



DÜZGÜN QIDALANMA HAQQINDA ÜMUMİ ANLAYIŞ

Metodik Vəsait



Bakı
2008

Sağlamlıq haqqında ümumi anlayış

Sağlamlıq o dərəcədə digər bütün nemətlərdən üstündür ki, həqiqətən sağlam dilənçi xəstə kraldan daha xoşbəxtdir.

Artur Şopenhauer

Sağlamlığın insanın ən qiymətli xəzinəsi olduğunu nəzərə alaraq, insan xəstəlik zamanı özü – özünə necə kömək etməli olduğunu bilməlidir.

Hippokrat

Bizim xoşbəxtliyimiz üçün ən əhəmiyyətli olan sağlamlıqdır, sonra isə yaşamağımız üçün vasitələr, yəni qayğıdan azad ömür.

Artur Şopenhauer

Azadlıq və sağlamlıq bir oxşarlığa malikdirlər: onlar yalnız çatışmayanda həqiqətən qiymətləndirilir.

Anri Bek

Həkimlər dayanmadan bizim sağlamlığımız üçün, aşbazlar isə onu məhvi üçün çalışırlar. Lakin sonuncular uğura daha əmindirlər.

Hər kəs deyir ki, sağlamlıq hər şeydən üstündür; lakin heç kim buna əməl etmir.

Sağlamlığımız da ha çox bizim vərdişlərimizdən və qidalanmamızdan asılır, nəinki həkimlərin istedadından.

Sağlamlıq haqqında danışarkən demək lazımdır ki, əvvəl də, indi də bir çox müəlliflər demək olar ki, eyni şeyi deyirdilər və deyirlər – öz təbiətinə uyğun yaşa, yəni, necə lazımdır yaşa, sağlam olarsan. Ona görə sağlamlığı həm təbiət qanunlarına, həm də öz təbiətinə uyğun həyat kimi müəyyən etmək olar.

Bəs sağlamlığın hansı müəyyən etmə yollarını bilirsiniz? –İnsanın hər dəfə başqa yeri ağrayırsa demək o sağlamdır. Əlbəttə ümumiyyətlə heç bir yerin heç vaxt ağrıması daha yaxşıdır. Bir çox həkimlərin bu haqqda zarafatla deyirlər, əgər bir gün siz ayılıb görürsünüz ki, heç bir yeriniz ağrıyır, demək siz ölmüsünüz. Ancaq ağrının yoxluğu hər hansı bir patologiyanın yoxluğunu bildirmir. Əsasən də ruhi və mənəvinin. Həkimlər hər zaman düşünürlər ki, əgər insan sağlamdırsa, bu ancaq hal-hazırda mövcud olan vəsait və metodlarla onda heç bir xəstəliyin aşkar edilməməsi deməkdir. Bir çox idmançılarda ağrı hissiyyatının həddi elə olur ki, bəzən onlar ağrı hiss etmirlər. Siz rinqdə, xokkey meydançasında, güləş xalçasında nə baş verdiyinə baxın.

Sağlamlığın ümumi meyarı

Ümumiyyətlə isə sağlamlığı konkret müəyyən etmək və ölçmək olarsa da, onun anlayışı və böyüklüyü çox nisbi və fərdidir. Sağlamlıqda böyük əhəmiyyət onu təşkil edən elementlərin qarşılıqlı münasibəti və biri ilə o birini kompensasiya etməyin mümkünlüyü tutur. Fiziki cəhətdən zəif, lakin ağıllı, psixi xəstə, lakin mehriban, güclü, lakin axmaq və s. ola bilər.

Bir çox müəlliflər bütün bunları nəzərə alaraq düşünürlər ki, insanın sağlamlığı onun bioloji və sosial funksiyaları yerinə yetirməyə imkan verən vəziyyətidir. Məhz özünün, hansı ki, var, başqa deyil, hansına ki, insan nəzəri olaraq qadirdir. Funksiyalar çoxdur – bioloji, sosial, mənəvi, ailəvi, istehsalçı, idman, reproduktiv...bəli az deyil. Onları bir çox əlamətə görə təsnif etmək və qruplaşdırmaq olar. Ancaq unutmamaq lazım deyil ki, kim isə həqiqətən çox şeyə qadirdir, kimin isə qabiliyyəti yalnız birdir.

Sağlamlıq – çoxfaktorlu, sosial və tarixi anlayışdır. Həm də çox fərdidir. Bu gün həyat insanların sağlamlığına daha az tələblər irəli

sürür. Həm də, yalnız fizikiyə deyil, həm də psixi, ruhi və mənəviyə.Min il əvvəl fiziki sağlamlığı olmayan insan ümumiyyətlə sağ qala bilməzdi. Təbii seçmə öz işini görürdü. İndi həyat səviyyəsi dəyişilib. Lakin indidə əvvəlki kimi insan öz mövcud olması üçün mübarizə aparmalıdır. Bunun üçün də

sağlamlıq lazımdır. Lakin ibtidai insanın sağlamlığı deyil, necəsə başqa cür. Həm də hamıya özünününkü. Sağlam olmaq üçün riayət etməli olduğumuz şərtlər:

1. Bir çox xəstəliklərdə təbiət və cəmiyyət deyil, yalnız insanın özü günühkardır. Hər şeydən çox o, tənbellikdən və xəsislikdən, bəzi hallarda isə düşüncəsizlikdən xəstələnir.

2. Tibbə ümid etməyin. O bir çox xəstəlikləri sağaldır, lakin insanı sağlam edə bilmir...

Ondan çox həkimlərə əsir düşməkdən qorxun! Bəzən onlar insanın zəifliyini və öz elmlərinin gücünü şişirtməyə meyilli olurlar, insanlarda xəyali xəstəliklər yaradır və onlara ödəyə bilməyəcəkləri veksellər verirlər.

3. Sağlam olmaq üçün daimi və əhəmiyyətli dərəcədə şəxsi səylər lazımdır. Bunları heç nə ilə əvəz etmək olmaz. Xoşbəxtlikdən insan o qədər mükəmməldir ki, sağlamlığı demək olar ki, həmişə qaytarmaq olar. Lazımlı səylər insanın qocalması və xəstəliyin dərinləşməsi ilə artır.

4. Bütün səylərin böyüklüyü stimullarla, stimullar – məqsədin əhəmiyyəti, vaxtla və ona çatmağın ehtimalı ilə ölçülür. Təəssüf ki, həm də xasiyyətlə. Heyf ki, sağlamlıq əsas məqsəd kimi yalnız ölüm reallığı yaxın olanda insanın qarşısına çıxır.

5. Sağlamlıq üçün eyni dərəcədə dörd şərt lazımdır: fiziki güc, qidada məhdudiyyət,bərkimə, istirahət vaxtı və istirahət etmə bacarığı. Həmçinin beşinci – xoşbəxt həyat! Təəssüf ki, ilk dördü olmadan o sağlamlığı təmin etmir.

6. Təbiət mərhəmətlidir: gündə 20–30 dəq. idman kifayətdir, lakin elə ki, tənəffüs olsun, tərləsin və nəbz iki dəfə artsın. Əgər bu vaxt iki dəfə artırılsa daha yaxşı olar.

7. Yeməyimizə məhdudiyyət qoymaq lazımdır. Çəki ilə boyunuzun santimetrlə fərfini ən azı 100 olaraq saxlayın.

8. Rahatlanmaq bacarığı – bir elmdir, lakin ona iradə lazımdır. Əgər o olsa!

9. Sağlamlıq haqqında danışmaq özü – özlüyündə xoşbəxtlikdir. Bu doğru deyil. Sağlamlığa alışmaq və onu daha ona fakir verməmək çox asandır. Lakin o ailədə və işdə uğur əldə etməyə kömək edir. Kömək edir, ancaq səbəb olmur. Doğrudur, xəstəlik – dəqiq bədbəxtlikdir.

İnsanın xidmət edəcəyi ictimai fayda üçün çalışması və qayğısına qalması öyrənmədən, əvvəl öz sağlamlığının qayğısına qalması öyrənməlidir. Bu ən əvvəl böyüyən nəsilin tərbiyəsi və sağlamlığı ilə məşğul olan müəllimlərə və həkimlərə aiddir.

Bütün hərəkətlərində və münasibətlərində insanın şəxsi məsuliyyətini iddia edən cəmiyyətdə sağlamlıq müstəqil əhəmiyyətli dəyər olur, çünki sağlam olmayan insan qaçılmaz bazar rəqabətində iştirak edə, cəmiyyəti yüksək şəxsi nailiyyətləri ilə zənginləşdirə bilməyəcək. Əgər keçmiş paradıqmada cəmiyyət şəxsiyyətin uduzmasından qazanırdısa, yeni paradıqmada cəmiyyət şəxsiyyətin udmasından qazanır, hansı ki, şəxsi böyüməsi üçün, bütün sahələrdə, birinci növbədə isə sağlamlıq sahəsindəki inkişafa imkanlar vermək sayəsində əldə edilir.

Müasir şərtlərdə istənilən səviyyəli həyatı təmin etmək üçün çoxları bir neçə işdə işləməyə məcbur olur. Öz növbəsində bir çox iş adamlarının

işləri anormal iş günü, daimi olaraq bir işdən digərinə keçmənin yaratdığı böyük həcmdə stresslə fərqlənir.

Eyni zamanda dövlətin səhiyyə sistemi bir çox sahədə hələ öz vətəndaşlarının sağlamlığının qayğısına qala bilmir. Bunun hamısı onu göstərir ki, ictimai sistemlərin yenidənqurması ilə bərabər insanların sağlamlığına baxış sistemi də dəyişilməlidir. Həkimlərin və onların

pasientlərinin fikirləri xəstəliklərin müalicəsindən onların profilaktikasına və sağlamlığa çatmanın təbliğinə yönəlməlidir, insan həyata sevinə, onda yığılan qabiliyyəti tam üzə çıxıra bilirsə və şəxsi böyüməsini həyata keçirə və ictimai tərəqqini hərəkətə gətirə bilər.

Ümumi qidalanma

Sağlamlıq və qidalanma

Qida ətraf mühitin sağlamlığa, iş qabiliyyətinə, zehni və fiziki inkişafa, həmçinin insan ömrünün davamlılığına təsir göstərən ən əsas faktordur. Qida ilə sağlamlığın əlaqəsi hələ qədimdən qeydə

alınmışdır. İnsanlar görürdülər ki, uşaqlar yalnız qidalanma nəticəsində pis böyüyür və inkişaf edirlər, böyüklər xəstələnir, tez yorulur, pis işləyir və ölürlər.

Müxtəlif yaşlı və sənət sahibi olan qruplarda qidalanmanın pozulması demək olar ki, eyni səbəbdəndir. Bu birinci növbədə qidada heyvan mənşəli karbohidratların və yağların artıqlığı ilə və tərəvəzlərin, meyvələrin və giləmeyvələrin azlığı ilə, həmçinin daha dəhşətli nəticə verən həyat ritminin dəyişilməsi – qida rejiminin pozulması ilə əlaqədardır.

Tərəvəzlərin xeyirli təsiri haqqında insanlar qədimdən bilirdilər.

Hippokrat əsəb pozğunluğunu kərəvizlə müalicə edirdi. Fitoterapiyanın yaradıcısı Ambrodik – Maksimoviç 1785 – ci ildə yazırdı ki, ən yaxşı qida bitkilərdən hazırlanır. Hal – hazırda tərəvəzlərin, meyvələrin və giləmeyvələrin becərilməsi əhəmiyyəti elmi məlumatlarla təsdiq olunub.

Qida rejiminin pozulması sağlamlığa mənfi təsir göstərir. Sutkalıq qida rasionunu yalnız bölünməsi, şam yeməyinin 20% əvəzinə 35-65% artması 4 – 5-dən 7-8 intervalında qida qəbulunda özünü göstərir. Xalq müdrikliyində qida haqqında deyilən nəsihət unudulur: “ Şam yeməyini qısalt – həyatını uzat” ; “ Ağilla ye – uzun yaşa”.

Düzgün qidalanma

Hal – hazırda balanslaşdırılmamış qidalanma riskinə üstün gəlmək məqsədi ilə Ümumdünya Sağlamlıq Təşkilatında (ÜST) qidalanma sayəsində 7 əsas faktor yaradılmışdır:

*artıq yeməkdən yayınmaq, bədənə artıq şəkisində energetik sərf etməni azaltmaq və enerji qaynaqları artırmaq.

* mürəkkəb karbohidratların və təbii şəkərlərin (fruktozaları, laktozaları) qəbulunu ümumi kaloriliyinin miqdarının 48% - nə qədər yüksəltmək.

* rəfinə edilmiş şəkərin qəbulunu ümumi kalorililiyin miqdarının 10% - nə qədər azaltmaq.

* ətdən, yumurtadan, yağsız süddən istifadə etməmək sayəsində yağın qəbul edilməsini ümumi kalorililiyin 30% - bə qədər azaltmaq.

* doymuş yağların qəbulunu ümumi enerji işlətmə miqdarının 10% - ə qədər azaltmaq.

* xolesterinin qəbulunu gündə 300 mq – ya qədər azaltmaq.

* gündə duzun qəbulunu 5 qr – a endirməklə natriumun miqdarını məhdudlaşdırmaq.

Qidalanmanın şərtləri və qaydaları

Qidalanma əsas 3 şərtə cavab verməlidir:

1. qidalanmanın tam uyğunluğu
2. qidalanmanın balanslaşdırılması
3. qida rejimi

Qidalanma qaydalarına aiddir:

1. orqanizmdəki enerji sərfinin hesaba alınması
2. qidalanmadakı mövsümə uyğunlaşmanın hesaba alınması
3. məhsul uyğunlaşmasının hesaba alınması
4. qidanın temperaturunun hesaba alınması və s.

Qidalanmada zülalların rolu

Zülallar insan qidalanmasında mühim rol oynayır, belə ki, onlar orqanizmin bütün orqan və toxuma hüceyrələrinin əsas hissəsini təşkil edirlər.

Qidada zülalların əsas rolu – cavan orqanizmin inkişafını təmin edən yeni toxuma və hüceyrələrin qurulmasıdır. Böyümə prosesi tamam dayanmış yetkin yaşda tükənmiş və köhnəlmiş hüceyrələrin regenerasiyasına ehtiyac qalır. Bu məqsəd üçün zülal lazımdır, üstəlik köhnəlmiş toxumaların miqdarı qədər. Müəyyən edilmişdir ki, əzələ yüklənməsi nə qədər çoxdursa, regenerasiyaya deməli zülala daha çox ehtiyac yaranır.

Zülallar – mürəkkəb azotərkibli biopolimerlərdir, α – amin turşuları monomerlər kimi xidmət göstərilir.

Zülallar insan orqanizmində bir neçə əsas funksiya yerinə yetirir – plastik, katalitik, hormonal, spesifik və daşıyıcı funksiyasını. Qida zülallarının əsas funksiyası orqanizmi plastik materialla təmin etməsidir. İnsan orqanizmi demək olar ki, zülal ehtiyatından məhrumdur. Onların yeganə mənbəyi qidada olan zülallardır, buna görə də, onlar qida rasionunun ayrılmaz komponentini təşkil edirlər.

Bir çox ölkələrdə əhali zülal qıtlığından əziyyət çəkirlər. Bununla əlaqədar olaraq onun yeni qeyri - ənənəvi üsulla alınması mühim məsələ olur.

Bitki mənşəli məhsulların arasında paxlalılar tərkibindəki zülalların miqdarına görə fərqlənirlər. Avropada kartof yetişdirilməsi dövrünə kimi paxlalılar əhalinin qida rasionunun əsas hissəsini təşkil edirdi. İndiyə kimi bir çox ölkələrdə paxlanı, lobyanı, noxudu böyük ərazilərdə yetişdirirlər. soyanın zülalları bütün əvəzolunmaz amin turşuları ilə

zəngindir, onların göstəricisi Ümumdünya Sağlamlıq Təşkilatının (ÜST) şkalasına görə 100% bərabər və ya onu ötür; kükürd tərkibli amin turşuları istisna təşkil edir (71%). Soya zülallarının mənimsənilməsi 90,7 % bərabərdir. Anabəlik effektinə görə o, heyvan mənşəli zülallardan geri qalmır.

Qidada yağların əhəmiyyəti

Qida yağları yalnız enerji mənbəyi deyil, həmçinin lipid quruluşunun biosintezi üçün, qismən də orqanizmin membran hüceyrələrinə material daşıyıcısıdır.

Yağlar zəngin enerji mənbəyinə malikdirlər. 1qr yağın yanmasından 37,7 kC (9kkal) istilik ayrılır (1qr zülalın və ya karbohidratın yanmasından – yalnız 16,75 kC (4kkal)). Heyvan və bitki mənşəli yağları ayırırlar. Onlar müxtəlif fiziki xüsusiyyətə və tərkibə malikdirlər. Heyvan mənşəli yağlar – bərk maddələrdirlər. Onların tərkibinə yüksək temperaturda ərimə qabiliyyətinə malik böyük miqdarda yağ turşuları daxildir. Yağ məhsulları yağdan əlavə qliserin və yağ turşularından təşkil olunub, tərkibində nəzərəçarpan fizioloji təsir edən sterin, fosfolipid və yağəridici vitaminlər vardır.

Heyvan mənşəli yağların mənbəyi donuz yağı (90- 92%yağ), kərə yağı (72 – 82%), yağlı donuz əti (49%), kolbasa (20 -40%), xama (30%), pendir (15 – 30%). Bitki mənşəli yağların mənbəyi - bitki yağı (99,9% yağ), qoz (53 -65%), yulaf(6,1%) və qarabaşaq(3,3%).

Əksər insanlar belə düşünürlər ki, insan orqanizmi üçün kərə yağı daha faydalıdır və yalnız ondan istifadə edirlər. Sözsüz ki, kərə yağı yüksək dad keyfiyyətinə malikdir, tərkibində retinol var, orqanizm

tərəfindən asanlıqla mənimsənilir. Bununla bərabər çoxları unudurlar ki, yağa və digər komponentlərə bioloji ehtiyacını yalnız heyvan və bitki mənşəli yağların rəşional qarışığı zamanı təmin edə bilərlər. Yalnız kərə yağı istifadə edən şəxslər həyat üçün lazımlı olan maddələrin azlığından əziyyət çəkirlər. Əgər uzun müddət qidadan yağın miqdarını kəskin şəkildə azaldılsa və ya yalnız kərə yağından istifadə ilə məhdudlaşdırılsa, orqanizm onun artığından düzgün istifadə etmək

qabiliyyətini itirəcək və ateroskleroz prosesinin inkişafına azdayanıqlı olacaq. Qəbul olunmuşdur ki, sutkalıq yağ istifadəsinin 1/3 hissəsinin bitki mənşəli yağlar, 2/3 hissəsini isə heyvan mənşəli yağlar təşkil etməlidirlər. Bitki yağlarını əsasən vineqretlərlə, salatlarla, müxtəlif tipli qəlyanaltılarla, souzların hazırlanmasında və s. istifadə etmək lazımdır. Belə halda bitki yağları daha yaxşı mənimsənilir. Yalnız yaşlı və həmçinin qanın yüksək xolestirin olan şəxslərdə heyvan və bitki yağları 1:1 uyğunlaşmasında olsun.

Qidada karbohidratların əhəmiyyəti

Karbohidratlar qida rasionunun esensial komponentləri kimi yalnız orqanizmin energetik hemostatının əsaı deyil, həmçinin karbohidrat tərkibli polimerlərin biosintezində lazımlıdrlar. İnsan həyatı boyu orta hesabla 14 ton karbohidrat, həmçinin 2,5 ton adi karbohidrat qəbul edir. Karbohidratlar insanın qida rasionunun əsas hissəsini təşkil edir, belə ki, onları zülal və yağlardan təxminən 4 dəfə çox istifadə edirlər. Adi qarışıq qida zamanı karbohidratların hesabına sutkalıq enerjinin 60% təmin olunur, nə vaxt ki, zülal və yağların birlikdə hesabına - yalnız 40%. Karbohidratlar orqanizmdə əzələ fəaliyyəti üçün enerji mənbəyi kimi istifadə olunur. Fiziki yüklənmə nə qədər intensivdirsə, karbohidratlar ehtiyac bir o qədər çoxdur. Azhərəkətli həyat tərzində isə əksinə, karbohidratlara ehtiyac azalır.

Təxminən 52 – 66% karbohidrat dənli bitkilərlə, 14 – 26% şəkər və şəkər məhsulları ilə, təxminən 8 – 10% kökyumrusu və meyvəköklərlə, 5 – 7% tərəvəz və meyvələrlə qəbul olunur.

Karbohidratlar mədəaltı vəzinin xarici sekresiyasının güclü qıcıqlandırıcısıdır, o cümlədən insulin sintezinin daha aktiv stimulyatorudur, hansına ki, orqanizmin homeostaza qlükozasının optimal saxlanılmasında əsas rol oynayan karbohidrat dövrünün nizama salınmasında mühimdir.



Vitaminlər haqqında hər şey (harada yerləşirlər, necə və nəyə qarşı istifadə olunurlar).

Vitaminlər- orqanizmə lazım olan qiymətli maddələr. Ona görə də yeməyi elə hazırlamaq lazımdır ki, onda olan vitaminlər tam şəkildə qalsın. Hal-hazırda 20-dən çox vitamin məlumdur. A vitamini

orqanizmə müsbət təsir göstərir, yoluxucu xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır. A vitaminin olmaması və ya çatışmaması əksər hallarda göz xəstəliklərinə səbəb olur, məsələn: “toyuq korluğu”, hansıdakı, bu xəstəlikli insan qaşqaralan vaxt görmə qabiliyyətini itirir. Ən çox A vitamini ilə zəngin olan ciyər, kərə yağı, yumurta və xüsusəndə balıq yağıdır.

Göyərtidə, meyvə və tərəvəzdə karotin maddəsi var, hansı ki, insan orqanizmində o A vitaminə çevrilir. Kök, ispanaq, salat, gicitkan, turşəng, ərik, yaşıl soğan, təzə pomidorda çoxlu karotin var. Xüsusən də kök şirəsinin çox xeyri var. Onu hazırlamaq asandır: Kökü təmizləyirlər, yuyurlar, sürtgəcin xırda gözündə sürtürlər, ona qaynadılmış su əlavə edərək qarışdırırlar və tənzifdən süzülər. Kök şirəsinin xarab olmaması üçün o hazırlanan gün içilməlidir.

B1 vitamini sinir sisteminin möhkəmlənməsinə kömək edir. Orqanizmdə B1 vitaminin çatışmaması dəri xəstəliklərinə və saçın tökülməsinə gətirib çıxarır. Bu vitamin xüsusən zehni əmək sərf edən insanlara, hamilə qadınlara və süd verən analara məsləhət görülür. Tərkibində B1 vitaminin yüksək faizli olmasına görə qarabaşaq və yulaf yarması, herkules, paxla, kobud üyüdülmüş undan buğda çörəyi, alma, kartof və xüsusəndə köpürdücü mayalar seçilir. B1 vitamini ilə zəngin olan heyvan məhsulları: yumurta sarısı, kürü, ciyər, böyrək, ürəkdir.

B12 (riboflavin) vitamini orqanizmin inkişafına, maddələr mübadiləsinin yaxşılaşmasına, yaraların sürətlə sağlmasına böyük təsir göstərir, həmçinin sinqə xəstəliyinin müalicəsində gözəl vasitə kimi xidmət edir. Bu vitamin köpürtücü mayalarda, ət və süd məhsullarında, xüsusəndə təzə kəsmikdə olur.

D vitamini insanı raxit xəstəliyininə tutulmaqdan qoruyur, sümüklərdə kalsium və fosfor çöküntülərini nizamlayır və buna görə də uşaqlar üçün çox xeyirlidir. Süddə, yumurtada, kərə yağında, ciyərdə, kürüdə və balıq yağında da D vitamini var. Inək yağında və yumurtada D vitamini yayda qışa nisbətən daha çox olur.

C vitamini (askorbin turşusu) sinqə xəstəliyi əhqdə xəbərdarlıq edir və bir sıra yoluxucu xəstəliklərə qarşı mübarizə aparmağa kömək edir. O

orqanizmin düzgün inkişafı, süd verən analar, sağlamağa doğru gedənlər üçün lazımdır. Çünki o yaraların sağlmasını tezləşdirir, əmək fəaliyyətini artırır. Təzə kələmdə, kartofda, pomidorda, yaşıl soğanda, qıtıgotunda, şalğamda, ispanaqda, portağalda, limonda və s. C vitamini daha çoxdu. Giləmeyvələrdən ən çox C vitamini olan qara qarağatdır. Quşarmudu, moruq, çiyələk, motmotuda və s.də də bu vitamin var. Amma ən çox C vitamini itburnu meyvələrindədir. Qışda əlavə mənbə kimi C vitaminini küknarın, şam ağacının, ağ şam ağacının iynəyarpaqlarından almaq olar. Bu ağacların iynəyarpaqlarından sulu tinkturalar hazırlanır.

R vitamini(sitrin) portağalda, mandarində, limonda, qara qarağatda, çayda və s. olur. Orqanizmdə bu vitaminin olmaması damarların zəifləməsinə səbəb olur.

RR vitamini(nikotin turşusu) ətdə, böyrəkdə, ciyərdə və iribuynuzlu mal ürəyində, mayalarda və qara çörəkdə, pomidorda və yaşıl tərəvəzlərdə olur. Bu vitamini dəyəri ondadır ki, o orqanizmin əldən düşməsinin, bəzi dəri xəstəliklərinin, əsəb sisteminin zəifləməsinin qarşısını alır.

E vitamini xüsusən əsəb xəstəliklərinə, qan azlığına xeyirdir. O bir çox bitkilərdə, daha çox qarğıdalıda olur. Bitki yağları onunla daha zəngindir.

K3 vitamini (vikasol) qan laxtalanmasına kömək edir. O ən çox gül və ağ kələmdə(əsasən onun yaşıl yarpaqlarında), həmçinin gicitkanda, ispanaqda, kökdə, yetişməmiş pomidorda, donuz ciyəri və s. də olur.

Qida məhsullarının müalicəvi əhəmiyyəti.

Hər kəsin bilməsi gərəkən müxtəlif qida məhsullarının xeyrinin tükənmiş təsviri. Belə qısa əlaltı məlumat kitabçası tez bir zamanda fikri cəm etməyə və bu məhsullardan necə istifadə etməyə kömək edəcək. Oxu, çap elə və başqasına göndər.

Kartof

Kartof-bizim qidamızın əsasını təşkil edən məhsullardan biridir. Rusiyada 18-ci yüzillikdən məşhurdur. O eyni zamanda həm qida, həm də dərmandır. Onda ürək-damar və əsəb-əzələ sisteminin normal işləməsi, həmçinin, orqanizmin su balansını tənzimləmək üçün çoxlu sayda kalium var. Kalium insan orqanizmindəki artıq mayelərin ifrazına imkan yaradır. Buna görə də kartofdan ürək-damar və böyrək xəstəliklərinin müalicəsində, həmçinin dietik məhsul kimi istifadə oluna bilər. Çoxlu tərəvəz kimi istifadə etmə ilə böyük fiziki yüklənməsi olan insanların (qaçıqçıların, metallurqların işçilərinin) qidasına kartofu əlavə etmək mütləqdir. Əks halda tərlə orqanizmdən yüksək miqdarda kalsium və digər duzların çıxması ürək əzələlərinin işləmə prinsiplərinin pozulmasına və ya ağırlı əzələ sudoroqlarına səbəb ola bilər.

Amerikan həkimləri müəyyən etmişlər ki, qida rasionunda kartofa çox üstünlük verən insanlarda qan təzyiqinin aşağı düşmə tendensiyası var. Həmçinin belə müəyyən edilmişdir ki, kalium arteriyaları möhkəmlədir və onları zədələnməkdən qoruyur. Xalq təbabətində kartof güllərindən hazırlanmış məhluldan qan təzyiqinin salınması və tənəffüzün sabitləşdirilməsi üçün istifadə olunur.

Kartofda orqanizmdəki turşu-qələvi tarazlığını nizamlayan müalicəvi elementlər var.

Kartof şirəsi

Adi kartof şirəsi- əla təmizlənmə vasitəsidir. Müalicə nöqtəyi nəzərdən çəhrayı kartof yumrularının şirələri xüsusən xeyirlidir. Adi kartof şirəsi yüksək turşuluqlu qastritdə, qəbəlikdə çox xeyirlidir, yarasağaldıcı təsirə malikdir.

Mədənin və on iki barmaq bağırsağın xorasından əziyyət çəkən adamlar bu məsləhətlə silahlanmalıdırlar. Kartof şirəsi mədəaltı vəzinin sekresiyasını dayandırır və yaraların bitməsinə imkan yaradır. Adi kartof şirəsi təmizlənmə vasitəsi kimi də istifadə etmək olar, xüsusən o kərəviz və kök şirəsinin qarışığı ilə daha effektivdir. Əgər siz hipertoniyaadan əziyyət çəkirsinizsə, onda cəsarətlə öz rasionunuza kartof şirəsi əlavə edə bilərsiniz, belə ki, onda olan asetilxolinin sayəsində o qan təzyiqini aşağı salır. Şirə həmçinin dəridəki ləkələr üçün də çox xeyirlidir. Bu onda yüksək miqdarda

kalium, kükürd, fosfor və xlorun olması ilə izah olunur. Amma bu maddələr yalnız adi kartofda qiymətlidirlər, çünki bu şəkildə onlar üzvi atomlardan ibarətdirlər.

Şirin kartofda adi kartofdan yetərincə çoxlu miqdarda təbii şəkər şəkildə karbohidrat, üç dəfə çox kalsium, iki dəfə çox natrium, iki dəfə çox silisium və dörd dəfədən çox xlor var. Buna görə də şirin kartofun şirəsi adi kartofun şirəsindən daha qiymətlidir. Kənd rəftara məruz qalan adi kartofdan fərqli olaraq, şirin kartofu seçərkən diqqətli olmaq lazımdır, çünki onun üzərində tez-tez kartof yumrularını xarab eləyən çoxlu şiş və gillər olur.

Yüksək turşuluqlu qastriti olanlar gündə 1-2 dəfə yeməkdən 30-40 dəqiqə əvvəl 0,5 stəkan şirə içməlidirlər. Müalicə kursu bir aydan az deyil. Baş ağrıları zamanı gündə 2-3 dəfə yeməkdən əvvəl 1/4 – 1/2 stəkan içməlidirlər. On iki barmaq bağırsağın xora xəstəliyi zamanı- kartof şirəsindən gündə 2-3 dəfə qida qəbul etməmişdən öncə 1/4-1/2 stəkan həm müalicə, həm də profilaktik məqsədlərlə qəbul edirlər. Müalicə kursunun müddəti iki həftədir.

Şəkər diabetinin yüksək formasından əziyyət çəkən xəstələrə, həmçinin turşuluğu aşağı düşmüş insanlara təzə kartof şirəsi içmək məsləhət görülmür.

Çuğundur

2000 ilə yaxın tanınan qədim tərəvəzdir. Onun tərkibində çoxlu şəkər, üzvi turşular, zülallar var. Vitaminlər az olsa da, mineral maddələr çoxdur: kalium, maqnezium, manqan, mis. Dəmirin, sinqin və yodun miqdarına görə o, bir çox digər tərəvəzləri geridə qoyur. Bu, çuğundurun qan dövranına, maddələr mübadiləsinə, cinsiyyət orqanlarının fəaliyyətinə stimullaşdırıcı təsirini şərtləndirir.

Çuğundurdan hazırlanan xörəklər hipertoniya, ateroskleroz xəstəliyindən əziyyət çəkən xəstələrin qida rasionuna daxil edilir.

Çuğundur şirəsi

Bu tərəvəzin şirəsi -əsl vitaminlər, aminokislotlar, şəkərlər və asanlıqla mənimsənilən dəmir, yod, manqan, natrium, kalsium, kalium dəryasıdır. Çuğundur şirəsi hemoqlabini artırır və bütünlüklə qanın tərkibinin yaxşılaşmasına imkan yaradır- onun əsas xeyirli əhəmiyyəti bundadır. Şirə böyrəyin, qaraciyərin, damarların və öd kisəsinin əla təmizləyici vasitəsi hesab olunur, şirədən qan təzyiqinin və buna oxşar digər ürək fəaliyyəti pozulmalarının, aybaşı pozulmaları, klimakteriya dövrü zamanı, qan azlığı(animiya), klimaks, ateroskleroza, ankologiya, stress, yuxusuzluq zamanı istifadə olunur, viruslu infeksiyalara qarşı müvazinəti artırır, limfa sisteminin fəaliyyətini nizamlayır, enerjini bərpa edir.

İlk dövrdə təmiz çuğundur şirəsini içmək arzuolunmazdır, belə ki, həddindən artıq təmizləyici təsir göstərir. Gündə 3-4 dəfə, 1 çay qaşığından başlayıb tədricən 1\ 3 stəkana qədər çatdırmaq lazımdır. Adətən gündə 2 dəfə 1stəkandan 1,5stəkana qədər içmək kifayət edir. Problemlı günlərdə qadınlara gündə 2-3 dəfə(50-100qr) böyük porsiyalarla içmək məsləhət görülür. İstənilən tərkibdə çuğundur şirəsi içkinin üçdə bir hissəsini keçməməlidir. Onu başqa şirələrin qatışıqlı ilə qarışdırsaq arzuolunmaz simptomlar aradan qaldırılacaqdır.

Ən effektiv qarışıq-kök və çuğundur qarışığıdır, məhz o, xəstənin orqanizmini yüksək həcmdə kalium, kükürd, fosfor, A vitamini və başqa qələvi elementləri ilə təchiz edir. Belə qarışıq görmə qabiliyyətini artırır, qan hüceyrələrinin, xüsusəndə qırmızı qan hüceyrələrinin əla bərpaedici hesab olunur. O xüsusəndə qadınlar üçün xeyirlidir- onlar gündə minimum 0,5 – 1 litr şirə qarışığı içməlidirlər.

Çuğundur, kök və xiyar şirələrinin qarışığı – öd kisəsinin, qara ciyərin, böyrəyin, həmçinin himayəçi və digər cinsiyyət vəzilərinin təmizlənməsində əla vasitədir.

Amma yadda saxlayın: hətta az dozada belə bu şirə orqanizmdən toksinləri çıxarır. Buna görə də şlaklar sizin orqanizmi tərk etməyə qədər ilk 1-2 günü ürəkbulanması və başgicəllənmələr hiss edəcəksiniz.



Kök

Kök şəkər, qida lifləri, amin turşuları ilə zəngindir. Onun tərkibinə kalium, maqnezium, dəmir, kobalt daxildir.

Onun əsas zənginliyi – ona narıncı rəng verən karotinoidlərdir. Onlar orqanizmdə yalnız yağların olması sayəsində retinola çevrilirlər. Ona görə də kök xərəklərini mütləq yağlarla istifadə etmək lazımdır. Bəzi insanlarda orqanizmdə kökün miqdarının çox olması hiperkarotiniyanın artmasına səbəb olur ki, bu da əsasən ovuclarda dərinin sarı piqmentasiyasının yaranması nəticəsində məlum olur.

Kök şirəsi

Bu əsl tərəvəz həkim Aybolitdir. Özündə külli miqdarda karotin(A vitamini), E vitamini, nikotin turşusu, fosfor və dəmir, maqnezium və kalium, mikroelementlər saxlayır. Kök şirəsi iştahı və həzm prosesini yaxşılaşdırır, xilesterini və şlakları xaric edir, yaraları sağaldır, saçların uzanmasını və dərinin vəziyyətini yaxşılaşdırır, dişləri, görmə qabiliyyətini, həmçinin əsəb sistemini bərkidir, orqanizmin yoluxucu

xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır və belə görünür ki, tonusun qaldırılmasında onun tayı-bərabəri yoxdur. Həmçinin bu şirə görmə qabiliyyətinin yaxşılaşdırılması üçün çox vacibdir. Xora xəstəliyi və xərcəng xəstəliyinə qarşı mübarizədə kök şirəsi bizim əsrin möcüzəsi hesab olunur. Kök şirəsi bu xəstəliklərin təbii həlledicisi hesab olunur. Birdəki, onun düzgün hazırlanması lazımdır(sellülozdan yaxşı müalicə edir), şəkər toplanmış tərkib, nişasta və hər hansı undan hazırlanmış yeməklər istisna olunmalıdır. Amma onlardan sui- istifadə etmək məsləhət görülmür, karotinin həddindən artıq olması nəticəsində üz dərisi sarı rəngi ala bilər.

Xüsusəndə o, ateroskleroz, miokard infarktı, qalxanvari vəzi xəstəliyinin, sonsuzluğun, dermatit, eksem, ankologiya, sidikdaşı xəstəliyinin müalicəsində göstərilmişdir.

Ondan gündə 0,5 litrdən 3 litrə qədər içmək lazımdır. Kök şirəsi süd verən anaların südünün keyfiyyətini, onun tərkibini normallaşdıraraq yaxşılaşdırmağa kömək edir.

Bəzən kök şirəsini çox içdikdən sonra təmizlənmə reaksiyası və ya hətta bəzi narahatlıqlar baş verir. Bu proses təbii hesab olunur və onu göstərir ki, orqanizm onda yığılan toksin və şlaklardan təmizlənməyə başlayır.

Kök şirəsi özündə üzvi suyun və qidalanmanın elə optimal formasını təşkil edir ki, hansılara ki, yarımçıq hüceyrələr və toxumalar xüsusən möhtacdırlar. Adətən sürtmə və sıxılma nəticəsində hazırlanan şirədən daha çox şirəxananın köməyi ilə hazırlanan şirələrdən içmək lazımdır.



Kələm

Ağ kələm yaxşı dad keyfiyyətləri ilə fərqlənir. Kartofla bərabər o, qış vaxtlarında askorbin turşusunun mənbəyi sayılır, bununla belə bu turşu möhkəm davamlılığı ilə fərqlənir.

Kələmin şirinliyi – onun turşuya qoyulmasının yararlığını göstərir. Turşuya qoyulmuş kələm bir sıra yeni xüsusiyyətlər qazanır: dad keyfiyyəti artır, sellüloza parçalanır, üzvi turşuların miqdarı artır. Duzluluğu həzm sistemini yaxşılaşdırır, ödəqovucu prosesə şərait yaradır, yüngülləşdirici təsir göstərir.

Mineral maddələrin miqdarına görə digər tərəvəzlərdən dala qalır. Kələm bağırsağ fəaliyyətini yaxşılaşdırır, orqanizmdən xolesterinin

çıxmasını stimullaşdırır, bağırsağın mikroflorunu yaxşılaşdırır. Çiy kələmdən hazırlanan yeməklər daha xeyirlidir. Duza qoyulmuş kələm xroniki qəbzlik və babasildə məsləhət görülür. Kələmin qabığı dərinin quruluğunun azaldılması, pigment ləkələrinin aradan qaldırılmasında istifadə olunur.

Kələm şirəsi

Kələm şirəsinin təmizləmə funksiyası onda çoxlu kükürdün və xlorun olması nəticəsində başa gəlir. Kükürdün və xlorun birləşməsi mədənin selikli qişasının, mədənin və bağırsağın təmizlənməsinə imkan yaradır. Amma bu yalnız o zaman baş verir ki, siz kələm şirəsinə duz əlavə etmədən içəsiniz. Kələmə və ya şirəsinə duz əlavə etdikdə onun xeyirli maddələri yox olur. Bundan əlavə, kələm şirəsində yetərinə çoxlu faizdə yod var.

Kələm şirəsi əla təmizləyici vasitə hesab olunur, xüsusəndə piylənmədə (arıqlamaq istəyənlər kələm şirəsi içməlidirlər), on iki barmaq bağırsağın xorasını müalicə edir, qastritə xeyirdir, şişə effektiv təsir göstərir, qəbzliyi

müalicə edir, dəridə səpkilər yaranan zaman istifadə olunur, anqina və stomatitdə zərərli mikrobları öldürür. Kələm və kök şirələrinin qatışığı 1:2 nisbətdə orqanizmin təmizlənməsində, xüsusəndə piopəyanı əmələ gətirən damaq infeksiyalarını aradan qaldırmaq üçün əla vasitə, həmçinin C vitamininin mənbəyi hesab olunur. Yüksək turşulu qastritin, mədə xorasının və on iki barmaq bağırsağın, enteritlərin, kolitlərin, kardiosklerozun müalicəsində əla nəticələr əldə etmək olur. Kliniki təcrübələr göstərmişlər ki, 3-4 həftə kələm şirəsi ilə müalicə, pasientlərin çoxunda xora xəstəliyini müalicə etmiş və ya tamamilə yox etmişdir.

Amma diqqətli olun: onu bağırsağı təmizlədikdən sonra və acqarına içmək lazımdır, əks halda qazlar əzab verir. Bağırsağı təmizləmək üçün 2 həftə ərzində hər gün kök şirəsini içməklə bərabər hər gün imalə etmək də

məsləhət görülür. Müalicə üçün yeməkdən 40-50 dəqiqə əvvəl ən azı 1 stəkan gündə 3-4 dəfə için.



Baş soğan

Baş soğan kalium, kalsium, dəmir, sink, manqanla zəngindir. Yüksək dozalarda yuxunu qaçırdır, cinsi instinktləri ehtiraslandırır. Soğan çayı baş ağrıları zamanı məsləhət görülür. Soğan ateroskleroz və hipertoniya xeyirlidir, belə ki, qandaki xolesterinin dərəcəsini azaldır, damarları genişləndirir. Yaşıl soğan yüngül sidikqovucu və yüngülləşdirici vasitə kimi təsir edir. O yorğunluq və yuxululuq hissini aradan qaldırır. Ümumiyyətlə soğan istifadə etməyən insanlarda qanın laxtalanma sürəti yüksək olur ki, bu da trompların yaranmasına səbəb olur.

Sarımsaq

Sarımsağın tərkibində fosfor, dəmir, sink, yod, mis, kobalt var. Onun tərkibində askorbin turşusu az olsa da, pridoksin çoxdur. Qızdırılan zaman o, öz keyfiyyətini itirir, ona görə onu xörək hazırlanmasının sonunda əlavə etmək lazımdır. Sarımsaq orqanizmin soyuqdəymə xəstəliklərinə davamlılığını artırır, antimikrob və yüngül ağrıkəsici təsirə malikdir, ürəyin, böyrəyin və həzm prosesinin işini yaxşılaşdırır. Qandaki şəkərin dərəcəsini azaldır, ateroskleroz və hipertoniyanın müalicəsində məsləhət görülür. Xroniki qastrit, xora xəstəlikləri, qaraciyər, böyrək, sidik kisəsi yollarının xəstəliklərində istifadəsi məsləhət görülmür. İrinli yara, yanq, tropiki xoranın müalicəsində xaricdən istifadə olunur. Sarımsaqda olan fitonsidlər konserqenezdə iştirak edən fermentlərin aktivliyini dayandırır.

Sarımsaq şirəsi

Öz xoşagəlməz iyinə baxmayaraq, sarımsaq şirəsi orqanizmin tez təmizlənməsi üçün xeyirlidir. Sarımsaq bütün orqanizmə, iştahanın stimullaşdırılmasından və mədə şirəsinin xaric edilməsindən başlayaraq,

bağırsağın peristaltikasının yaxşılaşmasına və sidikqovmanın güclənməsinə qədər əla təsir göstərən xardal yağı və digər təmizləyici elementlərlə zəngindir. Sarımsaq hipertoniya, aterosklero, sidikdaşı xəstəliyi, disbakterioz, stenokardiya, qurda qarşı, vadyanka, ankoloji xəstəliklər zamanı məsləhət görülür.

Efir yağları o dərəcədə güclü və daxil oladırlar ki, onlar tənəffüs orqanlarını və bronxları yığılmış selikdən təmizləyir. Həmçinin onlar orqanizmdən zəhərin məsamələrlə çıxmasına imkan yaradır. Sarımsaq şirəsi bağırsaq parazitlərinə qarşı mübarizədə, həmçinin dizentiraya çox effektiv olmuşdur.

Müxtəlif xəstəliklərin müalicəsi zamanı hərdən şirə qarışıqlarını içmək daha effektivdir. Ən universal qarışıqlar- 10:6 uyğunlaşması ilə kök və ispanaq, həmçinin kök və çuğundur(10:3) şirəsi qarışığıdır.



Cəfəri

Cəfəri yüngül sidikqovucu təsirə malikdir, aybaşı dövrünü normallaşdırır, yoğun bağırsağın tonusunu yüksəldir. Cəfərinin yarpaqları ateroskleroz, kökü – piylənmə və böyrək xəstəlikləri zamanı məsləhət görülür. Qaynanmış yarpaqları qdqvucu vasitə kimi istifadə olunur. Cəfəri sistid, sidikdaşı xəstəlikləri, prostat vəzilərinin soyuqdəyməsi, matkanın qanaxması, müxtəlif mənşəli nevrozlardan, meteorizm zamanı yaranmış şişlərin azaldılmasında məsləhət görülür. Podaqra, hefrit, hepedit zamanı məsləhət görülmür. Cəfərinin

isladılmış yarpaqları dəridəki soyuq dəyməni azaldır, arıların və ağcaqanadların dişləməsi zamanı faydalıdır. Cəfərinin kökü damağı bərkidir, toxumları isə orqanizmin günəş işıqlarına olan həssaslığını artırır, buna görə ondan dazlığa və digər dəri xəstəliklərinə qarşı istifadə olunur.

Cəfəri şirəsi

Bu bitkinin şirəsi oksigen mübadiləsi, böyrəkaltı və qalxanvari vəzinin funksiyasının normallaşdırılması üçün vacib olan qiymətli maddələrlə boldur. Cəfərinin tərkibində olan makro və mikroelementlər elə vəziyyətdədir ki, onlar qan damarlarının divarının, xüsusəndə kapilyarların və arteriyaların bərkiməsinə imkan yaradır. Cəfəri şirəsi həm də sidik cinsiyyət orqanları traktında, nefritdə, vadyankada da əvəzolunmazdır. Cəfəri şirəsini içmək göz xəstəliyi və göz əsəb sistemində problemi olanlar üçün məsləhət görülür. O, əsasən kök şirəsi və kərəviz endiviyası ilə qarışıq zamanı daha effektiv olur. Aybaşı dövrü və aybaşı müddəti prosesində problemi olan qadınlara cəfəri şirəsi çox xeyirlidir. Aybaşı pozulmaları ilə əlaqədar olan spazmlar tez-tez daima cəfəri şirəsinin çuğundur, kök və ya

xiyar şirəsi ilə qarışığını içərkən dərhal kəsirdi. Cəfəri şirəsinin xeyirli və vacib olduğu xəstəliklər: vadyanka, yüksək qan təzyiqi, meteorizm, ağrılı aybaşı, nefrit, böyrək və prostat vəzilərinin xəstəliyi, piylənmə, katarakta, konyuktivit, oftalmiya.

Cəfəri şirəsi- güclü təsirə malik şirələrdən biridir, ona görə də ondan gündə 50-60qr-dan artıq olmamaq və başqa tərəvəzlərlə qarışıq şəkildə içmək şərti ilə qəbul etmək olar.

Kərəviz

Kərəviz orqanizmdə maddələr mübadiləsini sürətləndirir, ona görə də onu piylənmə zamanı məsləhət görürlər; həzm şirəsinin ayrılmasını stimullaşdırır; yüngülləşdirici təsir göstərir, ona görə də onu qəbzlik və yoğun bağırsağın atoniyası zamanı istifadə etmək məqsədə uyğundur.

Xalq təbabətində kərəviz sidikdaşı və ödə xəstəliyində sidikqovucu və ağrıkəsici kimi istifadə olunur. O, həmçinin ürək mənşəli şişlərdə, xroniki həfriddə xeyirlidir.

Kərəviz şirəsi

Kərəviz zəngin kimyəvi tərkibi sayəsində çox qiymətli qidalandırıcı bitki hesab olunur. Onun yarpaqlarında 14%-dən də çox zülal, çoxlu karbohidrat, şəkər, orqanizmin normal işləməsi üçün vacib olan vitamin toplusu (B, C, PP qrupmasının vitaminləri), efir yağları var. Adi kərəvizin ən qiymətli vasitə olmasına səbəb onun tərkibində yüksək faizli bioloji aktiv üzvi natriumun olmasıdır, hansı ki, kaliumun əridilmiş tərkibdə qalmasına kömək edir. O, kaliumdan 4 dəfə çox üzvi natrium saxlayır. Bundan əlavə natrium orqanizmdən karbon qazının xaric edilməsi üçün vacibdir, qan dövranını normallaşdırır, ümumi əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır. Üzvi natriumun çatışmaması tənəffüs sisteminin xəstəliyinə, vaxtından əvvəl qocalmaya əsas səbəb olur.

Xalq təbabəti kərəviz şirəsini sidikqovucu, həmçinin həzm prosesinin yaxşılaşması üçün vasitə kimi istifadə etməti məsləhət görür. Yemək yeməmişdən əvvəl səhər tezdən və günorta 1 qədər kərəviz şirəsi içilərsə, quru, isti hava asan yola verilir. Bu, bədənin hərəkətinin normallaşdırır və biz özümüzü əla hiss edirik. Kərəviz şirəsinin içilməsi məsləhət görülən xəstəliklər: animiya, artrit, tromboflebitlər, qan xəstəlikləri, maddələr mübadiləsi, ateroskleroz, hipertoniya, diabet, podagra, piylənmə, sistit, vadyanka, həmçinin, miqren, nevroz və yuxusuzluq.

Kərəviz şirəsi kök, cəfəri, ispanaq, qırmızı kök, xiyar, kahı salatının şirəsi ilə uyğunlaşdırıla bilər. Kərəviz və kök şirələrinin qarışığı orqanizmdəki bütün üzvi maddələrin ideal uyğunlaşmasını təmin edir.

Xiyar.

Xiyarlar mineral maddələr mənbəyidir. Onların tərkibində kalium, fosfor, dəmir, yod vardır. Xiyarda vitaminlər azdır, energetik dəyəri aşağıdır. Qidada onların əsas rolu qidanın dad keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasıdır. Onlar iştahı artırır, heyvan mənşəli zülüllərin və yağların mənimsənilməsini yaxşılaşdırır, öd qovucu təsir göstərir, xolesterinin sorulmasının qarşısını alır, yoğun bağırsağın irinləmə prosesini yatırır, bağırsaq peristaltikasını yaxşılaşdırır.

Xiyar tərkibində olan kalium sayəsində diuretin təsir göstərir, natriumun orqanizmdən çıxarılmasına və arterial təzyiqin normallaşmasına kömək edir, yüngülləşdirici təsir göstərir. Xora xəstəliklərinin ağırlaşması və xroniki gastrit zamanı məsləhət görülmür.

Təzə xiyardan maska dərinə hamarlaşdırır, civzələrin, çillərin, pigment ləkələrinin təmizlənməsinə kömək edir.

Xiyar şirəsi

Xiyar şirəsi mineral duzlarla çox zəngindir və özündə 40% kalium, 10% natrium, 7,5% fosfor və 7% xlor birləşdirir. O ən yaxşı sidikqovan vasitələrdən biri hesab olunur. Buna görə də orqanizmdə sidik turşusunun

yığılması və pis xaric olması nəticəsində yaranan revmatik xəstəliklər üçün, məsələn, kök və xiyar şirəsinin qarışığı çox xeyirlidir. Tərkibində yüksək miqdarda kalium olan xiyar şirəsi yüksək və aşağı qan təzyiqi olan insanlar üçün xeyirlidir. Təzə xiyar şirəsində olan elementlərə bizim dirnaqlarımız və saçlarımız xüsusi ehtiyac duyur və onlar dirnaqların qırılmasının, saçların tökülməsinin qarşısını alır. Xiyar şirəsi həmçinin dişlərin və damaqların çox pis vəziyyətdə olduğu zamanda da çox xeyirlidir. Bir çox dəri

xəstəliklərində yaxşı nəticələr mütəmadi olaraq xiyar şirəsinə kök şirəsinin əlavə edilib içilməsi və salatla əldə olunub.



Balqabaq.

Balqabaq payızda yetişir, uzun müddət saxlanılır ona görə də bu bəhər qış dövründə qidalanmada əhəmiyyətli yer tutur. Balqabaqda çoxlu miqdarda pektin maddələri, qıda lifləri vardır. Bu da bağırsağın peristaltikasına xoş təsir göstərir, qəbizliyin qarşısını alır, xolesterinin orqanizmdən çıxmasına kömək edir. Balqabaqdan hazırlanan yeməklər və onun suyu yüksək turşuluqlu gastritin müalicəsində və profilaktikasında, ürəyin işemiyasında, ateroskleroz, hipertoniyanın müalicəsində məsləhət görülür. O qaraciyər və böyrək xəstəliklərində xeyirlidir, çünki, o sidikqovucu, öd qovucu və yüngülləşdirici təsir göstərir. Tərkibində karotinoidlərin olmasına görə onu uşaqların, yaşlı insanların və hamilələrin rasyonuna daxil etmək məsləhətlidir. Balqabaq

suyu hamilələrdə ürək bulanmanı azaldır, sinir sisteminə sakitləşdirici təsir göstərir. Balqabaq tumu qlistogen təsirə malikdir.

Balqabaq şirəsi

Balqabaq- qiymətli dietik və müalicəvi məhsuldur. Onun kimyəvi tərkibi pektin elementləri ilə zəngindir, balqabağın tərkibində yetərinə yüksək miqdarda askorbin turşusu (C vitamini) var. Balqabağın bəhrəsi karotinlə zəngindir (onun miqdarı 3-dən 9-mqr-ma qədərdir, bəzi növlərində isə onun miqdarı 38mqr-ma qədər çata bilər). Balqabağın vitaminləri B qrupuna aid olan vitaminlərlə göstərilir, həmçinin balqabaq E vitaminin mənbəyi sayılır.

Balqabaq şirəsi həmçinin böyrək və qaraciyər xəstəliyi üçün də xeyirlidir. Onu gündə 1 dəfə 1/2 stəkan içmək lazımdır. Balqabaq şirəsindən (ksilitli) sakitləşdirici, yuxu nizamlayıcı vasitə kimi də istifadə olunur. Yuxusuzluq zamanı gecə ballı balqabaq həlimindən bir qədəh içmək məsləhət görülür. Maddələr mübadiləsinin pozulması, piylənmə, şəkər diabeti zamanı gündəlik qida rasionuna balqabaq şirəsini əlavə etmək məsləhət görülür. Qanda hemoqlabinin miqdarını artırır, saçları ipək edir, orqanizmdən toksinlərin çıxmasına imkan yaradır, xərcəngin bəzi formalarından qoruyur. Balqabaq şirəsini müstəqil məhsul hesab etmək olar, o cümlədən, kök və alma şirəsinin uyğunlaşmasında .

Balqabaq şirəsi uşaq yaşlarında da dietik məhsul kimi çox xeyirlidir. Uşaqlara onu 3-4 ay müddətində gündə 2-3 stəkan vermək lazımdır. Böyrəkdə və sudik kisəsində daş olan zaman balqabaq şirəsindən gündə 3 dəfə 1/4-1/2 stəkan içmək lazımdır. Müalicə kursu 10 gün təşkil edir. Prostat vəzilərinin soyuqdəyməsi olan kişilərə, xalq təbabəti 2-3 həftə ərzində gündə 1 stəkan balqabaq şirəsi içməyi məsləhət görür.

Qabaq və patisson.

Qabaq və patissonlar – balqabağın bir növüdürlər. Onları yetişməmiş şəkildə istifadə edirlər. Tərkibləri şəkər, askorbin turşusu (patissonda daha çoxdur) , duz, kalium, dəmirlə zəngindir. Qabağın tərkibində sellülozanın az olması onları dietik qida kimi istifadə edirlər.

Yunan qabağından şirə

Yunan qabağı geniş yayılmış dietik məhsullardan biri hesab olunur, hansı ki, çox aşağı kaloriyalılıqla natrium və kaliumun xoş münasibətlərini şərtləndirir. Baxmayaraq ki, yunan qabağı vitaminlərdən kasıbdır, amma tərkibində yüksək miqdarda kaliumun (238mqr / 100qr-ma kimi), kalsiumun (təxminən 15mqr / 100qr), maqniyumun (9mqr / 100qr), fosforun (12mqr / 100qr) və dəmirin (0,4mqr / 100qr) olması onu qiymətliyi qoruyur. Yunan qabağında çoxlu üzvi turşular və zülallar var.

Yunan qabağı şirəsi- çox az kaloriyalı məhsuldur, ona görə də o, artıq çəkiddən əziyyət çəkən adamlar üçün məsləhət görülür, piylənmədən xəbər verir və orqanizmə artıq xolestirinin yığılmasının qarşısını alır. Mədə-bağırsağ traktının xəstəliyi zamanı mədənin selikli qişasına və on iki barmaq bağırsağa incə təsir göstərdiyinə görə yunan qabağının şirəsi məsləhət görülür. Qaraciyər və böyrək xəstəliyindən əziyyət çəkən adamlar mütləq öz gündəlik qida rasionlarına yunan qabağı şirəsini əlavə etməlidirlər. Yunan qabağının tərkibində yüksək miqdarda kalium və mis var ki, bunun nəticəsində də o, qanazlığında, əsəb və ürək xəstəliyində, hipertoniya da çox qiymətli məhsul hesab olunur.

Alma.

Alma – xəstələrə və sağlamlara xeyir gətirən qida və dərmandır. Hipertoniya zamanı alma pəhrizinin effektivliyi çox yüksəkdir. Bu meyvə tərkibində olan çoxlu miqdarda dəmir sayəsində qan azlığının qarşısını almaq və sağaltmaq qabiliyyətindədir. Bu xüsusiyyətinə görə bundan qızlara qan azlığı xəstəliyi zamanı istifadə olunur.

Almada dəmir, askorbin və foliyeva turşusu, rutin səmərəli şəkildə uyğunlaşıb.

Əgər almanın kəsiyi tez tündləşir və qamaşdırıcı dadı olursa, o, qan damarlarının yüksək kövrəkliyindən əziyyət çəkən insanlar üçün xeyirlidir.

Almanın tərkibində olan bioloji aktiv maddələrə askorbin turşusundan əlavə tiamin, riboflavin, piridoksin, nikotin turşusunda vardır.

Mikroelementlərdən – alma kalium, kalsium, fosfor, natrium, dəmir, molibdenom, sink, bariyemlə zəngindir.

Almanın pektini aşılایıcı maddə ilə birlikdə yoğun bağırsaqdan zərərli maddələrin xaric olunmasını sürətləndirir. Sürtkəcdən keçirilmiş çiy almalar – ishal zamanı ən yaxşı vasitədir. Kalium duzları sayəsində alma böyrək xəstəlikləri zamanı effektiv olan yüngül sidikqovucu təsir göstərir. onları podaqra, sidik daşı xəstəlikləri zamanı xəstələrə məsləhət görürlər. Boşaldıcı alma günləri (gündə 1.5 – 2.0 kq çiy və ya bişmiş almalar) ürək və böyrək mənşəli şişlərdə məsləhət görüldür.

Mədə şirəsinin turşuluğu tez – tez aşağı olan yaşlı insanlarda alma çox xeyirlidir. Onlar həmçinin qarın işləməsini normallaşdırır, qəbizliyin qarşısını alır.

Əgər turş alma növləri 65°C-dən yuxarı olmayan temperaturda qurudularsa, onlarda vitaminlər daha yaxşı saxlanılır. İsti emal zamanı askorbin turşusu və rutin nəzərə çarpan dərəcədə korlanır.

Alma şirəsi

Alma şirəsi azkaloriyalıdır, tərkibində çoxlu dəmir var (deməli, qanazlığına xeyirdir) və böyrək daşlarını xaric etməkdə möcüzəvi imkanlara malikdir. Pektin maddələri ilə zəngin olan alma adsorbent kimi

təsir edir və orqanizmi şlaklardan təmizləyir. Alma və alma şirəsi ağciyərlərində problem olanlar, xüsusi bronxit, həmçinin siqaret çəkənlər üçün inanılmaz dərəcədə xeyirlidir. Orqanizmin müqavimətini artırır, bir çox xəstəliklərə xeyirdir. Gündə yarım stəkan içilən alma şirəsi tənəffüs orqanlarının işini yaxşılaşdırır. Amma, belə deyək ki, qarışıq şirələr- müxtəlif meyvə və tərəvəzdən hazırlanan şirələr daha xeyirlidir(məsələn:kök-alma).Meyvə şirələri şəkərlə zəngindir, tərəvəz şirələri isə daha çox mineral duzlar saxlayırlar.Buna görə də onlar bir-birinə yaxşı uyğunlaşırlar.



Armud.

Armudun tərkibində çoxlu şəkər, sellüloz, aşı maddəsi, vitaminlər var. Mineral maddələrdən – mis, sink, molebden, dəmir, barium. Tərkibində olan böyük miqdarda sellülozaya görə armudu qastrit, mədə yarası olan şəxslərin qida rasionundan çıxadırlar. Armud demək olar ki,müalicəvi xüsusiyyətlərə malik deyil.

Armud şirəsi

Armud şirəsi bakterisidlik təsiri göstərir və əla sidikqovucu hesab olunur. Həkimlər onu qan dövranında və böyrəklərində problem olan xəstələrə məsləhət görürlər.Bundan əlavə armud şirəsində həzm

prosesini və bağırsaqların fəaliyyətini yaxşılaşdıran çoxlu hüceyrələr və pektin birləşmələri var.



Albalı.

Albalı yüksək dad keyfiyyətinə malikdir. Onun tərkibində riboflavin, rutin, karotin, foliyeva və nikotin turşusu var. Böyük miqdarda mineral maddələr də vardır. Bu qan damarlarının divarlarının bərkidilməsi, tromb yaranmanı aşağı salınması (qanın laxtalanmasını normallaşdırılması sayəsində) üçün dəyərli vasitədir. Albalını tromboflebitin profilaktikası, beyin iflici, miokarda infarktı zamanı istifadə etmək daha xeyirlidir. O, iştahı artırır ona görə də zəifləmiş uşaqlara məsləhət görülür.

Albalı şirəsi

Albalı şirəsi qanazlığına xeyirdir, çünki, onun tərkibində fol turşusu və dəmir var. Onun tərkibində həmçinin çoxlu katoxinlər və antosionlar var, hansılar ki, qan damarlarının divarlarını bərkidirlər. Albalı şirəsi də portağal şirəsi kimi soyuqdəyməyə qarşı təsiri ilə məşhurdur.

Mədə xorası və yüksək turşuluğu olanlar ən yaxşısı ona baş qoşmasınlar.

Gilas

Gilas yüksək dad keyfiyyətinə malikdir, tərkibində böyük miqdarda şəkər var. Yüksək enerji dəyərinə görə onu piylənmə və şəkər xəstəliyi zamanı rasiondan çıxarırlar. Gilasdan istifadə ətin və yağlı yeməklərin daha yaxşı həzm olunmasına kömək edir. Qəbizliyə qarşı vasitə kimi hipertoniya xəstələrinə məsləhət görülür.

Şaftalı.

Şaftalı delikates meyvə sayılır. Uşaqlara, xəstəlikdən sonra zəifləmiş şəxslərə istahın artırılması üçün məsləhət görülür. Onu qəbizliyə meyillilikdə, qıçqırma zamanı rasiona daxil etməkləzımdır. Bu meyvə mədənin sekresiya fəaliyyətini gücləndirir, yağlı qidanın həzm olunmasını yaxşılaşdırır. Podaqra, revmatizma, böyrək xəstəlikləri zamanı məsləhət görülür.

Şaftalı şirəsi

Şaftalı şirəsi kaliumla zəngindir, hansı ki, ürək əzələlərini möhkəmlədir və toxumalardan artıq mayeni çıxarır. O, onkoloji xəstəliklərdə olduğu kimi, animiya, o cümlədən, uşaq və hamilə qadınlar üçün də olduqda xeyirlidir. Amma, diabetlərə və köklərə bu şirəni içmək məsləhət görülmür, çünki, onun tərkibində çoxlu şəkər var.

3/4 stəkan şaftalı şirəsi insan orqanizminin gündəlik C vitamininə olan tələbatını yetərincə ödəmiş olur. Onu kök şirəsi ilə uyğunlaşdırmaq xeyirli olardı.



Qara qarağat.

Qara qarağat orqanizmi vitaminlə zənginləşdirir, həzm prosesini yaxşılaşdırır, hipovitamin vəziyyətinə qarşı profilaktik vasitə kimi istifadə olunur. Gərgin zehni və fiziki əməklə məşğul olan şəxslərə məsləhət görülür. Bu giləmeyvə askorbin turşusu, rutin, sianokobalamin, dəmirlə zəngindir. 50 q. giləmeyvənin istifadəsi orqanizmin S vitamininə və rutinə olan sutkalıq ehtiyacını ödəyir. Digər vitaminlərdən – timin, piridoksin, riboflavin, həmçinin kalium, kalsium, yod, fosfor, mis, sink və s. mikroelementlər vardır. Qan azlığı, damarların xəstəliklərində, qan axma, revmatizma, aşağı turşuluqlu gastrit, sidikdaşı xəstəliklərində, ateroskleroz zamanı məsləhət görülür. Şirəsi yara xəstəliklərində məsləhətlidir.

Qırmızı və ağ qarağatda S vitamininin miqdarı qara qarağatdakından 10 dəfə, rutin isə 3 – 4 dəfə azdır.

Qara qarağat şirəsi

Qara qarağat şirəsi zəifləmiş xəstələrə və təzəlikcə əməliyyat keçirmişlərə kömək edir. Ondan yarımvitaminli, ümumi gücləndirici, tərlədici və soyuq dəyməyə qarşı vasitə kimi istifadə edirlər. Həm də, qara qarağat şirəsi demək olar ki, orqanizmə insulin kimi təsir göstərir, elə buna görə də o diabetiklər üçün əvəzolunmazdır.



Üzüm.

Üzüm - ən qədim becərilən bitkilərdən biridir. Tərkibində orqanizmin həyat fəaliyyəti üçün lazım olan müxtəlif tərkibli bioloji aktiv maddələr və müalicəvi xüsusiyyətlərə malik vitaminlər (askorbin, foloyeva və nikotin turşusu, tiamin, riboflavin), mineral maddələr (kalium, kalsium, fosfor, dəmir, yod, mis və s.) var. Kaliumun miqdarının çoxluğu ürək əzələlərinin və böyrəyin funksiyasını yaxşılaşdırır. Üzüm qan dövranını, qanın laxtalanmasını yaxşılaşdırır, qan damarlarının divarlarını bərkidir, yüksək turşuluqlu qarştrit zamanı, maddələr mübadiləsinin pozulması, qaraciyər və böyrək xəstəliklərində məsləhət görülür. Yaxşı tərlədici vasitədir, mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyətini yaxşılaşdırır, yorğunluğu və yuxusuzluğu aşağı salır. Əsasən də uşaqlar üçün xeyirlidir: onları daha təmkinli və sakit edir. Gün ərzində 1 kq üzüm istifadə etmək uşaqların çəkisini ayda 1.5 – 4.0 kq artmasına səbəb olur, bu da onun tərkibində asan mənimsənilən karbohidratın

olması ilə əlaqədardır. Diabet, piylənmə, yara xəstəlikləri zamanı məsləhət görülmür.

Üzüm şirəsi

Üzüm şirəsi çox xeyirli və qidalandırıcıdır. Onun 1 litri kaloriyalılığına görə 3,5 kq pomidoru, və ya 1, 5 kq almanı və ya şaftalını, və ya 1,7 litr qabığı geridə qoyur. Sink, kalium, kalsium, dəmir, mis, marqaniz, maqnezium-bu, insan orqanizmi üçün vacib olan mikroelementlər və asanmənimsənilən mineral duzların hamısı yüksək miqdarda üzüm giləmeyvələrində tapılmışdır. Üzüm giləmeyvələri orqanik duzlarla-alma, tartarat, limon, kəhrəba, fol turşuları və digərləri ilə zəngindir. Məhz onlar, həmçinin A, B1, B2, B6 vitaminləri, askorbin turşusu və digərləri üzümə xoş turşuluq verir.

Üzüm şirəsi ürəyin fəaliyyətinə xeyirli təsir göstərir, trombların əmələ gəlməsinin qarşısını alır. Bu yaxında aparılan tədqiqatlar göstərmişlər ki, üzüm şirəsi ürək tutması profilaktikasında geniş yayılmış aspirindən daha effektiv təsirə malikdir. Hələ bizim eradan əvvəl, yunanlar və romalılar gücü bərpa etmək və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırmaq məqsədi ilə üzümdən müalicəvi vasitə kimi istifadə edirdilər. Qədim təbirlər üzümü

anginaya, ağızda xora və qan qaytarmaya qarşı üzümü məsləhət görürdülər. Üzüm və üzüm şirəsi hələ o vaxtlardan sidikqovan, işlətmə və ümumi gücləndirici dərman kimi məşhurdur. Üzümün sidikqovucu təsiri təbiidir, axı onun tərkibində şəkəridicilər, turşular, vitaminlər və duzlar olan 70-80% su var. Üzüm şirəsi sərinləşdirici və tonuslandırıcı təsir göstərir, orqanizmin müxtəlif sirlərini durulaşdırır-sidiyin qatılığını azaldır, bəlgəmin, tüpürcəyin kənarlaşdırılmasına imkan yaradır, qanda xolestirinin səviyyəsini aşağı salır. Kənarlaşdırma xüsusiyyəti giləmeyvələrdə olan turşularla izah olunur. Onlar bəlgəmin kənarlaşdırılmasını, öskürəyi yüngülləşdirərək tənəffüs yollarını bir qədər qıcıqlandırır. Daha sonralar üzüm müalicəsini zəiflikdə, tuberkulyozun başlanğıc formalarında və bəzi mübadilə pozulmalarında məsləhət görməyə başladılar. Qan azlığından əziyyət çəkənlərə üzüm yemələri məsləhət görürlər, belə ki, o, eritrositlərin miqdarını artırır və hemoqlabinin səviyyəsini qaldırır, qan hüceyrələrindəki-leykositlərin və limfositlərin arasındakı əlaqəni nizamlayır, ilkdə qanın durulma funksiyasını stimullaşdırır. İndi üzümü

gücün itməsi, qanazlığı və əsəb xəstəlikləri, mədə, qaraciyər, böyrək xəstəliyi zamanı yada salırlar, giləmeyvələrindən sidikqovan və yüngülləşdiricivə kimi istifadə edirlər.

Şirə ilə müalicə kursuna başlarkən ilk gün 200ml məsləhət görülür, sonra hər növbəti günlərdə şirə qəbulunu elə çoxaltmaq lazımdır ki, kursun sonunda, gündə şirənin həcmi 6 stəkan olsun.



Pomidor

Pomidor tərkibində qlükoza, fruktoza var, duzlarla, kalium, maqnezium və asan mənimsənilən dəmirlə zəngindir. Tərkibində olan az miqdarda üzvi mənşəli turşular sayəsində dietoloqlar tərəfindən geniş istifadə olunur. öd və sidikqovucu, antimikrob, soyuqdəyməyə qarşı və kapiliyar möhkəmləndirici təsirə malikdir. Atereskleroz zamanı profilaktik və müalicəvi təsir göstərir, qaraciyərin distrofiyasından xəbərdarlıq verir. İştahanı artırır, yüngülləşdirici təsirə malikdir, mədə şirəsinin ifrazını gücləndirir. həzm orqanları xəstəliklərində geniş istifadə olunur.

Pomidor şirəsi

Bu xeyirli şirələrdən biridir. Pomidorda yetərincə miqdarda limon və alma turşusu, həmçinin az faizli turşəng turşusu var. Bütün bu turşular (əgər üzvi şəkildədirlərsə) mübadilə prosesi üçün xeyirli və vacibdir. Pomidor şirəsi C, E vitaminləri, karotin, kalium, maqnezium, dəmir və mikroelementlərlə zəngindir. Bu şirə aşağıkaloriyalı qidaları uğurlu

şəkildə uyğunlaşdırır. Sellüloz pomidor şirəsində demək olar ki, yoxdur, elə buna görə də həzm orqanlarında problemi olan insanlar cəsarətlə onu öz rasionlarına daxil edə bilərlər. O, xəstəlikdən və stressdən sonra enerjini tez bir şəkildə bərpa edir, mədəaltı vəzinin , ürək-damar sisteminin işini stimullaşdırır, hamilə və süd verən qadınlar üçün xeyirlidir, cinsiyyət funksiyalarını gücləndirir, xroniki yorulmada, hipertoniya, piylənmə, maddələr mübadiləsinin pozulmasında məsləhət görülür. Pomidor şirəsi ilə müalicə zamanı rasiondan şəkər və nişastanı çıxarmaq lazımdır, əks halda heç bir effekt əldə etmək olmayacaq. Şirəni yeməkdən əvvəl 30 dəqiqədən gec olmamaq şərti ilə içmək lazımdır. Qəbul etmənin minimal dozası: gündə 3 dəfə 0,5 stəkan.



Şirin bibər

Şirin bibər vitaminlərin miqdarına görə bütün tərəvəzləri ötür. Məsələn, onun tərkibində askorbin turşusunun miqdarı sitrslardan beş dəfə çoxdur. Tərkibində askorbatoksidadın miqdarının az olması sayəsində emal və müxtəlif yeməklərin hazırlanması zamanı vitaminlər yaxşı saxlanılır. Yetişmiş bibərdə çoxlu miqdarda rutin, karotin, piridoksin vardır. Onun mineral tərkibinin xüsusiyyəti –kaliumun aşağı, sink və dəmirin yüksək miqdarıdır.

Bibər polivitamin vasitəsi kimi geniş istifadə olunur, zəyifləmiş xəstələrdə iştahın oyadılması üçün, anemiya, ateroskleroz və hipertoniya zamanı məsləhət görülür. Rutinin sayəsində damarların qanlaxtalanmasını azaldır və onların elastikliyinə artırır.



Badımcan.

Badımcan qaynadılmış və qızardılmış şəkildə, müxtəlif yemək və konservlərin hazırlanmasında istifadə olunur. tam yetişməmiş bənövşəyi rəngli bəhər daha yaxşı dad keyfiyyətinə malikdir. Onların tərkibində çoxlu miqdarda qlükoza, nişasta, hüceyrə qabığı, vitaminlərdən – sianokobalamin vardır. Mineral tərkibi kalium, dəmir, manqanla zəngindir. manqanın yüksək miqdarına görə badımcan insulinintəsirini gücləndirir. Onlar yaşlı insanların və qandövrəni orqanları xəstəliklərindən əziyyət çəkənlərin qidalanmasında daha çox xeyirlidirlər. Onların ateroskleroz zamanı profilaktik və müalicəvi təsiri müəyyən olunub. Kaliumun yüksək miqdarı ona sidikqovucu effekt verir və ürək əzələsinə müsbət təsiri təmin edir. Badımcanı anemiya, qaraciyər, böyrək, podaqra xəstəliklərində, qəbizliyin profilaktikasında və yoğun bağırsağın funksiyasının stimulyasiyasında məsləhət görülür.



Qarpız.

Qarpız – qədimdən becərilən bitkidir. Slavyanlara 13 – cü əsrdən məlumdur.

Qarpız çoxlu miqdarda fruktozaya malikdir, hansı ki, yavaş – yavaş sorulur və parçalanması üçün insulin tələb etmir. Bu səbəbdən qarpız diabet xəstələrinə və yaşlı insanlara məsləhət görülür. Mineral maddələrdən onan tərkibində maqniyum daha çoxdur. Dəmir, manqan, nikel də vardır. Kaliumun miqdarı isə azdır.

Qarpız, böyrəklərin selikli qişasına və sidik yollarını qıcıqlandırıcı təsir göstərməyərək, güclü diuretik təsir göstərir. Onlar ürək və böyrək mənşəli şişlərdə, nefrit zamanı məsləhət görülür. Qarpızın istifadəsi zamanı turşu – qələvi tərəfdən bərabərliyi qələvi tərəfə yönəldir, bu səbəbdən istənilən mənşəli asidoza, sidik daşı xəstəliklərində, anemiya, babasil, sarılığın müalicəsində istifadə olunur. Hamilə və süd verən analara, artrit, ateroskleroz xəstələrinə məsləhət görülür. Fosfaturiy zamanı məsləhət görülmür.

Yemiş.

Yemiş saxaroza ilə zəngindir. Vitaminlərin dərəcəsi (askorbin turşusu, karotin) onlarda qarpızdan daha çoxdur. Dəmir, balqabaq, xiyar, pomidor, kök, kələmdəkindən biraz çoxdur. Yemiş sidikqovucu, yüngülləşdirici təsir göstərir, əsəb sistemini sakitləşdirir. Qəbizlik, babasil zamanı skleroza qarşı və antianimiya vasitəsi kimi istifadə olunur. Yemişin tumlarının sulu cövhəri böyrək xəstəliklərində istifadə olunur.

Yemişi kiçik porsiyalarla istifadə etmək lazımdır. Böyük miqdarda onlar qarın pozulması və ağrıları yarada bilər. Onlar nişastalı qidalarla uyuşmur. Onlardan istifadə zamanı su və ya digər içkilər içmək olmaz. Yemiş şirəsi kosmetik vasitə kimi piqment ləkələri, civzələr və zamanı istifadə olunur.

Noxud.

Noxud - ən erkən becərilən tərəvəz növlərindən biridir. Tərkibində çoxlu zülal və karbohidrat vardır. Riboflavinə malikdir. Onun tərkibində mineral maddələrdən kükürd üstülük təşkil edir. Noxud suyundan içki sidikqovucu təsir göstərir, orqanizmdən duzların çıxarılmasına kömək edir.

Loby.

Loby zülalla zəngin tərəvəzdır. Onun tərkibində karbohidratların miqdarı yaşıl noxuda nisbətən 4 dəfə azdır. Xalq təbabətində lobyanın saplaqları şəkər xəstəliklərində istifadə olunur. Lobyanın qabığından insulina bənzər təsir göstərən ekstrakt hazırlanır. Loby və onun suyu qaraciyər və öd kisəsi xəstəliklərində, xroniki anasid qastritində, revmatizma poliartritində, sidik kisəsi daşı xəstəliyində məsləhət görülür. Nefrit, podaqra, miteorizmə meyillilikdə, piylənmə zamanı məsləhət görülür.

Ərik.

Əriyin tərkibində çoxlu şəkər, karotin, tiamin, riboflavin, nikotin turşusu var. Mineral maddələrdən – kalium, kalsium, manqan, natrium, kükürd, silisium, fosfor, mis, sink. Onları ürək xəstəlikləri zamanı, xüsusilə dekompensasiya dövründə məsləhət görülür. Ərik qurusu ilə boşaldıcı

günlər (1kq – ma qədər) ürək şişləri olan xəstələrdə mayenin çıxarılması üçün istifadə edirlər. Ərik uşaqların böyüməsi üçün xeyirlidir, çünki onun tərkibində çoxlu karotin var, həmçinin mərkəzi sinir sisteminin funksiyası pozulmuş şəxslərə, dəri və gözün selikli qişası zədələnməsi zamanı məsləhət görülür. Şəkər xəstəliyi, piylənmə yüksək turşuluqlu qastrit zamanı məsləhət görülür.

Portağal şirəsi

Portağal şirəsi tərkibində olan yüksək C vitamini sayəsində xüsusəndə ilin soyuq aylarında profilaktika və soyuqdəymənin müalicəsində, avitaminozda əvəz olunmazdır. O tonusu qaldırır, yorğunluğu çıxarır və qan damarlarını bərkidir, bakteriyaları öldürür, imuniteti artırır, çəkini aşağı salmağa kömək edir, orqanizmdən xolesterinin çıxmasına kömək edir, böyrəyin işini normallaşdırır, körpənin (dölün) anaagəlmə qüsurlarının olması riskini azaldır, xərçəng xəstəliyinin bəzi növlərindən müdafiə edir. Həkimlər ateroskleroz və hipertoniya, o cümlədən böyrək xəstəliyi olan insanlara portağal şirəsini içməyi məsləhət görülür.

Onun ən böyük dəyəri də- ondadır ki, azkaloriyalı şirələrdən biridir. Birdəki o hamı üçün xeyirli deyil. Mədə və ya on iki barmaq bağırsağ xorası, bağırsaqların pozulması və yüksək turşuluqlu qastrit zamanı ən yaxşısı ondan imtina etməkdir.

Limon.

Limon – vitamin konsentratıdır. Onları damarların divarlarını bərkidən vasitə kimi, qan axmasının aşağı salınması, revmatizma, ürəyin işemiyasında, böyrək daşı xəstəliklərində, anasid qastriti zamanı, ümumi möhkəmləndiricivə vasitə kimi məsləhət görülür. Limonun

müalicəvi xüsusiyyəti tərkibində olan xəstəlik törədən mikroorqanizmlərin həyat fəaliyyətini zəiflədən fitonsidlə izah olunur.



Çiyələk.

Çiyələyin tərkibində askorbin və nikotin turşusu, roboflovin, rutin, mineral maddələrdən isə – dəmir, kalsium, fosfor, maqnezium var. Meyvələrini anemiya xəstələrinə, damarların kövrəkliliyi zamanı, qan dövranının hərəkətinin yaxşılaşdırılması üçün məsləhət görülür. Sidikqovucu və tərlədici vasitə kimi, hipertoniya, ateroskleroz, ürəyin işemiyasında istifadə edilir.



Moruq.

Moruq tərkibində askorbin və nikotin turşusu, roboflovin, retinol, mis, kalium var. Onun tərkibində dəmir digər meyvələrə nisbətən daha çoxdur. O, bədən temperaturunu aşağı salır, tərlədici və diuretin vasitədir, iştahı yaxşılaşdırır, xəstəlikdən sonra zəifləmiş şəxslərə məsləhət görülür, mədə ağrısını götürür, ürək bulanmasını dayandırır. Qan azlığında, böyrək xəstəliklərində və qastrit zamanı xeyirlidir. Meyvələrindən və ya yarpaqlarından hazırlanmış şirə ilan sancmasına qarşı vasitə kimi istifadə olunur. Podaqra və nefrit zamanı məsləhət görülmür, çünki moruqda purin maddəsinin miqdarı çoxdur.



Ananas şirəsi

Ananas şirəsində nadir təbiət maddəsi- bromelayn var, hansı ki, əla təbii piy azaldıcısı və orqanizmi cavanlaşdıran vasitə kimi tanınır. Bu şirəni həmçinin böyrək və boğaz ağrısı zamanı müalicəvi vasitə kimi məsləhət görürlər. Üşütmə və stress xəstəliyi üçün xeyirlidir.

Gavalı şirəsi

Gavalı meyvəsinin tərkibində karotin, üzvi turşular (əsasən limon və alma), B1, B2, C, P vitaminləri və başqa xeyirli maddələr var. Gavalı şirəsinin sidikqovma təsiri var, mədə-bağırsaq traktında problemi olan xəstələr üçün çox xeyirlidir. Onun tərkibində orqanizmdən suyu və xörək duzunu çıxaran-çoxlu kalium var, bunu revmatizma və podaqra xəstəliyindən əziyyət çəkənlər qiymətləndirməməyə bilməzlər.



Quşarmudu şirəsi

Quşarmudu giləmeyvələrinin şirəsi tamamilə sintetik yarımvitaminləri əvəz edə bilər. Onun tərkibində çoxlu miqdarda askorbin turşusu (sitruslulardan daha çox), bəzi kök növlərindən daha çox karotin var. Quşarmudu mikrobaqarşı təsirə malikdir, qan damarlarının divarlarını bərkidir, maddələr mübadiləsi normallaşdırır. Quşarmudunun giləmeyvələrinin tərkibində olan yüksək miqdarlı sorbit sayəsində şirə şəkər diabetlərinə məsləhət görülür.

Aşağı turşuluqlu qastriti olanlara onu yeməkdən yarım saat (30 dəq) 1 çay qaşığı qəbul etmək məsləhət görülür. Gəmaroy zamanı- 1 çay qaşığı şəkərlə, 1 stəkan su içmək yaxşı olardı. Quşarmudu üzümündən həmçinin sidikqovucu və ödqovucu vasitə kimi də istifadə edirlər (gündə 3-4 dəfə yeməkdən əvvəl 1 xörək qaşığı). Revmatizm xəstəliyi zamanı quşarmudu şirəsinin 1 qaşığı bal və eyni miqdarda süd ilə qarışığını (1/4-1/3 stəkan) qəbul etmək məsləhət görülür. Bu qarışığı gündə 3 dəfə yeməkdən əvvəl qəbul edirlər.

Trombozlara meyilli adamlar quşarmudu və bütöv giləmeyvələrin şirələrinin qəbul edilməsindən uzaq durmalıdırlar.

İspanaq şirəsi

İspanaq maddədən başlayaraq yoğun bağırsağa kimi bütün həzm traktları üçün vacibdir. Təbiət adi ispanağı insan üçün təmizləyici vasitə, bağırsaq traktını bərpa edən əla üzvi maddələrlə təchiz etmişdir. Yaxşı hazırlanmış ispanaq şirəsinin hər gün 0,5litr içilməsi, qəbzın ən ağır formasını bir neçə gün və ya həftələr ərzində normasına qaytara bilər.

İspanağın digər xeyirli cəhəti onun pioreyyanın qarşısını alaraq, dişlərə və damaqlara təsiridir. Bu xəstəlik özündə sinqanın yüngül formasını əks etdirir və orqanizmdə məhz kök və ispanaq şirəsinin qarışığının tərkibində olan elementlərin çatışmamasına səbəb olur.

Ravənd şirəsi

Ravənd üzvi turşularla, qisməndə turşəng turşusu, mineral duzlar və C,P vitaminləri ilə çox zəngindir. Yeməyə ravəndin əlavə edilməsi həzm prosesinə xeyirli təsir göstərir, böyrəklərin normal fəaliyyətinə imkan yaradır. Ravənd şirəsi ödəqovucu təsirə malikdir, qan dövranının normallaşmasına imkan yaradır. Ravənd şirəsinin qəbul edilməsi məsləhət görülən xəstəliklər: bağırsağın atoniyası, qəbəlilik, xolesistit, qastrit, həzm prosesinin pozulması.

Ravənd şirəsinin kök, kərəviz və ya meyvə şirələri ilə qarışığını içmək məsləhətdir, bununla belə uyğunluğa riayət etmək lazımdır: 1 stəkan ravənd şirəsinə başqa (tərəvəz və ya meyvə) şirəyə 1 xörək qaşığı bal əlavə etməklə qarışdırmaq olar. Belə qarışığı gündə 2-3 dəfə qəbul etmək lazımdır.

Yemək qaynar olduğu zaman ona ravənd əlavə etmək düzgün deyil, belə ki, üzvi turşəng turşusu qeyri-üzvi hala keçir, bu da orqanizmə xeyir yox, zərərdir, çünki, orqanizmin kalsiumu mənimsəməsi pozulur, o defisit dərəcəsinə çatır, bu da, sümüklərin dağılmasına, oynaqların xəstələnməsinə səbəb olur.



Zəncirotu şirəsi

Zəncirotu şirəsinə onun köklərindən və yarpağından alırlar, qanunla onu tərkibindəki mineral duzlara görə həyat eliksiri adlandırırlar. Zəncirotunun yarpaq və köklərində çoxlu kalium, kalsium və natrium var, həmçinin maqniyum və dəmir mənbəyi sayılır. Həyat üçün vacib olan üzvi maqniyumu yalnız təzə bitkilərdən almaq olar. Bitkinin şirəsindən olan üzvi maqniyum orqanizm üçün vacib qidalandırıcı maddə hesab olunur. Bitkinin tərkibində qlikosidlərin olması onun şirəsindən həzm prosesinin və iştahanın artırılmasında acılıq kimi istifadə olunur. Zəncirotu şirəsinin köməyi ilə müalicə olunan xəstəliklər: qan azlığı, dalaq xəstəliyi, astma, yaz titrətməsi, ürək-damar xəstəlikləri, raxit, onurğa xəstəlikləri, avitaminoz.

Zəncirotu şirəsi tonuslaşdırma və ümumi gücləndirici təsirə malikdir, həm də kərəviz və kök şirəsinin qarışığı ilə orqanizmdə ürək-damar sisteminin

xəstəliyinə, astmaya, anemiyaya effektiv təsir göstərir. Zəncirotu şirəsinin demək olar ki, bütün başqa şirələrlə kombinasiyası qaraciyərin və öd kisəsinin sekretor fəaliyyətini stimullaşdırır.

Çaytikanı.

Çaytikanı qiymətli müalicəvi bitkidir. Çaytikanı yağı ilə yanıq, donma, dərinin zədələnməsini, yataq yarasını, dəmrovu, uşaqlıq boynunun eroziyasını müalicə edirlər. Təzə sürtkəcdən keçirilmiş çaytikanının şəkərlə qarışığı öz keyfiyyətini uzun müddət saxlayır. O, orqanizmin ümumi vəziyyətini yaxşılaşdırır. Onu ağciyər xəstəlikləri, farengit, hipertoniya zamanı qida rasionunu daxil edirlər. Giləmeyvələrinin bakteritid xüsusiyyətlərə malikdir.

Çaytikanı şirəsi

Çaytikanı giləmeyvələrinin tərkibində demək olar ki, bütün yağlar və suda əriyən vitaminlər var, çaytikanı giləmeyvələri azot maddələri ilə zəngindir, çaytikanı- E vitaminin təbii mənbələrindən biri sayılır, onun tərkibində insan orqanizmi üçün vacib olan çoxlu mineral maddələr var.

Zəngin kimyəvi tərkibi sayəsində çaytikanı böyük müalicəvi spektrə malikdir: ondan podaqranın, revmatizmanın, sinqanın, şişin, həzm traktının xəstəliklərinin, mübadilə prosesinin pozulması, gipovitaminoz və dəri xəstəliklərinin müalicəsi zamanı istifadə olunur. Çaytikanı şirəsi dadlı və xeyirlidir. Amma o, həm də çox qiymətli müalicə preparatının – çaytikanı yağının hazırlanmasında əsas vasitə hesab olunur.

Kəskin xolesistitli və mədəaltı vəzinin xəstə olduğu adamlara təzə çaytikanı şirəsini içmək məsləhət görülmür.

Deyəsən, otlardan, göyərtidən və acı tərəvəzlərdən şirə hazırlamaq daha çətinidir. Çətin ki, 2-3 xörək qaşığından artıq belə şirə sıxmağa səbriniz çatar. Heyfslənməyin! Hətta bu miqdarda güclü bərkidici və müalicəvi əhəmiyyətə malikdir. Həm də bu şirəni hər hansı bir başqa tərəvəz şirəsi ilə qarışdırıb, kokteyl kimi içmək olar.



Qəhvə.

Qəhvə müalicəvi içki sayılır. Onun vətəni – Efiopiyadır. Hal – hazırda qəhvənin əsas təchiz edən Braziliya və Kolumbiyadır. Qəhvənin qovurulmuş dənində 1.3 faiz, həll olunmuş qəhvədə isə - 3 – 5 faiz kofein var. təzə dəmlənmiş isti qəhvə - tonuslaşdırıcı və ümumimöhkəmləndirən vasitədir. Kim ki, onu əhvalın yaxşılaşdırılması, yorğunluğun və əzginliyin götürülməsi üçün içirsə, qəhvəni şiriniyyatlarla və yağlarla (süd, qaymaq, dondurma) istifadə etməlidir. Qəhvə içmək ağrıları azaldır, qan dövranını yaxşılaşdırır, qızdırma və sarılıq zamanı xeyirlidir, sidik ifrazını artırır, bir çox baş ağrısı növündə, melanxoliyada məsləhət görülür. Qəhvə yuxunu və susuzluğu, səyahət zamanı yorğunluğu aradan qaldırır, baş beyinin damarlarını genişləndirir, orqanizmdə daxili komfort yaradır. Eyni vaxtda yuxusuzluğa, ağır yuxulara səbəb olur, üz dərisinə sarı rəng çaları verir, cinsi potensiyayı zəiflədən tendensiya malikdir. Qəhvəni ac qarnına və çox yedikdən sonra içmək məqsədə uyğun deyil. Ürək fəaliyyətinə zərərli olan xüsusiyyətləri aradan qaldırmaq üçün qəhvəni qaynadarkən bir neçə çimdik zəfəran əlavə edirlər. Qəhvəni içəndən sonra qısa müddətli arterial təzyiq qalxır. Onun tonuslaşdırıcı təsiri ağır zehni yorulma zamanı daha çox nəzərə çarpır. İçki sayıqlıq reaksiyasını gücləndirir. Bir çox baş ağrıları xüsusilə miqren beyin damarlarının sıxılması ilə əlaqədardır. Kofein baş beyin damarlarını genişləndirir bununla da başın spazmalı ağrıları aradan qaldırır. Bu səbəbdən qəhvə qədim zamanlardan miqrene qarşı vasitə kimi istifadə olunur.

Kofein praktiki tibbdə ürək fəaliyyətini nizama salan və arterial təzyiqi qaldıran vasitə kimi geniş istifadə olunur. Ona görə də qəhvə kofein tərkibli içkilər kimi hipotoniklərə məsləhət görülür. Ancaq bu səhv fikirdir. İş burasındadır ki, qəhvənin tərkibində kofeindən başqa kifayət qədər aktiv damar genişləndirən birləşmələr qrupu var: Teobromin, teofillin, vitamin PP.

Qəhvə içdikdən sonra kofeinin sürətlə sorulması arterial təzyiqin artmasına səbəb olur və 15 – 20 dəqiqə sonra hipotoniklər özlərini yüngül

hiss edir: Onlarda yorğunluq, yuxululuq aradan qalxır, əhvalı qalxır və zehni və fiziki iş görmək arzusu yaranır. Lakin bu hiss qısa müddətlidir. Tezliklə özünə məxsus daxili zəiflik yaranır. Yenidən qəhvənin qəbulu zamanı bu hiss yox olur. Lakin sonra yenidən yaranır. Qəhvənin təsir mexanizmi ilə tanış olmayan insanlar onun istifadəsinin həcmi artırmağa

Davam edirlər. Sonda ümumi yorğunluq, ürək döyüntüsü yaranır., insan beyin damarlarının döyünməsinə hiss etməyə başlayır. Əl və barmaqlarda əsmə yarana bilər. Ümumi yorğunluq və nasazlıq kofeinin antoqonistləri olan teobromin, teofillin və vitamin PP-nin təsiri ilə əlaqədardır.

Hipertoniklər üçün isə əksinə, qəhvənin təsirinin birinci fazası zərərli, ikinci (hipotenziv) faza isə müalicəvi sayılır.

Qəhvə müxtəlif tipli əsəb sistemli insanlara da müxtəlif cür təsir edir. Kimlərin ki baş beyində gərginlik prosesi üstünlük təşkil edir, bu proses daha da güclənir. Qulaqlarda gurultu, baş ağrısı, mənəvi narahatçılıq yarada bilər. Kimlərin ki baş beyində tormozlanma prosesi üstünlük təşkil edərsə, əksinə yuxululuq yaranır.

Qəhvənin dozasının artıq olması zamanı mədə -bağırsaq traktının funksiyasının pozulması baş verir. İnsan mədə ətrafında göynəmə və ağrı, qıçırma hissindən şikayət edir. Sonuncu onunla izah olunur ki, qəhvə mədə sekresiyasını nəzərə çarpan dərəcədə stimullaşdırır. Onun bu xüsusiyyəti mədə vəzisinin funksional vəziyyətini öyrənilməsində dioqnostik yoxlama vasitəsi kimi istifadə olunur. Qiperatid gastritdən və mədə yarasından əziyyət çəkən insanlar qəhvədən çox istifadə etməməlidirlər.

Qəhvənin böyük dozalarda istifadəsi zamanı bağırsağın tərkibinin sürətli evakuasiyası müşahidə olunur. Bir çox hallarda kofein sidikifrazı orqanlarının ağırlaşmasını səbəb olur. Nəqliyyat sürücülərində məsafə və hərəkət sürəti hissi pozula bilər, bu da qəza ilə nəticələnə bilər.

Çay.

Çay tonuslaşdırıcı və müalicəvi içkidir. Onun vətəni Hindistan və Çin sayılır. Çayın yaşıl yarpaqları 2 – dən 4 faizə qədər kofein, 18 faiz tinin, 25 faizə qədər zülal, həmçinin böyük miqdarda mikroelement təşkil edir. Çay fabriklərində təzə yığılmış çay yarpaqlarından xüsusi texnologiya ilə yaşıl və ya qara çay əldə edirlər. Dünya ticarətinin 98%-ni qara çay tutur. Yaşıl çayı Orta Asiyada üstün tuturlar. Yaşıl çayı yaşıl yarpaqların isti buxarda emali zamanı əldə edirlər. Qara çayın istehsalı zamanı yaşıl yarpaqları qaxac edilir, burulur, qıcqırdılır və qurudulur. Qıcqırdılma zamanı acıma baş verir, bu zaman məhsulun kimyəvi tərkibində kəskin dəyişiklik gedir. O cümlədən taninin miqdarı 50 % azalır, PP vitamininin miqdarı isə bir neçə dəfə artır, çox birləşmələr aktivləşir, digərləri isə, əksinə, öz aktivliyini itirir.

Çayın tərkibində 300-ə qədər bioloji aktiv maddələr var. Çayın bir çox mikro və makro elementləri kalloit vəziyyətində orqanik birləşmələrin tərkibinə daxil olurlar bu da onların dəmlənmə zamanı tez həll olmalarına səbəb olur. Çay vitaminlərin anbarı sayılır. Çayın təzə yarpaqlarında C vitamini limondakından 4 dəfə çoxdur. Bu vitaminin miqdarı yaşıl çaydan qara çaya nisbətən 10 dəfə çoxdur.

Nə vaxt ki biz qəhvə içirik, hansında ki, kofeinin miqdarı çaydakından azdır, biz tez – tez ürək döyüntümüzün sürətləndiyini, qulaqlarımızda gürultü və digər damar dəyişikliyi hiss edirik. Çayın istifadəsi zamanı bu baş vermir, çünki burada kofein taninlə bağlı vəziyyətdədir, bundan başqa o, orqanizmə teobromin və teofillinlə birlikdə daxil olur. Bu səbəbdən çayın kofeini gec sorulur və orqanizmdən tez çıxır.

Məhz bu cür təbii uyğunluğa görə çayın kofeini qəhvəyə nisbətən az zərərliyə.

Yaşıl çay qızdırma vəziyyətində, piylənmədə, alkoqol intoksikasiyasında, hipoasid qastritində məsləhət görülür. O, mikrobaqarşı təsirə malikdir. Yaşıl çay içkisi 3:100 uyğunluğunda dizentiriya və digər potogen mikroblarının inkişafını dayandırır. Yaşıl çayın tonuslandırıcı təsiri kofeinin hesabına daha nəzərə çarpandır. Lakin qara çay yumşaq və davamlı təsir göstərir və ağızda quruluq hissi yaratmır.

Yaşıl çay qastritin hiperasit formasında və mədə yarası olan xəstələrə məsləhət görülmür. Tünd dəmlənmiş çay qalxanabənzər vəzinin funksiyası (hipertiroez zamanı) yüksək olan xəstələrə ziyandır. Yaşıl çayın tənzimlənməmiş qəbulu yuxunu pozur, orqanizmi gücdən salır, əllərin əsməsinə, ürək döyüntüsünə səbəb olur. Hipotoniklərə yaşıl çayın istifadəsi məsləhət görülmür. Qara çay bronxit, pnevmaniya, anemiya, hiperasid qastrit, yara xəstəlikləri, bayqınlıq vəziyyəti zamanı effektivdir. O, soyuq təbiətli insanlarda cinsi fəaliyyəti gücləndirir, qanı, üz rəngini təmizləyir, baş ağrısını sakitləşdirir, sidikqovucu təsir göstərir, tənəffüsü yaxşılaşdırır, ağızdan gələn pis qoxunu aradan qaldırır, əhvalı yaxşılaşdırır. Askorbin turşusu, dəmir, çayın mikroelementləri, qan dövranını stimulyasiya edən vasitələrdir.

Çayın tərkibindəki PP və C vitaminləri qandayandırıcı xüsusiyyətə malikdirlər, ona görə də çayın 1:10, 5 – 10 dəqiqə aşağı odda qaynadılmış içkisi damağın, mədənin və bağırsağın selikli qişasının qanaxmasını dayandırmaq və ya qarşısını almaq qabiliyyətindədir.

Qara çay yaşıldan fərqli olaraq arterial təzyiqi aşağı salmır və bu səbəbdən hipotonik xəstəliyin ağırlaşmasına səbəb olmur. Əksinə, tünd dəmlənmiş qara çay aşağı təzyiqi qaldırır. Çay içkisi bütün mübadilə proseslərində iştirak edir: O, ağır qidanın sorulmasına, həzm olunmasına və mənimsəməsinə kömək edir.

Tünd dəmlənmiş çay ilə üz dərisini və bədən digər hissələrinin sürtülməsi gün yanmasının qarşısını alır. Alma sirkəsi və ya bal ilə çay poliartrit, oynaq və əzələ ağrıları zamanı xeyirlidir.



Rasional qidalanma

Akademik A. A. Pokrovskinin tərifinə görə, rəşional qidalanma – bu, hərəşeydən əvvəl məhsulun tərkibində olan düzgün təşkil olunmuş və orqanizmin yaxşı hazırlanmış, dadlı yeməklərlə vaxtında təchiz olunmasıdır, onun miqdarından çox olması nəinki xeyir gətirməyəcək, hətta sağlamlığa ciddi ziyan vura bilər.

Son illər daha çox yağların və karbohidratların həddindən artıq qəbul olunması nəticəsində ağır fəsadlarla piylənmədənədanışıılır: şəkər diabeti, böyrəyin funksiyasının pozulması və başqa xəstəliklər.

Amma yeməkdə artıq zülalların, duzların olması da mümkün zərərə gətirib çıxara bilər.

On agərə də gündəlik menyuya müxtəlif məhsulları əlavə etmək lazımdır – süd və kəsmik, tərkibində zülal olan, pendir, balıq və ya ət,

vitaminlər və mineral duzlarla zəngin olan rətəvəz və meyvələr.

Müxtəlif yağsız da keçinmək olmaz, o cümlədən, hansılarda kq, kərə və bitki yağı var. Tərəvəzlərin və meyvələrin heç bir qidalandırıcı maddəsi olmayan sellüloza orqanizmə, həzm şirəsinin ifrazına kömək etdiyi üçün lazımdır, bağırsağın fəaliyyətini nizamlayır və orqanizmdən xolesterinin artığını çıxarır.

O insanlar qidalanmalarını düzgün tənzimləyə bilmirlər ki, hansılar ki, uşaqılıqdan “ sevilməyən”, elə bil ki, “ onlara yaramayan” məhsullardan imtina edirlər. Bununla da onlar orqanizmlərini, bir – birilərini uğurlu şəkildə tənzimləyən lazımi qidalandırıcı maddələrdən xroniki şəkildə məhrum edirlər. Məsələn; bitki zülalları ilə zəngin sıyıq, makaron məmulatları və süd, kəsmik, pendir. Çörək süd, qatıq, ət, balıq və s. ilə yaxşı uyğunlaşır.

Qida rasionunun əsas şərtlərinə aiddir:

- * qidanın yetərinə enerji ilə zəngin olması
- * qidanın optimal keyfiyyəti və miqdar tərkibinin az olaması
- * yetərinə qida və maye həcmi
- * Sutkalıq rasionun hissələrə bölünməsi
- * qida məhsullarının uyğunlaşdırılmış qəbulu
- * heç bir işlənməyə məruz qalmamış təzə məhsulların qəbulu
- * duzun, şəkərin, alkoqolun, kofenin, kakaonun, çayın, şokoladın qəbulunun maksimum çıxarılması



Azərbaycan mətbəxi



Tarixi arayış (məlumat)

Bəşəriyyətin mətbəx tarixi mümkün müharibə, intriqa və coğrafi kəşflər tarixi ilə müqaisədə heç də az maraqlı deyil. Bircə təsəvvürünüzdə onu gətirin ki, bir vaxtlar insanlar çörəyin, şorbanın və ya kolbasanın nə olduğunu bilmirdilər! Bununla belə, bizim mətbəx gələcəyimiz, ola bilsin ki, bizə hələ elə az kəşflər hazırlamır. 300 il bundan sonra bizim nəticələrimiz təəccüblənəcəklər ki, onların ata – babaları hal – hazırda demək olar ki, onların gündə yedikləri yeməklər haqqında heç təsəvvərləri belə olmayıb.

Bir çox mətbəx kəşflərinin tarixi təxmini göstərilmişdir. Onları yaradanların adları məlum deyil. Yeni məhsullar coğrafi və elmi kəşflər, texnoloji innovasiyalar və s. nəticəsində üzə çıxmışlar. Millətlərim münasibətləri mədəniyyəti və mətbəxi zənginləşdirirdi. Məsələn, dondurma müxtəlif əsrlərin və millətlərin fantaziyaları və bacarıqları nəticəsidir. Bizim eramın 62 – ci ilində - Qədim Romada imperator Neron üçün ilk dəfə dondurma buz və şirədən hazırlanmışdır. Bizim eramın 600 – cü ilində Kitayda bu qarışığa süd də əlavə etdilər. Müasir görünüşdə olan dondurma 1769 – cu ildə Fransada hazırlanmışdır. 1904 – cü ildə isə ABŞ - da onun vafli stəkanları hazırlandı.

Təxminən bizim eradan 10 000 il bundan əvvəl insanın qida rasionunda pivə və çörək üzə çıxdı. 1568 – ci ildə pivəni butulkalara tökdülər.

Təxminən bizim eradan 6000 il bundan əvvəl kəsmik və pendir yarandı.

Təxminən bizim eradan 3000 il bundan əvvəl insanlar şorbanın neçə hazırlandığını öyrəndilər.

Bizim eradan əvvəl 2737 – ci ildə çayın içilməsi qeydə alınıb.

Bizim eradan əvvəl 1500 – cü ildə şokoladın qəbul olunması başladı. Ancaq, şokolad plitkası 1849 – cu ildə, südlü şokolad isə 1875 – ci ildə yaranıb.

Bizim eradan əvvəl təxminən 1200-cü ildə ilk dəfə konfetlər yaranıb. Müasir anlayışda olan konfetlər 19 – cu əsrdə yaranıb.

Bizim eradan əvvəl təxminən 1000-ci ildə ilk dəfə xiyarlar turşuya qoyuldular.

Bizim eradan əvvəl təxminən 500-cü ildə ilk kolbasa hazırlandı.

Bizim eradan əvvəl 490 – cı ildə ilk makaron hazırlandı. 1369 – cu ildə ilk pendirli makaronun mətbəx resepti yazıldı. 1819 – cu ildə spaqettilər kəşf olunub.

B.e.ə. 4 – cü əsrdə bizə gəlib çatan ilk salat resepti yazılıb (ağ paxlalılardan hazırlanan salat).

B.e.ə. 200 – cü ildə ilk dəfə kartof və quşqonmaz əkilməyə başlayıb.

B.e.ə. 55 – ci ildə ilk dəfə xardal və düyü pudingi hazırlanıb.

Bizim eranın 1 – ci əsrində dünya mətbəxi piroqlarla, pizzalarla və tostlarla zənginləşir. Müasir pizzalar 1879 – cu ildə yaranıb.

Bizim eranın 2 – ci əsrində ilk dəfə suşilər hazırlanıb (düyüdən və dənizməhsullarından ibarət olan yapon xörəyi).

7 – ci əsrdə məşhur koreya turşu kələmi kim – çi – nin resepti yaradılmışdır.

13 – cü əsrdə hamburger və vafli yaradılıb.

14 – cü əsrdə fəşəllilər (blinlər) yaradılıb.

1411 – ci ildə məşhur Rokfor pendirinin resepti hazırlanıb. 1554 – cü ildə kamamber pendirinin resepti hazırlanıb.

1484 – cü ildə amerikalıların milli yeməkləri olan hot- dog - sosiskalı bulkalar yaradılıb. Hot- dogların yarandığı vaxt hələ Amerika kəşf olunmamışdı. Kolumbun Avropadakı səyahətindən sonra pomidor (1544) və kartof (1553) tanınmağa başlamışdır.

1495 – ci ildə marmelad yaradılıb.

1610 – cu ildə bubliklər yaradılıb.

1621 – ci ildə yüngül qarğıdalılar (popkornlar) yaradılıb. Onun geniş yayılması 20 – ci əsrin əvvəllərinə, kinoteatrın yarandığı vaxta təsadüf edir.

1680 – cı ildə fransız sayağı kartof qızartması yarandı. İndi o, bütün restoranların fast-fud menyularının ayrılmaz hissəsidir.

17 – ci əsrdə ketçup yaranıb (deyilənə görə, onu Kitayda yaradıblar, adı da Kitay məhsulunun adıdır). İlk dəfə 1876 – cı ildə Heinz kompaniyası ketçup istehsal etməyə başladı.

1739 – cu ildə krekerlər yaranıb.

1756 – cı ildə mayonez yaradılıb.

1795 – ci ildə konserv bankaları yaradılıb. Xlestakovun məşhur kəlməsi “ Tavada şorba Parisdən gəlib...” məhz onun haqqındadır.

1798 – ci ildə limonad yaradılıb (qazlı alkogolsuz içki).

1835 – ci ildə limonadı butulkalara tökməyə başladılar. 1885 – ci ildə Dr. Depperin resepti yaradıldı, 1886 – cı ildə Koka – kola, 1898 – ci ildə Pepsi – kola yaradıldı.

1830 – cu ildə “şorbaların kralı” - marselski balıq sorbası – buaybess kəşf olundu.

1845 – ci ildə jele yaradılıb.

1848 – ci ildə müasir görkəmdə olan saqqız yaradılıb. Bir çox millətlər bitkilərin yarpaqlarını, qatranı və s. çeynəyirdilər. 1871 – ci ildə saqqızın hazırlanması üçün xüsusi maşın icad edildi.

1853 – cü ildə cipsi yaradıldı.

1870 – ci ildə marqarin yaradıldı.

1871 – ci ildə stroqanovski üsulu ilə mal ətinin hazırlanma resepti hazırlandı (befstroqanov).

1879 – cu ildə saxarin yaranıb.

1924 -cü ildə dondurulmuş məhsullar yarandı. Polfabrikat sənayesi yarandı.

Yekun fikirlər

Yuxarıda deyilənlərə yekun olaraq, belə bir şeyə nəzər yetirmək istərdik ki, qədim mütəfəkkirlər yeməyə olan mütədilliyi yalnız insan sağlamlığı ilə yox, həm də onun əxlaqi vəziyyəti ilə əlaqələndirirdilər. Qədim Roma filosofu Ruf Muzoniy belə fərz edirdi ki, “ bizim vəzifəmiz – kef üçün yox, yaşamaq üçün yeməkdir, əgər biz Sokratın gözəl kəlmələrinə riayət etmək istəsək, əksər insanların yemək üçün yaşadıkları halda, o, Sokrat yaşamaq üçün yeyir.” Sokratın özü qidalanmaya olan münasibətinin belə bildirib: ” Sənə aclığının və susuzluğunun qədərindən çox yeməyə iştaha oyadan yemək və içkidən qorun”. Alimlər təsdiq edirlər ki, müasir insanların əksəriyyətinin xəstəliklərinin əsasında düzgün qidalanmama durur. Ona vərdiş iş ailədən yaranır. Rasional qidalanmanın prinsiplərini bilmək və praktikada onlara dəqiqliklə riayət etmək ailənin bütün üzvlərini möhkəm sağlamlıq və ruh yüksəkliyi, mükəmməl yaşam, maraqlı həyat ilə təmin edir.

