდუქტების მიხედვით მიღებული ულუფების რაოდენობა ისეთ კერძით, რომელიც შეიცავს ხორცს, ბოსტნეულს და კარტოფილს (“კერძი”). ამისათვის გამოიყენება ე.წ. საზოგადოებრივი კვების (ანუ რესტორნული კვების) მიდგომა. იგი ითვალისწინებს, რომ “კერძი” ერთ ჯერ კვებაზე და ერთი მოხმარებისთვის მიეწოდება ერთი ულუფით. საკუთრივ კერძის შემადგენლობაში კი შედის ამა თუ იმ საკვები პროდუქტის თითო-თითო სტანდარტული ულუფა (ჩვენს შემთხვევაში თითო ულუფა ხორცი, ბოსტნეული და კარტოფილი). ამ გაანგარიშებებით მოხმარებული “კერძის” ერთი ულუფით ადამიანი მოიხმარს თითო ულუფა სხვადასხვა საკვებ პროდუქტს.

კერძების სახლში მომზადებისას საკვები პროდუქტების სტანდარტული ულუფების ზომის მიხედვით დიასახლისს შეუძლია უფრო მარტივად და ზუსტად გათვალოს თუ რამდენი ულუფა ესა თუ ის პროდუქტი მოიხმარება ერთი ულუფა მომზადებული კერძის მიღებით. ამ გათვლების ნათელსაყოფად მაგალითისთვის განვიხილოთ შემდეგი შემთხვევა: დიასახლისმა სადილისათვის ოჯახის ოთხი წევრისათვის მოამზადა კერძი (“მომზადებული კერძი”), რომელიც შეიცავდა 6 ულუფა ხორცს (“600გრ), 4 ულუფა ბოსტნეულს (დავუშვათ ორ-ორს სხვადასხვას - “400გრ.) და 6 ულუფა კარტოფილს (“500გრ.). ამ შემადგენლობით მომზადდა 4 ულუფა “მომზადებული კერძი”. 1 ულუფა ამ კერძის მიღებით ოჯახის ერთი წევრი მოიხმარს 1.5 ულუფა ხორცს, 1 ულუფა ბოსტნეულს და 1.5 ულუფა კარტოფილს.

ულუფების მსგავსი ან სხვაგვარი რაოდენობრივი გათვლები “რეალურ” ცხოვრებაში თითქმის ყოველდღიურად ხდება სახლში საკვების მომზადების დროს ან საზოგადოებრივი კვების ობიექტებში კერძების შერჩევის დროს. თუ ამ გათვლებს საფუძვლად დავუდებთ ამა თუ იმ საკვები პროდუქტის სტანდარტული ულუფების ზომას, შევძლებთ მარტივად შევაფასოთ ჩვენს მიერ მირთმეული საკვების რაოდენობა (ულუფები და მოხმარება).

დანართში (გვ. 16) მოცემულია საკვები პროდუქტების სტანდარტული ულუფები, რომლებიც გათვალისწინებულია საკვების მოხმარების ამჟამად არსებული შეფასების მეთოდებსა და ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებულ რეკომენდაციებში.

პური, მარცვლეული, კარტოფილი

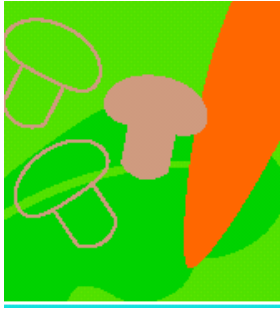


სახამებლის შემცველი ეს პროდუქტები მიეკუთვნება ჯანსაღ საკვებს, თუ მათი მომზადება და მოხმარება არ ხდება ცხიმებთან (დამატებული ცხიმები) ერთად. ისინი წარმოადგენენ ჯანმრთელი კვების საფუძველს. ჩვეულებრივ, ამ ჯგუფის საკვები პროდუქტები ადამიანის ორგანიზმს აწვდიან საკმარის ენერგიას ყოველდღიური ცხოვრებისა და ფიზიკური აქტივობისათვის. ამასთანავე, ისინი წარმოადგენენ ორგანიზმისათვის საჭირო ისეთი საკვები ნივთიერებების მნიშვნელოვან წყაროს, როგორიცაა ცილა, სახამებლის ნახშირწყლები, ვიტამინები და მინერალები. ისინი განსაზღვრავენ ყოველ ჯერზე მოხმარებული საკვების ძირითად ნაწილს: ამ ჯგუფიდან რომელიმე პროდუქტის მიღება მაინც ხდება საუზმეზე, სადილზე, სამხარზე თუ ვახშამზე. ჯანსაღი კვების უზრუნველსაყოფად ამ პროდუქტებიდან განსაკუთრებით სასარგებლო და ღირებულია უხეში დაფქვის მარცვლეული და ბურღულეული პროდუქტები, რომლებიც მცენარეული ბოჭკოს მნიშვნელოვან წყაროს წარმოადგენენ. ამ პროდუქტების მოხმარება თავიდან აგვაცილებს კუჭ-ნაწლავთა დაავადებებს, შეკრულობას, აფერხებს საკვებთან ერთად ე.წ. ნაჯერი ცხიმების და ქოლესტერინის შეწოვას და დაგვიცავს გულ-სისხლძარღვთა დაზიანებისაგან. აგრეთვე აღსანიშნავია ისეთი პროდუქტი, როგორიცაა კარტოფილი (განსაკუთრებით თუ იგი კანგაუცვლელად არის მომზადებული), რომელიც წარმოადგენს C ვიტამინის წყაროს და მისი მოხმარება რკინით მდიდარ (ან რკინით გამდიდრებულ) პროდუქტებთან ერთად თავიდან აგვაცილებს ანემიას (სისხლნაკლებობას).

რეკომენდაციები:

- ! მიირთვიტ პური, პურ-პროდუქტები, მარცვლეული, კარტოფილი და ბურღულეული სხვა საკვებზე მეტი რაოდენობით!
- ! ამ ჯგუფის საკვები პროდუქტები მოიხმარეთ 7-8 ულუფა დღეში!

ბოსტნეული და ხილი



კვების რეჟიმში ვიტამინებისა და მინერალების ძირითად წყაროს ბოსტნეული წარმოადგენს. მიუხედავად ამისა, უმეტესობა არ მოიხმარს მათ საკმარისი რაოდენობით. იმის მიხედვით, თუ რომელი ბოსტნეულია ტრადიციული ადამიანის საცხოვრებელი ადგილის მიხედვით, შესაძლებელია, რომ ეს საკვები პროდუქტი ადვილად მისაწვდომი იყოს მთელი წლის განმავლობაში.

იმისათვის, რომ უზრუნველყოთ ბოსტნეულის საჭირო რაოდენობით მოხმარება, უნდა შევეცადოთ იმ სახეობის გამოყენება, რომელიც სეზონურად უფრო მისაწვდომია. თუ მათ დაუშვამტებთ პარკოსნებს (ლობიო, მუხუდო, ოსპი) ან თხილს (ნიგოზი), უზრუნველყოფილი იქნება მინერალების, ვიტამინების, ძირითადი საკვები ნივთიერებების (ცილა, ცხიმები, ნახშირწყლები) და ასევე მცენარეული ბოჭკოს მოხმარების საუკეთესო პირობები. განსაკუთრებით სასარგებლოა ჯანმრთელობისათვის ე.წ. მწვანე ბოსტნეულის საჭირო რაოდენობით მოხმარება, რადგან იგი წარმოადგენს რკინით მდიდარ საკვებს. ადგილობრივად მოყვანილი ბოსტნეული წარმოადგენს ყველაზე ხელმისაწვდომ და ჯანსაღ საკვებს. ამდენად, უკეთესია თუ საკვებად უპირატესად გამოყენებული იქნება ახლად მოყვანილი ნედლი ბოსტნეული. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ე.წ. ბოლქვიანი ბოსტნეული პროდუქტების გამოყენებას (სტაფილო, ჭარხალი, ბოლოკი და მათი მსგავსი), რაც ვიტამინების, მცენარეული ბოჭკოსა და ორგანიზმისთვის საჭირო ენერგეტიკული მოთხოვნილების (კალორების) წყაროს წარმოადგენს.



ხილი, ბოსტნეულის მსგავსად, მინერალების და ვიტამინების მნიშვნელოვანი წყაროა. ისევე როგორც ბოსტნეულისათვის, ხილის მოხმარებისთვისაც საჭიროა გათვალისწინებულ იქნას სეზონურობა და ტრადიციულობა. ამასთანავე, შესაძლებელია ხილის უსაფრთხო და უვნებელ საკვებად შენახვა გაყინული, დაკონსერვებული და გამშრალი (ჩირი) სახით. ეს შესაძლებლობას მოგცემთ

მოიხმაროთ საკმარისი რაოდენობით ხილი მთელი წლის განმავლობაში.

რეკომენდაციები:

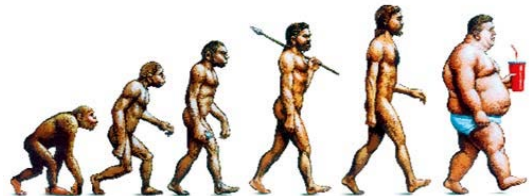
- ! მიირთვით მეტი ბოსტნეული და ხილი!
- ! უპირატესობა მიანიჭეთ ხილისა და ბოსტნეულის ნედლად გამოყენებას!
- ! მოიხმარეთ დღის განმავლობაში მინიმუმ 400 გრამამდე ნედლი ბოსტნეული და ხილი!
- ! მოიხმარეთ 4 ულუფაზე მეტი ხილი და 5 ულუფა ბოსტნეული დღის განმავლობაში!



დიდი რაოდენობით ცხოველური ცხიმების მოხმარება ქრონიკული დაავადებებს იწვევს. ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის მათი მხოლოდ ძალიან მცირე რაოდენობაა საჭირო, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, მათ საკმაოდ დიდი რაოდენობით მოვიხმართ. ალბათ გსმენიათ ადამიანის ჯანმრთელობისთვის ე.წ. ნაჯერი ცხიმების უარყოფით როლზე. ისინი ჭარბი რაოდენობითაა ძროხის, ღორის, ცხვრის ხორცში და ასევე იმ პროდუქტებში, რომლებიც ამ ხორცისგან მზადდება: ძეხვი, სოსისი, ლორი, შაშხი, ე.წ. ჰამბურგერები და სხვა. ამ პროდუქტების ჭარბი რაოდენობით მოხმარება იწვევს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს, ჭარბწონიანობასა და სიმსუქნეს.

საკვებ პროდუქტებში ასევე არსებობს ე.წ. უჯერი ცხიმები, რომლებიც უფრო სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის, ვიდრე ნაჯერი ცხიმები. უჯერ ცხიმებს უპირატესად შეიცავს თევზი და ზღვის პროდუქტები, ფრინველის ხორცი (ქათამი, ბატი, იხვი), ასევე ზოგიერთი პარკოსანი, რომლებიც მიიჩნევა ხორცის ალტერნატივად (ლობიო, მუხუდო, ოსპი) და მათგან მომზადებული საკვები პროდუქტები. თუმცა უჯერი ცხიმების მოხმარება უმჯობესია, ვიდრე ნაჯერი ცხიმებისა, მათი ჭარბად მოხმარებაც იწვევს ზედმეტი წონისა და სიმსუქნის განვითარებას, ეს მდგომარეობები კი ქრონიკული დაავადებების განვითარების მნიშვნელოვან რისკს წარმოადგენენ.

იმისათვის, რომ მიღწეული იქნას ნაჯერი ცხიმების დაბალი მოხმარება და უზრუნველყოფილი იქნას ხორცისა და ხორც-პროდუქტების შემადგენლობაში შემავალი აუცილებელი საკვები ნივთიერებების საკმარისი მოხმარება



(ცილები, ვიტამინები), შეზღუდულად უნდა გამოვიყენოთ მჭლე ხორცი და უარი ვთქვათ ცხიმიან საქონლის (ღორის) ხორცისა და ქონის გამოყენებაზე, როგორც პირდაპირ საკვებად (მაგალითად ღორის ქონი პურთან ერთად, ან კარაქი და ერბო პურთან ერთად), ასევე კერძის მომზადების დროს. თევზისა და ზღვის პროდუქტის ნებისმიერი სახით შეიძლება შეზღუდვების გარეშე. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ხორცის და ხორც-პროდუქტებით მომზადებული კერძები შესაძლებელია ჩავანაცვლოთ ლობიოს, მუხუდოს, ან ოსპისაგან მომზადებული ტრადიციული კერძებით, რომლებიც მეტად სასარგებლოა. აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ ე.წ. “წვნიანი“ კერძების მომზადებისას ხორცის მოხმარების შეზღუდვასთან ერთად უნდა შეიზღუდოს ცხოველური ცხიმების (საქონლის, ღორის ქონი) გამოყენებაც.

რეკომენდაციები:

- ! მნიშვნელოვნად შეზღუდეთ ძროხის, ღორის და ცხვრის ცხიმოვანი ხორცის მოხმარება!
- ! უპირატესობა მიანიჭეთ მჭლე ხორცს და ფრინველის ხორცს!
- ! ხორცისა და ხორც-პროდუქტების მოხმარება შეზღუდეთ 1-2 ულუფამდე დღეში!
- ! უარი თქვით კერძის მომზადებისას ცხოველური ცხიმების გამოყენებაზე (საქონლის, ღორის ქონი)!
- ! ხორცის კერძები ჩაანაცვლეთ თევზისა და ზღვის პროდუქტების კერძებით!

რძე და რძის პროდუქტები



რძე, ხაჭო, ნაღული, ყველი, მაწონი და იოგურტი წარმოადგენს ცილების, მინერალებისა და ვიტამინების საუკეთესო წყაროს. მიუხედავად იმისა, რომ ისინი დიდი რაოდენობით შეიცავენ ცხოველურ ცხიმებს, მათი მოხმარება ჯანმრთელობისათვის აუცილებელია. რძის და რძის პროდუქტების მოსამზადებლად არსებობს როგორც ტრადიციული, ასევე ტექნოლოგიური მეთოდები, რომლებიც ცხიმების მოშორების საშუალებას იძლევა (მაგ.: “რძის მოხდა“), რაც მნიშვნელოვნად ჯანსაღ საკვებად აქცევს მათ. ამგვარად მომზადებული რძე და რძის პროდუქტები უმნიშვნელოვანესი და სასარგებლო პროდუქტია მოზრდილებისთვის, ხოლო ახალშობილებისა და ჩვილი ბავშვებისათვის კი აუცილებელ რძის პროდუქტს წარმოადგენს დედის რძე (ძუძუთი კვება), რომელიც შეიცავს ყველა საჭირო საკვებ ნივთიერებას, მინერალსა თუ ვიტამინს, რომელიც აუცილებელია ბავშვების ზრდა-განვითარებისათვის.

რეკომენდაციები:

- ! რეგულარულად მოიხმარეთ რძე და რძის პროდუქტები!
- ! უპირატესობა მიანიჭეთ ნახევრად ან სრულად ცხიმგაცილილ რძეს და რძის პროდუქტებს!
- ! დღეში მიიღეთ 2-3 ულუფა რძე, ხაჭო, ყველი ან მაწონი!
- ! 6 თვის ასაკამდე ბავშვის კვება მოხდეს მხოლოდ ძუძუთი კვებით (გარდა განსაკუთრებული შემზღუდავი მდგომარეობებისა)!
- ! ბავშვის ძუძუთი კვება უნდა გაგრძელდეს 2 წლის ასაკამდე სხვა საკვების მიწოდებასთან ერთად!
- ! დამატებითი კვების რეჟიმის შერჩევისთვის მიმართეთ ექიმს!

ცხიმები, ზეთები და შაქარი

ჩვეულებრივ, ცხიმები, ზეთები და შაქარი შეზღუდული (მალიან მცირე) რაოდენობით უნდა იქნას მოხმარებული, თუმცა შესაძლებელია კვების რაციონიდან მათი საერთოდ ამოღებაც. ამ ჯგუფის პროდუქტები უშუალოდ უკავშირდებიან ყველა ქრონიკული დაავადების (გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, შაქრიანი დიაბეტი, ჭარბწონიანობა და სიმსუქნე, ავთვისებიანი სიმსივნეები) განვითარებას. ამ შემთხვევაში უნდა ვისარგებლოთ რჩევით: “რაც ცოტა - მით უკეთესი“.

ამ საკვები პროდუქტების გამოყენება უნდა შეიზღუდოს კერძების მომზადების დროსაც. რაც უფრო მცირე რაოდენობით ცხოველურ ცხიმს და ზეთს ვიყენებთ პროდუქტების (განსაკუთრებით ხორცის და ხორც-პროდუქტების) მოხარშვის და შეწვის დროს, მით უფრო ნაკლებ ცხიმებს ვიღებთ მზა კერძის სახით და ამასთანავე ხელს შევუწყობთ კერძის ძირითადი პროდუქტიდან (მაგ.: ხორციდან) მაქსიმალური რაოდენობით ცხოველური ცხიმის გამოყოფას.

რეკომენდაციები:

- ! მიირთვით პური კარაქის ან სხვა ცხიმის დამატების გარეშე!
- ! შეზღუდეთ შაქრის, ტკბილეულის და ნამცხვრების მოხმარება!
- ! კერძების მომზადებისას ნუ გამოიყენებთ დამატებით ცხიმს (ცხოველურ ცხიმს, ზეთებს)!

ჯანსაღი კვების სამოქმედო გეგმა



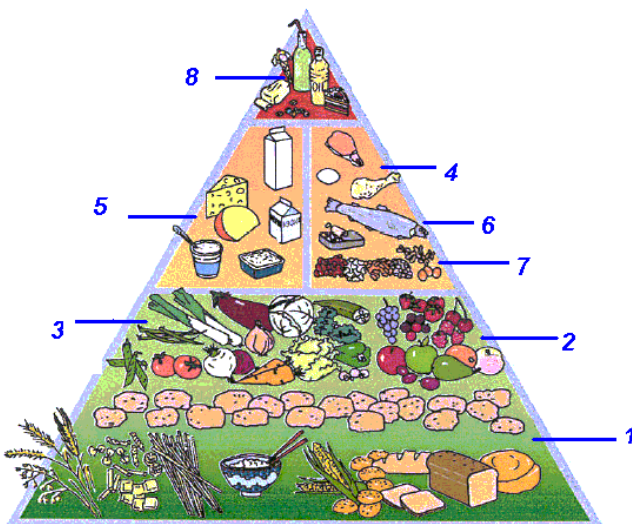
Getty Images file

- მოახდინეთ დაკვირვება კვების რეჟიმზე: განსაზღვრეთ, ჩვეულებრივ რომელ საკვებ პროდუქტებს მოიხმართ ყოველდღიურად და საჭიროებს თუ არა კვების რეჟიმი ცვლილებებს;
- მიაღწიეთ, რომ კვების საფუძველს შეადგენდეს მარცვლეული (პური და პურ-პროდუქტები), ბურღულეული, კარტოფილი, ხილი და ბოსტნეული;
- შეეცადეთ, ყოველდღიური კვების რეჟიმში ადგილი არ დაიმკვიდროს ე.წ. “დასავლური ტიპის”“, “იმპორტულმა” და ნახევარფაბრიკატულმა (ნახევრად მომზადებულმა) საკვებმა და კერძებმა;



- თუ გაქვთ საკვების შერჩევის შესაძლებლობა, არჩევანი გააკეთეთ კარტოფილზე, ბურღულეულზე, ბრინჯზე, ხილსა და ბოსტნეულზე;
- თუ არ გაქვთ საკვების პროდუქტების შესყიდვისა და მომზადების დიდი არჩევანი, შეარჩიეთ ისეთი, რომელიც არ საჭიროებს დამატებით ცხიმს, ზეთებს და შაქარს და ამასთანავე აქცენტი გააკეთეთ ტრადიციულ ხილსა და ბოსტნეულზე;
- თუ გიხდებათ ცხოველური ცხიმებით მდიდარი საკვების მიღება, შეეცადეთ შეზღუდოთ მათი მოხმარება და აუცილებლად გაზარდოთ ბოსტნეულის მოხმარება. ნუ მიიღებთ დამატებით ცხიმზე და ზეთებზე დამზადებულ კერძებს;
- კერძის მომზადებისას გამოიყენეთ იოდიზებული მარილი, რომელიც დაგიცავთ იოდ-დეფიციტით მიმდინარე დაავადებებისაგან (მაგ. ჩიყვი);
- მომზადებულ კერძს მარილი არ დაუმატოთ;
- ორსულობის დროს აუცილებლად მოიხმარეთ რკინით (ხორცი, ღვიძლი, თევზი) და C ვიტამინით (ხილი და ბოსტნეული) მდიდარი საკვები, რაც ხელს შეუწყობს ნაყოფის (ბავშვის) ადექვატურ ზრდა-განვითარებასა და თქვენს ჯანმრთელობას;
- მიირთვით ჩაი ძირითადი კვებიდან დაახლოებით 2 საათის შემდეგ, რათა არ შეაფერხოთ ორგანიზმის მიერ საკვებიდან რკინის შეწოვა;
- რეკომენდებულია 6 თვის ასაკამდე ბავშვის მხოლოდ დედის რძით კვება; ძუძუთი კვება უნდა გაგრძელდეს 2 წლის ასაკამდე.

იმისათვის, რომ ჯანსაღი კვების პრინციპები წარმატებით დანერგოთ ცხოვრებაში, შეეცადეთ სწორად შეარჩიოთ და დაგეგმოთ კვების რაციონი (ყოველდღიური ან მიმდინარე რამდენიმე დღის).



ჯანსაღი რაციონისათვის პროდუქტების შერჩევაში ე.წ. “კვების პირამიდის” პრინციპი დაგეხმარებათ. იგი დამუშავებულია რამდენიმე ათეული წლის განმავლობაში ჩატარებული კვლევების საფუძველზე და ინერგება მთელი მსოფლიოს მასშტაბით. პრინციპს საფუძვლად უდევს ის მიდგომა, რომ პირამიდის ფუძისკენ არსებული საკვები პროდუქტები უფრო ხშირად და აქედან გამომდინარე,

უფრო დიდი რაოდენობით უნდა იქნას გამოყენებული, ვიდრე პირამიდის მწვერვალზე განთავსებული პროდუქტები. სწორედ ამ პრინციპს ემყარება ზემოთ მოწოდებული რეკომენდაციები სხვადასხვა საკვები პროდუქტების გამოყენების შესახებ. თუ ამ სქემას საკვების ფორმის მიხედვით დავახასიათებთ, ვნახავთ, რომ პირამიდის ფუძეს ამაგრებს პური,

მარცვლეული, კარტოფილი და ბურღულეული (1), რომელმაც უნდა შეადგინოს კვების რაციონის ძირითადი ნაწილი. პირამიდის ფუძეზე ასევე განლაგებულია სხვადასხვა სახის ხილისა (2) და ბოსტნეულის (3) პროდუქტები. კვების პირამიდის ფუძეზე განლაგებულმა საკვებმა უნდა შეადგინოს დღის განმავლობაში მისაღები ულუფების უმეტესობა.

კვებითი პირამიდის ცენტრალურ ნაწილში, სადაც ის შედარებით ვიწროვდება განლაგებულია იმ საკვები პროდუქტების შემადგენლები, როგორიცაა ხორცის (4) და რძის პროდუქტები (5) და რომლებიც შეიცავენ დიდი რაოდენობით ნაჯერი ცხიმებსა და ქოლესტერინს, რის გამოც საჭიროა მათი მნიშვნელოვანი შეზღუდვა. მაგრამ ეს საკვები პროდუქტები ასევე წარმოადგენენ ორგანიზმისთვის აუცილებელი ვიტამინების, ცილების და მინერალების შეუცვლელ წყაროს და ამდენად, მათი გარკვეული რაოდენობა აუცილებლად უნდა იყოს მოხმარებული. რეკომენდებულია, რომ საქონლის, ღორის, ცხვრის და ა.შ. ხორცი და ხორცპროდუქტები შეძლებისდაგვარად ჩანაცვლებული იყოს ფრინველის ხორცით ან თევზით და ზღვის პროდუქტებით (6), ასევე ე.წ. “ხორცის ალტერნატივით” (7) - პარკოსნებით (ლობიო, ოსპი, მუხუდო), რომლებიც დაახლოებით ისეთივე რაოდენობით უზრუნველყოფენ ცილების, ვიტამინების და მინერალების მოხმარებას, როგორც ხორცი და ხორცპროდუქტები. სამაგიეროდ, ისინი ძალზედ მცირე რაოდენობით შეიცავენ ორგანიზმისთვის დამაზიანებელ ნაჯერ ცხიმებს და ქოლესტერინს. პირამიდის ფომიდან გამომდინარე ნათლად ჩანს, რომ ამ საკვები პროდუქტების შემადგენლები უნდა მოიხმარებოდეს გაცილებით ნაკლები რაოდენობით, ვიდრე კვების პირამიდის ფუძეზე განლაგებული პროდუქტები.

პირამიდის მწვერვალზე განთავსებულია ის საკვები პროდუქტები, რომლებიც გამოიყენება, როგორც დამატებული ცხიმების და შაქრების (8) ძირითადი წყარო. ეს პროდუქტები შესაძლებელია საერთოდ ამოღებული იქნას კვების რაციონიდან. მათი გამოყენება, მხოლოდ მეტად შეზღუდული რაოდენობით, შესაძლებელია გაზრდილი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ, როდესაც არსებობს ფიზიკური ენერგიის ჭარბად დაკარგვის შესაძლებლობა, ან იმ პირთათვის, რომლებიც ყოველდღიურად არიან ფიზიკურად დატვირთულნი. ამ პროდუქტებს მიეკუთვნება კარაქი, მარგარინი, ცხოველური ქონი (ღორის, ცხვრის, საქონლის), ერბო, საკვები ზეთები, შაქარი, ტკბილეული, ტკბილი სასმელები (ლიმონათი, კოკა-კოლა და სხვ.) და ნამცხვრები.

ჯანსაღი კვების 12 პრინციპი

1. გამოიყენეთ მრავალფეროვანი, ძირითადად მცენარეული წარმოშობის საკვები პროდუქტები;
2. დღეში რამდენჯერმე მიიღეთ პური, მარცვლეული, მაკარონი, ბრინჯი ან კარტოფილი;
3. დღეში რამდენჯერმე მიირთვით სხვადასხვა ხილი და ბოსტნეული, უმჯობესია ახალი და ადგილობრივი წარმოების;
4. შენარჩუნეთ სხეულის წონა რეკომენდირებულ ფარგლებში;
5. აკონტროლეთ ცხიმების მიღება (არა უმეტეს 30% სადღეღამისო კალორიაჟისა), ნაჯერი ცხიმები ჩაანაცვლეთ უჯერი მცენარეული ზეთებით ან მარგარინით;
6. ცხიმოვანი ხორცი და ხორცის პროდუქტები შეცვალეთ ლობიოთი, სხვა პარკოსნებით, თევზით, ფრინველით ან უცხიმო ხორცით;
7. მიირთვით ცხიმისა და მარილის მცირე შემცველობის რძე და რძის პროდუქტები (კეფირი, მაწონი, იოგურტი, ყველი);
8. მიირთვით შაქრის მცირე შემცველობის პროდუქტები, ნაკლები რაფინირებული შაქარი, ტკბილი სასმელები და ტკბილეულობა;
9. მიირთვით მარილის მცირე შემცველობის საკვები; დღეში მიღებული მარილის რაოდენობა (მათ შორის პურის, გადამუშავებული, დამაშხული, შებოლილი და დაკონსერვებული პროდუქტების საშუალებით მიღებულის) არ უნდა აღემატებოდეს ჩაის კოვზის მოცულობას (6 გ.); იქ სადაც იოდის დეფიციტს ენდემური ხასიათი აქვს, აუცილებელია იოდიზებული მარილის მოხმარება;
10. ალკოჰოლის ხმარება დაშვებულია, თუ შეიზღუდება ორი პორციით (10 გ. ალკოჰოლი პორციაზე) დღეში;
11. საკვების მოამზადეთ უსაფრთხო და ჰიგიენური მეთოდით; საკვების ორთქლში ან მიკროტალღურ ღუმელში მომზადება, ცხობა, ხარშვა ამცირებს დასამატებელი ცხიმების რაოდენობას;
12. 6 თვემდე ჩვილ ბავშვთა ექსკლუზიურად ძუძუთი კვების ხელშეწყობა; უსაფრთხო და საკმარისი საკვების დამატება (არა უადრეს 4 თვისა) ძუძუთი კვების შენარჩუნებით სიცოცხლის პირველ წლებში.

რას მიაღწევთ ჯანსაღი კვებით

- იცხოვრებთ მძიმე ქრონიკული დაავადებების განვითარების მნიშვნელოვნად დაბალი რისკით;
- შეიძენთ ჯანსაღ ენერგიას;
- თავს უფრო ჯანმრთელად შეიგრძნობთ;
- მნიშვნელოვან მაგალითს მისცემთ თქვენს ოჯახს ჯანსაღი ცხოვრებისათვის.

რეკომენდაციები ალკოჰოლის მოხმარებისთვის

თუ თქვენ რეგულარულად და ჭარბად მოიხმართ ალკოჰოლს (ღვინო, არაყი, ლუდი), მნიშვნელოვნად შეამცირეთ ალკოჰოლის მიღება, რადგან ის იწვევს ქრონიკული დაავადებების განვითარებას. ალკოჰოლური სასმელების ზომიერად მოხმარება არ არის ჯანმრთელობისათვის საზიანო.

მოხმარებული ალკოჰოლი ჩვეულებრივ იზომება ერთეულებით: 1 ერთეული ალკოჰოლი შეესაბამება 10 გრ. სუფთა სპირტს. ჯანმრთელობისათვის სასარგებლოა ყოველდღიურად 2-3 ერთეული ალკოჰოლის მოხმარება. ალკოჰოლურ სასმელებზე გაანგარიშებით ეს შეესაბამება დაახლოებით 500 გრ.-მდე ჩვეულებრივი სიმაგრის ლუდს, ან 250 მლ.-მდე ღვინოს ან 50-60 გრ.-მდე მაგარ სპირტიან სასმელს.

ხშირად ერთი ჭიქა ალკოჰოლური სასმელი შეიცავს 2 და მეტ ერთეულ ალკოჰოლს. ამ შემთხვევებში, თუ ჩათვლით, რომ 2-3 ჭიქა სასმელის ყოველდღიურად მიღებისას ზომიერად მოიხმართ ალკოჰოლს, შეცდებით. უნდა განსაზღვროთ რა რაოდენობით სასმელს მოიხმართ ერთ ულუფაზე და რამდენ ალკოჰოლს შეიცავს იგი. ქვემოთ მოცემულია ალკოჰოლიანი სასმელების სტანდარტული ულუფები და მათში ალკოჰოლის შემცველობა:

სასმელი (და მასში ალკოჰოლის შემცველობა მოცულობით %-ით)	სტანდარტული ულუფა (მლ)	ალკოჰოლის (სპირტის) შემცველობა (გრ)
ლუდი (5%)	250	9.8
ღვინო (11%)	120	10.4
მაგარი სასმელები (40%)	30	9.4

დანართი

საკვები პროდუქტების სტანდარტული ულუფები

საკვები პროდუქტების ჯგუფები	1 ულუფის რ-ობა (გრ. ან მლ.)
ხილი	
კენკროვანი — ალუბალი, ბალი, მარწყვი ან მსგავსი	100 გრ
ვაშლი, მსხალი, ატამი ან მსგავსი ხილი	80 გრ
გამომშრალი ხილი (ჩირი)	50 გრ
ხილის წვენი (ახლად გამოწურული)	150 გრ
ბოსტნეული	
დაჭრილი ბოსტნეული, ნედლი ან მომზადებული	100 გრ
ნედლი ფოთლოვანი (მწვანე) ბოსტნეული, დაჭრილი	80 გრ
მთლიანი ბოსტნეული (ნაყოფი: პომიდორი, კიტრი ან სხვა)	100 გრ
ბოსტნეულის წვენი (მაგ.: პომოდორი, სტაფილო)	150 მლ
რძე და რძის პროდუქტი	
რძე, მაწონი, ან იოგურტი	180 მლ
ხაჭო, ნადული	50 გრ
ყველი	60 გრ
მარცვლეული, ბურღულეული, კარტოფილი	
პური	60 გრ
ბურღული (შვრია, ხორბალი, ქათო და სხვა) მშრალი სახით	150 გრ
მომზადებული მაკარაონი, ვერმიშელი, სპაგეტი და მსგავსი	80 გრ
მომზადებული ბრინჯი	80 გრ
მომზადებული კარტოფილი	80 გრ
ხორცი და ხორცის პროდუქტები	
მომზადებული ხორცი (საქონლის, ღორის, ქათმის და სხვა)	100 გრ
მომზადებული თევზი ან ზღვის პროდუქტი	100 გრ
ძეხვი/, შაშხი	40 გრ
სოსისი	30 გრ
კვერცხი	40 გრ
პარკოსნები და თხილი	
მომზადებული ლობიო, ოსპი, მუხუდო	100 გრ
თხილი, ნიგოზი (გარჩეული)	40 გრ
დამატებული ცხიმები და შაქარი	
მკვრივი ცხიმი (ქონი, კარაქი, ერბო ან მსგავსი)	18 გრ
ზეთები	10 მლ
შაქარი	5 გრ
მურაბა, ჯემი	8 გრ
ტკბილი სასმელი	250 მლ