

ჯანსაღი კვება - ჯანმრთელობის მთავარი გასაღები

Healthy eating – The main key to health



საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტი
საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო
ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია

2005 წელი

სახელმძღვანელოს ავტორები:

- წიგლათრი ტოპიზონი** – საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტი – დაავადებათა პრევენციისა და ეპიდემიოლოგიის სამმართველოს უფროსი
- მანია ხერხეულიძე** – სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი - კვლიათრიის კათედრის ასისტენტი
- ქეთევან შარანბია** – მ. გურამიშვილის სახელობის კვლიათრიული კლინიკა – განყოფილების გამგე
- რეზო თათარაძე** – ACTS –Georgia, ბავშვთა გალარჩენისა და ჯანმრთელობის პროგრამის დირექტორი
- გულიკო დვალი** – სანიტარიისა და ჰიგიენის ს/კ ინსტიტუტი - კვების განყოფილების გამგე
- ეკა იმელიძია** – ნუტრიციოლოგიის ეროვნული ცენტრი - კვების ინჟინერ-ტექნოლოგი
- რუსუდან კვანჭახაძე** – ნუტრიციოლოგიის ეროვნული ცენტრი - ექიმ-ენდოკრინოლოგი

კონსულტანტები:

- ვრანდისკო ბრანკა** – ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონული მრჩეველი კვების დარგში
- ზუზანა ბრახლოვა** - ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის კონსულტანტი კვების დარგში
- ზაზა ბოხუა** – ჯანდაცვის კოლიტიკის დეპარტამენტის უფროსის მოადგილე
- ზურაბ სუნიაშვილი** – ნუტრიციოლოგიის ეროვნული ცენტრის დირექტორი
- ქეთევან ნემსაძე** – მ. გურამიშვილის სახელობის კვლიათრიული კლინიკის დირექტორი

დაკაბადონება – ვახიკო ბობნაძე

სახელმძღვანელო შემუშავებულია ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონული ოფისის მხარდაჭერით

პროექტის ხელმძღვანელი:

ლევან ბარამიძე - საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტის უფროსი

ჯანსაღი კვება – ჯანმრთელობის მთავარი ბასალები

ძირითადი რჩევები სწორი (ჯანსაღი) კვებისათვის:

- ⇒ იკვებეთ ბალანსირებულად. მიიღეთ მრავალფეროვანი სუბსტანტი, ამასთან უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეული წარმოშობის სუბსტანტს ცხოველურთან შედარებით.
- ⇒ მიიღეთ მრავალფეროვანი ბოსტნეული და ხილი, სულ მცირე 400 გრამის ოდენობით დღეში, უმჯობესია ახალი და ადგილობრივი წარმოების. თავე შეიკავეთ ჩანს მიღებისაგან მაშინ, როცა მიიღებთ რკინით მდიდარ სუბსტანტს (ბოსტნეული, პარკონენბი და სხვ.), ვინაიდან ჩაი ხელს უშლის რკინის შეთვისებას.
- ⇒ აკონტროლეთ ცხიმების მიღება. შეამცირეთ ცხიმოვანი სუბსტანტის მოხმარება და უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეულ ცხიმებს (ზეთებს) ცხოველურთან შედარებით.
- ⇒ მიირთვით ნაკლებცხიმოვანი რძე და რძის პროდუქტები მარილის დაბალი შემცველობით.
- ⇒ დღეში რამდენიმეჯერ მიირთვით კური, მარცვლოვანი პროდუქტები, მაკარონის ნაწარმი, ბრინჯი.
- ⇒ შეცვალეთ თქვენს მენიუში - ცხიმოვანი ხორცი და ხორცის ნაწარმი უცხიმო ხორცი, თევზით, შინაური ფრინველის ხორცილი ან ლობიოთი და სხვა პარკონენბით.
- ⇒ მაქსიმალურად შეამცირეთ ალკოჰოლური სასმელების მიღება, დღეში ალკოჰოლის 20 მგ-მდე შეზღუდვით.
- ⇒ შეინარჩუნეთ თქვენი სხეულის წონა რეკომენდებულ საზღვრებში (მოზრდილებისათვის სხეულის მასის ინდექსი – 18.5-25 და წლის ბარემოწერილობა 80 სმ-ზე ნაკლები ქალებისათვის და 94 სმ-ზე ნაკლები მამაკაცებისათვის) ყოველდღიური ზომიერი ფიზიკური აქტივობის გზით (არანაკლებ 30 წთ უწყვეტი სეირნობით დღეში, რეზულტატად).
- ⇒ აირჩიეთ სუბსტანტი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით მარილს. ნუ დაამატებთ მომზადებულ კერძს მარილს. შეზღუდეთ მისი მიღება 5 გრამამდე დღეში (კერძის მარილის რაოდენობით). მოიხმარეთ მხოლოდ იოდირებული მარილი.
- ⇒ შეარჩიეთ სუბსტანტი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით შაქარს, ნაკლებად მიიღეთ რაფინირებული შაქარი და ტკბილეული, შეცვალეთ ტკბილი სასმელები კმთილხარისხოვანი წყლით.
- ⇒ მოამზადეთ კერძები ჰიბიენური წესების დაცვით. შეინახეთ სუბსტანტი უსაფრთხო პირობებში.
- ⇒ მაქსიმალურად შეუწყეთ ხელი მხოლოდ (ემსკლუზიურ) კუჭითი კვებას 6 თვის ასაკამდე და შემდეგ 2 წლის ასაკამდე დამატებით კვებას კუჭითი კვებასთან ერთად.

კვება ერთ-ერთი სასიამოვნო მოვლენაა, რომლის ხასიათი დამოკიდებულია ტრადიციებზე, კულტურაზე და გარემო პირობებზე. აღამიანები იკვებებიან მაღის და შესაძლებლობების შესაბამისად. მოიხმარენ იმ სუბსტანტს, რომელსაც ისინი ანიჭებენ უპირატესობას.

კვება უნდა შეესაბამებოდეს აღამიანის მიერ დახარჯულ ენერჯიას, რომელიც დამოკიდებულია ზრდაზე, ასაკზე, სხეულის მასაზე, ცხოვრების პირობებზე, საქმიანობის სახეობაზე, კლიმატზე, აღამიანის ფიზიოლოგიურ მდგომარეობაზე (უმედიცინო, მექსურობა). საკვები ნივთიერებების განსაზღვრულმა რაოდენობამ და პროპორციამ უნდა უზრუნველყოს აღამიანის ორბანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებები. სუბსტანტი უნდა იყოს უვნებელი აღამიანის ჯანმრთელობისათვის და უნდა განაწილდეს სწორად დღის განმავლობაში. დღესაც თანამედროვედ ქდერს ჰიპოკრატეს სიტყვები: „**დაე თქვენი კვება იყოს თქვენი მედიცინა, და თქვენი საკვები - თქვენი წაგალი**“.

უგზარეშა, რომ აღამიანის ჯანმრთელობა დამოკიდებულია სწორ, ბალანსირებულ კვებაზე. აღამიანთა კვებით შესაძლებელია მთელი რიგი ქრონიკული დაავადებების (დიაბეტი, კარდიოვასკულური დაავადებები, ავთვისებიანი სიმსივნური დაავადებები, იოდის და სხვა მიკრონუტრიენტების დეფიციტით გამოწვეული დაავადებები, ოსტეოპოროზი, სიმსუქნე, კარბინი და სხვ.) თავიდან აცილება, რომელთა ხვედრითი წილი მსოფლიოში სართო სიკვდილიანობის დაახლოებით 60%-ს შეადგენს.

რას წარმოადგენს სწორი (ჯანსაღი) კვება და როგორ მივადვიოთ მას?

არსებობს სწორი კვების პრინციპები, რომელთა დაცვაც სწორად არებულირებს აღამიანის კვებას. ანუ განსაზღვრავს იმ სუბსტანტო პროდუქტებს და დღიური მიღების იმ ნორმებს, რომელიც, უზრუნველყოფს ორბანიზმს ენერჯიის და საკვები ნივთიერებების (ნუტრიენტების) საჭირო რაოდენობით და ამავე დროს უვნებელია აღამიანის ჯანმრთელობისათვის.

რეკომენდებული პოციების რაოდენობა სუბსტანტის ძირითადი ჯგუფების მიხედვით

| № | სურსათის ჯგუფი | ერთი სტანდარტული პორციის (უღუპის) ზომა | რეკომენდებული პორციების რაოდენობა დღეში | მიღების დღიური ნორმის მოცულობა (გრამებში) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | მარცვლეული (კური, უხეოთხეობი, მაკარონი, ბრინჯი და სხვ.) | <ul style="list-style-type: none"> ≡ კური - 1 ნაჭერი (60ბ); ≡ უხეოთხეობი - 1 ცალი ≡ მოხარშული ბრინჯი, მაკარონი, შვრიის ფაფა - 1/2 ზონჯანი (125ბ) | 5-6 | 500-600 |
| 2 | ბოსტნეული (პარტოფილის ბარდა) | <ul style="list-style-type: none"> ≡ წიწაკა (გულბარული) - 1 ცალი, ≡ სტაფილო ან კომბოტო - 2 ცალი, ≡ ნაღველი ფოთლოვანი ბოსტნეული ან შერეული ბოსტნეულის სალათა - პატარა ჯამი (1 ზონჯანი). | 3-5 | 400-500 |
| 3 | პარტოფილი | <ul style="list-style-type: none"> ≡ 1/2 თევზი პარტოფილი (100ბ) | 2-3 | 200-300 |
| 4 | ხილი | <ul style="list-style-type: none"> ≡ ვაჭლი, ფორთოხალი, ბანანი - 1 ცალი (100ბ), ≡ მარწყვი, მოცხარი, მოცვი ან მაყვალი - 1 ზონჯანი, ≡ ხილის წვენი (100%-იანი) - 1 ჰიქა | 2-3 | 250-300 |
| 5 | რძე და რძის ნაწარმი (ნაკლებად ცხიმოვანი ან უცხიმო) | <ul style="list-style-type: none"> ≡ რძე - 1 ჰიქა (250 მლ), ≡ იოგურტი, მაწონი - 1/2 ზონჯანი (125მლ), ≡ ყველი - 1 ნაჭერი (30ბ) | 2-3 | 200-300 |
| 6 | ხორცი, ფრინველის ხორცი, თევზი, კვერცხი, ღობიო | <ul style="list-style-type: none"> ≡ მოხარშული მკლე ხორცი, ფრინველის ხორცი ან თევზი - 80 ბ, ≡ კვერცხი - 1 ცალი ≡ ღობიო - 1/4 ზონჯანი | 1-3 | 100-250 |
| 7 | ტკბილეული | <ul style="list-style-type: none"> ≡ შოკოლადი - 25 ბ, ≡ ნამცხვარი - ნახევარი ნაჭერი, ≡ შაქარი - 1 ნაჭერი, ≡ მურაბა - 20 ბ | 1-2 | 20-25 |
| 8 | ცხიმო | <ul style="list-style-type: none"> ≡ მცენარეული ცხიმო ≡ მცენარეული ზეთი - 1 ს/კ ანუ 10 ბ ≡ მცენარეული მარბარიანი - 15 ბ. ≡ ცხოველური ცხიმო -10 ბ | 1 | 10-15 |

≡ **იკვებეთ ბალანსირებულად. მიიღეთ მრავალფეროვანი სურსათი. ამასთან უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეული წარმოშობის სურსათს ცხოველურთან შედარებით.**

მცენარეული წარმოშობის სურსათი შეიცავს უამრავ ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებას – **მეტაბოლიტებს, რომლებიც ოდითგანვე ტრადიციულ მცენარეულ წამლებში გამოიყენებოდა, და რომელთა მიღება იცავს ორგანიზმს მთელი რიგი ქრონიკული დაავადებების განვითარებისაგან.** ხილისა და ბოსტნეულის უმრავლესობა, აბრეშვე მარცვლეული: ხორბალი, შვრია, ჯვავი - მეტაბოლიტებიდან შეიცავს **საკვებ ბოჭკოებს.** სიმინდი, სორი, მჟუსუმირა შეიცავს **ფიტოსტერინებს,** თხილეული და კენკროვნები – **ლიბინინებს,** ხახვი, სალათის ფოთლები, კომბოტო, კომბოსტო – **გლუკოზინოლატებს,** ჟურკენი, ქოლი, მარწყვი – **ფენოლებს,** ციტრუსები, ალუბალი, მწვანე ხაჭაპური – **ტირკინინებს.**

იმისათვის, რომ ორგანიზმი უზრუნველყოფილი იყოს ამ ნივთიერებებით, საჭიროა მრავალფეროვანი მცენარეული წარმოშობის სურსათის რეგულარული მიღება.

≡ **დღეში რამდენიმეჯერ მიიღეთ კური, მარცვლოვანი პროდუქტები, მაკარონის ნაწარმი, ბრინჯი**

მოცემული სურსათის მიღება უნდა შეესაბამებოდეს 5-6 პორციას დღეში, რომელიც რეკომენდებულია ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმრ) მიერ. ერთი პორციის მოცულობა შეადგენს დაახლოებით 60-100 გრამს. მარცვლოვანი პროდუქტები ორგანიზმს უზრუნველყოფს ენერგიით, შეიცავს ცოტა რაოდენობით ცხიმებს და მდიდარია საკვები ნივთიერებებით: ნახშირწყლებით (ბანსაკუთრებით ხახვიდან), ცილებით, მინერალებით (Ca, K, Mg და სხვ.), საკვები ბოჭკოებით.

≡ **მიიღეთ 5-8 -პორცია დღეში მრავალფეროვანი ბოსტნეული და ხილი.** უკეთესია ნაღველი სახით და ადგილობრივი წარმოების. პორციის მოცულობა შეესაბამება 100 გ-ს ხილისათვის და 100 გ-ს ბოსტნეულისათვის.

○ **რა მნიშვნელობა აქვს ხილსა და ბოსტნეულს ადამიანის ჯანმრთელობისათვის?**

ხილსა და ბოსტნეულში დიდი რაოდენობითაა ვიტამინები, მიკროელემენტები, საკვები ბოჭკოები და შეუცვლელი საკვები ნივთიერებების უმრავლესობა. ხსნადი საკვები ბოჭკოები ცხიმებს ცვლის მოდიფიკაციას უწყობს ხელს და არააბსორბირებს ქოლესტერინსა და შაქრის დონეს სისხლში. ხილისა და ბოსტნეულის ნატურალური სახით მიღება ხელს უშლის ჭარბი ცხიმოვანობის განვითარებას, ვინაიდან ისინი შეიცავენ მცირე რაოდენობით ცხიმებს და

ენერგიას. ხილი და ბოსტნეული შეიცავს ანტიოქსიდანტებს, რომელთა უმარისობა ანუ დეფიციტი ქმნის გულ-სისხლძარღვრთა და ონკოლოგიური დაავადებების განვითარების დიდ საშიშროებას. ვიტამინი C-ს მიღება, რომელიც ხილისა და ბოსტნეულის უმრავლესობაშია, იმ სურსათთან ერთად, რომელიც მდიდარია რკინით (ოსპი, ლობიო, ისპანახი, მწვანე ლობიო, კომბოსტო) აუმჯობესებს რკინის შეთვისებას ორბანიზმში, რითაც მნიშვნელოვნად ამცირებს რკინადეფიციტური ანემიის განვითარების რისკს და აქლიერებს იმუნიტეტს.

თუ ზემოთ აღნიშნულ პროდუქტებთან ერთად მიირთმევთ წითელ ხორცს, ღვიძლს, თევზეულს უმჯობესდება რკინის შეთვისება ორბანიზმის მიერ. ხილი და ბოსტნეული, რკინის გარდა, შეიცავს აბრეთვე სხვა მიკროელემენტებსა და მინერალებს, როგორცაა, მაგალითად, K, Mg, Ca, რომლებიც ამცირებენ ჰიპერტენზიის განვითარების რისკს. ხილი და ბოსტნეული დიდი რაოდენობით შეიცავს B ჯგუფის ვიტამინებს და ფოლიუმს. ცნობილია, რომ ფოლიუმის მქავეს ანემიის პროფილაქტიკასა და ნაყოფის ნერვული სისტემის ნორმალური განვითარებისათვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. ამიტომ ქალებისთვის, განსაკუთრებით აღრეულ ასაკში, აბრეთვე ორსულობის წინა პერიოდში რეკომენდებულია მიიღონ სასურსათო პროდუქტები, რომლებიც მდიდარია ფოლიუმის მქავეთი. ფოლიუმის მქავეს სასუკეთესო წყაროა წითელი ლობიო, ოსპი, მწვანე ლობიო, არაქისი, სოიო. აბრეთვე კური (ბანსაკუთრებით) რეუმი ფჰვილისაგან დამზადებული, ციტრუსები, ღვიძლი, მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული (ისპანახი, კომბოსტო) და სხვ. (კრნაიდან ფოლიუმის მქავე თერგული დამუშავებისას იშლება, სასურველია დავიცვათ თგური დამუშავების სწორი წესები).

კონსერვის სახით ხილისა და ბოსტნეულის შექმნისას ეტიკეტზე მიაქციეთ ყურადღება, იმას, რომ სურსათი შეიცავდეს მინიმალური რაოდენობით შაქარს, მარილსა და ცხიმებს.

ანტიოქსიდანტები და საკვები გოჭკოვები

ჩვენი უჯრედები ხშირად ებრძვიან ორბანიზმში არსებულ “მავნე” ნივთიერებებს – თავისუფალ რადიკალებს, რომელთაც შეუძლიათ დაზიანონ დნმ, არტერიის შიდა კედლები, სხვადასხვა ქსოვილი არსებული ცილები და სხვ. თავისუფალი რადიკალების ნაწილი წარმოიქმნება ორბანიზმში, საკვები ნივთიერებების არასრული დაშლის დროს. ნაწილს კი ვლბულობთ კვარის და სასურსათო პროდუქტების საშუალებით.

ჩვენ არ ვართ დაუცველები რადიკალების წინააღმდეგ ბრძოლაში, ვინაიდან საკვებიდან ვიღებთ რადიკალების წინააღმდეგ მებრძოლ ნივთიერებებს - ანტიოქსიდანტებს. ხილი, ბოსტნეული და სხვა მცენარეული საკვები გვამარბებს უმრავლი ანტიოქსიდანტით, რომელთაგან ყველაზე გავრცელებულია ვიტამინი C, E, ბეტა-კაროტინი და კაროტინოიდები. აბრეთვე საჭირო მინერალებით (სელენი, კაბნიუმი), რომელიც საჭიროა რადიკალების წინააღმდეგ მებრძოლი ფერმენტების საწარმოებლად.

მრავალმა მეცნიერულმა კვლევამ დაადასტურა ანტიოქსიდანტების დიდი მნიშვნელობა ჯანსაღი კვების სურეოში. ისინი მიხნეულნი არიან “საოცარ ნივთიერებებად”, რომელთაც შეუძლიათ გულის დაავადების, სიმსივნის, კატარაქტის, მენსიერების დაქვეითებისა და სხვა დაავადების თავიდან აცილება.

ხილში, ბოსტნეულსა და მარცვლეულ პროდუქტში არსებული ანტიოქსიდანტების, მინერალების, საკვები გოჭკოვებისა და სხვა ნივთიერებების ნაბრები მნიშვნელოვან როლს ასრულებს რიბი ქრონიკული დაავადების თავიდან აცილებაში.

არის ხარწოშენი მონაცემები ხილსა და სხვა მცენარეულ პროდუქტში არსებული სხვა ანტიოქსიდანტების (ლუთეინი, ზეაქსანთინი, ლიკოპენი) პროსტატის სიმსივნის წინააღმდეგ ძლიერი მოქმედების შესახებ.

ვართოდ ცნობილი ფაქტია, რომ საკვები გოჭკო უდიდეს როლს თამაშობს ჯანსაღ კვებაში. მნიშვნელოვნად ამცირებს სხვადასხვა ქრონიკული დაავადების (გულის დაავადებები, დიაბეტი, და სხვ.) განვითარების რისკს. აბრეთვე ახლენ გავლენას მსხვილი ნაწლავის პიკოს განვითარების წინააღმდეგ. საკვები გოჭკოს მინიმალური რეკომენდებული რაოდენობა მოზრდილი მოსახლეობისათვის შეადგენს 20-35 გრამს დღეში. გავშვებისათვის, ორი წლის ასაკიდან, რეკომენდებულია 5 გრამით მეტის მიღება.

ახალი ხილი და ბოსტნეული, კაკალი, ლობიო და მარცვლეული პროდუქტები საკვები გოჭკოს სასუკეთესო წყაროა.

≡ *თქვენ შემიძლიათ ავლიად მიაღწიოთ 30 გ საკვები გოჭკოს მიღებას დღეში სამი ულუფა (კორცია) ხილის, 3 ულუფა ბოსტნეულის, 2 ულუფა მარცვლეულის და 1 ულუფა პარკოსნების მიღების შედეგად.*

≡ *35 გ საკვები გოჭკოს მისაღებად – საჭიროა 4 ულუფა ხილის ან ბოსტნეულის, 4 ულუფა მარცვლეულის და 1 ულუფა პარკოსნების მიღება დღეში.*

≡ შეინარჩუნეთ სხეულის წონა რეკომენდებულ საზღვრებში ყოველდღიური ზომიერი ფიზიკური აქტივობით

ფიზიკური აქტივობის ერთ-ერთი მიზანია შეინარჩუნოს აღამიანმა სხეულის ნორმალური წონა. დადგენილია, რომ სწორი კვება და ზომიერი ფიზიკური აქტივობა ყოველდღიურად (საშუალოდ 30 – 60 წთ-ის ხანგრძლივობით) მთელი კვირის განმავლობაში, საკმარისია გულ-სისხლძარღვრთა სისტემის ნორმალური მუშაობისა და ნივთიერებათა ცვლის პროცესების სწორად წარმართვისათვის, და ამავდ დროს იბი ჰარბი წონის თავიდან აცილების სასუკეთესო საშუალებაა. ეს რეკომენდაცია განსაკუთრებით აძირითადად იმ აღამიანებისათვის, რომლებსაც ნაკლები ფიზიკური დატვირთვა აქვთ. ერთ-ერთი მიზანია შესაძლებელია იყოს მათი პროფესიული საქმიანობა (მწოდომარე ცხოვრების სტილი) ან სხვა რომელიმე ფაქტორი. ჰარბი წონა ზრდის დიაბეტის, ჰიპერტენზიის, გულ-სისხლძარღვრთა დაავადებების, ზომიერი სახის ავთვისებიანი სიმსივნური დაავადების, არტრიტებისა და სხვა დაავადებების განვითარების რისკს. ცხრილში ნაჩვენებია სხეულის ნორმალური მასის ინდექსი, რომელიც მოზრდილი მოსახლეობისათვის 18,5-

24,9 საზღვრებშია წარმოდგენილი, და, რომელიც დაცული უნდა იყოს სხეულის წონის სისტემატური კონტროლით. სხეულის მასის ინდექსი გამოითვლება შემდეგი ფორმულით: **სხეულის წონა (კგ)/სიმაღლის კვადრატზე (მ²)**. სხეულის მასის ინდექსის გათვლისას დაწვეულია გარკვეული სახის კორექტივები ზოგიერთი კატეგორიის მოსახლეობისათვის (ორსული, სპორტსმენი და სხვ.).

საქართველოში ჭარბი წონა აღენიშნება მოსახლეობის დაახლოებით 25-30 %-ს.

სხეულის ჭარბი წონის და სიმსუქნის ეპიდემიკაციის კლასიფიკაცია მოუზღოდა სხეულის მასის ინდექსის შესაბამისად

| კლასიფიკაცია | სხეულის მასის ინდექსი კგ/მ ² | დაავადებების განვითარების რისკი |
|---------------------------|---|---------------------------------|
| სხეულის არასაკმარისი წონა | <18,5 | მაღალი რისკი |
| სხეულის ნორმალური წონა | 18,5-24,9 | საშუალო რისკი |
| სხეულის ჭარბი წონა | ≥ 25 | |
| სიმსუქნის წინა პერიოდი | 25-29,9 | მომატებული რისკი |
| სიმსუქნე I ხარისხის | 30-34,9 | |
| სიმსუქნე II ხარისხის | 35-39,9 | დიდი რისკი |
| სიმსუქნე III ხარისხის | ≥ 40 | ძალიან დიდი რისკი |

შენიშვნა:

- ა) თუ თქვენ გაქვთ წანმრთელობის რაიმე პრობლემა, კირველ რიგში უნდა მიიღოთ კონსულტაცია ექიმისაგან ფიზიკურ აქტივობასთან დაკავშირებით.
- ბ) ფიზიკური აქტივობის გაზრდასთან ერთად დაიცავით სწორი კვების პრინციპები.
- გ) მიატოვეთ თაგვაქოს მოხმარება.
- დ) მიატოვეთ ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება.

გაუწიეთ კონტროლი ცხიმების მოხმარებას. უპირატესობა მიანიჭეთ მცენარეულ ცხიმებს

ცხიმები აღამიანის ორბანიზმს უზრუნველყოფს ენერგიით, შეუცვლელი ცხიმოვანი მჟავებით და ცხიმში ხსნადი ვიტამინებით (A, D, E და K), მაგრამ დიდი რაოდენობით ცხიმების მიღება ზრდის არაინფექციური დაავადებების, კერძოდ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკს. ბარდა ამისა მათი გადამეტებული მიღება იწვევს სხეულის ჭარბი წონის წარმოქმნას.

ცხიმები – ორბანული ნივთიერებების ფართო ჯგუფია, რომელთაც გაცილებით მეტი ენერგოტეკვალობა აქვს, ვიდრე ცილებსა და ნახშირწყლებს. ისინი შედგება გლიცერინისა და ცხიმოვანი მჟავებისაგან. ცხიმოვანი მჟავები არის **ნაჯერი**, ჩვენი სხეულის ტემპერატურაზე ისინი მყარია და **უჯერი**, რომლებიც თხევადდება სხეულის ტემპერატურაზე. მყარი ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავები შედის ძირითადად ცხოველური ცხიმების შემადგენლობაში, ხოლო უჯერი ცხიმოვანი მჟავები ძირითადად (90%) მცენარეულ ცხიმებშია. **ნაჯერი ცხიმების დიდი რაოდენობით მიღება** ზრდის სისხლში ქოლესტერინის დონეს, თრომბოზის წარმოქმნის საშიშროებას (რომელსაც მივყავართ ინსულტამდე ან მიოკარდიის ინფარტამდე), აბრეშვი ჭარბი წონის და სიმსუქნის განვითარებას. ხოლო მცენარეული ზეთების (მზესუმხირის, სიმინდის, სოიოს, ზეთუნის ზეთი და სხვ.) ფიზიოლოგიური ღირებულება გაცილებით მაღალია, რაც განპირობებულია მათში **პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავების** არსებობით. ამ მჟავების **ნაკლებობა** აწვევს მზალი ორბანიზმის ნორმალურ განვითარებას და მათში ზემოქმედებას ახდენს მოზრდილი აღამიანის წანმრთელობაზე. მათი დეფიციტი არღვევს ქოლესტერინის ცვლის პროცესს და ხელს უწყობს ათეროსკლეროზის განვითარებას. პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავებს შეიცავს მცენარეული და თევზის ცხიმი. ზოგიერთი მათგანი აღამიანის ორბანიზმისთვის არის შეუცვლელი, რადგანაც ორბანიზმს არ აქვს მათი სინთეზირების უნარი.

წანმრთელობის მსოფლიო ორბანიზაციის რეკომენდაციით, წანსადი კვების რაციონში უპირატესობა ენიჭება მცენარეული წარმოშობის ცხიმების მოხმარებას.

ცხიმები და გულის იშემიური დაავადების განვითარების რისკი.

| № | შატორი | წყარო | გავლენა გულის იშემიური დაავადების განვითარებაზე |
|---|------------------------------------|--|--|
| 1 | ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავები | კარაჰი, სალა, რძის ცხიმი, ყველი, ხორცი, კენკვი, ქოქოსის ზეთი | <ul style="list-style-type: none"> ≡ მომატებულია საერთო ქოლესტერინის დონე და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინები. ≡ თრომბოზის განვითარების მომატებული რისკი |
| 2 | პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავები | | |
| | <i>იმემა –6</i> | სიმინდი, მზესუმხირა და მზესუმხირის ზეთი | <ul style="list-style-type: none"> ≡ ქოლესტერინის და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების დონის შემცირება სისხლში. |

| | | | |
|----------|------------------------------------|--|---|
| | ომაგა -3 | თევზის ქონი და ცხიმები, რუმელსაც შეიცავს ბოსტნეული და კაკალი | <ul style="list-style-type: none"> ≡ ქოლესტერინის და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინებს ღონის შემცირება. ≡ კლიერო ანტიოტროგოზული და ანტიარითმიული მოქმედება |
| 3 | მონოუჯერი ცხიმოვანი მჟავები | ჯეითუნის ჯეითი, კანოლის ჯეითი, რასის ჯეითი. | <ul style="list-style-type: none"> ≡ სისხლში ქოლესტერინის ღონის შემცირება (შესაძლოა დამოუკიდებელი ეფექტი ან ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავების გამოკვების შედეგად) |

ზომიერად მიიღეთ ცხიმები

ცხიმის (ბანსაკუთრებით ცხოველური ცხიმების) რაოდენობის შემცირება, მაგრამ არა მთლიანად ამოღება კვების რაციონიდან საუკეთესო რჩევაა ჯანსაღი კვებისათვის. კვებითი რეკომენდაციების უმეტესობა ეხება იმას, რომ დღიურად მიღებული კალორიების 30%-ზე ნაკლები უნდა მოდიოდეს ცხიმზე და 10%-ზე ნაკლები ნაჯერ ცხიმებზე.

ცხიმების ბანაწილება: “ვაშლი” და “მსხალი”

სხეულის მასის ინდექსი არ გვაძლევს სრულ ინფორმაციას ცხიმების მიედი რაოდენობის ან მათი ბანაწილების შესახებ ჩვენს სხეულში. იგი შესაძლებელია დადგინდეს ველის ბარშემოწერილობის გაზომვით. ველის ბარშემოწერილობა არ არის დაკავშირებული სიმაღლესთან და მიჩნეულია ზედმეტი წონისა და სიმსუქნის დადგენის მარტივ და პრაქტიკულ საშუალებად. თუ ველის ბარშემოწერილობა 94–102 სმ-ზე მეტია მამაკაცებში და 80–88 სმ-ზე მეტი ქალებში, ნიშნავს, რომ ადგილი აქვს ჭარბი ცხიმის დაბროვებას.

ველის ბარშემოწერილობის მიხედვით მსუქანი ადამიანები იყოფიან ორ კატეგორიად: ინდივიდები ცხიმის “ვაშლის” ფორმის ბანლაგებით, რაც ნიშნავს იმას, რომ მათ ორბანიოჭში ცხიმი ბანლაგებულია მუცელზე და მკერდზე, და ინდივიდები ცხიმების “მსხლის” ფორმის ბანლაგებით, რაც იმას ნიშნავს რომ ცხიმები ბანლაგებულია ბარბაქზე, თეძოვებსა და დუნდულზე. მსუქანი კაცები ძირითადად ემსგავსებიან “ვაშლებს”, ქალები კი “მსხლებს”.

ცხადია, რომ სიმსუქნი არ არის მხოლოდ არასწორი კვების და დაბალი ფიზიკური აქტივობის შედეგი. ზედმეტი წონაზე და სიმსუქნეზე გავლენას ახდენს გვირგვინი იმედი ფაქტორი როგორცაა: გემოვნის მითითებით მიღებული ნივთიერებები, გარემო და ქცევითი ფაქტორები, ასაკი, ენდოკრინული ჯირკვლების დისფუნქცია, ორსულობა და სხვ. მაგრამ მაინც კვებითი ფაქტორები და ფიზიკური აქტივობა ყველაზე მეტ გავლენას ახდენს ენერჯის ბალანსზე და წარმოადგენენ სიმსუქნის ძირითად ბანსაზღვრელ ფაქტორებს. ზედმეტი ცხიმებითა და კალორიებით მიღარი სურსათი და ცხოვრების უმოძრაო სტილი არის სიმსუქნის ძირითადი მიზეზი მიედი მსოფლიოში. წონის დაკლება კი ხდება მაშინ, როცა მიღებული ენერჯია (კალორიები) ნაკლებია დასარჯულთან შედარებით ხანგრძლივი დროის ბანმავლობაში. კალორიებით ღარიბი საკვების მიღება ფიზიკურ ვარჯიშებთან ერთად არის კვების სავციალისტების ძირითადი რჩევა ზედმეტი წონის მოსაცილებლად.

“სასწაულის მოხდენი” დიეტები, რომლებიც უკიდურესად ამცირებს კალორიების მიღებას, კლიერ ამცირებს მნიშვნელოვანი ნუტრიენტების რაოდენობას ან სწორედ კრძალავს მათ მიღებას, არ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ხანგრძლივი დროის ბანმავლობაში. ისინი არ აცალიებენ სწორი კვების ჩვევებს და ამიტომ შეიძლება ჩაითვალოს “ფუჭ” დიეტებად (დიეტის დროს დაკლებული წონა კვლავ აღდგება ზედმეტი ჭამის შედეგად). ემერთოდებულმა “ფუჭმა” დიეტებმა შეიძლება მოახდინოს საშიში გავლენა ფიზიკურ და გონებრივ ჯანმრთელობაზე.

- ≡ **შეცვალეთ თქვენს მენიუმში - ცხიმიანი ხორცი და ხორცის ნაწარმი უცხიმო ხორცით, შინაური ფრინველის ხორცით, თევზით ან ლობიოთი და სხვა პარკოსნებით**

თევზი, შინაური ფრინველის ხორცი, კვერცხი და პარკოსანი მცენარეები შეგიძლიათ მიიღოთ 2 კორცია დღეში. ამ სურსათში არის დიდი რაოდენობით ცილები და რკინა (haem iron). თევზის მიღება ძალიან სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების ბანვითარების რისკის შემცირების თვალსაზრისით. რეკომენდებულია მიიღოთ პარკოსანი მცენარეებთან ერთად უცხიმო ხორცი და ღვიძლი ან თევზი, ვინაიდან ეს სურსათი რკინის საუკეთესო წყაროა. შეეცადეთ მიიღოთ წითელი ხორცი საშუალოდ დღეში 80-100 გრამის ოდენობით. რკინა აუცილებელი მიკროელემენტია ადამიანის ორბანიოზმისთვის. რკინის დეფიციტი იწვევს რკინადეფიციტურ ანემიის ბანვითარებას, რომლის ბავრცელების მანქანებელი მაღალია საქართველოში. მოზრდილმა მამაკაცმა რაციონით დღეში უნდა მიიღოს 10 მგ რკინა, ქალმა – 15 მგ, უხემიმი და მემუქურმა ქალებმა დამატებით უნდა მიიღონ რკინა 30 მგ-ის ოდენობით.

- ≡ **მიიღეთ ორი და ორის ნაწარმი 2-3 კორცია დღეში. ეცადეთ აღნიშნული სურსათი იმოს ნაკლებად მარტივად და ცხიმიან**

რკინის ნაწარმი შეიცავს დიდი რაოდენობით კალციუმს (Ca) და ცილებს. იგი აუცილებელია ძალებისთვის, ბავრცებისთვის, მოზარდებისთვის, ბანსაკუთრებით გობონებისთვის. მას დიდი მნიშვნელობა აქვს ჯანსაღი კბილებისა და კვლების ჩამოყალიბებაში, აბრეთვე ხელს უწყობს უჯრედში ნივთიერებათა ცვლას. კალციუმი ძირითადად არის ოქში, მარცხში, ყველში, და არა ნაღებსა და ცხიმში. ადამიანები, რომლებიც ვერ იღებენ ან არ შეუძლიათ ოქისა და ოქის

ნაწარმის მიღება, აუცილებელია მოიხმარონ სურსათი, რომელიც მდიდარია Ca-ით. მაგ, მშქი-მწვანე ფურცლოვანი ბოსტნეული, ხორბლეული, ღა სხვ.

≡ აირჩიეთ სურსათი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით შაქარს. ნაკლებად მიიღეთ რაფინირებული შაქარი და ტკბილეული. შეცვალეთ ტკბილი სასმელები კეთილსარისროვანი ყყლით

რაც უფრო ხშირად მოიხმარო სურსათს ან სასმელებს, რომლებიც შეიცავს შაქარს, მით მეტია კარიუმის განვითარების რისკი. კარიუმის თავიდან ასაცილებლად კარგი საშუალებაა გაიხეხოთ კბილები ფტორისა და Ca-ის შემცველი კბილის პასტით. ზოგჯერ სურსათს, წარმოებისას, ამატებენ ხელოვნურ შაქრის შემცველ ნივთიერებებს (საქარინი და სხვ.), რომელთა უმრავლესობა არ ჰქონს კარიუმის განვითარების საშიშროებას. ამასთან, ისინი ნაკლები რაოდენობით შეიცავენ ენერჯიას (დაბალკალორიულია). შაქრის დიდი რაოდენობის მიღება აბრეშოვ ზრდის ჭარბი წონის განვითარების რისკს.

≡ აირჩიეთ სურსათი, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით მარილს

მარილის მოხმარება ღლის განმავლობაში არ უნდა აღემატებოდეს 5 გრამს, ანუ ერთ ჩაის კოვზს. ღლის განმავლობაში მოცემული რაოდენობა ითვლება თქვენს მიერ მოხმარებულ სურსათში შემავალი მარილის რაოდენობაც. მარილის დიდი რაოდენობით მოხმარება ზრდის ჰიპერტენზიის განვითარების რისკს. სურსათის შექმნისას დააკვირდით ეტიკეტს, სადაც მითითებული იქნება მარილის რაოდენობა. სურსათის უმრავლესობა შეიცავს დიდი რაოდენობით მარილს, ასეთი სურსათი მოიხმარეთ ნაკლები რაოდენობით.

უპირატესობა მიანიჭეთ სურსათს, რომელიც შეიცავს ნაკლები რაოდენობით მარილს მაგ, ბოსტნეული და ხილი.

კერძის მომზადებისას მაქსიმალურად შეზღუდეთ მასში მარილის რაოდენობა. ავტომატურად ნუ ჩაყრით მასში მარილს, პირველად გასინჯეთ კერძი!

მოიხმარეთ იოდირებული მარილი, ჩვეულებრივი მარილის მაგივრად.

≡ მაქსიმალურად შეამციროთ ალკოჰოლის მიღება

ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება უარყოფითად მოქმედებს თავის ტვინზე, ღვიძლზე, გულის კუნთზე, ნერვულ სისტემაზე, საკვების მეტაბოლიზმზე. ხელს უშლის ორბანიზმში ნივთიერებათა ნორმალურ ცვლას. ალკოჰოლზე დამოკიდებულ ორბანიზმში იზრდება საკვები ნივთიერებების, თიამინის, რიბოფლავინის, ნიაცინის, პიროლოქსინის, ფოლიუმის მჟავას, ვიტამინი C -ს, მაგნიუმისა და თუთიის დეფიციტის რისკი.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორბანიზაციის მიერ რეკომენდებულია ალკოჰოლის არაუმეტეს 2 კორცის დღიური მიღების ნორმა (სპირტის მაქსიმუმ 20 გრამის შემცველობით).

| სასმელის სახეობა | სტანდარტული ულუფა (მლ) | სპირტის შემცველობა (გრამებში) |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| ღუფი (5%) | 250 | 9.8 |
| ღვინო (11%) | 120 | 10.4 |
| კლიერი სპირტიანი სასმელები (40%) | 30 | 9.4 |

≡ დაიცავით ჰიბიენური წესები კერძების მომზადებისა და შენახვისას. შეამციროთ ცხიმების, განსაკუთრებით კი ცხივილური ცხიმების რაოდენობა კერძის მომზადებისას.

კერძის მომზადებისას გაითვალისწინეთ შემდეგი პირობები:

- უპირატესობა მიანიჭეთ სურსათს, რომელიც არის გადაუმუშავებელი. მაგ., უმი რძის მაგივრად გაყოფილ ნაყინს ან სხვა ტკბილურ ნაყინს.
- დაიმახსოვრეთ, რომ უმი სურსათის უმრავლესობა მაგ, ხორცი, ფრინველის ხორცი, არაპასტიზირებული რძე შესაძლებელია იყოს მიკროორბანიზმებით დაბინძურებული. ხოლო კულინარული დამუშავებისას სურსათში (70⁰ C-ზე) მიკროორბანიზმები იღუპება.
- გაყინული ხორცი, მომზადების წინ კარგად გააღვეთ.
- კერძი მოამზადეთ იმ რაოდენობით, რამდენსაც შეძლებთ სწრაფად მიიღოთ, ვინაიდან კერძის დამოვნებისას მასში მრავლდება მიკრობები.
- დაიცავით სურსათის შენახვის პირობები (ტემპერატურული რეჟიმი და სხვ.). ახალი მომზადებული ცხელი კერძი არ შეინახოთ მაცივარში, სანამ ის არ გაცივდება. ჩვილი ბავშვის (ქუქუხე მყოფი) საკვები შენახვას არ ექვემდებარება.
- გაცივებული ან გაბრილებული მომზადებული კერძი ხელმეორედ შეათბეთ 70⁰ C -ზე, ამით თავს დაიზღვევთ მიკრობებისაგან.
- მომზადებულ კერძს არ შეახოთ ნედლი სურსათი, ვინაიდან ნედლი სურსათი შესაძლებელია იყოს დაბინძურებული.
- კერძის მომზადების წინ და შემდეგ დაიბანეთ ხელები კარგად.
- მაქსიმალურად დაიცავით სისუფთავე თქვენს სამზარეულოში.
- დაიცავით სურსათი მღრღნელებისაგან და მწიკებისაგან.

➤ კერძის მომზადებისას ან სურსათის გარეცხვისას გამოიყენეთ მხოლოდ კეთილხარისხოვანი (სუფთა) წყალი.

☐ **მაქსიმალურად შეუწყვეთ ხელი კუჭუთი კვებას**

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ რეკომენდებულია მხოლოდ (ემსკლუზიური) კუჭუთი კვება პირველი 6 თვის განმავლობაში, და შემდეგ 2 წლის ასაკამდე დამატებითი კვება კუჭუთი კვებასთან ერთად. დედის რძე ვიტამინების საუკეთესო წყაროა და უმჯობესებს ჩვილს იმუნიტეტს.

ბავშვისა და მოზარდის სწორი კვების საფუძვლები

- 1. ერთ წლამდე ასაკის ბავშვის კვება
- 2. 1-დან 3 წლამდე ასაკის ბავშვის კვება
- 3. სკოლაგდელი და სასკოლო ასაკის ბავშვთა კვება
- 4. მოზარდთა კვება
 - 4.1 რძინა
 - 4.2 იოდი
 - 4.3 კალციუმი
 - 4.4 კვების რეჟიმი
 - 4.5 საჭირო ენერჯია

ბავშვის კვება მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს როგორც მის ფიზიკურ და ფსიქომოტორულ განვითარებაზე, ისე გარემოსადმი ორბანიზმის წინააღმდეგობის უნარის (იმუნიტეტის) ფორმირებაზე. განსაკუთრებით დიდია კვების როლი მცირე ასაკის ბავშვებში, როდესაც მიმდინარეობს ორბანიზმის ინტენსიური ზრდა, სხვადასხვა ქსოვილისა და სისტემის ჩამოყალიბება და სრულყოფა, ინტელექტის განვითარება.

1. ერთ წლამდე ასაკის ბავშვის კვება

ახალშობილისა და ჩვილი ბავშვის საუკეთესო საკვები დედის რძეა. იგი ცოცხალი ბიოლოგიური ნივთიერებაა, რომელიც მუდმივად იცვლება ბავშვის მოთხოვნილების შესაბამისად. დედის რძეში საუკეთესო თანაფარდობით არის წარმოდგენილი ბავშვის ზრდისა და განვითარებისათვის აუცილებელი ყველა ნივთიერება. ძალის რძე არა მარტო სრულფასოვანი საკვებია, არამედ დამცველობით უზენაესად ასრულებს. მასში შემავალი დამცველობითი ფაქტორები იცავენ ბავშვს მრავალი ინფექციური, არაინფექციური და ალერგიული დაავადებისაგან. ამავდროულად, ძალის რძე თავად ასტიმულირებს ბავშვის იმუნური სისტემის მომწოდებას, სწორედ ამიტომ, ბუნებრივ კვებაზე მყოფი ბავშვები ბაცილებით იშვიათად ავადდებიან ვიდრე ხელოვნურ კვებაზე მყოფი. ძალის რძე შეიცავს ვიტამინებს, რაც ხელს უწყობს ბავშვის კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში მისი მონაწილეობის პროცესს. დედის რძეში შემავალი კრომონები და ზრდის ფაქტორები განაპირობებენ ბავშვის ყველა სისტემის უზენაეს ზრდას და მომწოდებას. მრავალრიცხოვანი კვლევის საფუძველზე დადგინდა, რომ კუჭუთი კვება ხელს უწყობს ბავშვის ინტელექტუალურ (ბონებრივ) განვითარებას. ამავდროულად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ბავშვის ენისა და სხვის კუნთების განვითარებაში, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს შემდგომში სწორი თანაკვირვისა და მეტყველებისთვის.

კუჭუთი კვება მკონეობს, უსაფრთხო და მოსახერხებელია. დედის რძე არ მოითხოვს აღუდგას და შეთბობას.

კუჭუთი კვება მნიშვნელოვანწილად განაპირობებს ბავშვის განვითარებას. დედსთან კონტაქტი, კომუნიკაციური გარემო, წივილი რეფლექსის დაკმაყოფილება, უსაფრთხოების შეგრძობა, სრულფასოვანი საკვების მიღება, ორბანიზმის თითოეული უზენაესი ჩამოყალიბების ხელშეწყობა, იმუნური, ნერვული და ენდოკრინული სისტემის განვითარება სწორედ კუჭუთი კვებასთან არის დაკავშირებული.

გლობალური შემდეგ პირველ დევეში სარქვემე ჯირკვლიდან ე.წ. უმწიფარი რძე ანუ ხენი გამოიყოფა. ხენის ძირითადი შემადგენელია ძლიერ ინფივიდუალურია. მწიფე რძისგან ის განსხვავდება ცილებისა და მარილების სიჭარბით, შაქრისა და ცხიმის შემადგენით ნაკლები შემცველობით. იგი მეტად მუხთიანია და ხშირი კვების დროს მთლიანად აკმაყოფილებს ბავშვის მოთხოვნილებას. გამოყოფილი ხენის რაოდენობა შეესაბამება ბავშვის კუჭის მოცულობას. ამიტომ არ არის საჭირო სითხეების და სხვა საკვების დამატება.

ხენი იცავს ბავშვს სხვადასხვა ინფექციისა და ალერგიისაგან. მისი მიღება მეტად მნიშვნელოვანია ახალ გარემოსთან შეგუების პერიოდში, იგი ხომ პრაქტიკულად ახალშობილის პირველ აცრასაც წარმოადგენს.

კუჭუთი კვების დროს ბავშვი უნდა იკვებებოდეს მოთხოვნილების მიხედვით და არა სავალდებულო რეჟიმით. იგი უნდა იკვებებოდეს როგორც დღისით, ასევე ღამით. დამის კვება ხელს უწყობს რძის გამოწმუხვებას. კვების სიხშირე პირველი კვირის განმავლობაში დღე-ღამეში დაახლოებით 8-12-ს უნდა შეადგენდეს. 1-1,5 თვის ასაკში ყველა ბავშვი გამოიწმუხვებს კვების საკუთარ რეჟიმს. კვების ხანგრძლივობას თავად ბავშვი არეგულირებს და იგი შეიძლება 5 წუთიდან 45 წუთამდე გაგრძელდეს. კვების დროს სასურველია ბავშვმა ბოლომდე დაცალოს ერთი სარქვემე ჯირკვლი, ვინაიდან რძის შემადგენელია იცვლება თვით კვების პროცესში. წივილი დასაწყისში გამოიყოფა ე.წ. წინა რძე, რომელიც მდიდარია ცილით და დამცველობითი

ნივთიერებებით, ხოლო კვების დასასრულს კი გამოიყოფა ე.წ. უკანა – ცხიმით მდიდარი მაღალკალორიული რძე. თუ ბავშვი ვერ ცლის ბოლომდე ძუძუს, სასურველია ღარჩენილი რძის გამოწვევა და მისი დამატება კოვზით.

პირველი 6 თვის განმავლობაში ძალის რძე მთლიანად აკმაყოფილებს ბავშვის მოთხოვნებს. 6 თვის ასაკიდან ბავშვს აუცილებლად სჭირდება დამატებითი საკვები.

გუნებრივი კვება სასურველია 2 წლამდე ბავშვებში. 1 წლის შემდეგ ძალის რძის შემადგენლობა ხსენის შემადგენლობას უახლოვდება და იცავს ბავშვს ინფექციებისაგან.

1 წლამდე ასაკის ბავშვის კვების ოპტიმალურ მეთოდს ძუძუთი კვება წარმოადგენს, რის გამოც ხელოვნური კვება გამოყენებული უნდა იყოს მხოლოდ მკაცრი სამედიცინო ჩვენებების არსებობისას.

ხელოვნური კვებისათვის იყენებენ ძალის რძის შემცველ ნარევეს, ე.წ. ხელოვნურ ფორმულას. არსებობს 2 ჯგუფის ნარევი: არაალატირებული და ალატირებული.

ალატირებულ ნარევეს ეკუთვნის ქარხნული წესით დამზადებული ნარევი, რომელიც სპეციალური ტექნოლოგიური გადამამუშავების საფუძველზე მაქსიმალურად მიახლოებულია ძალის რძესთან. არაალატირებულ საკვებ პროდუქტებს მიეკუთვნება ძროხის რძე და მათი თავისი ბანხავებებით. ძალის რძის იდენტური ხელოვნური საკვები არ არსებობს, თუმცა ქარხნული ნარევი (ე.წ. ფორმულა) შედგენილობით უფრო მეტად მიახლოებულია მასთან, ვიდრე სახლში დამზადებული. ქარხნული წესით დამზადებული ნებისმიერი წარმოების საკვები ფორმულა შემადგენლობით იდენტურია. იგი გზავდება სანტიმეტრის სტანდარტის გათვალისწინებით.

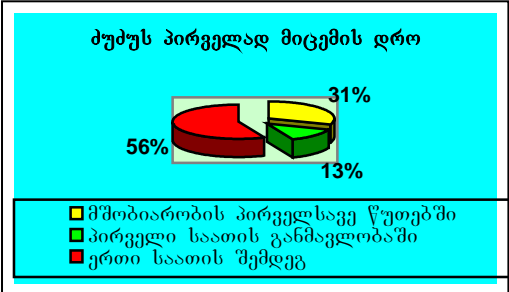
ხელოვნური კვება საათობრივი რეჟიმით უნდა განხორციელდეს. კვებათა შორის ინტერვალი არ უნდა იყოს 3 სთ-ზე ნაკლები, ღამით სასურველია 6-8 სთ-ანი უშალალო;

ხელოვნური საკვების მომზადებისას აუცილებელია ჰიგიენის წესების დაცვა (საკვების დამზადების წინ ხელის დაბანა, ბოთლის და საწოვარას გასტერილება და სხვ.). ხელოვნური საკვები აუცილებლად ყოველი კვების წინ უნდა დამზადდეს. დაუშვებელია ნარჩენი საკვების შენახვა მომდევნო კვებისათვის. ქარხნული ნარევი უნდა მომზადდეს ეტიკეტზე მონიშნული ინსტრუქციის ზუსტი დაცვით.

ძროხის სუთთა რძის გამოყენებამ ბავშვს შეიძლება სხვადასხვა პრობლემა შეუქმნას, რის გამოც იგი აუცილებლად საჭიროებს ბანხავებას (130 მლ ძროხის რძე +70 მლ წყალი + 2 ჩ.კ. შაქარი).

პირველი წლის განმავლობაში ბავშვი ინტენსიურად იზრდება. იგი იორმაბებს წონას 5-6 თვის ასაკისათვის და ისამაგებს 1 წლისათვის. წონის მინიმალური ნამატი პირველი 6 თვის განმავლობაში არ უნდა იყოს 500 გრ-ზე, ხოლო შემდეგ 6 თვის განმავლობაში 400 გრ-ზე ნაკლები. სიბრძის ნამატი პირველი წლის განმავლობაში შეადგენს 25 სანტიმეტრს. ბავშვის სიბრძისა და მასის ნამატის შესაფასებლად გამოიყენება სპეციალური ფიზიკური განვითარების მრუდები, რაც განვითარების პროცესის დინამიური შეფასების, პრობლემათა დროული გამოვლინების და მათი მართვის შესაძლებლობას იძლევა.

2005 წლის გზაგუზულზე ჩვილ ბავშვთა (0-2 წლის) კვების შესწავლა განხორციელდა არასამთავრობო ორგანიზაცია „ემის ჯორჯია“ (ACTS Georgia) მიერ აშშ სანტიმეტრის განვითარების საბუნების ბავშვთა გადარჩენისა და ჯანმრთელობის პროგრამის ფარგლებში. ქვემო ქართლისა და იმერეთის რეგიონების ორ წლამდე ბავშვების დედების გამოკითხვამ აჩვენა, რომ ნახევარზე მეტმა (56%) ძუძუს მიცემის პირველ დროდ დააფიქსირა 1 საათზე მეტი გვირგვინის შემდეგ. ექსკლუზიურ ძუძუთი კვებაზე იმყოფებოდა 0-5 თვემდე ბავშვების მხოლოდ 16%.



როდის უნდა დაიწყოს დამატებითი კვება?

პირველი 6 თვის განმავლობაში ძალის რძე, ისევე როგორც ხელოვნური ნარევი, მთლიანად აკმაყოფილებს ბავშვის მოთხოვნებს, ხოლო 6 თვიდან ბავშვს შესაძრომება ვიტამინებისა და მიკროელემენტების შემცველი ნახევრადმყარი საკვების დამატება. გასათვალისწინებელია, რომ ადრე დაწყებული დამატებითი კვება ამცირებს რძის წარმოქმნას და ხშირ შემთხვევაში იწვევს მონიჭების პრობლემებს. დამატებითი კვების დაგვიანებული დაწყება ისევე სახიანოა, როგორც ნაადრევი, ვინაიდან შეიძლება ბავშვს საჭირო ნივთიერებები (მიკროელემენტები) დააკლდეს, რაც მის ჯანმრთელობაზე აისახება. იშვიათ შემთხვევაში საჭიროა დამატებითი კვების შედარებით ადრე დაწყება (4-5 თვე). ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის რეკომენდაციით თუ 4-5 თვის ბავშვის წონა ჩამორჩება ასაკს და იგი ავლენს ინტენსივ დამატებითი საკვებისადმი შესაძლებელია დაენიშნოს დამატებითი კვება.

დამატებითი კვებისთვის გამოიყენება საკვები პროდუქტები, რომლებიც განსხვავდებიან რძისგან და აწესებენ ბავშვის კვებით რაციონს სხვადასხვა საჭირო ნივთიერებებით, მიკროელემენტებითა და ვიტამინებით. ბავშვის რაციონის გამდიდრების აუცილებლობა განიხილება შემდეგი ფაქტორებით:

- ენერჯის და საკვები ნივთიერებების (ვიტა, რკინა, კალციუმი, თუთია და სხვ.) დეფიციტი, რაც ბავშვის ზრდის პროცესში ვლინდება, როდესაც ძალის რძის და

ხელოვნური ნარების შემადგენლობა ვეღარ აკმაყოფილებს მის გაზრდილ მოთხოვნილებას (6 თვე);

- ≡ შედარებით მკვრივი კონსისტენციის საკვების მიწოდება, რაც ხელს უწყობს სწორი მეტყველების ჩამოყალიბებას;
- ≡ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, საღებო მუსკულატურის, ფერმენტული პროცესებისა და ნაწლავის მოტირიკის გააქტივება და სტიმულაცია.

თავდაპირველად ბავშვის კვების რაციონში შეაქვთ ხილის წვენი და პიურე, შემდეგ ფაფა, ბოსტნეულის პიურე, ხორცი, ორცხობილა და სხვ. 1 წლამდე ასაკში არ არის მიზანშეწონილი კვრცხის ცილის, ციტრუსების, კონსერვირებული თაფლის გამოყენება.

ყოველი ახალი საკვები ინიშნება თანდათან მზარდი დოზით. არ შეიძლება ერთდროულად ორი ახალი საკვების დანიშვნა. ყოველ ახალ საკვებს ბავშვს უნიშნავენ მას შემდეგ, რაც ის უკვე მიუჩვია პირველ დამატებით საკვებს;

საკვების მიცემა საჭიროა კოვზით და არა საწოვარათი. სახლში საკვები უნდა მომზადდეს ყოველი კვების წინ, ყველა ჰიგიენური წესის დაცვით;

კონსისტენციის მიხედვით საკვები უნდა იყოს ჰომოგენური, რომ არ იწვევდეს ყლაპვის გაძნელებას. ბავშვს, ასაკის მატებასთან ერთად, აწვდიან უფრო სქელ, მოზვიანებით კი მკვრივ საკვებს, რათა თანდათან შეაჩვიონ ღეჭვას.

სიცოცხლის პირველ წელს ყურადღება უნდა მიექცეს რკინით მდიდარი საკვების მიღებას, როგორცაა ხორცი, კვრცხის გული, თევზი, მუხუდო, შვრია, წიწიბურა, ვაშლი და სხვ. რკინით მდიდარი საკვების დეფიციტის შემთხვევაში ვითარდება სისხლნაკლებობა – ანემია, რაც ბავშვის ხშირი ავადმყოფობის მიზეზია. რკინის უკმარისობა აისახება ბავშვის ბრუნებრივ განვითარებაზე.

2. 1- დან 3 წლამდე ასაკის ბავშვის კვება

ამ პერიოდში ბავშვს უვითარდება დამოუკიდებლობის ბრძოლა და ის ცდილობს ყველაფერი თავად გააკეთოს: დაიჭიროს კოვზი, მიიღოს საკვები და ჰიჭიდან სითხე. მართალია, ითხუანება, გვერ ზედმეტ მოძრაობასაც აკეთებს, მაგრამ ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს მისი მოძრაობების განვითარებისათვის. მშობლებმა ხელი უნდა შეუწყონ ამ პროცესს. ამავდროულად უნდა ჩამოუყალიბონ ბავშვს კვებასთან დაკავშირებული ჰიგიენური ნორმები (ხელების დაბანა, წინსაფრის და ხელსახოცის გამოყენება და სხვ.).

ვინაიდან ამ ასაკის ბავშვები სწრაფად იზრდებიან, მეტად მოძრავები არიან და დიდ ენერჯიას ხარჯავენ, მათ განვითარებისთვის მრავალფეროვანი საკვები უნდა მიეწოდება.

ბავშვმა საკვები დღეში ოთხჯერ უნდა მიიღოს. სასურველია შეაღებდეს წასახმსებლად ხილი და ორცხობილა მიიღოს. არ არის მიზანშეწონილი ზედმეტად მლაშე, მჟავა, მწარე ან სანელებლებიან საკვების გამოყენება;

1 წლის ასაკის ბავშვის საკვები უნდა დაიჭყლიტოს, დაიკვეოს პატარა ზომის ნაჭრებად, რათა ბავშვმა ადვილად გადაჭლას;

დაუშვებელია ბავშვის კვება თამაშისა და სირბილის დროს. ნებისმიერი საკვების მიღებისას პატარა მშვიდად უნდა იჯდეს. ამ დროს მოზრდილის მეთვალყურეობა აუცილებელია;

ამ ასაკში ბავშვის გამაფრებელი მალა თუ შხალობა, ასევე მის კვებასთან დაკავშირებული სხვა მრავალი პრობლემა სრულიად ნორმალური მოვლენაა – იბი კვებასთან თანხმებული დამოკიდებულებითაც ცდილობს თვითდამკვიდრებას.

- ≡ თუ ბავშვი გამუდმებით უარს ამბობს ჭამაზე და არ იმატებს წონაში, მიმართეთ ექიმს.
- ≡ ამ ასაკში ბავშვის წონა ყოველწლიურად დაახლოებით 2 კგ-ით მატულობს, ხოლო სიმაღლეში - 8-10 სმ-ით.

3. სკოლამდელი და სასკოლო ასაკის ბავშვთა კვება

წინასასკოლო და სასკოლო ასაკის ბავშვის კვება განსხვავდება აღრეული ასაკის ბავშვის კვებისაგან როგორც რაოდენობრივად, ისე თვისობრივად. ამ ასაკის ბავშვები იკვებებიან სავსებით მაბილიდან, თუმცა მათი მოთხოვნილება ენერჯიას უფრო მეტია ვიდრე მოზრდილებში, რაც განპირობებულია ნივთიერებათა ცვლის ინტენსივობითა და ბავშვის ორგანიზმის ზრდა-განვითარების მაღალი ტემპით. 3-დან 7 წლამდე ასაკში სხეულის მასა იზრდება 15 კგ-იდან 25 კგ-მდე, სიბრძნე 20-30 სმ-ით მატულობს. ამ ასაკში ბავშვის არაბალანსირებული, ერთფეროვანი კვება ზრდა-განვითარების შეფერხების, სხვადასხვა ორგანოს ზრდისა და დიფერენცირების დარღვევის რისკ-ფაქტორს წარმოადგენს.

წინა სასკოლო და სასკოლო ასაკის ბავშვის კვება 4-ჯერადია. 11-დან 14 წლამდე დასაწყებია 3-ჯერადი კვება ისევე, როგორც მოზრდილთათვის.

მნიშვნელობა აქვს საკვების მომზადებას, მის შესახებარებას, მაბილის დამაზად გაშლას. უბამური, ცუდი შესახებარების საკვები და უმწოდ ბავშვითი მაბილა აკვირებებს მაღას და ხშირად კვების დარღვევის მიზეზი ხდება.

ზოგიერთი პროდუქტის მიღება საჭიროა ყოველდღე. ასეთია: კური, რძე, ხორცი, ბოსტნეული, ხილი. ზოგიც – არაყოველდღიურად (არაჟანი, თევზი, ხაჭო). საუზამეხე უმჯობესია ბავშვს დაუნიშონ ვაშეული, მაკარონი, მოხარშული კარტოფილი, კვრცხი, ყველი. სადილზე მიზანშეწონილია ხორციანი კერძები და თევზეული. ვახშმად უფრო რეკომენდებულია ბოსტნეული, ვაშეული, რძე, მარონი, ხაჭო, ყველი. გემოვნებისათვის უხვად უნდა გამოიყენონ მწვანილეული და სხვადასხვა სანელებლები; წიწაბა, პირშუშა და მღობვი მცირე რაოდენობით დასაშვებია მხოლოდ მოზრდილ ბავშვთათვის.

ამ ასაკის ბავშვმა უნდა მიიღოს საკმარისი რაოდენობით სითხე, რათა დაიკმაყოფილოს წყურვილის შეგრძნება, განსაკუთრებით სიცხეში და ფიზიკური დატვირთვის შემთხვევაში.

4. მოზარდთა კვება

მოზარდის საკვები, განსაკუთრებით სქესობრივი მომწიფების პერიოდში (გოგონებში 11-15, ვაჟებში კი 13-16 წელი) უნდა იყოს მრავალფეროვანი. ამ პერიოდში ვლინდება ე.წ. “ზრდის აყვითქვები”, რასაც თან სდევს მაღის მკვეთრი მომატება. კვების რაციონი უნდა მოიცავდეს საკმარ რაოდენობით მარცვლეულს (კური და კურპროლეშტები), ბოსტნეულს და ხილს, რძის პროდუქტებსა და ცხიველურ ცილას.

სქესობრივი მომწიფების პერიოდის დაწყებამდე სხეულის მასის ნამატი ორივე სქესის წარმომადგენლებისათვის ძირითადად ერთნაირია. მომწიფების პერიოდის დაწყებისთანავე ბიჭებში ზრდის ტემპი ორჯერ მეტია ვიდრე გოგონებში.

არ არის მიზანშეწონილი ცხიმის ჭარბად მიღება, რაც ღაცავს მოზარდს მომავალში სიმსუქნისა და ბულის დაავადებების განვითარებისაგან. უმჯობესია მცენარეული ცხიმის გამოყენება.

არ არის მიზანშეწონილი შაქრის ჭარბი რაოდენობით მიღება, რაც ხელს უწყობს სისხლში შაქრის ნორმალური დონის შენარჩუნებას და თავიდან ააცილებს მოზარდს მომავალში, პარიენტის, სიმსუქნის, შაქრიანი დიაბეტის განვითარების რისკს.

აუცილებელია კვების სწორი ჩვევების გამომუშავება:

- ≡ საკვების კარგად დალევა
- ≡ აუხარებლად ჭამა
- ≡ თავის შეკავება ე.წ. სწრაფი კვების პროდუქტების (ჰამბურგერი, კოთ-დოგი, ჩიკენი და ა.შ.) მიღებისაგან

აუცილებელია კვების ჰიგიენის წესების დაცვა:

- ≡ ხელის დაბანა კვების წინ;
- ≡ ხილისა და ბოსტნეულის კარგად გარეცხვა მიღების წინ;

მიზანშეწონილია დღის განმავლობაში 4-6 ჭიქა წყლის მიღება.

4.1 რკინა

ფიზიოლოგიური თავისებურებებიდან გამომდინარე, მოზარდობის ასაკში მოთხოვნილება რკინაზე მაღალია. მოზარდებს მიღრეკილება აქვთ ანემიის განვითარებისაგან, რაც უხშირესად რკინის დეფიციტით არის განპირობებული. ჰემოგლობინის რაოდენობა მთლიანად დამოკიდებულია რკინის შემცველობაზე. ჰემოგლობინი არის ქანგბადის ძირითადი გადატანი ორბანიზმი.

ბოლო ათწლეულში სკოლამდელი ასაკის ბავშვებში ანემიათა სიხშირემ 5,7-ჯერ იმატა, ხოლო რკინადეფიციტურმა ანემიამ – 4,2-ჯერ. ბავშვთა კონტინენტში რკინადეფიციტური ანემიების ხვედრითი წილი რეგიონების მიხედვით 20%-დან 24,3%-მდე მერყეობს. რაც უდაოდ არასრულწლოვანი და ხელოვნური კვების შედეგია. ანალოგიური მდგომარეობაა მოზარდი მოსახლეობაშიც. მამაკაცებში რკინადეფიციტური ანემიით ავადობის მაჩვენებელი, რეგიონების მიხედვით 5,5%-დან 18,2%-მდე მერყეობს. ქალებში – 40%-დან 44,3%-მდე. უხეშიმე ქალებში რკინადეფიციტური ანემიით ავადობამ 65,2% შეადგინა, რაც მეტად სახიფათოა როგორც დედის, ასევე ნაყოფის ჯანმრთელობისათვის.

მომწიფების პერიოდში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება რკინით მდიდარი საკვების მიღებას, როგორცაა: მჭლე ხორცი, თევზი, ღობიო, კალვა, მუში მწვანე ბოსტნეული, კაკალი და რკინით მდიდარი მარცვლეული. ცხიველური საკვებიდან რკინა უფრო მაღე შეითვისება ვიდრე მცენარეულიდან. ვებეტარიანულ მოზარდებში მაღალია რკინის დეფიციტის განვითარების რისკი. ვიტამინი C ხელს უწყობს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში მცენარეული საკვებიდან რკინის შეთვისებას. თუ მოზარდი რკინით მდიდარ საკვებთან ერთად მიიღებს ციტრუსების წვენს რკინის შეთვისების ხარისხი გაიზრდება.

რკინის მნიშვნელოვანი წყაროებია:

| 100 გ სურსათში | საქონლის ლვიკლი | ვილ ტვი ბი | ხორცი | თეთრი სოკო | ატამი | კომში | კური | ვაწლი | კარტოფილი | ყვავილ ცვანი კომოს ტი | ქლიაწი |
|----------------|-----------------|------------|-------|------------|-------|-------|------|-------|-----------|-----------------------|--------|
| რკინა (მგ) | 9 | 10 | 2-3 | 5,2 | 4 | 3 | 2-3 | 2,5 | 1,2 | 1,4 | 2,1 |

4.2 ოლეო

იოლი წარმოადგენს ადამიანის ორბანიზმისათვის სასიცოცხლო მიკროელემენტს. იგი მონაწილეობს ფარისებრი ჰორკვლის ჰორმონების სინთეზში. რომელთა მნიშვნელობა დიდაა ორბანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის, ახლანდელ გავლენას სხვადასხვა ბიოქიმიურ და ფიზიოლოგიურ პროცესებზე, მათ შორის ცილების სინთეზზე. ფარისებრი ჰორკვლის ჰორმონები ხელს უწყობს ორბანიზმის შეუფერხებელ ფიზიკურ ზრდასა და ბონებრივ განვითარებას. ფარისებრი ჰორკვლის ჰორმონების ბიოსინთეზისათვის იოლთან ერთად აუცილებელია ცილებით მდიდარი სურსათის მიღება.

იოლდეფიციტური მდგომარეობა განსაკუთრებით საშიშია ნაყოფისა და მცირე ასაკის ბავშვთა ჯანმრთელობისა და განვითარებისათვის.

- ≡ იოლის დეფიციტი ნაყოფში იწვევს სიკვდილიანობის ზრდას, განვითარების მანკებს, ნევროლოგიურ კრეტინიზმს და ბონებრივი განვითარების ჩამორჩენას.
- ≡ ბავშვებში იოლის დეფიციტი იწვევს ენდემიური ჩიყვის განვითარებას, ფიზიკური ზრდის შეფერხებას, იმუნოტეტის დაქვეითებას.
- ≡ იოლის დეფიციტი ორსულობის პერიოდში ასოცირდება მკვდრადშობილობის, ნაადრევი გზობიარობის მაღალ რისკთან და ასევე ნაყოფის ფიზიკური და ბონებრივი განვითარების ჩამორჩენასთან.
- ≡ რეპროდუქციული ასაკის ქალებში (15-49 წ.) იოლდეფიციტი იწვევს რეპროდუქციული ფუნქციის დარღვევასა და უშვილობას.
- ≡ მოზრდილ მოსახლეობაში იოლდეფიციტით გამოწვეული ჩიყვი და ჰიპოტირიპოზი ხშირად ფიზიკური სისუსტის და ინტელექტის დაქვეითების მიზეზი ხდება.

მსოფლიოს იმ მრავალ ქვეყანაში შორის, რომელთაც იოლდეფიციტის პრობლემა აწუხებთ, ერთ-ერთი საქართველოა. ფარისებრი ჰორკვლის პათოლოგიითა გავრცელება საქართველოში შეადგენს საშუალოდ 37,8% (მოზრდილებში – 47,1%, ბავშვებში – 30,6%). ფარისებრი ჰორკვლის პათოლოგიებიდან წამყვანი ადგილი უკავია ენდემიურ ჩიყვს 76,3%. მაღალია კვანძოვანი ჩიყვის გავრცელების სისხირე ქალებში - 12,5%, მამაკაცებში - 7,9%, ბავშვებში 0,26%. ენდემიური ჩიყვი იოლის დეფიციტის ყველაზე ხშირი გამომწვევია.

იოლის დეფიციტით გამოწვეული დარღვევების ერთ-ერთი უშუალო მიზეზი იმ სურსათის არასაკმარისი მიღებაა, რომელიც მდიდარია იოლით.

იოლის შემცველობა სურსათში:

| 100 გ სურსათი | რძე | ხაჭო | ყველი | საძ. სორვი | თევზი | ზღვის კომბოსტო | ხორბლის ფაქილი | კვირცხი | მარწყვი | ვაშლი | ბალი |
|---------------|-----|------|-------|------------|---------|----------------|----------------|---------|---------|-------|------|
| იოლი (მკგ) | 3 | 12 | 15-25 | 4 | 150-300 | 200-600 | 8 | 9 | 10-16 | 2,9 | 7 |

თუ ნიადაგში დაბალია იოლის შემცველობა, ბუნებრივია მცენარეულ სურსათშიც მცირეა მისი რაოდენობა და შესაბამისად, მოსახლეობაც განიცდის იოლის ნაკლებობას. ამ შემთხვევაში რეკომენდებულია იოლით გამდიდრებული (ფორტიფიცირებული) სურსათის (იოლირებული მარტილის) მიღება.

მოიხმარეთ **იოლირებული მარტილი** ჩვეულებრივი მარტილის მაგივრად.

კერძის მომზადებისას **იოლირებული მარტილის** გამოყენება უმჯობესია გოლოს, დუდილის დასრულების შემდეგ.

4.3 კალციუმი

ჩონჩხის ზრდა ყველაზე ინტენსიურად მომწიფების პერიოდში მიმდინარეობს. კვლების ძირითადი შედეგად ელემენტი კალციუმი. კალციუმის ყველაზე ინტენსიური მოხმარება ხდება სქესობრივი მომწიფების პერიოდში, როდესაც ვლინდება ე.წ. “ზრდის აფეთქება”. ამიტომ შესაბამისად ამ ასაკში მაღალია მოთხოვნილება კალციუმზე.

კალციუმის ძირითადი წყაროა: რძის ნაწარმი (ხაჭო, მარცხი, იოგურტი, ყველი, ნაღუდი), კვირცხი, კომბოსტო და სხვ. მიღებული საკვებიდან ხდება კალციუმის მხოლოდ 30%-ის შეთვისება, ამიტომ აუცილებელია საკვები შეიცავდეს დიდი რაოდენობით კალციუმს, რომელიც საჭიროა კვლევის სისტემის ფორმირებისათვის. ბავშვობის და მოზარდობის პერიოდში შეთვისებული კალციუმის რაოდენობას გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება მომდევნო წლებში ოსტეოპოროზის განვითარების რისკის შემცირებაში.

კვლების ფორმირებისათვის კალციუმთან ერთად საჭიროა ვიტამინი **D** და ფოსფორის მიღება. ვიტამინი **D** ხელს უწყობს კალციუმის შეწოვას და მის ჩალაგებას კვლეში.

ოსტეოპოროზის განვითარების თავიდან აცილების მიზნით, კალციუმით მდიდარი საკვების მიღებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება კლიმაქსის პერიოდში, როდესაც ადგილი აქვს დისკორმონალურ ცვლილებებს.

ჩონჩხის და კუნთოვანი სისტემის ფორმირებაში ასევე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ფიზიკურ ვარჯიშებს. ფიზიკური ვარჯიში (ველოსიპედის ტარება, ტანვარჯიში, თხილამურეობა

სრიალი, ბურთით თამაში და სხვ.) წონის რეგულირების საშუალებას წარმოადგენს. ფიზიკური აქტივობა მიზანშეწონილია განხორციელდეს კვირაში 3-5 - ჯერ, დღეში 30-60 წთ-ის ხანგრძლივობით.

კალციუმის (Ca) შემცველობა სურსათში:

| 100 გ სურსათი | ძროხის რძე | ხაჭაპი | ყველი | კურო | კომბოსტო | კარტოფილი | სტაფილო | მწვანე ლობიო | ბურბურა | სურსათი | მანდარინი | ვაშლი |
|---------------|------------|--------|---------|-------|----------|-----------|---------|--------------|---------|---------|-----------|-------|
| კალციუმი (მგ) | 120 | 140 | 550-700 | 20-40 | 48 | 10 | 50 | 65 | 40 | 127 | 35 | 16 |

4.4 კვების რეჟიმი: რატომ არის რეგულარული კვება და წახემსება მნიშვნელოვანი?

კვების ჩვევების ჩამოყალიბება აღრულებული ბავშვობის ასაკიდანვე იწყება. ოჯახის და სკოლის გარემო მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ბავშვის საკვებისადმი დამოკიდებულების განსაზღვრაში.

თინეიჯერებში ხშირად ყალიბდება კვების არარეგულარული რეჟიმი, რაც განვითარებადობის საკვების სწრაფი, არარეგულარული მიღებითა და გასახდომი დიეტების გამოყენებით. ყველაზე ხშირია საუზმის გამოტოვება. კვლევები გვიჩვენებს, რომ ძილის შემდეგ ნოყიერი საკვები მოზარდს ეხმარება ყურადღების კონცენტრაციაში და აქტივობაში სკოლაში ყოფნის დროს. ამიტომ საუზმის როლი მუდამ მნიშვნელოვანია. ბავშვები და მოზარდების კვების რაციონში მნიშვნელოვანია მეორე მსუბუქი საუზმის როლი, ვინაიდან კატარგის ერთ კვებაზე არ შეუძლიათ დიდი რაოდენობით საკვების მიღება და ხშირად რჩებიან შვივრები. დიეტითა და შუაღლისით წახემსებამ შესაძლებელია უზრუნველყოს მოზარდი უნებრებით მიღებული დღის განმავლობაში. სწრაფად მზარდ და აქტიურ თინეიჯერებს ხშირად აქვთ გააღვიძებულნი მაღა და ნოყიერი საკვების მიღების მოთხოვნილება.

4.5 საჭირო ენერჯია

ბავშვები და მოზარდები მეტ ენერჯიას ხარჯავენ (ზრდის პროცესები, ნივთიერებათა ცვლა, ფიზიკური აქტივობა და სხვ.) და შესაბამისად უნაჭიროებთ ენერჯიის შევსება საკვები პროდუქტების საშუალებით. სხვადასხვა, ენერჯეტიკულად მიღარი საკვების მიღება უზრუნველყოფს ნორმალურ ზრდასა და განვითარებას.

სტრესსა და ემოციურ ხსენებას მოზარდის რეაქცია ინფივიდუალურია. ასეთ დროს იხარჯება მეტი ენერჯია. ზოგიერთ მოზარდს სტრესის დროს გააღვიძებული მაღა აქვს, ზოგს კი დაჰვიდებულნი. მაღის ცვლილებები შეიძლება გამოიწვიოს ნერვიულობამ, ინფივიდუაობამ, მენსტრუალურმა ციკლმა, ნებისმიერმა დაავადებამ.

უკანასკნელ პერიოდში მნიშვნელოვან პრობლემას წარმოადგენს ჭარბი წონისა და სიმსუქნის გავრცელება ბავშვებსა და მოზარდებში. მოზარდებს განსაკუთრებით აღუვებთ თავიანთი გარეგნობა და ზედმეტმა წონამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს მის ემოციურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე.

სიმსუქნის ჩამოყალიბება უხშირესად დაკავშირებულია ჭარბ კვებასთან, დაბალ ფიზიკურ აქტივობასთან (ჰიპოდინამია) და სხვადასხვა დაავადებებთან. დაბალი ფიზიკური აქტივობა ხელს უწყობს არამარტო სიმსუქნის განვითარებას, არამედ მრავალი ქრონიკული დაავადების (ბულის დაავადებები, დიაბეტი, ჰიპერტენზია, საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებები და სხვ.) ჩამოყალიბებას. ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს აბრეშვი სხეულის მოქნილობის, ბალანსის, კოორდინაციის უზრუნველყოფაში.

ჯანსაღი კვება და სიცოცხლის სტილი გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ გამოვიყურებთ, რას ვგრძობთ და როგორ სიამოვნებას ვიღებთ ცხოვრებიდან. სწორი გადაწყვეტილებები ცხოვრების სტილის შესახებ, სიცოცხლის აღრულებული პერიოდში შექმნილი ჯანსაღი კვებითი ჩვევები, თანმხლები რეგულარული ფიზიკური აქტივობით, დაგვეხმარება ჩვენი ცხოვრების მიერ შემოთავაზებული ყველა პრობლემის დაძლევაში. მათ შორის მთელი რიგი დაავადებების რისკ-ფაქტორების შემცირებაში.

რა მდგომარეობაა ჯანსაღი კვების მხრივ საქართველოში?

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მხარდაჭერით 2005 წლის სექტემბერში **ფაქტობრივი კვების და კვებითი ჩვევების შესწავლის მიზნით** ჩატარდა ეპიდემიოლოგიური კვლევა საქართველოში 5 რეგიონში (თბილისი, კახეთი, იმერეთი, აჭარა, მცხეთა-მთიანეთი). შეფასდა თუ რა სიხშირით მოიხმარდნენ გამოკითხული ოჯახების ცალკეული წევრები საკვებ პროდუქტებს (ბრამეზში) კორციების შესაბამისად. შედარება გაკეთდა ნორმით რეკომენდებულ კორციასა და ნორმაზე მეტს ან ნაკლებს შორის, რომელიც წარმოგდენილია ცხრილში.

შესწავლილ რეგიონებში მოსახლეობის კვების სტრუქტურისათვის დამახასიათებელია რაციონში ხორცის, თევზისა და რძის პროდუქტების მოხმარების დაბალი დონე. დარღვეულია სრულფასოვანი კვების პრინციპები გამოკითხულ რესპონდენტთა დიდ შემეტსობაში. ეს შეიძლება აიხსნას იმით, რომ მოსახლეობის შემეტსი ნაწილისათვის საჭირო სურსათის რეგულარული მიღება ფაქტიურად შეუძლებელია დაბალი ხელმისაწვდომობის გამო (მათი მაღალი ფასებიდან

გამომდინარე). ამასთან, კალზე დაბალია მოსახლეობის ინფორმირებულობის დონე სწორ (ჯანსაღ) კვებასთან მიმართებაში.

მოცემული სურსათის ჯგუფებიდან:

1. საქონლის ხორცი, ფრინველის ხორცი, თევზი, კვარცხი, ლობიო რეკომენდებულ ნორმაზე ნაკლები პროცენტია მიიღო – გამოკითხულთა 58%-მა, ნორმაზე მეტი მიიღო – 34%-მა, ნორმის ფარგლებში დეჟულოდა მხოლოდ – 8%.
2. ბოსტნეული რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი პროცენტია მიიღო - 38%-მა, ნაკლები – 40%-მა, ნორმა მხოლოდ 22%-მა.
3. ხილი რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი პროცენტია მიიღო – 25%-მა, ნაკლები მიიღო - 45%-მა, მხოლოდ 30%-მა მიიღო ნორმა. ეს მდგომარეობა შეიძლება აიხსნას იმით, რომ აგვისტო-სექტემბრის თვეებში ბოსტნეულისა და ხილის მოსავალი მეტია, ამდენად, როგორც სოფლად მცხოვრები, ასევე ქალაქის მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი ამ სეზონისთვის ძირითადად ბოსტნეულით იკვებება. სოფლის მოსახლეობას გააჩნია საკუთარი ბაღ-ბოსტანი. ქალაქის მოსახლეობისათვის კი ბოსტნეული და ხილი სხვა სეზონთან შედარებით იაფია და ამდენად ქალაქის მოსახლეობისათვისაც სხვა პროდუქტებთან შედარებით მეტად ხელმისაწვდომია მათი შექმნა.
4. ტკბილეული რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი მიიღო – 75%-მა, ნაკლები მიიღო 17%-მა, ნორმა მიიღო მხოლოდ – 8%-მა. მაღალია ტკბილეულის მიღების მაჩვენებელი, ამ უკანასკნელის მოხმარების წილი ძირითადად შეაქარხე მოდის.
5. მარცვლეული (პური, მკარონი, ღობე, ღორღი, ჯიშა, ჯიშა, ჯიშა) რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი მიიღო 70%-მა, ნორმაზე ნაკლები მიიღო 18%-მა, ნორმა მიიღო 12%-მა. კვლევებიდან ნათლად ჩანს, რომ რაციონის ენერგეტიკული ღირებულება ძირითადად იწვევს პურისა და პურ-გურულეული პროდუქტების ხარჯზე.
6. ცხიმი რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი მიიღო - 56%-მა, ნაკლები მიიღო - 29%-მა, მხოლოდ 15%-მა მიიღო ნორმა.
7. რძე და რძის პროდუქტი რეკომენდებულ ნორმაზე მეტი მიიღო – 25 %-მა, ნორმაზე ნაკლები მიიღო - 65%-მა, ნორმა მიიღო მხოლოდ 10%-მა.

აბრეშვი ალსანიშნავია ის ბარემოება, რომ დღის კვებითი რეჟიმის საათები და მენიუ არ არის სწორად განაწილებული. აბალითაღ, დაფიქსირდა ოჯახები, რომლებიც საუზმეზე რეგულარულად მიირთმევიან სადილის კერძებს და ა.შ. შერჩეულ რეპორტაჟში კვებითი ხასიათი და უნარ-ჩვევები მკვებითრად განსხვავებულია ერთმანეთისაგან.

საქართველოს ეკონომიკური განვითარების და ჯანსაღი კვების სფეროში მოსახლეობის ინფორმირებულობის დაბალი დონე თავის მხრივ განაპირობებს იმ ფაქტს, რომ ვერ ხერხდება ოჯახების სრულფასოვნად გამოკვება და ამასთან შინამეურნეობების (ოჯახების) ბიუჯეტი არ არის სწორად განაწილებული. ანუ მოსახლეობამ (სურსათის მომხმარებელმა) ზუსტად არ იცის რომელ პროდუქტს მიანოჭოს უპირატესობა მისი შექმნის შემთხვევაში და რატომ.

კვებითი მდგომარეობის ანალიზი კვირის განმავლობაში საშუალოდ (ერთი დღის მიხედვით)

| სურსათის ჯგუფები | რეკომენდებული ნორმის მომხმარებელთა % | რეკომენდებულ ნორმაზე ნაკლების მომხმარებელთა % | რეკომენდებულ ნორმაზე მეტის მომხმარებელთა % |
|---|--------------------------------------|---|--|
| მარცვლეული (პური, მკარონი, ღობე, ღორღი, ჯიშა, ჯიშა, ჯიშა) | 12 | 18 | 70 |
| ბოსტნეული | 22 | 40 | 38 |
| ხილი | 30 | 45 | 25 |
| რძე და რძის ნაწარმი | 10 | 65 | 25 |
| ხორცი (საქონლის, ფრინველის), თევზი, კვერცხი, ლობიო | 8 | 58 | 34 |
| ცხიმი | 15 | 29 | 56 |
| ტკბილეული | 8 | 17 | 75 |

ენერგიისა და საკვები ნივთიერებების (ნუტრიენტების) დღიური მიღების რეკომენდებული ნორმები (ჯანმო)

| ენერჯია (მეგაჯოული) | | | ციფრა | (ბ) |
|---------------------|----------|----------|---------------------|------|
| ახალშობილები | მამაკაცი | ქალი | ახალშობილები | |
| 0-3 თვე | 2.28 | 2.16 | 0-3 თვე | - |
| 4-6 თვე | 2.89 | 2.69 | 4-6 თვე | 14.0 |
| 7-9 თვე | 3.44 | 3.20 | 7-9 თვე | 14.5 |
| 10-12 თვე | 3.85 | 3.61 | 10-12 თვე | 14.5 |
| ბავშვები | | | ბავშვები | |
| 1-3 წელი | 5.15 | 4.86 | 1-3 წელი | 14.7 |
| 4-6 წელი | 7.16 | 6.46 | 4-6 წელი | 19.0 |
| 7-9 წელი | 8.24 | 7.28 | 7-9 წელი | 27.3 |
| მოზარდები | | | მოზარდები | |
| 10-13 წელი | 9.27 | 7.92 | ბიჭები 10-13 წელი | 42.0 |
| 14-18 წელი | 11.51 | 8.83 | ბიჭები 14-18 წელი | 48.5 |
| მოზარდილები | | | გოგონები 10-13 წელი | 38.7 |
| 19-50 წელი | 10.60 | 8.10 | გოგონები 14-18 წელი | 51.4 |
| 51-59 წელი | 10.60 | 8.00 | მოზარდილები | |
| 60-64 წელი | 9.93 | 7.99 | მამაკაცი 19-50 წელი | 56.0 |
| 65-75 წელი | 9.71 | 7.96 | მამაკაცი 51-70 წელი | 55.0 |
| მოხუცები | | | ქალი 19-70 წელი | 47.0 |
| > 75 წელი | 8.77 | 7.61 | მოხუცები | - |
| ოცნებები | | | მამაკაცი >70 წელი | 55.0 |
| პირველი ტრიმესტრი | | ---- | ქალი >70 წელი | 47.0 |
| მეორე ტრიმესტრი | | ---- | ოცნებები | +10 |
| მესამე ტრიმესტრი | | +0.80 | მეექვშრები | +16 |
| მეექვშრები | | +1.9-2.0 | | |

| | ც ვიტამინი (მგ) | თიამინი (მგ) | რიბოფლავინი (მგ) | ნიაცინი (მგ) |
|---------------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
| ახალშობილები | | | | |
| 0-6 თვე | 25 | 0.2 | 0.3 | 2 |
| 7-12 თვე | 30 | 0.3 | 0.4 | 4 |
| ბავშვები | | | | |
| 1-3 წელი | 30 | 0.5 | 0.5 | 6 |
| 4-6 წელი | 30 | 0.6 | 0.6 | 8 |
| 7-9 წელი | 35 | 0.9 | 0.9 | 12 |
| მოზარდი | | | | |
| ბიჭები 10-18 წელი | 40 | 1.2 | 1.3 | 16 |
| გოგონები 10-18 წელი | 40 | 1.1 | 1.0 | 16 |
| მოზრდილები | | | | |
| მამაკაცები | 45 | 1.2 | 1.3 | 16 |
| ქალები | 45 | 1.1 | 1.1 | 14 |
| მოხუცები | | | | |
| მამაკაცი > 70 წელი | 45 | 1.2 | 1.3 | 16 |
| ქალები >70 წელი | 45 | 1.1 | 1.1 | 14 |
| ოტსულები | 55 | 1.4 | 1.4 | 18 |
| მეძეოვნები | 70 | 1.5 | 1.5 | 17 |

| Ca (კალციუმი) | (მგ) | P (ფოსფორი) | (მგ) | Fe (რკინა) | (მგ) |
|-----------------------|------------------|---------------------------|----------------|------------------------------|------------|
| ახალშობილები | | ახალშობილები | 300 | ახალშობილები | 4-6 |
| 0-6 თვე (ქუქუხი) | 300 | ბავშვები | 350-450 | ბავშვები | |
| 0-6 თვე ხელკვებით | 400 | მოზარდები | | 1-7 წელი | 8 |
| 7-12 თვე | 400 | ბიჭები 10-18 წელი | 775 | 7-10 წელი | 10 |
| ბავშვები | | გოგონები 10-18წელი | 625 | მოზარდები | |
| 1-3 წელი | 500 | მოზრდილები | 550 | ბიჭები 10-18 წელი | 12 |
| 4-6 წელი | 600 | მოხუცები | 550 | გოგონები 10-18 წელი | 15 |
| 7-9 წელი | 700 | ოტსულები | 550 | | |
| მოზარდები | 1300 | მეძეოვნები | +400 | მოზრდილები | 9 |
| მოზრდილები | | | | მამაკაცები 19-65 წელი | 10 |
| მამაკაცები 19-65 წელი | 1000 | | | ქალები 19-65წელი | 15 |
| ქალები 19-50 წელი | 1000 | | | მოხუცები | 10 |
| ქალები 51-65 წელი | 1300 | | | ოტსულები | 30 |
| მოხუცები | 1300 | | | მეძეოვნები | 20 |
| ოტსულები | 1200-1300 | | | | |
| მეძეოვნები | 1000 | | | | |

| | ნ ₆ მეტაბოლი (მმ) | ფოლიუმი (მმმ) | პიტონი (მმმ) | პანტოთენის მუხა (მმ) |
|--------------------------|------------------------------------|------------------|-----------------|-------------------------|
| ახალშობილები | | | | |
| 0-6 თვე | 0.1 | 80 | 5 | 1.7 |
| 7-12 თვე | 0.3 | 80 | 6 | 1.8 |
| ბავშვები | | | | |
| 1-3 წელი | 0.5 | 160 | 8 | 2 |
| 4-6 წელი | 0.6 | 200 | 12 | 3 |
| 7-9 წელი | 1.0 | 330 | 20 | 4 |
| მოზარდები | | | | |
| პიჯები 10-18 წელი | 1.3 | 400 | 25 | 5 |
| პოპონები 10-18 წელი | 1.2 | 400 | 25 | 5 |
| მოზრდილები | | | | |
| მამაკაცები 19-50 წელი | 1.3 | 400 | 30 | 5 |
| მამაკაცები >50 წელი | 1.7 | 400 | 30 | 5 |
| ქალები 19-50 წელი | 1.3 | 400 | 30 | 5 |
| ქალები > 50 წელი | 1.5 | 400 | 30 | 5 |
| მოხუცები | | | | 5 |
| მამაკაცები > 70 წელი | 1.7 | 400 | 30 | 5 |
| ქალები >70 წელი | 1.5 | 400 | 30 | 5 |
| ორსულები | 1.9 | 600 | 30 | 6 |
| მეძუძურები | 2.0 | 500 | 35 | 7 |

| Mg (მაგნიუმი) | (მგ) | Zn (თუთია) | (მგ) |
|--------------------------|-------------|-----------------------|-------------|
| ახალშობილები | | ახალშობილები | 2.8 |
| 0-6 თვე (ქუქუზა) | 26 | ბავშვები | |
| 0-6 თვე ხელოვნური კვებით | 36 | 1-3 წელი | 4.1 |
| 0-12 თვე | 53 | 4-6 წელი | 5.1 |
| ბავშვები | | 7-9 წელი | 5.6 |
| 1-3 წელი | 60 | მოზარდები | |
| 4-6 წელი | 73 | ბიჭები 10-18 წელი | 9.7 |
| 7-9 წელი | 100 | გოგონები 10-18 წელი | 7.8 |
| მოზარდები | | მოზრდილები | |
| ბიჭები 10-18 წელი | 250 | მამაკაცები 19-70 წელი | 7.0 |
| გოგონები 10-18 წელი | 230 | ქალები 19-70 წელი | 4.9 |
| მოზრდილები | | მონუცები | |
| მამაკაცები 19-65 წელი | 260 | მამაკაცები >70 წელი | 7.0 |
| ქალები 19-65 წელი | 220 | ქალები >70 წელი | 4.9 |
| მონუცები | | ოტსულები | |
| მამაკაცები >65 წელი | 230 | პირველი ტრიმესტრი | 5.5 |
| ქალები >65 წელი | 190 | მეორე ტრიმესტრი | 7.0 |
| ოტსულები | 220 | მესამე ტრიმესტრი | 10.0 |
| მეძუძუშრები | 270 | მეძუძუშრები | |
| | | 0-3 თვე | 9.5 |
| | | 3-6 თვე | 8.8 |
| | | 7-12 თვე | 7.2 |

| Se (სელენი) | (მკგ) | I (იოდი) | (მკგ) |
|-----------------------|--------------|-----------------------|--------------|
| ახალშობილები | | ახალშობილები | |
| 0-6 თვე | 6 | 0-12 თვე | 50 |
| 7-12 თვე | 10 | ბავშვები | |
| ბავშვები | | 1-6 წელი | 90 |
| 1-3 წელი | 17 | 7-9 წელი | 110 |
| 4-9 წელი | 21 | მოზარდები | |
| მოზარდები | | ბიჭები 10-11 წელი | 135 |
| ბიჭები 10-18 წელი | 34 | ბიჭები 12-18 წელი | 120 |
| გოგონები 10-18 წელი | 26 | გოგონები 10-11 წელი | 135 |
| მოზრდილები | | გოგონები 12-18 წელი | 120 |
| მამაკაცები 19-65 წელი | 34 | მოზრდილები | |
| ქალები 19-65 წელი | 26 | მამაკაცები 19-65 წელი | 130 |
| მონუცები | | ქალები 19-65 წელი | 110 |
| მამაკაცები >65 წელი | 34 | მონუცები | |
| ქალები >65 წელი | 26 | მამაკაცები >65 წელი | 130 |
| ოტსულები | | ქალები >65 წელი | 110 |
| პირველი ტრიმესტრი | - | ოტსულები | 200 |
| მეორე ტრიმესტრი | 28 | მეძუძუშრები | 200 |
| მესამე ტრიმესტრი | 30 | | |
| მეძუძუშრები | | | |
| 0-6 თვე | 35 | | |
| 7-12 თვე | 42 | | |

| | შიტამ 060 A (მმბ) | შიტამ 060 D (მმბ) | შიტამ 060 E (მმ) | შიტამ 060 K (მმბ) |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| ახალშობილები | | | | |
| 0-6 თვე | 375 | 5 | 2.7 | 5 |
| 7-12 თვე | 400 | 5 | 2.7 | 10 |
| ბავშვები | | | | |
| 1-3 წელი | 400 | 5 | 5 | 15 |
| 4-6 წელი | 450 | 5 | 5 | 20 |
| 7-9 წელი | 500 | 5 | 7 | 25 |
| მოზარდი | | | | |
| ბიჭები 10-18 წელი | 600 | 5 | 10 | 35-65 |
| გოგონები 10-18 წელი | 600 | 5 | 7.5 | 35-55 |
| მოზრილები | | | | |
| მამაკაცი 19-50 წელი | 600 | 5 | 10 | 65 |
| მამაკაცი 51-64 წელი | 600 | 10 | 10 | 65 |
| მამაკაცი 65-70 წელი | 600 | 15 | 10 | 65 |
| ქალები 19-50 | 500 | 5 | 7.5 | 55 |
| ქალები 51-64 | 500 | 10 | 7.5 | 55 |
| ქალები 65-70 | 500 | 10 | 7.5 | 55 |
| მოხუცები | | | | |
| მამაკაცი > 70 წელი | 600 | 15 | 10 | 65 |
| ქალები >70 წელი | 600 | 15 | 7.5 | 55 |
| ოცნულები | | | | |
| 800 | 800 | 5 | 7.5 | 55 |
| მიმუშურები | | | | |
| 850 | 850 | 5 | 7.5 | 55 |