

„მარგი“ - კალორიების შემცირების და ჯანმრთელობის გაუმჯობესების საუკეთესო საშუალება

გამოქვეყნებულია Irakli Tevzadze-(ი)ს მიერ · 2015 წლის 25 ნოემბერი, 18:04-ზე

კალორიების შეზღუდვის დროს აუცილებლად გაითვალისწინეთ ყოველდღიურ კვების რაციონში მცენარეული ბოჭკოებისა და ცილების რაოდენობა

პური „მარგით“ და ქართული მიუსლი „მარგით“ მიიღეთ მცენარეული ბოჭკოების აუცილებელი მინიმუმი

საკვები რაციონის კალორიების შემცირება მეოცე საუკუნის ბოლოსა და ოცდამეერთე საუკუნის დასაწყისში მეტად აქტუალური გახდა. მსურველი ბევრია, თუმცა ასეთ მცდელობებს არაიშვიათად ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესება მოსდევს.

რატომ და როგორ შევამციროთ კალორიები ისე, რომ გავიუმჯობესოთ და არ გავიუარესოთ ჯანმრთელობის მდგომარეობა.

გვესაუბრება თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის პროფესორი, ზოგადი თერაპიის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი, ექიმი გასტროენტეროლოგი გელა სულაბერიძე.

- ბატონო გელა, თქვენ ხშირად აღნიშნავთ, რომ დღეისათვის ყველაზე უფრო გავრცელებული დაავადებების გახშირების ძირითადი მიზეზი საკვების მაღალი კალორიულობა და მასში მცენარეული ბოჭკოების ნაკლებობაა. შეგიძლიათ აგვიხსნათ რატომ?

- მსოფლიო ისტორიის მანძილზე, დედამიწაზე არცთუ იშვიათი იყო მალნუტრიცია (საკვების და კალორიების სიმცირე), მათ შორის შიმშილის პერიოდებიც, რის გამოც საკვების ჭარბად მიღებისას ორგანიზმი აქცენტირებული გახდა ნუტრიენტების, განსაკუთრებით ცხიმების დაგროვებაზე, რომელიც მაღალკალორიულია და იძლევა გადარჩენის შესაძლებლობას საკვების ნაკლებობის პირობებში. სამედიცინო ტერმინოლოგიით ამას „დაგროვების გენოტიპის“ ჩამოყალიბება ჰქვია.

მეოცე საუკუნეში, განსაკუთრებით მის მეორე ნახევარში, მრავალ ქვეყანაში (უპირატესად განვითარებულ ქვეყნებში) აღინიშნა კალორიების სტაბილური სიჭარბე, რის ფონზეც „დაგროვების გენოტიპი“ აღარ განაპირობებს გადარჩენის ფუნქციას, არამედ პირიქით, ხდება დღეისათვის ყველაზე უფრო გავრცელებული, არაგადამდები დაავადებების განვითარებისა და გახშირების ერთ-ერთი ძირითადი ფაქტორი.

- მაღალი კალორიულობა გასაგებია. რა მნიშვნელობა აქვს მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტს?

- ნივთიერებათა ცვლის რეგულირებაში ძალიან მნიშვნელოვანია საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ნორმალურად ფუნქციონირება, რისთვისაც საკვები უნდა შეიცავდეს მცენარეული ბოჭკოების აუცილებელ მინიმუმს მაინც. ეს რომ გასაგები გახდეს, მხოლოდ ორ მომენტზე გავაკეთებ აქცენტს.

მცენარეული ბოჭკოები აფერხებს ქოლესტერინის შეწოვას, იწვევს ძლომისა და სიმამლის შეგრძნებას, რაც მიღებული კალორიების არა დაგროვების, არამედ რეალიზების (გამოყენების)

მექანიზმების გააქტიურებას იწვევს. აქვე აუცილებლად უნდა აღვნიშნოთ, რომ მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი საკვები უხეში და ჰიდროფობულია და მიზანმიმართული დამუშავების გარეშე მათი გამოყენება, მრავალი დაავადების დროს წინააღმდეგნაჩვენებია.

- რა აუცილებელ პირობებს უნდა ასრულებდეს თანამედროვე ადამიანი საკვების და კალორაჟის შერჩევას?

- თანამედროვე საკვების მაღალი კალორაჟი რაციონში ადვილად ასათვისებელი ნახშირწყლების და ცხიმების, განსაკუთრებით რაფინირებული ნახშირწყლებისა და ცხიმების სიჭარბითაა გამოწვეული. კალორაჟის შემცირება სწორედ მათი რაოდენობის შემცირებით უნდა მოხდეს და კალორაჟის ოპტიმიზაციასთან ერთად, დაცული უნდა იყოს რამოდენიმე აუცილებელი პირობა.

უპირველესი ის გახლავთ, რომ ყოველდღიურად უნდა მივიღოთ ცილების, მცენარეული ბოჭკოების და კალორიების აუცილებელი მინიმუმი მაინც:

ცილები - წონა (კგ) X 0.8გრ

მცენარეული ბოჭკოები - წონა (კგ) X 0.4გრ

კალორაჟი - წონა (კგ) X (15-35).

15-35 დიაპაზონიდან თუ რა ციფრზე გამრავლდეს სხეულის წონა მინიმალური კალორაჟის გამოსათვლელად, დამოკიდებულია სხეულის მასის ინდექსზე, ფიზიკურ დატვირთვაზე, ჯანმრთელობის მდგომარეობასა და კალორაჟის შეზღუდვის თუ მომატების მიზნებზე.

ცილების, მცენარეული ბოჭკოების და კალორაჟის აუცილებელ მინიმუმთან ერთად, დღე-ღამის განმავლობაში სასურველია მინერალების, მიკროელემენტების და ვიტამინების მინიმალური რაოდენობით მაინც მიღება.

- კალორაჟის შემცირება და მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსება მრავალ პრობლემასთან ყოფილა დაკავშირებული.

- ჩვენ ამ პრობლემებს დიდი ხანია ვიცნობთ და სწორედ მათი გადაწყვეტის მიზნით მოვაწოდეთ ტექნოლოგიები, რომლითაც მზადდება მცენარეული ბოჭკოებით, ცილებით, მინერალებით, მიკროელემენტებით, ვიტამინებით მდიდარი დაბალკალორიული საკვები პროდუქტები, რომელიც შეუზღუდავი რაოდენობით და ვადით შეუძლიათ მიიღონ როგორც ჯანმრთელებმა, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონეებმა და ავადმყოფებმა.

ზემოაღნიშნულის საფუძველია განხორციელებული ქართული და საერთაშორისო პროექტები როგორც საქართველოში, ისე მრავალ ქვეყანაში გამოქვეყნებული პატენტები, პუბლიკაციები და სხვა. ამ პროდუქტებს ჩვენი მოსახლეობა „მარგის“ სახელით იცნობს.

- თუ საკვების ოპტიმალური კალორაჟი ჯანმრთელობისთვის ასე მნიშვნელოვანია და მისი შემცირება ასე რთულია, რას ნიშნავს პურის ეტიკეტებზე მითითებული 0 კალორია ან 0%?

- მე ვერ გეტყვით, რა იგულისხმა პურის ეტიკეტზე 0 კალორიის ან 0%-ის გამომტანმა, მაგრამ კარგად ვიცი, რომ ჩემი პაციენტების და საერთოდ მოსახლეობის დიდი ნაწილი ნულში 0 კალორიასა და 0% საფუარს გულისხმობს. მე მათ მინდა განვუმარტო, რომ **მარცვლეულის ფქვილიდან უსაფუვროდ არა თუ 0 კალორიის, არამედ 100 კილოკალორიის მქონე პურის დამზადების თეორიული შესაძლებლობაც არ არსებობს**, ფანტაზიის სფეროს განეკუთვნება. თუ ვინმე ასეთ ტექნოლოგიას ფლობს, ვურჩევდი, შეიტანოს განაცხადი პატენტზე და შემდეგ ტექნოლოგია ოფიციალურად გამოაქვეყნოს. იგი აუცილებლად პატენტსაც და ნობელის პრემიასაც მიიღებს.

- უფრო დაბალკალორიული პური „მარგის“ ან „მარგის“ სხვა პროდუქტების დამზადებაც შეუძლებელია?

- „მარგის“ არსებული ტექნოლოგიით შესაძლებელია პური „მარგის“ კალორაჟი კიდევ 20-30 კილოკალორიით შემცირდეს, მაგრამ ეს გარკვეულწილად გამოიწვევს პურის უმაღლესი ხარისხისთვის დამახასიათებელი მაჩვენებლების გაუარესებას, რის გამოც მისი დანერგვისგან თავს ვიკავებთ.

დღევანდელი შესაძლებლობების გათვალისწინებით ვთვლით, რომ პური „მარგის“ კალორაჟი ოპტიმალურია.

რაც შეეხება „მარგის“ უფრო დაბალკალორიულ პროდუქტებს, ჩვენ ხელთ გვაქვს მრავალ ქვეყანაში დაპატენტებული ტექნოლოგიით დამზადებული, ცილებითა და მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი „მარგის“ რამდენიმე ახალი პროდუქტის სტანდარტი, რომელიც აკმაყოფილებს ასეთი პროდუქტებისათვის აუცილებელ ყველა მოთხოვნას. იმედია, მათი წარმოება მალე დაიწყება.

- რა რეკომენდაციას მისცემთ კალორაჟის შეზღუდვის თაობაზე მკითხველს?

- კალორაჟის შეზღუდვის დროს აუცილებლად გაითვალისწინეთ ყოველდღიურ კვების რაციონში მცენარეული ბოჭკოებისა და ცილების რაოდენობა, რამეთუ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის და პროფესიულ ორგანიზაციათა რეკომენდაციით მათი მოხმარების ყოველდღიური მინიმუმია: მცენარეული ბოჭკოები - წონა X 0.4 გრამი; ცილები - წონა (კგ) X 0.8 გრამი; კალორაჟი - წონა (კგ) X (15-35);

კალორაჟის შესაზღუდად და მცენარეული ბოჭკოების შესავსებად გამოიყენეთ პური „მარგი“ და ქართული მიუსლი „მარგი“.

100 გრამი პური „მარგი“ – 9.4 გრამი მცენარეული ბოჭკო, 6.41 გრამი ცილა, 172 კილოკალორია;

100 გრამი ქართული მიუსლი „მარგი“ – 22.5 გრამი მცენარეული ბოჭკო, 5 გრამი ცილა, 167 კილოკალორია.

პური „მარგით“ და ქართული მიუსლი „მარგით“ მიიღეთ მცენარეული ბოჭკოების აუცილებელი მინიმუმი მაინც.

სურვილის შემთხვევაში და მიზნის შესაბამისად შესაძლებელია ამ პროდუქტების მიღება გაზარდოთ რამდენითაც გნებავთ. მცენარეულ ბოჭკოებთან ერთად თქვენ საკმაო რაოდენობის მცენარეულ ცილებსაც მიიღებთ. ცილის აუცილებელი ყოველდღიური მინიმუმი 150 - 300 გრამი დაბალკალორიული, ცილებით მდიდარი ნებისმიერი პროდუქტით, ან მათი კომბინაციით შეავსეთ (მჭლე ხორცი, უცხიმო თევზი, უცხიმო ხაჭო, ლობიო და სხვა). ცილების და მცენარეული ბოჭკოების აუცილებელ მინიმუმს მინერალებთან, მიკროელემენტებთან, ვიტამინებთან და საკმაოდ მცირე კალორიებთან ერთად მიიღებთ.

საჭმლის მომნელებელი სისტემა და ნივთიერებათა ცვლა ნორმალურად იფუნქციონირებს და არ გექნებათ შემაწუხებელი შიმშილის შეგრძნება. ამის შემდეგ თქვენთვის ნებისმიერი საკვების მიღება შეიძლება იმის გათვალისწინებით, რომ ეს დამატებითი კალორიებია. თუ რა მიიღოთ ან არ მიიღოთ დამატებით, ეს სასურველია ექიმი სპეციალისტის კონსულტაციით, თქვენი მიზნების შესაბამისად გადაწყვიტოთ.

კიდევ ერთხელ შეგახსენებთ, რომ „მარგის“ პროდუქტებით კალორაჟის შეზღუდვა, როგორც ჯანმრთელისთვის, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონესთვის და დაავადებულისთვისაა შესაძლებელი, რამეთუ მას გვერდითი მოვლენები და წინააღმდეგევენებები არ აქვს. რეკომენდაციის შესრულების შემთხვევაში თქვენ თავს კომფორტულად იგრძნობთ და ჯანმრთელობასაც გაიუმჯობესებთ.

გაზეთი „ახალი თაობა“
24 ნოემბერი, 2015