

02  
უიმი  
ნუტრიციოლოგი



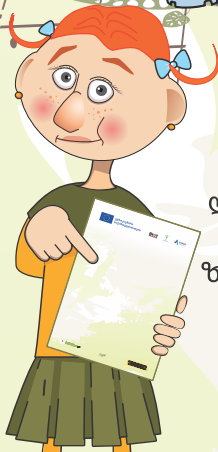
- ♥ სასურსათო პროდუქტების უარყოფითი თვისებები
- ♥ პური და გლუტენის შემცველი სხვა სურსათი



ადამიანის ჯანმრთელობისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს **ბალანსირებულ კვებას**, ანუ ორგანიზმისათვის საჭირო ყველა საკვები ნივთიერების **ზომიერ მიღებას**. ეს გვეხმარება სხვადასხვა დაავადება და ქარბი წონა ავიცილოთ თავიდან.

**ოუმკა,**

კონკრეტულად რას წარმოადგენს ბალანსირებული კვება, ეს ბევრი მითქმა-მოთქმის საგანია. ამ თემაზე არც თუ იშვიათად არასწორი და წინააღმდეგობრივი ინფორმაცია ვრცელდება.



ეს ბუკლეტი პროფესიულ (ნუტრიციოლოგიურ) ლიტერატურას ეყრდნობა და ადამიანის ორგანიზმზე არაერთი ფართოდ მოხმარებადი სურსათის ზემოქმედების შესახებ მოგაწვდით ინფორმაციას, რაც სასარგებლო კვებითი რეჟიმის ჩამოყალიბებასა და შეცდომების არიდებაში დაგეხმარებათ.

## სასურსათო პროდუქტების უარყოფითი თვისებები

ბევრი სასურსათო პროდუქტი, სარგებლის მოტანასთან ერთად, ადამიანის ჯანმრთელობაზე უარყოფითად ზემოქმედებს. ზომიერი მოხმარების დროს ასეთი სურსათი ადამიანს არ აზიანებს. თუმცა, საფრთხილოა ჯანმრთელობის ამა თუ იმ გართულების მქონე პირთათვის, ხოლო გადაჭარბებული მოხმარების შემთხვევაში, მავნებელია ნებისმიერი ადამიანისათვის.

ცხრილში წარმოგიდგენია ზოგიერთი სურსათის უუჩვენებელი.

პარკოსნები (სოიო, ლობიო, ცერცვი და სხვა), მარცვლეული (ხორბალი, ქერი), კარტოფილი, უმი კვერცხის ცილა	საკვების მონელების გართულება
დანდური, მჟაუნა, ისპანახი, რევანდი, ჭარხლის ფოთლები, სტაფილო, ბოლოკი	თირკმელებში კენჭების წარმოქმნის პროვოცირება
გამწვანებული კარტოფილი და მისი ღვივები, თერმულად დაუმუშავებელი ხილის კურკა	მოწამვლა
თევზი (განსაკუთრებით თინუსი), დამარილებული სურსათი	წნევის მომატება, ალერგია, მუშუპება
მარგარინი	A ვიტამინის დაშლა
ჩაი, ყავა, კობრის, ქაშაყის, ცქიმურას ჩიშის თევზი	B <sub>1</sub> ვიტამინის დაშლა
პარკოსნები (სოიო, ლობიო, ცერცვი და სხვა)	E ჯგუფის ვიტამინების დეაქტივაცია
უმი კვერცხის ცილა	H ვიტამინის დეაქტივაცია
სოიო, რაფსი, მღოვჯი, კომბოსტო, ბოლოკი, კამა	იოდის შეთვისების გართულება
ჩაი	რკინის შეთვისების გართულება
ყავა	<b>Ca, Mg, Na</b> და სხვა ელემენტების ორგანიზმიდან გამორეცხვა
მანანის ბურღული, პარკოსნები (ლობიო, მუხუღო)	ორგანიზმისათვის საჭირო მიკრო და მაკროელემენტების ( <b>Ca, Mg, Fe, Zn, Cu</b> ) შეთვისების გართულება
კოფეინის შემცველი სასმელები (ყავა, ჩაი და სხვა)	პროდუქტზე დამოკიდებულების ჩამოყალიბება



ასე რომ, თუ ადამიანი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გარკვეული გართულებისადმია მიდრეკილი, სურსათის შერჩევასა მეტი ყურადღება მართებს.

## პური და გლუტენის შემცველი სხვა სურსათი

დღესდღეობით ბევრი ადამიანი თავს იკავებს პურისა და გლუტენის შემცველი სხვა სურსათის მოხმარებისაგან. ერთი ამას გასახდომად ან სასურველი წონის შესანარჩუნებლად აკეთებენ, მეორე კი, ჯანმრთელობის პრობლემების გამო, რომელთა გამწვავებასაც ამ პროდუქტებში შემავალი ნივთიერებები იწვევს, მათ შორის, გლუტენი.



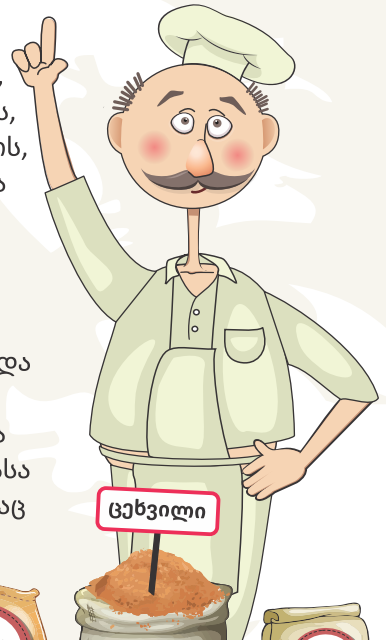
რა სარგებლობა მოაქვს პურსა და გლუტენის შემცველ სხვა სურსათს ადამიანის ჯანმრთელობისათვის?



ხორბალი არის ცილების, ნახშირწყლების, კაროტინოიდების, ანტიოქსიდანტების, ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების წყარო.



მათი რაოდენობა და შემადგენლობა დამოკიდებულია ხორბლის სახეობასა და ნიადაგზე, სადაც ის მოჰყავთ.



აღსანიშნავია, რომ ცხვინილი ფქვილი ბევრად უფრო მაღალი ბიოლოგიური ღირებულებით ხასიათდება ვიდრე უმადლესი და I ხარისხის ფქვილი.



ხორბლის ცილა - გლუტენი (წებოგვარა) ყველა მუცვლად ამინომჟავას შეიცავს, მათ შორის, **ლეიცინის** საკმაო რაოდენობას, რომელიც:

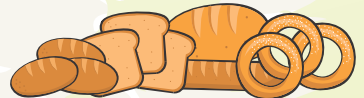
- 👍 აძლიერებს იმუნურ სისტემას;
- 👍 არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს.

მასში ასევე შედის **გლუტამინის მჟავა**, რომელიც ორგანიზმში მთელ რიგ ფუნქციებს ასრულებს: აქტიურად მონაწილეობს ნივთიერებათა ცვლაში, ტვინის ქსოვილებში წარმოქმნილი ტოქსიკური ნივთიერებების გაუვნებელყოფაში, ჩართულია ნერვული სისტემის მუშაობაში.



ხორბლის სხვადასხვა ჯიში ერთმანეთისაგან არა მარტო ცილის შემცველობით განსხვავდება, არამედ შემადგენლობითაც. გლუტენის უნიკალური თვისებებია:

1. ელასტიურობა
2. წებვალობა
3. ცხიმისა და წყლის შთანთქმის უნარი

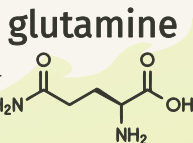


სწორედ ეს თვისებები განსაზღვრავენ პურის, პურ-ფუნთუშეულის, მაკარონის ნაწარმისა და სხვა ფქვილოვანი პროდუქტის ხარისხს.

## ყურადღება

გავრცელებულია შეხედულება,

ხორბალში



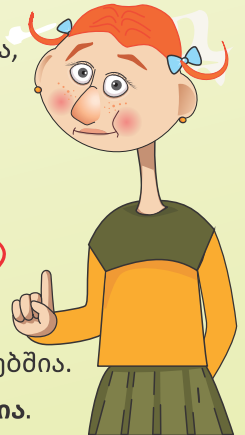
~~= 80%~~

ცილის შემცველობა ხორბლის მარცვალში **8%-18%-ია**,

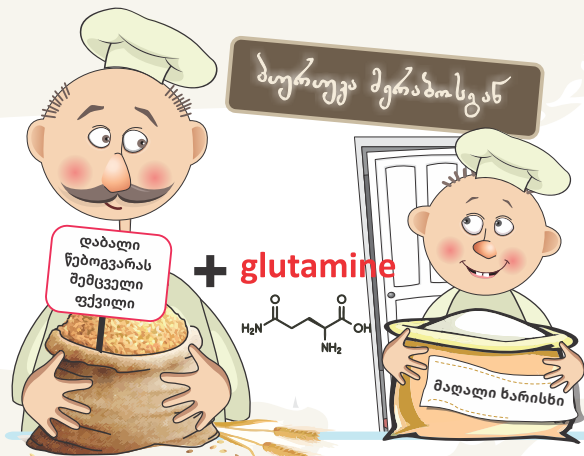
→ საიდანაც **80-90%** გლუტენია.

გლუტენის შემცველობა ხორბალში **6.4-14.4%**-ის ფარგლებშია.

გლუტენს სხვა მარცვლეულიც შეიცავს - **ჭვავი, ქერი, შვრია.**



გლუტენი **საკვები დანამატი** სახითაც გამოიყენება. ხარისხის გასაუმჯობესებლად მას სხვა პროდუქტებსაც უმატებენ. მშრალ გლუტენს იღებენ ხორბლის ფქვილის გადამუშავებით. შეიძლება მშრალი გლუტენი დაუმატონ დაბალი წებოვარას შემცველ ფქვილს და ის შეიცვლის ტექსტურას, გემოს, უკეთ შთანთქავს წყალს.



გლუტენი, როგორც **ემულგატორი**<sup>1</sup> და შემასქელებელი შეიძლება დაემატოს ხორცისა და ზღვის გადამუშავებულ პროდუქტებს, ვეგეტარიანულ ხორცის შემცვლელებს. გლუტენის დანამატს იყენებენ კანფეტების, ნაყინის, საკონდიტრო ნაწარმის, რძემუყავა პროდუქტების, სოუსების, კონსერვებისა და წამლების აბების მინანქრის დასამზადებლადაც კი.

გლუტენის შემცველ სურსათს უფრო მაღალი საგემოვნო თვისებები აქვს, ვიდრე ნატრიუმის კაზეინატის, სოიოს ცილითა და სხვა ცილოვანი დანამატებით მომზადებულ პროდუქტებს.

ზოგჯერ წააწყდებით მცდარ ინფორმაციას, თითქოს გლუტენს ნახშირწყლებით და ცხიმით მდიდარი სურსათი - რაფინირებული ზეთები, კარამელი, ტკბილი გაზირებული სასმელები შეიცავს. სინამდვილეში კი ეს პროდუქტები უგლუტენოა.



<sup>1</sup>საკვებდანამატი, რომელიც ხელს უწყობს ორი სხვადასხვა სითხის (მაგალითად წყლისა და ცხიმის) ემულსიის წარმოქმნასა და შენარჩუნებას.

გარდა ამისა, შესაძლებელია ადამიანს გლუტენის მიმართ მაღალი მგრძობელობა და შეუთავსებლობა, ან ალერგია აღენიშნებოდეს.



ზოგიერთი დაავადების (მაგალითად, დიაბეტის) მქონე პირთათვის ხორბლისა და გლუტენის შემცველი სხვა სურსათის მოხმარება შეზღუდული, ან საერთოდ აკრძალულია.

უგლუტენო პროდუქტები ძვირია!



თუ გლუტენიანი პროდუქტები ადამიანის ჯანმრთელობაზე უარყოფითად მოქმედებს, ერთადერთი გამოსავალი უგლუტენო დიეტაა, მთელი ცხოვრების მანძილზე.



უგლუტენო დიეტა დაბალკალორიულს არ ნიშნავს. გლუტენისაგან თავისუფალი პროდუქტების უმრავლესობა, ხშირ შემთხვევაში, უფრო მაღალკალორიულია ვიდრე მათი ანალოგები. საგემოვნო თვისებებისა და სტრუქტურის შესანარჩუნებლად მათ ცხიმისა და სახამებლის გაზრდილ რაოდენობას უმატებენ. მაგალითად, წიწიბურის ფქვილით დამზადებული ნამცხვრები უფრო მეტ შაქარს შეიცავს, ვიდრე ხორბლის ფქვილისაგან დამზადებული ანალოგები.

ასე რომ, **პური და გლუტენის შემცველი სხვა სურსათი**, არათუ მავნებელია ჯანმრთელი ადამიანისათვის (ზომიერი მოხმარების პირობებში), არამედ **სასარგებლო და საჭიროც**.



ამიტომაც, აუცილებლობის გარეშე, მათზე უარის თქმა **მიზანშეწონილი არ არის** და შესაძლოა ადამიანის ჯანმრთელობაზე უარყოფითადაც აისახოს.

ბუკლეტი მომზადდა საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის (CSRDG) მიერ, ევროკავშირის „სოფლის მეურნეობისა და სოფლის განვითარების ევროპის სამეზობლო პროგრამის“ (ENPARD – Georgia) მეოთხე ფაზის (ENPARD IV) ფარგლებში, ასევე, ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ (გერმანია) მიერ დაფინანსებული პროექტის „გაზრდილი სასოფლო-სამეურნეო პრაქტიკა და მომხმარებელთა ცნობიერება“ მხარდაჭერით. პროექტს ახორციელებს კოალიცია, რომელშიც შედიან საქართველოს ფერმერთა ასოციაცია (წამყვანი პარტნიორი), საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი და საქართველოს მთიანი რეგიონების ამბროლაურის რაიონის ფერმერ-მეფუტკრეთა ასოციაცია.

ეს პუბლიკაცია შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელია CSRDG და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

გამოყენებულია დალი წულაიას მიერ მომზადებული სტატიები „სასურსათო პროდუქტების უარყოფითი თვისებები“ და „პური და გლუტენის შემცველი სხვა სურსათი“, რომლებიც გამოქვეყნებულია ვებსაიტზე [momxmarebeli.ge](http://momxmarebeli.ge).

## საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი

მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამა

საქართველო, თბილისი, იოველ ჯებაშვილის I გასასვლელი #5, 0177

ტელ.: (32) 239-90-19, (32) 239-90-18

ელფოსტა: [office@csrdg.ge](mailto:office@csrdg.ge)

ვებსაიტი: [www.csrdg.ge](http://www.csrdg.ge); [www.momxmarebeli.ge](http://www.momxmarebeli.ge)

ფეისბუქგვერდი: [www.facebook.com/momxmarebeli.ge](http://www.facebook.com/momxmarebeli.ge)



მომხმარებელი.გე

