

SAĞLAM QIDA İMMUNITETİN ƏSASIDIR: HƏFTƏLİK MENU



BAKİ 2020

BİR HƏFTƏYƏ MENYU



NƏYİ YEYMƏLİYİK?



TƏRƏVƏZLƏR



MEYVƏLƏR



GÖYƏRTİLƏR



PAXLALILAR,
QOZ-FINDIQ



BALIQ



SÜD VƏ TURŞ SÜD
MƏHSULLARI



YUMURTA



TAM TAXILLAR



FAYDALI YAĞLAR
(ZEYTUN YAĞI)



ƏDVİYYATLAR,
SARIMSAQ



OT DƏMLƏMƏLƏRİ



TƏMİZ SU



NƏYİ YEMƏMLİYİK?



ŞİRİN QIDALAR,
ŞƏKƏR, ŞİRNIYYATLAR



FAST FUD



KOLBASA MƏHSULLARI,
HİSSƏLƏŞDİRİLMİŞ ƏT



ÇOX DUZLU QIDALAR,
KONSERVLƏR



QIZARDILMIŞ VƏ
YAĞLI QIDALAR



ÇİPSLƏR, HAZIR
SNƏKLƏR



QAZLI VƏ ŞİRİNLI
İÇKİLƏR



ALKOHOL



SİQARET



HƏDDİNDƏN ARTIQ
QƏHVƏ

	1-Cİ GÜN BAZAR ERTƏSİ	2-Cİ GÜN ÇƏRŞƏNBƏ AXŞAMI	3-CÜ GÜN ÇƏRŞƏNBƏ	4-CÜ GÜN CÜMƏ AXŞAMI	5-Cİ GÜN CÜMƏ	6-Cİ GÜN ŞƏNBƏ	7-Cİ GÜN BAZAR
SƏHƏR YEMƏYİ	 YULAF SÜYÜDÜ VƏ MEYVƏLƏRLƏ	 QAYNADILMIŞ YUMURTA, GÖYƏRTİ VƏ POMİDOR	 KƏSMİK VƏ MEYVƏLƏR	 SMUZI (MEŞƏ MEYVƏLƏRİ)	 TAM TAXILLI ÇÖRƏK, AVOKADO VƏ POMİDOR	 QATIQ VƏ QOZ-FINDIQ	 OMLET VƏ GÖYƏRTİ
NAHAR	 TƏRƏVƏZ ŞORBASI VƏ TOYUQ ƏTİ	 MƏRCİMƏK ŞORBASI VƏ SALAT	 BALIQ VƏ TƏRƏVƏZLƏR	 TOYUQ ƏTİ VƏ TƏRƏVƏZ SALATI	 PAXLALI YEMƏYİ VƏ SALAT	 TƏRƏVƏZ GÜVEÇİ	 BALIQ ŞORBASI VƏ SALAT
AXŞAM YEMƏYİ	 FİRINDA BALIQ VƏ SALAT	 GÜL KƏLƏM VƏ BROKKOLİDƏN PÖRTƏMƏ	 TƏRƏVƏZLİ PLOV (QƏHVƏYİ DÜYÜ)	 TƏRƏVƏZ ŞORBASI	 FİRINDA BALIQ VƏ GÖYƏRTİ	 TOYUQ ƏTİ VƏ BROKKOLİ	 PAXLALI SALAT
ARA QIDALANMA	 ALMA VƏ QOZ-FINDIQ	 QATIQ VƏ GÖYƏRTİ	 NAR VƏ QOZ	 QURU MEYVƏLƏR VƏ QOZ-FINDIQ	 PORTAĞAL VƏ BADAM	 KİVİ VƏ QOZ	 OT DƏMLƏMƏSİ VƏ QURU MEYVƏLƏR

Müəllif: prof. T.e.d. N.M.Kamilova

Redaktor: Y.U.Pirəliyeva

OMNES SALVOS VOLMUS

Hamınıza can sağlığı arzulayırıq

Sağlamlıq – insan həyatının ən dəyərli hədiyyəsi olub, insan xoşbəxtliyinin əsas komponenti və uğurlu sosial-iqtisadi inkişafın əsas şərtidir. “Sağlamlıq- sadəcə xəstəliklərin və fiziki qüsurların olmaması deyil, həm də tam fiziki, ruhi və sosial rifahıdır” (ÜST, 1940-ci il). 2001-ci ildə ÜST-ün təyinatına əsasən sağlamlıq- tam fiziki, ruhi, cinsi və sosial rifah olmaqla yanaşı, dəyişən ətraf mühitə uyğunlaşma qabiliyyəti və təbii qocalma, eləcə də hər hansı bir xəstəliyin və fiziki qüsurun olmaması deməkdir.

Sağlam həyat tərzı - xəstəliklərin profilaktikası və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi məqsədilə hər bir insanın ayrılıqda həyat tərzidir. Sağlam həyat tərzı hər bir insanın həyat fəaliyyətinin müxtəlif tərəflərini inkişaf etdirməyə, aktiv uzunömürlülüyə nail olmağa və sosial funksiyaları keyfiyyətli şəkildə icra etməyə zəmin yaradır.

Sağlam həyat tərzının aktuallığı ictimai həyatın çətinləşməsi, texnogen, ekoloji, psixoloji, siyasi və hərbi xarakterli risklərin artması ilə əlaqədar olaraq, insan sağlamlığında mənfi dəyişiklikləri təhrik edən insan orqanizminə olan yüklənmə və dəyişikliklərin artması ilə bağlıdır.

İnsanın həyat tərzı sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsinə təsir göstərən əsas faktorlardan biri olub, bütün digər faktorlar arasında 50% (irsilik 20%, ətraf mühit 50%, həyat tərzı 20%, tibbi xidmət 10%) təşkil edir. Başqa faktorlardan fərqli olaraq həyat tərzı yalnız insanın rəftarından asılıdır, deməli, 50% halda sağlam həyat tərzı bizim öz əlimizdədir, şəxsi rəftarımız sağlamlığın vəziyyətinə təsir göstərir.

Şərq təbabətində sağlamlığı təşkil edən faktolara aşağıdakılar aid edilir:
-düşünmə tərzı (7-);

-həyat tərzı (20%);

-qıdalanma tərzı (10%).

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının göstəricilərinə əsasən insanları cəmi 10%-i praktik olaraq bütün xəstəliklərdən müdafiə edən immunitetə malikdir. Daha 10%-də anadangəlmə immun defisitə malikdir: onlar daha çox xəstələnirlər. Qalan 80%-i immun sistemin qüvvəsi həyat tərzı şəraitindən asılıdır. İnsanın immunitetinin dəstəklənməsinin 50%-i insanın apardığı həyat tərzindən ibarətdir. İnsanın immunitetinin qorunması üçün zəruridir: keyfiyyətli sağlam qıdalanma, siqaret və alkohollu içkilərdən imtina edilməsi, öz psixi vəziyyətinə qayğı ilə yanaşma; sağlam yuxu (səkkiz saatdan az olmayaraq, havası təmizlənmiş şəraitdə); orqanizmin dözümlülüyünün artırılması; müntəzəm olaraq idmanla məşğul olmaq və hərəkətli həyat tərzı. İnsan daim öz sağlamlığının qayğısına qalmalıdır. İlk növbədə sağlamlığı möhkəmləndirmək lazımdır. Qida rasionuna faydalı qida məhsullarını daxil etməklə buna nail olmaq mümkündür.

“İmmunitet üçün pəhriz” nədir axı? Nə üçün onu dəstəkləmək belə lazımdır.

Yalnız qıdalar ilə orqanizmin müxtəlif virus və bakteriyalara qarşı müqavimətini gücləndirmək mümkündürmü ?

GƏLİN BU VƏ YA DİGƏR SUALLARA BİRLİKDƏ CAVAB VERƏK



İmmuniteti müdafiəçiləri qrupuna daxil olan ərzaqları ayırmaq olar.
Bitki ərzaqları – vitaminlər və mikroelementlər, qida lifləri ilə zəngindir.
İmmunitetin möhkəmləndirilməsi üçün bu vitaminlər zəruridir.

C VİTAMİNİ

- Orqanizmin ətrafdakı əlverişsiz faktorlara, eləcə də infeksiyalar, donma, stress faktolarına və s. qarşı davamlılığını artırır;
- Orqanizmi viruslardan qoruyan anticisim və interferonun produksiyasını yüksəldir;
- Keyfiyyətli immun hüceyrələrinin yaranmasında iştirak edir, damarları möhkəmləndirir;
- Güclü antioksidantdır, hüceyrələri sərbəst radikallardan qoruyur;
- Orqanizmdə yaranmır, onları daim xaricdən qəbul etmək lazım gəlir.

Tərkibində C vitamini olan və immuniteti möhkəmləndirən məhsullar:

Sitrus meyvələr (portağal, qreypfrut, limon), mərcan, kivi, qara qarağat, çiyələk, brüssel və gül kələm, bolqar bibəri, pomidorlar, cücərmiş buğda, tərəvəzlər, göyərti (cəfəri, şüyüt).

A VİTAMİNİ

- Orqanizmin müdafiə qüvvəsini artırır;
- Faqositoz-hüceyrələrinin fasiləsiz fəaliyyətinə köməklik göstərir;
- Selikli qişaları və dəri örtüyünü quruma və çatlamadan qoruyur, bakteriyaların nüfuz etməsinə imkan vermir;
- Güclü antioksidantdır- immun sistemi sərbəst radikallardan qoruyur;
- Orqanizmdə toplanı bilər, ona görə də dozanı aşmadan uzaq olmaq lazımdır.

Tərkibində A vitamini olan və immuniteti möhkəmləndirən məhsullar:

Bütün narıncı, qırmızı tərəvəz və meyvələr: kök, balqabaq, pomidor, şirin bibər, manqo, şaftalı, ərik, alma, üzüm, yemiş, itburnu, gilə, çaytikanı; yaşıl tərəvəzlər: ispanaq, brokkoli, yaşıl soğan, paxlalılar; otlar; razıyana, gicikən, yarpız, turşəng, cəfəri və s.

Heyvan mənşəli: balıq yağı, heyvan və balıq qaraciyəri, yumurta, süd, kərə yağı, kəsmik, pendir.

Bitki məhsullarında A vitamini karotin şəklində olur ki, bu da yalnız yağlar olduqda həzm olunur. Ona görə də tərəvəz salatlarını və vineqretləri bitki yağları və ya xama ilə qarışdırmaq lazımdır. Heyvan məhsullarında A vitamini tez həll olunan formada olur.

E VİTAMİNİ

- Hüceyrələri sərbəst radikallardan qoruyan antioksidantdır;
- Orqanizmin toxuma və hüceyrələrinin iltihabi proseslərinə mane olur;
- Hüceyrə toxumalarının qocalmasını ləngidir.

Tərkibində E vitamini olan və immuniteti möhkəmləndirən məhsullar:

Bitki yağları (rafinə olunmamış zeytun yağı, günəbaxan, kətan toxuma, qarğıdalı və s. yağlar), avokado, günəbaxan tumları, qoz (badam, araxis), qaraciyər, kərə yağı, yumurtanın sarısı, cücərmiş buğda, üyüdülmüş vələmir, yarpaqlı kərəviz salata, paxlalılar.

B QRUP VİTAMİNLƏR

- Stress vəziyyətində və keçirilmiş xəstəliklərdən sonra bərpa dövründə immuniteti stimullaşdırır;
- İnfeksiyalar ilə mübarizə üçün anticisimlərin yaranmasına imkan verir;
- Fol turşusu, riboflavin, pantoten turşusu, piridoksin, tiamin, sianokobalamin xüsusilə vacibdir.

Tərkibində B qrup vitaminlər olan və immuniteti möhkəmləndirən məhsullar:

Qoz, paxlalılar, günəbaxan tumları, cücərmiş buğda, təmizlənməmiş qonur düyü, qarabaşaq, üyüdülmüş vələmir, darı, qara çörək, pıvə mayası, yumurta, kahi.

QIDA LİFLƏRİ

- Ağır metal duzlarının, zəhərlərin, xolesterin və başqa zərərli maddələrin təbii sorbentidir;

- İmmun hüceyrələrini aktivləşdirir;
- İltihabi prosesləri neytrallaşdırır.

Qida lifləri həll edilən (pektin, yapışqanlıq) və həll edilməyən (liqnin, sellüloza və hemisellüloza) olanqla iki hissəyə ayrılır.

İmmuniteti yüksəldən qida lifləri olan məhsullar:

Həll edilən liflər: üyüdülmüş vələmir, alma, sitrus meyvələri, kələm, qoz.

Həll edilməyən liflər: kəpək, təmizlənməmiş taxıllar, paxlalılar, toxumlar, günəbaxan tumları.

FİTONSİDLƏR

- Xəstəlik törədən gobələkləri mikroorqanizmləri və bakteriyaları öldürür, orqanizmin infeksiyalara qarşı müqavimətini artırır;
- Toxumalarda bərpa prosesini gücləndirir.

İmmuniteti artıran tərkibində fitonsidlər olan məhsullar.

Soğan, sarımsaq, xardal, turp, qara qarağat, quş albalısı. Çiy şəkildə istifadə etmək. Yuxarıda sadalanan məhsullardan başqa, təbiətdə xüsusi otlar və bitkilər vardır ki, onlar da immuniteti artırır. Bu jənşen, exinaseya, biyan kökü, sarı kök, qırmızı yonca, dandelion, kəklikotu, elecampane, celandine, aloe, çəhrayı radiola, ədviyyat (darçın, zəncəfil), yaşıl çay və s.

Bu otları immunitetin möhkəmləndirilməsi üçün ən müxtəlif topluların tərkibinə daxil etmək olar. Belə immun ot dəmləmələrini xəstəlik zamanı qəbul edərək, sağalma prosesini sürətləndirmək olar, eləcə də profilaktika məqsədilə istifadə etmək olar.

Heyvan mənşəli məhsullar: burada balıq və dəniz məhsullarına xüsusi əhəmiyyət verilir ki, bunlar da zülal, mikroelement, doymamış yağ turşuları ilə zəngindir.

ZÜLALLAR

- əvəz edilməyən amin turşularının mənbəyi hesab edilir;
- immunqlobulinlərin sintezi üçün vacibdir;
- bakteriya və virus hüceyrələri ilə zədələnmiş hüceyrələrin bərpa edilməsinə imkan verir.

İmmuniteti artıran zülal məhsulları:

Balıq (xüsusilə, qızıl balıq, ton balığı və s.), ət, pendir, yumurta, süd, kələm, brokkoli, gül kələm, qoz, paxlalılar, taxıllar.

Qida rasionuna həm bitki, həm də heyvan mənşəli zülalların daxil edilməsi lazımdır.

SİNK

- timus hormonlarının sintezində iştirak edir (əsas immun vəzi);
- immuniteti zəiflədən kortizolun səviyyəsini tənzimləyir;
- immun hüceyrələrin, eləcə də fagositozun yaranmasına imkan verir;
- A və C vitaminlərinin immun stimullaşdırıcı təsirini gücləndirir.

İmmuniteti möhkəmləndirən tərkibində sink olan məhsullar:

Dəniz balığı, ət (xüsusilə qaraciyər), xərçəng, üyüdülmüş vələmir, qoz, araxis, göbələk, yumurtanın sarısı, lobyə, yaşıl noxud.

SELEN

- İnfeksiya ilə mübarizə aparan anticisimlərin yaranmasında iştirak edir;
- Hüceyrələri sərbəst radikallardan qoruyaraq, antioksidant təsir göstərir (E və C vitamini ilə müştərək);
- İmmun qorumanın əsas komponenti olaraq, orqanizmdə sinkin saxlanmasına imkan verir.

İmmuniteti möhkəmləndirən tərkibində sink olan məhsullar

Dəniz balığı və dəniz məhsulları, qovrulmamış taxıllar, günəbaxan tumları, qoz, sarımsaq, göbələklər, pivə mayası

YOD

- İmmun sistemə cavab verən qalxanvari vəzinin yaranmasında iştirak edir.

İmmuniteti möhkəmləndirən tərkibində yod olan məhsullar

Dəniz balığı, dəniz məhsulları, sarımsaq, dəniz kələmi, süd, yumurta, kök, pomidor, lobyə, sparja, yaşıl salat və s.

DOYMAMIŞ YAĞ TURŞULARI (OMEGA-3)

- İmmunitetin möhkəmləndirilməsinə təsir göstərir;
- İltihabi proseslərin tənzimlənməsinə təsir göstərir.

İmmuniteti möhkəmləndirən tərkibində omega-3 olan məhsullar:

Balıq yağı, zeytun yağı, balıq (xüsusilə lobyə, syomqa, ton balığı) və dəniz məhsulları.

BİFİDO- VƏ LAKTOBAKTERİYALAR

- müdafiəçi-hüceyrələrin bölünməsi üçün əlverişli şərait yaradır;
- insanın immun statusunu formalaşdırır;
- bağırsağın xəstəlik yaranan mikroflorasını məhv edir;
- həzmə kömək edir, amin turşularını sintez edir;

- çürümə prosesini zəiflədir, irinyaradan çöpləri məhv edir.

Faydalı bakteriyalar olan immuniteti möhkəmləndirən məhsullar:

Turş süd məhsulları: qatıq, ryajenka, prostakvaşa, ayran, kumis; turşu kələm: kvas, alma turşusu

İmmunitet üçün ümumi qaydalar:

Tibbi anlayışda pəhriz kompleks balanslaşdırılmış qidadan ibarət olub, bütün energetik tələbatları nəzərə alır. İmmunitet üçün menyu qidanın balanslaşdırılması əsasında təyin edilməlidir: zülallara sutkalıq tələbat- 90-130 q (yaxşı olar ki, 60% heyvan mənşəli), yağlarda 70-100 q (bitki 30%), karbohidratlarda 350-450 q. Belə pəhrizin kaloriliyi sutkada 2600-2700 kkal təşkil edir. Zülal, yağ və karbohidratlar 1:1:4 nisbətindədir.

İmmunitetin möhkəmləndirilməsi üçün yeməklərin hazırlanması və qəbul edilməsi:

- Müntəzəm qida qəbul edin. Qida qəbulu gündə 4-5 dəfə olmalıdır (hər 2-3 saatdan bir);
- Yeməklərin hazırlanmasında məhdudiyyət yoxdur (qızartmaq olar, lakin piydə deyil);
- Gündəlik rasionda nahar 35-40%, şam yeməyi 15% (yatmaqdan 2 saat əvvəl olmayaraq);
- Qida porsiyasının həcmi 250-300q (2 ovuc);
- 0%-li yağlılığı olan pendiri 5-9%-li yağlılığa malik pendirlə əvəz edin, turş süd məhsullarını 1,5-2,5 % yağlılıq ilə əvəz etmək. Yağlar və yağda həll edilən vitaminlər ağciyərləri qoruyur. Turş süd məhsulları probiotiklərdir və bağırsaq funksiyasını yaxşılaşdırır;
- Qidada mütləq ballast maddələr olmalıdır (sıyıq şəkildə). Bu liflər tez həll olunur, bağırsaq mikroflorasını normallaşdırır, mədə-bağırsaq traktının motor funksiyasını stimullaşdırır;
- Zülalları unutmayın: balıqlar, quş əti, yumurta və ət immunoqlobulinlərin sintezi üçün zəruri aminturşuları ilə təmin edir;
- Mütləq hər gün təzə meyvələr, tərəvəzlər və giləmeyvələr qəbul edin- bunlar zəngin vitamin, mineral elementləri, aminturşular, eləcə də liflər və pektinlərin mənbələridir. Bunlar da güclü antioksidant olub, sərbəst radikalları effektiv şəkildə neytrallaşdırır, immuniteti artırır;
- Qida rasiona mütləq şəkildə sarımsaq, az porsiyada istiot daxil edilməlidir. Sarımsaq dişlərindən olan allisin zərərli bakteriyaları məhv etməyə imkan verir, əfsus ki, viruslara təsir göstərmir. Acı, qırmızı və qara istiotda yerləşən kapsaisin tənəffüs sisteminin fəaliyyətini stimullaşdırır.
- Su rejimini də unutmayın. Su metabolizmi dəstəkləyir, qidalı maddələrin həzm edilməsinə və toksinlərin çıxarılmasına imkan verir, orqanizmin termotənzimlənməsində iştirak edir. Sutkada 1-1,5l maye qəbul etmək lazımdır (16-00-ə qədər), yaxşı olar ki, təmiz qazsız sular qəbul edilsin;
- Uzun maksimal qəbul edilmə həcmi- sutkada 15 q-a qədər;
- Davam etmə müddəti 3-6 həftə təşkil edir.

Lazım gəldikdə menyu vitamin kompleksi ilə tamamlanır (qida qəbulundan əvvəl həkim ilə məsləhətləşmək lazımdır). Heç olmasa bir vitaminin çatışmaması sağlamlığa mənfi təsir göstərir ki, bu da mövsümlər arasında KRVX-yə mənfi təsir göstərir, ümumi halsızlığa səbəb olur. Sağlam rasion vitaminlərə olan sutkalıq tələbatı təmin etməlidir.

VİTAMİNLƏRƏ OLAN SUTKALIQ TƏLƏBAT

Vitaminlər	Sutkalıq tələbat mq ilə.
Filloxinon (K)	0,25
Tokoferol (E)	15-19
Retinol (A)	1,5
Folasin	0,3
Ruboflavin (B2)	3
Kalsiferollar (D)	90
Rutin (P)	26
Tiamin (B1)	1,7
Pantoten turşusu (B15)	7-9
Sianokobalmin (B12)	0,003-0,004
Xolin	600-900
Niasin (PP)	17-23
Askorbin turşusu (C)	60
Piridoksin (B6)	2,5

İmmunitet üçün menyu aşağıdakılardan ibarət olmalıdır.
Aşağıdakı məhsulların qəbulun icazə verilir:

Ət	Yağsız mal əti, toyuq, yağlı qızıl balıq
Meyvə və tərəvəz	İstənilən
Mayalı xəmir	Yalnız qurudulmuş
Də niz məhsullar	Yaxşı olar ki, təzə şəkildə
Taxıl və makaronlar	İstənilən
Süd məhsulları	İstənilən

Tam və ya hissəvi məhdud məhsullar:

Ət	Ətin yağlı növləri. Yeməyi hazırlamazdan əvvəl ətin artıq hissələri çıxarılmalı, dərisi təmizlənilir.
Mayalı xəmir	İstənilən, qurudulmuşdan başqa
Əlavə ərzaqlar	
İçkilər	Şirin qazlı sular
Qızardılmış qidalar	

Aşağıdakıları qidada məhdudlaşdırmaq lazmdır:

Salatları qarışdırmaq üçün məhsullar	Mayonez, yağlı souslar, marqarin
Qəlyanaltılar	Çipsi, duzlu qaxac edilmiş balıq, qızardılmış gürzə
Acı qida	Çox tez hazırlanan qida
İçkilər	Energetik, spirtli içkilər

BİR HƏFTƏYƏ MENYU

Menyu planlaşdırıldıqda hazır yeməklərin kaloriliyini nəzərə almaq, mövsümi ərzaqları istifadə etmək lazımdır.

Bazar ertəsi

- **Səhər yeməyi:** qarğıdalı sıyığı, pendir ilə bişirilmiş, alma ilə piroq kəsiyi, südlü kokteyl.
- **Nahar:** küftə-bizbaş (mal ətindən), toyuq ilə kartof püresi, ispanaq əlavə etməklə tərəvəz salata, çörək, yaşıl çay.
- **Qəlyanaltı:** meyvə salata, bir az qoz.
- **Şam yeməyi:** kök və pomidor ilə bişirilən qızıl balıq (forel), qatıq.

Bu sizin immun sistemə necə köməklik göstərə bilər?

Tam taxıllar və qızıl balıq selen ilə zəngindir, o immunitet üçün çox yaxşıdır. Bundan başqa, balıq məhsulları Omega-3 ilə zəngindir (alfa-linol turşu). Bu yaxınlarda aparılan tədqiqatların nəticələrinə əsasən omega-3-ün qəbul edilməsi həmçinin pnevmoniyanın inkişaf riskinə səbəb olur. İspanaq bir çox əlamətlərə görə zəngindir, onun tərkibində fol turşusu və A və C vitaminləri də vardır. Meyvə salata da orqanizmi vitaminlər ilə təmin edir. C vitamini immun sistem üçün çox yaxşıdır. Bizim araşdırmalardan məlum olmuşdur ki, C vitamini ispanaq və giləmeyvələrdə zəngindir. Qoz omega-3 turşusu üçün mənbədir, kanol yağına aiddir. Yaşıl çay pnevmoniya xəstəliyi ehtimalını aşağı salır, yaxşı olar ki, gündə 24 fincana qədər içmək lazımdır ki, özünü sığortalasın. Həmçinin isti çay və şorba, boğazı sakitləşdirir və diskomfortu aradan qaldırır.

Çərşənbə

- **Səhər yeməyi:** toyuq əti və qabaq ilə maffinlər, şirin kəsmik və çiyləkli çay.
- **Nahar:** Balıq şorbası, tomat sousu və mozzarella ilə spagetti, kələmdən və kökdən ibarət tərəvəz salata, çörək və otlu çay.
- **Qəlyanaltı:** qoz ilə piroq, alma şirəsi.
- **Şam yeməyi:** bişirilmiş kartof ilə toyuq, turş süd.

Bu Sizin immunitetə necə kömək edir?

Tərkibində dəmir və sink çox az olan orqanizm infeksiya qarşısında həssasdır. Yağsız qırmızı ət, toyuq və badımcan qəbul etməklə bu maddələr ehtiyatını doldurmaq mümkündür. Bişirilmiş kartof da həmçinin fosfor, yod, maqniyum, kalsium, mis, marqans, sink, kobalt, nikel və bor üçün mənbə hesab edilir. Əsas vitaminlər- antioksidantlar- fol turşusu, C və A vitaminləri (kələmin və kökün tərkibində olan), omega-3-ün sutkalıq norması qozun da tərkibində çoxdur. Turş süd məhsulları da öz növbəsində orqanizmdə probiotiklərin optimal səviyyəyə çatmasına imkan verir, qızdırmanı aşağı salır, zökəm və öskürəyi sağaldır, eləcə də günlərin ümumi sayını azaldır ki, insanlar da bununla mübarizəyə 3-5 gün sərf edir.

Çərşənbə günü

- **Səhər yeməyi:** qarabaşaq, darçınlı piroq, çay.
- **Nahar:** tomatlı düyü şorbası, dana ətindən kökü püresi ilə raqu, şirin bolqar bibəri və pomidor ilə salat, qara çörək, meyvə şirəsi.
- **Qəlyanaltı:** Ev suxariləri ilə doğramac.
- **Şam yeməyi:** dolma, ayran.

Bu sizin immun sistemə necə kömək edir?

Selen qara çörəkdə, qəhvəyi düyüdə və yağsız ətdə vardır. Kökdə A vitaminindən başqa, insan orqanizmi üçün zəruri olan kifayət qədər mineral maddələr vardır. Kalium, dəmir, fosfor, maqniyum, kobalt, mis, yod, sink, xrom, nikel, flor və s. Həmçinin kökdə fitonsidlər də vardır. Kökü çeynəmək kifayət edir ki, ağız boşluğundakı mikroblar kəskin azalmış olsun. Zökəmin sağaldılması üçün buruna kök şirəsini damızdırmaq kifayətdir. Pomidor da vitaminlər ilə zəgindir, lakin eyni zamanda bu güclü antioksidantdır- likopendir ki, o da bir çox xəstəliklərin müalicəsinə kömək göstərir. Pomidorlar **termiki işləmədən sonra bütün xeyrli xassələrini saxlayır**. Qatıq, ayran immunitetin qorunması üçün sutkalıq probiotiklərə malikdir. İsti bulyon və çay boğazı sakitləşdirir, burun iltihabının qarşısını alır. Həmçinin maye orqanizmin susuzlaşmasının qarşısını alır.

Cümə axşamı

- **Səhər yeməyi:** pomidor ilə yumurta, pendir, lavaş, çay.
- **Nahar:** dovğa, qaynadılmış dana əti ilə düyü, Şəkisayağı salat, giləmeyvə şirəsi.
- **Qəlyanaltı:** kəsmik piroqu, qatıq.
- **Şam yeməyi:** qarabaşaq ilə küftə, xiyardan salat, qatıq.

Bu Sizin immunitetə necə kömək edir?

Omlet sağlamlıq üçün çox faydalıdır, çünki yumurta D vitamini və omega-3 turşusu ilə zəngindir. Toyuğun tərkibində dəmir vardır. Qatıq probiotiklər və vitaminlər ilə zəngindir. Müdrik atalar məsəlində deyilir “Soğan yeddi dərddin dərmanıdır”. C vitamininə görə onun tayı-bərabəri yoxdur! Soğan təbbi antibiotikdir, o zökəmin müalicəsinin öhdəsindən əla gəlir. Keşnişin tərkibində də A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E, K, PP vitaminləri, xolin, eləcə də natrium, kalsium, fosfor, dəmir, mis, efir yağları, pektin, rutin və alkaloid vardır. Keşniş bakterisid təsirə malikdir.

Cümə günü

- **Səhər yeməyi:** kükü, kəsmik ilə şirin suxarı, çay.
- **Nahar:** küftə-bozbaş, mors .
- **Qəlyanaltı:** “Azərbaycan” toyuq salatı, kəsmikli bulka (vətruşka), kakao
- **Şam yeməyi:** düyü sıyığı, kompot.

Bu Sizin immunitetə necə kömək edir?

Cümə günü menyusunda çoxlu miqdarda göyərtilər vardır. Bu iş həftəsindən sonra və istirahət günlərindən əvvəl yükü azaltmağa imkan verir. Onsuz da istirahət günlərində insanlar çox zaman müxtəlif ləzzətli yeməklər ilə özünü əzizləmək istəyir.

Göyertinin insan orqanizmi üçün faydası heç bir şübhə doğurmur. İlk növbədə onun zəngin mineral tərkibini göstərmək lazımdır. Bunlara A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B6, B9 vitaminləri, pantoten turşusu, xolin, betanin və başqa bioloji-aktiv maddələr aiddir. Unutmaq olmaz ki, müxtəlif növ göyertilər qabarıq bakterisid, antiseptik və antioksidant xassələrə malikdir. Bitki yarpaqlarının tərkibinə daxil olan maddələr immuniteti möhkəmləndirməyə və infeksiyaların öhdəsindən gəlməyə imkan verir.

Şənbə

- **Səhər yeməyi:** qozlu vələmir sıyığı, şirin suxari ilə pendir, çay.
- **Nahar:** küftəli dovğa, kök püresi ilə toyuq, sarımsaq sousu ilə yaşıl salat, kompot.
- **Qəlyanaltı:** balqabaq ilə piroqu, armudlu meyvə salata, almalar.
- **Şam yeməyi:** makaron ilə befstroqanov, yumurta ilə bişirilmiş pomidor, qatıq.

Bu Sizin immunitetə necə kömək edir?

Alma, armud, çay və pomidorlar orqanizmi kversetin ilə təmin edir ki, bu maddə də antihistamin xarakterə malikdir. Bişirilmiş ətin tərkibində dəmir, kökün tərkibində isə A və C vitaminləri, fol turşusu vardır. Qoz omeqa-3-ün mənbəyidir, o da kanol yağına aiddir. Süddə D vitamini vardır. Sarımsaq, artıq qeyd etdiyimiz kimi, virus və bakteriyalar ilə mübarizə aparır.

Bazar günü

- **Səhər yeməyi:** giləmeyvəli qarğıdalı sıyığı, kəsmik-bananlı içliyi olan piroq, çay.
- **Nahar:** xırda küftəli və tərəvəzli şorba, qaymaq və düyülü toyuq budu, “Bahar” salata, kompot.
- **Qəlyanaltı:** qəlyanaltı toyuq və brokkoli ilə maffinlər, kompot.
- **Şam yeməyi:** balqabaq püresi ilə qızardılmış balıq, tərəvəz salata.

Bu Sizin immunitetə necə kömək edir?

Qarğıdalı sıyığının əsas faydalı xassəsi ondan ibarətdir ki, istənilən kulinar işləmələrdə bütün vitamin və minerallar tam saxlanılır. Qarğıdalı dəyərli qida məhsuludur. O qidalı olub, əkilməsi asanlıqla başa gəlir. Əsas məsələ odur ki, onun həm toxumlarında, həm də saçaqları, gülləri və yarpaqlarında çoxlu faydalı maddələr vardır. Onun tərkibi kalsium, B qrup vitamin ilə zəngindir. Onun tərkibində nikel və mis duzları olduğu üçün hipoallergen məhsul hesab edilir. tərkibində liflərin miqdarına görə bütün taxılları üstələyir.

İstər çay, istər dəniz, istərsə də süni şəraitdə yetişdirilən istənilən balıq bir çox fəydalı maddələrin mənbəyi hesab edilir. Bunlar da ürək, damar və immunitetin vəziyyətinə müsbət təsir göstərir. Tərkibində zəruri antioksidantlar- yarımdoymuş omeqa-3 yağ turşularının olması sayəsində qida rasionuna balığın daxil edilməsi onkoloji xəstəliklərin profilaktikası üçün zəruri hesab edilir

BƏZİ YEMƏKLƏRİN RESEPTLƏRİ

Yumurta və göyərti ilə qarabaşaq sıyığı

Energetik dəyəri 100 q 120 kkal, zülalın miqdarı 1 q, karbohidratlar 25q.

2 porsiyanın hazırlanması üçün lazımdır:

- 100q qarabaşaq;
- 150 ml su;
- 2 yumurta;
- 10 q kərə yağı;
- Göyərti (şüyüt, cəfəri);
- duz



Necə hazırlamaq

1. Qarabaşağı arıtmaq, tavada 4-5 dəqiqə yağsız qovurmaq.
2. 7-8 dəqiqə ərzində yumurtanı bişirmək
3. Qızardılmış qarabaşağı qazana tökmək və üzərinə su əlavə etmək, duzlamaq və 10-15 dəqiqə bişirmək.
4. Bişirilmiş yumurta və göyərtini xırda-xırda doğramaq
5. İsti sıyığa yumurta, göyərti və kərə yağ əlavə etmək.

Böyüklər və uşaqlar üçün yumurta və göyərti ilə isti sıyıq həm səhər yeməyi kimi, həm də naharda ikinci yemək kimi süfrəyə verilə bilər.

Kəsmikli darı sıyığı

Energetik dəyəri 100q 159 kkal, zülal 6 q, yağ 2 q, karbohidrat 29q.

2 porsiyanın hazırlanması üçün lazımdır:

- ½ stəkan darı taxılı
- 350-400 ml su;
- 100-150 q kəsmik;
- zövqə görə şəkər



Necə hazırlamaq:

1. Darı axar su altında yaxşıca yuyulur (axan su şəffaf olana qədər).
2. Darının üzərinə su tökülür və 15-17 dəqiqə bişirilir, qaynadıqdan sonra hazır olana qədər az temperaturda bişirilir. Dibi qalın materialdan olan qazandan istifadə etmək olar ki, sıyıq yanmasın.
3. Kəsmik rəndədən keçirilir və üzərinə şəkər əlavə edilir.
4. Hazır isti sıyığın üzərinə isti kəsmik əlavə edilir və qarışdırılır.
Kəsmikli darı sıyığı uşaqlar və böyüklər üçün həm səhər yeməyi, həm də şam yeməyi kimi süfrəyə verilə bilər.

Südlü qarğıdalı sıyığı

Energetik dəyəri 100 q, 120 kkal, zülal 3,5q, yağ 4,8q, karbohidrat 16 q.

4 porsiyanın hazırlanması üçün lazımdır:

- 100 qarğıdalı taxılı;
- 300-350 ml süd;
- 10-15 q kərə yağı;
- 10-15 q şəkər.



Necə hazırlamaq:

1. Dibi qalın olan qazana süd tökülür və şəkər əlavə edilir.
2. Qaynayan südə bir qədər qarğıdalı taxılı əlavə edilir.
3. Sıyıq 15-20 dəqiqə bişirərək, tez- tez qarışdırmaq lazımdır.
4. Yeməyin hazırlanmasının sonunda kərə yağı əlavə edilir, qapaq ilə örtülür və 5-10 dəqiqə dəmdə saxlanılır.

Südlü qarğıdalı sıyığını böyüklər və uşaqlar üçün həm səhər, də şam yeməyi kimi süfrəyə vermək olar.

Südlü ərİştə

Energetik dəyəri 100 q, 83 kkal, zülal 3,6q, yağ 2,7 q, karbohidratlar 11,1q.

2 porsiyanın hazırlanması üçün lazımdır:

- 250 ml süd;
- 100 ml su;
- 55q ərİştə;
- Zövqə görə şələr və duz.



Necə hazırlamaq:

1. Dibi qalın qazana süd ilə su əlavə edilir, odun üzərinə qoyulur və zövqə görə duz vurulur.
2. Qaynadıqdan sonra qazana ərİştə əlavə edilir və birinci 2-3 dəqiqə ərzində dayanmadan qarışdırılır.
3. 8-10 dəqiqə ərzində ərİştə süddə bişirilir.
4. Odu söndürün və 5 dəqiqə ərİştə qapaq altında qalır.
5. Hazır yeməyə zövqə görə şəkər əlavə edilir.

Südlə ərİştə həm uşaqlara, həm də böuüklərə səhər yeməyi, nahar və şam yeməyi kimi süfərəyə veilə bilər.

Gül kələm və brokkolidən pörtəmə

Energetik dəyəri 100 qa 74 kkal, zülal 4,8q, karbohidratlar 4,4q.

4 porsiyanın hazırlanması üçün lazımdır:

- 350-400 q gül kələm:
- 350-400 q brokkoli;
- 3 dənə yumurta;
- 100 ml 10%-li qaymaq;
- Duz zövqə görə.

Necə hazırlamaq:

1. Duzlanmış qaynayan suda gül kələm və brokkoli 3-4 dəqiqə qaynadılır.
2. Qaymaq ilə yumurta duzların, mikser və ya çəngəl ilə qarışdırılır.

3. Soba 190⁰ qızdırılır.
4. Yağlanmış tavaya gül kələm və brokkoli düzülür.
5. Kələmin üzərinə yumurtalı-qaymaqlı qarışıq əlavə edilir;
6. İçərisinə zapenka düzülmüş tava sobaya qoyulur və 20-25 dəqiqə sobada bişirilir.

Üzərində qızarmış qabıq əmələ gəldikdə sobadan çıxarılır.

Gül kələm və brokkolidən ibarət zapekanka həm uşaqlar, həm də böyüklər üçün naharda ikinci yemək kimi və ya şam yeməyi kimi süfrəyə verilə bilər.

Pomidor ilə bişirilmiş yumurta

Energetik dəyəri 100q, 67 kkal, zülal 4,7q, yağ 3,9q, karbohidratlar 3 q.

6 porsiyanın hazırlanması üçün nə lazımdır:

- 6 orta ölçülü pomidor;
- 6 yumurta;
- Göyərti;
- Zövqə görə duz.



Necə hazırlamaq:

1. Pomidorları yuyub, bıçaq ilə yuxarı hissələri kəsilir. Çay qaşığı ilə içərisi götürülür;
2. İstənilən göyərti yuyulur və doğranır.
3. Zapenka üçün formaya perqament qoyulur və üzərinə pomidorlar düzülür.
4. Hə bir pomidorun üzərinə yumurta tökülür, duz və göyərti səpilir.
5. Pomidorlar sobada 25-30 dəqiqə 180⁰ temperaturda bişirilir.

Yumurta ilə bişirilmiş pomidorları qəlyanaltı kimi uşaq qvə böyüklər üçün süfrəyə vermək olar.

Bişirilmiş balqabaq

Energetik dəyəri 400 q 44,9 kkal, zülal 1,6 q, yağlar 0,3 q, karbohidratlar 8,9q.

Bişirilmiş balqabağın üzərinə şəkər və ya bal tökülsə, koloriliyi artacaqdır.

4 porsiyanın hazırlanması üçün nə lazımdır:



- 600 q şirin sortlu balqabaq.

Necə hazırlamaq:

1. Şirin balqabağı tumları və qabığından təmizləmək.
2. Balqabağı kiçik hissələrə doğramaq.
3. Sobanı 190⁰də qızdırmaq.
4. Balqabaq zapenka üçün formaya düzmək, üzərini 4-5 mm örtmək üçün su əlavə etmək.
5. 190⁰-200⁰temperaturda balqabağın sortundan və kəsilən hissələrin qalınlığından asılı olaraq 30-40 dəqiqə bişirilir.

Bişirilmiş balqabaq səhər yeməyində, nahar və ya şam yeməyində uşaqlar və böyüklər üçün süfrəyə verilə bilər.

Toyuq kotletləri

Energetik dəyəri 100 q, 144 kkal, zülal 16,2q, yağ 3,5 q, karbohidrat 11 q.

4 porsiya üçün nə lazımdır:

- 500 q toyuq filesi;
- 1 ədəd yumurta.;
- 150 q ağ çörək;
- 100 ml süd;
- Zövqə görə duz;
- Göyərtili.



Necə hazırlamaq:

1. Ağ çörək süddə yumşaldılır.
2. Toyuq filesi xırda hissələr bölünür və ətçəkən maşından 2 dəfə çəkilir.

3. Toyuq filesi yumurta ilə qarışdırılır, duz və isladılmış çörək əlavə edilir.
 4. Yaş əllər ilə kotletlə tutulur.
 5. 180⁰-də soba qızdırılır.
 6. Tavada perqament üzərinə kotletlər düzülür (əvvəlcədən yağlanır).
 7. 180⁰C-də 25-30 dəqiqə sobada bişirilir.
 8. Hazır kotletlərin üzərinə göyərtilə səpilir.
- Toyuq kotletləri uşaqlar üçün ikinci yemək və ya şam yeməyi kimi süfrəyə verilə bilər.

Toyuqlu qabaq keksləri

Energetik dəyəri 100q, 161 kkal, zülal 9,3q, yağ 10,5q, karbohidrat 6,9q.

Zəruri ərzaqlar:

- 200-250 toyuq filesi;
- 400-500 balaca qabaqlar;
- 2 yumurta;
- 2 xörək qaşığı un;
- 100 q duzsuz pendir;
- Göyərtilə və duz zövqə görə.



Necə hazırlamaq

1. Dulanmış su 15-20 dəqiqə qaynadılır, file bişirilir.
2. Qabağın babığı təmizlənir, rəndənini böyük gözündən keçirilir və duzlanır. 3-5 dəqiqədən sonra suyu süzülür.
3. Soyudulmuş file xırda kubik şəklində doğranır.
4. Qabaq üzərinə doğranmış toyuq filesi, göyərtilə və yumurta əlavə edilir.
5. Qabaq-file qarışığına un əlavə edilir, duzlanır və yaxşıca qarışdırılır.
6. 180⁰ soba qızdırılır.

7. Keks üçün yağlanmış formaya qabaq qarışığı düzülür (silikon formalar yağlanmır).
8. Keks 15-25 dəqiqə bişirilir. 3-4 dəqiqə qalmış üzərinə pendir səpilir və yenidən hazır olana qədər bişirilir.

Qabaq və filedən ibarət kekslər həm şam yeməyi, həm də qəlyaaaltı kimi böyüklər və uşaqlar üçün süfrəyə verilə bilər.

FAYDALI ƏDVİYYATLAR

1. Hil

Hilin faydası onun kimyəvi tərkibinin zəngin olması ilə izah edilə bilər: onun tumlarında yağ turşuları, nişasta, zülal və mikroelementlər vardır (marqanes, mis, dəmir, sink, kalsium, maqniyum və fosfor), eləcə də askorbin turşusu, B qrup vitaminlər və efir yağları da onun tərkibinə daxildir (limonen, terpineol, siteol).



Hilin faydalı xassələrinə antioksidant təsiri aid etmək olar ki, bunun sayəsində insan orqanizminin toksinlərdən və şlaklardan təmizlənməsi baş verir. Bununla da insan bir çox ürək-damar xəstəlikləri və dayaq-hərəkət aparatı xəstəliklərindən müdafiə olunur. Zökəm ilə mübarizədə boğazda ağrı hislərini azaldır, yüksək temperaturu aşağı salır və öskürəyi yumşaldır.

2. Darçın

Darçın kalium, kalsium, dəmir, maqniyum, fosfor və sink kimi mineral maddələr ilə zəngindir. Onun tərkibinə B qrup vitamin, C, A, PP vitaminlər daxildir. Həmçinin onun tərkibində dubil maddələr, efir yağları və liflər vardır.



Darçın ümumi tonusu artırır. İmmunitetin möhkəmləndirilməsindən başqa, ondan tibbdə antiseptik, antimikrob və antiparazitar vasitə kimi aktiv istifadə edilir.

3. Mixək

Mixəyin vitamin tərkibinə ən zəngin multivitamin kompleksi paxıllıq edə bilər. Onun tərkibinə B qrup vitaminlər, askorbin turşusu, E vitamini (tokoferol) və K vitamini (fillokinon) daxildir. Mixəyin üzdə birini liflər, beşdə birini efir yağları təşkil edir. Mineral maddələr, mikrob və makroelementlər də vardır: kalium, kalsium, natrium, maqniyum, fosfor, dəmir, marqanes, mis, selen və sink.

Yeməyə mixəyin əlavə edilməsi həzm traktının bütün orqanlarının fəal göstərir, o həzm şirələrinin ifraz edilməsini stimullaşdırır, iştahı güclənə normallaşdırır, antiseptik və bakterisid xassəyə malikdir. B qrup vitamini müsbət təsir göstərir, gərginliyi azaldır və sakitləşdirir.



4. Zəfəran

Böyük miqdarda B qrup vitaminlər: fol turşusu (B9), niasin (B3), riboflavin (B2), tamin (B1), C vitamini, A vitamini. Bununla yanaşı böyük miqdarda mineralların mənbəyidir (marqanes, mis, kalium, dəmir, sink, selen, maqniyum). Onun tərkibində həm də efir yağı- şafranal da vardır ki, o da xərşəng hüceyrələrinə qarşı sitotoksik xassəyə malikdir.



Zəfəran ağrıkəsici, antiseptik, ümumi möhkəmləndirici vasitə kimi istifadə edilir. Zəfəranın qidada istifadə edilməsi yağlar mübadiləsinin (lipid) tənzimləməsinə, orqanizmin müxtəlif stress vəziyyətlərə qarşı davamlılığını artırmağa, arterial təzyiqi aşağı salmağa imkan verir.



5. Zəncəfil

Zəncəfilin tərkibində orqanizm üçün faydalı olan vitaminlər vardır: aminturşular, kalsium, karbohidratlar, B qrup vitaminlər, C və A vitaminləri, maqniyum, eləcə də bir çox qidalı elementlər. Bu məhsulun əsas müsbət xassəsi xolesterinin tərkibinin və natriumun az olmasıdır, bitkinin daha böyük üstünlüyü efir tərkibli olmasıdır. Efir yağının tərkibində antiseptiklər, iltihabəleyhinə və mukolitik maddələr (bisabolen, kamfen və sineol), borneol, qoxulu maddə və ginqerollar – qatran maddələr vardır ki, onlar da bitkiyə acı və büzücü dad verir.

6. Acı badam

Acı badamın nüvəsində vitaminlər (A, H, PP və E vitaminlər, B qrup vitaminlər), mineralları (fosfor, maqniyum, dəmir, kalsium, xlor, kükürd, natrium, sink, mis, yod və s.) efir yağları və pektin vardır.



Ədviyyat bütün müsbət xassələrini qidada müəyyən dozada istifadə etdikdə daha yaxşı nümayiş etdirir, çünki ürək-damar sisteminə, sinir sisteminə güclü stimullaşdırıcı və təravətləndirici təsir göstərir, eləcə də tərkibində eliminasiya, metilenedlok-siamfetamin və başqa maddələr vardır.

7. Kəklikotu



Onun torpaqüstü hissəsindən çox dəyərli efir yağları alınır ki, onun tərkibində dubil maddələr, flavanoidlər, sirkə və alma turşusu vardır. Timol və karvakrol daha da aktivdir ki, onlar həm də antibakterial xassələrə malikdir.

Timol fenol törəmələrinə aid olub, daha az toksikliyə və selikli qışa üçün az qıcıqlandırıcılığa malikdir, o yaxşı bakterisid effektdə malikdir. Kəklikotu ilə çay yaxşı ağrıkəsici, bəlgəmgətirici və zökəm əleyhinə təsirə malikdir, eləcə də immunitetin möhkəmləndirilməsinə imkan verir və ümumi vəziyyətə təravətləndirici təsir göstərir.

8. Sarıkök

Sarıkökün tərkibində fosfor, dəmir, kalsium, eləcə də C, B1, B2, B3 vitaminləri vardır. Kalium tərkibi kifayət qədər yüksəkdir- 100 q sarıkökdə 2525 mq. Tərkibində mikroelementlərdən dəmir vardır (41.42 mq / 100 q).



Sarıkök orqanizmdən ağır metalları və radionuklidləri xaric edir, onun güclü antioksidant təsiri həmçinin qocalma prosesini ləngidir. Belə bir fikir vardır ki, ədəviyyat yaxşı təbii antibiotik olub, özünün sintetik analoqundan fərqli olaraq yan təsirlərə malik deyildir.

9. Razyana (Anis)



Vitamin və mineralların yanaşı olması sona qədər yetişməmiş razyanada daha çox olur. Ədviyyat satışa gəldikdə artıq yetişmiş və qurudulmuş halda olsa da, razyananın vitamin-mineral tərkibi faydalı olaraq qalır. Ədviyyatın toxumları C və P vitaminləri, mikroelementlər (xüsusilə kalsium sutkalıq 100 q nomanını 65%-i) ilə zəngindir, 2-6% qiymətli efir yağından ibarətdir.

Razyana efir yağı bronxial-ağciyər xəstəliklərinin, astma, səsin itirilməsində istifadə edilir, eləcə də bəlgəmgətirici, istiliksalan, ümumi təsirləndirici, həzmi yaxşılaşdırıcı və iştahı artırıcı vasitə kimi istifadə edilir. Toxumların tərkibindəki askorbin turşusu insanın immun sistemini möhkəmləndirir, antibakterial və virusəleyhinə təsir göstərir.



10. Aloenin şirəsində B, C, E vitaminlər qrupu, aminturşuları vardır.

Onların köməkliyiylə maddələr mübadiləsi yaxşılaşır. Şirə50/50 nisbətində bal ilə qarışdırılır, acı dadı olur. Faydalı maddələr birçün qarlı, ona görə də birbaşa olaraq yeməzdən əvvəl hazırlamaq lazımdır.

11.Rozmarin



Aktiv komponent olan sineolun iltihabəleyhinə xassələri vardır, immuniteti artırır, yaddaşı yaxşılaşdırır, qocalıq demensiyası riskini azaldır, stress və əsəb gərginliyini aradan qaldırır: ümumi zəiflikdə orqanizmi gücləndirir; potensiyanı artırır; zökəm xəstəliklərinin müalicə edir; iltihabəleyhinə, tərəvətləndirici, yarasagldıcı, ödqovucu, antidepressant, antioksidant təsirlər göstərir.

12.Ətirli istiot

Ətirli istiotda vitaminlərdən başqa (qara istiotda C vitamini portağaldan çoxdur) kalsium, dəmir, fosfor, karotin, pirolin, xavisin, şəkər, naşasta, alkaloid və kamed vardır. Ətirli istiotda efir yağları orqanizmi enerji ilə zənginləşdirir, gümrəhliq verir. Bu yağ da antiseptik hesab edilir. Qara istiot xalq təbabətində aktiv şəkildə öskürəkdə istifadə edilir. Bal ilə birlikdə o, tənəffüs yollarını yaxşı təmizləyir, seliyi təmizləyir, onun yaranmasının qarşısını alır.



13. Sarımsaq.

Sarımsağın əsas təsiredici maddəsi allisinidir. Xırdaladıqda, çeynədikdə, bişirildikdə allisin komponentlərə ayrılır, göbələkəleyhinə və iltihabəleyhinə xassələrə malikdir, qanın laxtalanmasının və tromb yaranmasının qarşısını alır, təzyiqi aşağı salır, zərərli mikrofloranı xaric edir və faydasını artırır. Bu maddələr çox qeyri-stabildir və tez dağılır, ona görə də sarımsaq, həm də bir qədər qızardılmış sarımsaq faydalı xassələrə malik olur.



14. Baş soğan və göy soğan güclü təbii antibiotik, hesab edilir, çünki tərkibində çoxlu miqdarda fitonsidlər vardır. Bu bioloji aktiv maddələr xəstəlikyaradan mikrofloranı məhv edir və ya onun böyüməsinin və artmasının qarşısını alır. Soğan fitonsidləri çox yüksək bakterisid aktivliyə malik olur. Ona görə də bu müntəzəm istifadə edən şəxslər viruslu və göbələk infeksiyalarına daha az məruz qalırlar. Uçan fitonsidlər tənəffüs yollarının infeksiyalardan təmizlənməsinə imkan verir, tərəvətləndirir və orqanizmi sağaldır.

15. Balın tərkibində 60-a qədər müxtəlif maddə, o cümlədən qlükoza, fruktoza, fermentlər, amin turşular vardır. Kifayət qədər A, E, C vitaminlər, B qrup vitaminləri və fol turşusu vardır. Flavanoidlər böyük rol oynayır (iki yüzə qədər), onlar zökəm və virus əleyhinə köməklik göstərir.



Bütün vitaminlər və mikroelementlər əhval-ruhiyyənin yaxşılaşmasına köməklik göstərir, orqanizmin xarici əlverişsiz təsirlərə qarşı müqavimətini artırır, immuniteti möhkəmləndirir, bir çox xəstəliklərin profilaktikasına imkan verir. Antibakterial təsirləri defensin-I, polifenol və peroksid adı altında zülal təmin edir.

İMMUNITETİ ARTIRAN OT DƏMLƏMƏLƏRİNİN RESEPTİ

Müalicəvi otlardan birlikdə təravətləndirici qarışıq dəmləmələri hazırlamaq olar, onların resepti aşağıda verilmişdir:

- ✓ 750 q qara qarağat xırda ələkdən keçirilir ə 550 ml su və 6 xörək qaşığı bal əlavə edilir. belə içkini sutkada 2 dəfə qəbul etmək lazımdır, əvvəlcədən otaq temperaturunda qızdırmaq lazımdır.
- ✓ Yarım limondan sıxılmış şirə 1 stəkan su və 1 xörək qaşığı bal ilə qarışdırılır. Gündə 2 dəfə qəbul edilir.
- ✓ Eyni miqdarda götürülmüş çobanyastığı, moruğun yarpaqları və cökə gülünün üzərinə bir stəkan qaynar su tökülür. 20 dəqiqə saxlanılır. Soyudulur. Dəmləməni gündə iki dəfə için.
- ✓ Qoz və balı eyni nisbətdə qarışdırın. Şəfaverici qarışığı gündə 3 dəfə 1 xörək qaşığı qəbul edin. Xüsusi olaraq zəif xəstələr, süd verən analar və hamilələr üçün faydalıdır.
- ✓ 1 stəkan qozu, 1 sətkan ərik qurusu və 1 stəkan kişmiş ətçəkən məşindən çəkilir, üzərinə qabığı ilə doğranmış iki limon və bir stəkan yarım bal əlavə edilir. Yaxşıca qarışdırılır. Gündə 1 xörək qaşığı qidadan 30 dəqiqə əvvəl 3 dəfə qəbul etmək lazımdır.
- ✓ Blenderdə iki baş təmizlənmiş sarımsağı əzin, üzərinə altı limonun şirəsini əlavə edin. Qarışığı təmiz bankaya əlavə edin, üzərini parça ilə örtün və isti qaranlıq yerdə 1 həftə saxlayın. Qarışıq yeməkdən sonra 1 çay qaşığı qəbul edin. Əvvəlcədən bir stəkan su ilə qarışdırın.
- ✓ Ətçəkən məşindən 4 kq kərəviz kökünü çəkin, 400 q xardal, sarımsaq, bal və 8 limon əlavə edin. Qarışıq şüşə bankaya tökülür, təmiz parça ilə bağlanır, 12 saata isti yerdə saxlanılır. Havanın temperaturu 30 dərəcədən az olmamalıdır. Bundan sonra bankanı soyuducuya qoymaq olar. Bu qarışıq həm də cavanlaşdırıcı effektdə malikdir. Onu gündə 3 dəfə yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl 1 çay qaşığı qəbul etmək lazımdır.
- ✓ Smuzi- blenderdə və ya mikserdə qarışdırılmış qatı içkidir. Meyvə, giləmeyvə və tərəvəzlərdən (adətən bir növündən) hazırlanır. Üzərinə süd, şirə, buz, dondurma və s. əlavə edilə bilər. Vitamin və minerallar sayəsində insan orqanizmini bir günlük meyvə və tərəvəz norması ilə təmin edir. Meyvələrin təbii şirinliyi arıqlamaq arzusunda olan insanlar üçün çox əlverişlidir. Qatı qarışıq maddədə yaxşı həzm olunur və həzm prosesini yaxşılaşdırır, minerallar isə orqanizmdən toskinlərin çıxarılmasına imkan verir. Müntəzəm olaraq meyvə tərəvəz qarışığının qəbul edilməsi immun sistemi möhkəmləndirir, yaddaşı, fikrin konsentrasiyasını və yuxunu yaxşılaşdırır

SMUZI RESEPTLƏRİ

1.Südlü meyvə smuzi

İnqredientlər:

- 1 yetişmiş banan
- 1 fincan təzə və ya dondurulmuş çiyələk
- 1,5 stəkan süd
- 0,5 stəkan yoqurt

2.Ryajenka ilə balqabaq smuzi

İnqredientlər:

- 50 q təmiz balqabaq
- 1 böyük alma
- 1 dənə yetişmiş banan
- 1 stəkan ryajenka

3.Kəsmik əlavə etməklə meyvəli smuzi

İnqredientlər:

- 1 dənə yetişmiş banana
- 1 böyük yetişmiş şaftalı və ya nektarin
- 1 stəkan təzə qaynadılmış süd
- 100 qram kəsmik
- 1 xörək qaşığı bal- zövqə görə

4.Yaşıl smuzi

İnqredientlər:

- 1 yaşıl almas
- 1 kivi
- 50 qram ispanaq
- Kiçik zəncəfil parçası
- 1 banan
- 1 çay qaşığı bal
- 2 stəkan su

5.Quru meyvələrdən smuzi

İnqredientlər:

- 100 qram qara gavalı
- 60 q kişmiş
- 6 xörək qaşığı vələmir lopaları
- 100 q ərik qurusu
- 1 xörək qaşığı bal
- 3 stəkan süd

Hazırlanması

Bütün inqredientlər blenderdə qarışdırılır, bundan sonra başqa qaba tökülür və kip qapaqla örtülür. Səhər yeməyi və ya şam yeməyini onunla əvəz etmək olar.

Azərbaycan mətbəxi immunitetin keşiyində

Azərbaycanın ənənəvi mətbəxi təkcə müxtəlif növ yeməkləri ilə deyil, həm də onların hazırlanması üsulları ilə məşhurdur. Azərbaycan mətbəxində çoxlu sayda göyərtili və tərəvəzdən istifadə edilir, bunlara badımcın, pomidor, şirin bibər, ispanaq, kələm, soğan, turşəng, çuğundur, turp, xiyar, yaşıl lobyanı aid etmək olar. Düyü və xəmir yeməkləri bizim mətbəxdə geniş istifadə edilir. Bu mətbəx mövsümi olaraq qablarda işlənən göyərtili və tərəvəzlər ilə məşhurdur. Təzə otlar, o cümlədən nanə, keşniş, reyhan, şüyüt, cəfəri, tərşun, kəvər, razıyana, cırə, yaşıl soğan çox məşhurdur və onlar çox zamanı əsas yeməyi müşayiət edir. Əksər milli yeməklər qoyun, mal və quş ətindən hazırlanır. Fərşdən hazırlanmış yeməklər daha geniş yayılmışdır. Azərbaycan mətbəxi qurmanlar üçündür. Lakin biz immunitetimizi möhkənləndirdən sonra bütün bunların dadına baxacağıq.

Səhər yeməyi

Ənənəvi səhər yeməyini motal pendir (qoyun dərisinin içərisində hazırlanmış və ya qurudulmuş), nehrə yağ (boğulmadan 1 saat sonra alınan), xüsusi kəsmik olan “şor”, ev mürəbbəsi, bal, qaymaq (xüsusi ev kremi) bəzəyir, səhər yeməyinin ayrılmaz hissəsi təndir və ya lavaşdır ki, onlar dadına görə çörəyin analoqlarıdır.

Salatlar

“Azərbaycan” salati

Pomidor, xiyar və turp nazik halqalar ilə doğranır və qaba düzülür, qabın mərkəzinə doğranmış yaşıl soğan qoyulur. Baş soğan halqa ilə doğranır və salatın üzərinə tökülür, duz və istiot vurulur, xama əlavə edilir, doğranmış şüyüt səpilir; ətrafına kahi yarpaqları düzülür.

Ərzaqlar	Miqdarı
Pomidorlar	200 q
Xiyarlar	200 q
Baş soğan	½ ədəd
Yaşıl soğan	1 dəstə
Qırmızı turp	1 dəstə
Xama	200 q
Şüyüt	½ dəstə
Kahi yarpaqları	zövqə görə
Üyüdülmüş qara istiot	zövqə görə
Düz	zövqə görə

Şəkisayağı salat

Xiyar, pomidor və şirin bibər kiçik kubik şəklində doğranır, göyerti xırda doğranır, sirkə, istiot və duz əlavə edilir.



Şay qaşığı ilə yeyilir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Pomidorlar	200 q
Xiyarlar	200q
Şirin bibər	100 q
Yaşıl soğan	1 dəstə
Keşniş	1 dəstə
Reyhan	1dəstə
Üzüm sirkəsi	2/3 çay qaşığı
Üyüdülmüş qara istiot	zövqə görə
Duz	zövqə görə

Zeytun ilə yaşıl salat



Turşəng, ispanaq, soğan və cəfəri yaxşıca yuyulur, qurudulur, xırda doğranır, üzərinə limon sıxılır. Duz suda həll edilir, üzərinə bitki yağı əlavə edilir və göyertinin üzərinə tökülür. Süfrəyə verilməzdən əvvəl zeytun və dairəvi doğranmış yumurta ilə bəzədilir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Turşəng	1dəstə
İspanaq	4 dəstə
Yaşıl soğan	2dəstə
Cəfəri	1dəstə
Limon şirəsi	1xörək qaşığı
Bitki yağı	3xörək qaşığı
Bərk bişirilmiş yumurta	1 ədəd
Zeytun	15 ədəd
Su	zövqə görə
Duz	zövqə görə

Alma və portağal ilə toyuq salati*

Ət uzununa doğranır. Portağalın qabığı soyulur, xırda doğranır və hər payı 2-3 hissəyə bölünür. Alma təmizlənir və rəndənin böyük gözündən keçirilir. Alma kütləsi qaralmasına deyə, dərhal portağal ilə qarışdırılır. Vətçinə xırda kubik şəkildə, xiyar uzununa doğranır. Bütün ərzaqlar birləşdirilir duzlanır və yaxşıca qarışdırılır. Hazır salat qaba qoyulur və cəfəri ilə bəzənir, üzərinə -pendir rəndələnir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Toyuq əti	400 q
Alma	2-3 ədəd
Portağal	1 ədəd
Vetçina	100 q
Təzə xiyar	2-3 ədəd
Bərk pendir	60 q
25%-li xama	200 q
Cəfəri	zövqə görə
Duz	zövqə görə

“Bahar” salati

Ağ turp qabığından təmizlənir. Qızımızı və ya ağ turp nazik hissələrə doğranır. Dağ şəklində salat qabına tökülür, üzərinə nazik dairəvi doğranmış kök, yumurta, kahı əlavə edilir və şüyüt səpilir.



Ortasına qızılgül formasında kəsilmiş turp qoyulur.

Ərzaqlar	Miqdarı
Turp	1 dəstə
Yumurta	2 ədəd
Təzə xiyar	2-3 ədəd
Kök	2-3 ədəd
Kahı	1 baş
Duz	zövqə görə

Sarımsaq sousu ilə yaşı salat

Yaşıl kahının yarpaqları yuyulur və qaba düzülür. Sonra üzərinə su tökülür. Limon suyu, xırdalanmış sarımsaq, düz, şəkər, xardal, doğranmış badam və bitki yağından hazırlanır. Salat qarışdırılır və dərhal süfrəyə düzülür.

Ərzaqlar	Miqdar
Yaşıl kahı	3-4 baş
Sous üçün:	
Sarımsaq	3-4 diş

Limon şirəsi	1xörək qaşığı
Bitki yağı	1xörək qaşığı
Qoz	Zövqə görə
Xardal	1çay qaşığı
şəkər	zövqə görə
Duz	zövqə görə

Yaşıl soğan və qaymaqdan salat*

Soğan yuyulur və xırda doğranır. Turşu gavalının tumu çıxarılır, 4 hissəyə kubik şəkildə doğranır. Sonra ərzaqlar birləşdirilir, bəzək üçün çöküntü saxlanılır, duzlanır, istiot vurulur, limon şirəsi əlavə edilir və salat qabına düzülür. Süfrəyə verilməzdən cəfəri və şüyüt ilə bəzədilir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Yaşıl soğan	1 dəstə
Gavalı	1 stəkan
Limon şirəsi	2 xörək qaşığı
25 %li xama	0.5 stəkan
Duz	zövqə görə
Üyüdülmüş istiot	zövqə görə
Cəfəri və şüyüt	zövqə görə

Yaşıl sona və qoz ilə salat*

Yaşıl soğan yuyulur və xırda doğranır, qoz əlavə edilir. yaxşıca qarışdırılır və üzərinə xama və yağ qarışığı əlavə edilir. Hazır salat qaba qoyulur və süfrəyə verilir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Yaşıl soğan	1 dəstə
Qoz	10-12 ədəd
30 % xama	4 xörək qaşığı
Bitki yağı	1 xörək qaşığı

Turşu kələm və ərik saladı *

Kələm axar su altında yuyulur və sıxılır. Qaba qoyulur və üzərinə ərik əlavə edilir. Limon şirəsi, çalınmış qaymaq, xama tökülür, duz, istiot, zirə səpilir. Hazır salat qaba qoyulur, süfrəyə verilməzdən əvvəl göyerti və ərik hissələri ilə bəzədilir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Turşu kələm	200 q
Tumları təmizlənmiş ərik	1 stəkan
Limon şirəsi	2 xörək qaşığı

25% xama	0.5 stəkan
Çalınmış qaymaq	0.5 stəkan
Duz	zövqə görə
Üyüdülmüş istiot	zövqə görə
Zirə	zövqə görə

Azərbaycansayağı salat*

Kərəvizin kökləri yuyulur və təmizlənir, almaların qabığı soyulur, təmizlənir, kərəviz ilə birlikdə rəndədən keçirilir. Doğanmış qoz, istiot əlavə edilir. Qarışdırılır, xama ilə qarışdırılır və turşu gavalı, albalı və başqa meyvələr ilə bəzədilir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Kərəvizin kökləri	3-4 ədəd
Alma	2 ədəd
Qoz	0.3 stəkan
Turşu gavalı	zövqə görə
Albalı və başqa meyvələr	zövqə görə
Duz	zövqə görə
Üyüdülmüş qara istiot	zövqə görə
20% xama	0.5 banka

Azərbaycansayağı toyuq salati*

Toyuğu bir neçə hissəyə doğranır, duzlanır və qazana düzülür. Üzərinə su tökülür. Hazır olana qədər bişirilir, ət bulyondan çıxarılır, soyudulur, ət sümükdən ayrılır və xırda doğranır. Kərəviz yuyulur, doğranır və ətə əlavə edilir. Üzərinə limon şirəsi səpilir. Üzüm yuyulur, tumları təmizlənir və ətə əlavə edilir. Nanə xırda doğranır, püstə ilə qarışdırılır, üzərinə xama əlavə edilir və ət tərəvəz ilə qarışdırılır. Hazırlandıqdan sonra 1 saat soyuducuda saxlanılır, daha sonra dərin qaba qoyulur. Süfrəyə verilməzdən əvvəl kahı yarpaqları, üzüm və yaşıl soğan ilə bəzədilir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Toyuq	1 ədəd
Kərəviz	300 q
Yaşıl soğan	zövqə görə
Qara üzüm	zövqə görə
Limon	1 ədəd
Doğanmış püstə	1 xörək qaşığı
25 %-li xama	200 q
Nanə yarpağı	zövqə görə
Kahı yarpağı	zövqə görə
Duz	zövqə görə

“Bakı payızı” saladı

Çox dərin salat qabı götürülür (10-15 sm). Qabın dibinə qatlar ilə 1-2 sm dairəvi doğranmış kartof düzülür, sonra pomidor, daha sonra qoxulu göyərti (cəfəri, kərəviz, şüyüt, tərxun) düzülür, sonda dairəvi doğranmış xiyar düzülür. Nəhayət 5 qat alınır. Daha sonra ən əsas və gözlənilməz-bütün bunların üzərinə nar şirəsi süzülür. Çox süzülür. Bütün inqredientlər onun içərisində üzməlidir. Salat 5-10 dəqiqə qalmalıdır.

Ərzaqlar	Miqdarı
Kartof	zövqə görə
Pomidor	zövqə görə
Göyərti	zövqə görə
Təzə xiyar	zövqə görə
Baş soğan	nə qədər lazım olsa
Nar	nə qədər lazım olsa
Duz	zövqə görə

Ağ kələm və zeytun saladı

Turşu kələm və baş soğan xırda doğranır, turşu üzüm əlavə edilir, xırda doğranmış alma və tumsuz zeytun əlavə edilir, üzərinə bitki (zeytun) yağı süzülür, qarışdırılır. Turşu alma hissələri, cəfəri ilə bəzədilir.

Ərzaqlar	Miqdarı
Kələm	100-150 q.
Baş soğan	1 ədəd
Üzümü	zövqə görə
Alma	1 ədəd
Zeytun	15-20 q
Bitki yağı	10 q
Cəfəri	zövqə görə

- *Mayonez əvəzinə müxtəlif yağlılıq dərəcəsi olan xamalardan istifadə edilir (20-25-30%)*

ŞORBALAR

“Ovduq”Azərbaycan şorbası (qatıqda doğramac)

Ət yuyulur, qazana düzülür. Ətin üzərinə su əlavə edilir, qaynadılır, az odun üzərində qaynadılır, qapaq altında bişirilir (90 dəqiqəyə qədər). Soyudulur. Yumurta qazana düzülür, su əlavə edilir və odun üzərinə qoyulur və qaynadılır. 10 dəqiqə bişirilir.



Su süzülür, soyuq əlavə edilir. yumurtalar qoyudulur. Qatıq çalınır və soyuq su ilə qarışdırılır. Yumurtanın qabığı təmizlənir və xırda doğranır. Yağıl soğan yuyulur və doğranır. Xiyar yuyulur və xırda doğranır. Şüyüt və keşniş də yuyulub doğranır. Bütün ərzaqlar qatıq ilə qarışdırılır və duzlanır.

Ərzaqlar	Miqdarı
Qatıq	0,5 litr
Təzə xiyar	2 ədəd
Mal əti	300qram
Yumurta	1 ədəd
Yaşıl soğan	1 dəstə (zövqə görə)
Şüyüt	0,5 dəstə (zövqə görə)
Keşniş	0,5 dəstə (zövqə görə)
Duz	1 çay qaşığı (zövqə görə)
Su	0,5 litr

Toyuq ilə şorba

Toyuqdan şorba hazırlanır, ələkdən keçirilir. Düyü buliyonda bişirilir, üzərinə doğranmış soğan əlavə edilir. Hazır olmağa 15 dəqiqə qalmış noxud, alça və ya gavalı əlavə edilir. Daha sonra tikələrə doğranmış qaynadılmış toyuq, şüyüt əlavə edilir



Ərzaqlar	Miqdarı
Toyuq	600 qram
Düyü	100 qram
Əridilmiş yağ	80qram
Alça və ya gavalı qurusu	80 qram
Noxud	80 qram

Baş soğan	80 qram
Şüyüt	40 qram
İstiot	zövqə görə
Zəfəran	zövqə görə
Duz	zövqə görə

Dovğa (Azərbaycan şorbası)

Bütün göyərtili xırda doğranır. Qatıq (və ya kefir) qazana tökülür, üzərinə toyuq yumurtası, un əlavə edilir və yaxşıca qarışdırılır. Soyuq su əlavə edilir, zövqə görə duz vurulur və qarışdırılır. Qaz orta rejimdə yandırılır, daim qarışdırılır və qaynama halına gətirilir, lakin qaynadılmır. Birinci köpüklər yarandıqda düyü və doğranmış göyərtili əlavə edilir. göyərtili rəngini dəyişən kimi, şorba ağ rəng alan kimi qazdan götürülür.

Qatıqlı, düyülü və göyərtili şorba yaxşıca soyudulur.



Ərzaqlar	Miqdarı
Qatıq (və ya kefir)	1 litr
Bişirilmiş düyü	4 xörək qaşığı
Yaşıl soğan	50 qram
Şüyüt	25 qram
Xəfəri	15-25 qram
Keşniş	50 qram
Turşəng	25 qram
Təzə nanə	10 qram
Təzə reyhan	10 qram
Yumurta	1 ədəd
Soyuq su	0,5 litr
Un	1 xörək qaşığı
Duz	zövqə görə

Küftə bozbaş (Azərbaycan noxudlu küftəli şorbası)**

Sümüklü ət noxud ilə bişirilir. Tikə baş soğan ilə ətçəkən maşından keçirilir, ədviyyat qatılır. Ət hissələrə ayrılır. Arasına quru alça qoyulur və tutulur. Ət kürələri, kartof və xırda doğranmış soğan ilə bulyona əlavə edilir. Hazır olana 10-15 dəqiqə qalmış qoyun quyuğu xırda doğranıb əlavə edilir və bişirilir, düz, istiot və zəfəran dəmləməsi əlavə edilir. Şorba süfrəyə verildikdə üzərinə göyərtili səpilir.



Ərzaqlar	Miqdarı
Mal əti	200qram
Düyü	2 xörək qaşığı
Təzə və ya qurudulmuş alça	20 qram (10 qram)
Qurudulmuş noxud	1 xörək qaşığı
Kartof	2ədəd
Baş soğan	0,5 ədəd
Zəfəran	zövqə görə
Üyüdülmüş istiot	zövqə görə
Quru nanə	zövqə görə
Duz	zövqə görə

Ətli dovğa (Azərbaycanda küftələr və noxud ilə şorba)**

Mal əti tikələri ilə soğan ətçəkən maşından çəkilir, istiot və duz əlavə edilir. Farş qarışdırılır, kürələr şəklində tutulur. Bulyona əvvəlcədən isladılmış noxud qaynadılır. Daha sonra düyü əlavə edilir, turşəng və ispanaq əlavə edilir (qatıq un ilə əvvəlcədən yaxşıca qarışdırılır), duz əlavə edilir və yemək hazır olana qədər bişirilir. Həm isti, həm də soyuq şəkildə qəbul edilir.



Ərzaqlar	Miqdarı
Mal əti	200 qram
Baş soğan	1 ədəd
Qatıq	250 qram
Düyü	0,5 xörək qaşığı
Qurudulmuş noxud	2 xörək qaşığı
Un	1 xörək qaşığı
Turşəng və ispanaq	50qram
Göyərtili	zövqə görə
ədviiyyat	zövqə görə
Duz	zövqə görə

Südlü-sıyıq

Düyü suda yarım hazırlanana qədər hazırlanır, aşızəndən süzülür, yuyulur və südə əlavə edilir. 10 dəqiqə vaxt odun üzərində bişirilir. Şəkər suda əridilir, qaynadılır. Alınan şərbət düyüyə əlavə edilir, üzərinə kərə yağı, zəfəran əlavə edilir və 7 dəqiqə az odun üzərində bişirilir.



Ərzaqlar	Miqdarı
Düyü	1,5 stəkan
Süd	1 litr
Su	0,5 litr
Kərə yağı	50 qram
Şəkər	10 dilimlər
Darçın	1 çay qaşığı
Zəfəran (toxumları)	7-8 ədəd
Duz	0,5 çay qaşığı

Əriştəli çorba (Azərbaycan yeməyi)**

Bir porsiya üçün 2-3 tikə sümükül mal əti noxud ilə birlikdə qaynadılır. Bişməyə 15-20 dəqiqə qalmış qızardılmış soğan və qoyun quyruğu, dəfnə yarpağı, istiot və duz əlavə edilir. Ayrıca əriştə üçün xəmir hazırlanır. Əriştə üçbucaq və ya romb şəklində kəsilir. Şorba bişməyə 5-6 dəqiqə qalmış əlavə edilir. Hazır şorba sirkə ilə süfrəyə verilir və üzərinə göyərtili əlavə edilir.



Ərzaqlar	Miqdarı
Mal əti	78 qram
Un	40 qram
Yumurta	0,5 ədəd
Noxud	20 qram
Baş soğan	20 qram
Üzüm sirkəsi	10 qram
Göyərtili	15 qram
Ədviyyat	zövqə görə

****qoyun əti əvəzinə mal ətindən istifadə edilir.**

AZƏRBAYCAN İÇKİLƏRİ

Azərbaycan Qafqazada klassik çay məclisi ənənəsinin ən bariz nümunəsidir. Çay dəstgahı sadəcə qoxulu içkinin qəbul edilməsi deyil, həm də xoş ünsiyyətdir. Bəzən süfrəyə əsas yemək verilməzdən əvvəl çay verilir, ziyafət onunla başlayır. Çay dəstgahı şərq şirniyyatları ilə olur, çaya isə müxtəlif ədviyyat əlavə edilir, məsələn, mixək, darçın, hil, zəncəfil. Həmçinin çox zaman qızılgül yağı da çaya əlavə edilir – belə çay içkisi susuzluğu yaxşı aradan qaldırır.

Şərbət – Azərbaycanda ən geniş yayılmış içkidir.

Azərbaycanda ən geniş yayılmış içki şərbətdir. Şərbətin hazırlanması üçün şəkər, limon, zəfəran, nanə toxumu və reyhandan, eləcə də müxtəlif meyvələrdən istifadə edilir.

Südlü şərbət

Hazırlanma üsulu- su qaynadılır və orada şəkər əridilir, soyudulur. Ayrıca süd qaynadılır, soyudulur və şərbətə əlavə edilir (zövqə görə).

Meyvə şərbəti

Hazırlama üsulu- şəkər qaynadılmış suda əridilir, müxtəlif meyvələr, nanə, giləmeyvə onun içinə qoyulur, süfrəyə qida buzu ilə verilir (zövqə görə).

NƏTİCƏ

Sağlamlığın qorunması və orqanizmin normal fəaliyyətinin təmin edilməsində düzgün və balanslaşdırılmış qidalanma mühüm rol oynayır. Gündəlik qida rasionunun müxtəlifliyi, zülalların, faydalı yağların, karbohidratların, vitaminlərin, mineral maddələrin və qida liflərinin kifayət qədər qəbul edilməsi immun sisteminin normal fəaliyyəti üçün zəruri şərtlərdən biridir.

Sağlam qidalanmanın əsasını yalnız ayrı-ayrı “faydalı” məhsullar deyil, bütövlükdə balanslaşdırılmış qida rasionu təşkil etməlidir. Tərəvəz və meyvələr, göyərti, tam taxıllar, paxlalılar, qoz-fındıq, balıq, süd və turş süd məhsulları, yumurta və digər keyfiyyətli zülal mənbələrinin rasiona daxil edilməsi orqanizmin əsas qida maddələrinə olan tələbatının ödənilməsinə kömək edir.

Azərbaycan mətbəxinin zəngin ənənələri sağlam qidalanma prinsipləri ilə uyğunlaşdırılmaq üçün geniş imkanlar yaradır. Müxtəlif göyərtilər, tərəvəzlər, paxlalılar, süd məhsulları, balıq, ət, taxıl məhsulları, meyvə və ədviyyatlardan düzgün istifadə etməklə həm milli kulinariya ənənələrini qorumaq, həm də gündəlik qida rasionunun bioloji dəyərini artırmaq mümkündür.

Eyni zamanda yadda saxlamaq lazımdır ki, heç bir ayrıca qida məhsulu, vitamin, bitki və ya ədviyyat insanı bütün infeksiyalardan qoruya və ya xəstəliyin müalicəsini əvəz edə bilməz. İmmun sisteminin normal fəaliyyəti sağlam qidalanma ilə yanaşı, kifayət qədər yuxu, müntəzəm fiziki aktivlik, normal bədən çəkisinin saxlanması, zərərli vərdislərdən imtina və psixososial tarazlığın qorunması ilə sıx bağlıdır.

Beləliklə, sağlam qidalanma qısamüddətli “pəhriz” deyil, insanın bütün həyatı boyu davam etdirməli olduğu sağlam həyat tərzinin ayrılmaz hissəsidir.

Sağlamlığımızın qorunması gündəlik seçimlərimizdən, sağlam qidalanma isə bu seçimlərin ən mühümlərindən biridir.

Sağlıqla yeyin, sağlam və xoşbəxt olun

Müəllif: prof. T.e.d. N.M.Kamilova

Redaktor: Y.U.Pirəliyeva