

გელა სულაბერიძე: „მარგის“ პროდუქტები შეუზღუდავი რაოდენობით და ვადით შეგიძლიათ მიიღოთ“.

გამოქვეყნებულია Irakli Tevzadze-(ი)ს მიერ · 2015 წლის 20 ნოემბერი, 16:01-ზე

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია რეკომენდაციას იძლევა, რომ საჭმლის მონელების და ნივთიერებათა ცვლის ნორმალურად წარმართვისთვის თითოეულმა ადამიანმა, ჯანმრთელმაც კი, დღე-ღამეში უნდა მიიღოს მინიმუმ 25-40 გრამი მცენარეული ბოჭკო.

ინტერვიუ თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ზოგადი თერაპიის დეპარტამენტის ხელმძღვანელ, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორ, პროფესორ გელა სულაბერიძესთან.

- მეოცე საუკუნეში ძალიან გახშირდა საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებები. შეგიძლიათ გვითხრათ რა არის ამის მიზეზი?

- მიზეზი ბევრია. ვერ ვიქნები ორიგინალური თუ ვიტყვი, რომ ძირითადი მიზეზი არასწორი კვებაა. სიახლე ის გახლავთ, რომ არასწორ კვებაში არაბუნებრივი, მაღალკალორიული, რაფინირებული საკვების სიჭარბე და მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტი იგულისხმება. ეს რომ ნამდვილად ასეა მეოცე საუკუნის მეორე ნახევარში ჩატარებული უამრავი კვლევითაა დადგენილი. ოცდამეერთე საუკუნის გასული თითქმის თხუთმეტი წელი ამ მოსაზრებას კიდევ უფრო ამყარებს.

- შეგიძლიათ აგვიხსნათ, რატომ არის წარმოუდგენელი საჭმლის მომნელებელი სისტემის ნორმალური ფუნქციონირება მცენარეული ბოჭკოების გარეშე?

- საჭმლის მომნელებელი სისტემის დანიშნულება საჭმლის მონელება, მონელებული საკვების შეწოვა და ორგანიზმისთვის არასაჭირო, მათ შორის მავნე (ტოქსინები, შლაკები) ნივთიერებების გამოყოფაა. ნორმალური სეკრეციის (მომნელებელი წვენების გამოყოფის) და მოტორულ-ევაკუატორული ფუნქციის გარეშე ვერცერთი ეს პროცესი ნორმალურად ვერ წარიმართება. **სეკრეცია და მოტორულ-ევაკუატორული ფუნქცია ნორმალიზდება მცენარეული ბოჭკოებით. მცენარეული ბოჭკოებით ხდება ორგანიზმისთვის არასაჭირო, მავნე ნივთიერებების გამოყოფაც.** სწორედ ეს მექანიზმები დაზუსტდა მეოცე საუკუნის მეორე ნახევარში.

- თქვენ რამდენჯერმე ახსენეთ „ნორმალური“, რას გულისხმობთ ამ ტერმინში?

- დიახ, მე სპეციალურად გავაკეთე აქცენტი ამ ტერმინზე, რამეთუ ეს მეტად მნიშვნელოვანია. მედიცინაში არსებობს ასეთი ტერმინიც „ნორმის საზღვრები“, რაც სიტყვა ჯანმრთელობის სინონიმია და რომლის ორივე მხარეს გადახრა ჯანმრთელობისთვის არასასურველია (საშიშია). სწორედ ამიტომ იძლევა ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია რეკომენდაციას, რომ საჭმლის მონელების და ნივთიერებათა ცვლის ნორმალურად წარმართვისთვის თითოეულმა ადამიანმა, ჯანმრთელმაც კი, დღე-ღამეში უნდა მიიღოს მინიმუმ 25-40 გრამი მცენარეული ბოჭკო (დაახლოებით წონა გამრავლებული 0.4). ზედა ზღვარზე აქცენტი არ კეთდება იმის გამო, რომ სხვა საკვებთან ერთად

მიღებული ამ რაოდენობის მცენარეული ბოჭკოები იძლევა ძლომისა და სიმადლის შეგრძნებას, რომლის შემდეგ ადამიანს საკვების მიღება აღარ სურს და წყვეტს მის მიღებას.

დღეს აღიარებულია, რომ საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ნორმალური ფუნქციონირება მცენარეული ბოჭკოების აუცილებელი მინიმუმის გარეშე შეუძლებელია ჯანმრთელისთვის ან ძალიან ჯანმრთელისთვისაც კი.

დაავადებულთათვის და დაავადების მაღალი რისკის მქონეთათვის ეს უბრალოდ აუცილებელია.

- შეიძლება ითქვას, რომ მცენარეული ბოჭკოების აუცილებელი მინიმუმი საჭმლის მომნელებელი სისტემის ყველა დაავადებით შეპყრობილმა და ყველა დაავადების მაღალი რისკის მქონემ უნდა მიიღოს?

- საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებათა მაღალი რისკის მქონეებმა და ქრონიკული დაავადებებით შეპყრობილებმა მცენარეული ბოჭკოების მინიმუმი აუცილებლად უნდა მიიღონ და ამას ჯანსაღი კვება ჰქვია და არა დიეტა. გამონაკლისს წარმოადგენს მწვავე დაავადებები ან ქრონიკულის ძლიერ გამწვავება, რომლის დროსაც სპეციალური დიეტები ინიშნება, რასაც კონკრეტულად ექიმი წყვეტს.

ამ რეკომენდაციის მიცემისას აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ, რომ მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შესავსებად საჭმლის მომნელებელი სისტემით დაავადებულთათვის ან დაავადების მაღალი რისკის მქონეთათვის, მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი უხეში და ჰიდროფობული საკვების ხელალებით მიცემა წინააღმდეგ ნაჩვენებია, რადგანაც ასეთმა პროდუქტებმა შეიძლება ამ დაავადებათა გამწვავება ან სულაც განვითარება გამოიწვიოს.

ჩვენ ვიცნობდით ამ პრობლემებს და სწორედ მათ გადასაწყვეტად მოვაწოდეთ ტექნოლოგია, რომლითაც მზადდება საკვები პროდუქტები – „მარგი“ (პური „მარგი“, ქართული მიუსლი „მარგი“ და სხვა).

„მარგის“ პროდუქტები შეუზღუდავი რაოდენობით და ვადით შეუძლიათ მიიღონ როგორც ჯანმრთელებმა, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონეებმა და კუჭ-ნაწლავის ქრონიკული დაავადებით შეპყრობილებმა.

- ქართულ ბაზარზე არცთუ იშვიათად შეხვდებით საკვებ პროდუქტებს, მათ შორის მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარ პროდუქტებს, რომელთაც დაავადებათა მკურნალობისა და პრევენციის პრეტენზია აქვთ. რას იტყვით მათ შესახებ?

- მე უკვე მოგახსენეთ, რომ მივესალმები ყველა მცდელობას, გაუმჯობესდეს ჩვენი მოსახლეობის ჯანმრთელობის მდგომარეობა. როგორც მოგახსენეთ მეტად მნიშვნელოვანი საქმეა კვების რაციონში მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსება, მაგრამ ეს არც ისე ადვილია. აქედან გამომდინარე, ვერ მივიღებ მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შესავსებად მოწოდებულ და ე.წ. სამკურნალო საკვებ პროდუქტებს, რომელიც შექმნილი და რეკომენდებულია არა ექიმის, არასათანადო სერტიფიცირებული ან არასათანადო კვალიფიკაციის ექიმის მიერ, ყოველგვარი პატენტის, შესწავლის და სამეცნიერო პუბლიკაციის გარეშე.

- შეგიძლიათ გვითხრათ რით განსხვავდება „მარგი“ პროდუქტები მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი სხვა პროდუქტებისგან?

- როგორც მოგახსენეთ, საჭმლის მომწელებელი სისტემის ნორმალურად ფუნქციონირებისათვის აუცილებელია სეკრეციის და მოტორულ-ევაკუატორული ფუნქციის ნორმალიზება.

უხეში უჯრედისით მდიდარი პროდუქტებით ღიზიანდება ლორწოვანი, სეკრეცია ზედმეტად სტიმულირდება, რაც არასასურველია. ზედმეტი სეკრეტი ჰიდროფობული საკვებით ვერ შეიწოვება და კუჭ-ნაწლავის ლორწოვანს კიდევ უფრო აღიზიანებს.

უხეში უჯრედისით მდიდარი პროდუქტები მოტორული ფუნქციის ზედმეტი სტიმულატორია, ჰიდროფობულობის გამო, ასეთი პროდუქტები ვერ ქმნიან ნაწლავის სანათურისთვის ოპტიმალურ შიგთავსს, რის გამოც ირღვევა ნაწლავშიდა წნევა და ევაკუატორული ფუნქცია.

ზემოაღნიშნული დარღვევები არის მიზეზი: მუცლის ბერვის, მუცლის არეში ტკივილის, ყაბზობის, ფაღარათის და სხვა გამოვლინებების, რომელიც უხეში უჯრედისით მდიდარი პროდუქტების მიღების შემდეგ არცთუ იშვიათია.

ჩვენს მიერ მოწოდებული ტექნოლოგიით დამუშავების შემდეგ, მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი უხეში და ჰიდროფობული პროდუქტები, რბილდება და ჰიდროფილური ხდება, რის გამოც იგი ჯირჯვდება მომწელებელი წვენებით, რომელიც კუჭ-ნაწლავის ლორწოვან გარსს აღარ აღიზიანებს. ჰიდროფობილურობის გამო ნაწლავის შიგთავსი, ნაწლავშიდა წნევა და მოტორულ-ევაკუატორული ფუნქცია ნორმალიზდება და პრობლემები გვარდება.

- რა რეკომენდაციები შეგიძლიათ გაუწიოთ საჭმლის მომწელებელი სისტემის დაავადებებით შეპყრობილ პაციენტებს?

- თქვენს გაზეთში გამოქვეყნებულ ინტერვიუებში მე საკმაოდ ვრცლად განვმარტე თუ რატომაა „მარგი“ – ჯანსაღი საკვები ყველასათვის. იგი შეუზღუდავი რაოდენობით და ვადით შეუძლიათ მიიღონ როგორც ჯანმრთელებმა, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონეებმა და დაავადებულებმა. ზემოთქმულის გათვალისწინებით თავს უფლებას მივცემ მკითხველს გავუწიო რეკომენდაცია:

ვისაც აქვს ყაბზობა (შეკრულობა), ტკივილი და დისკომფორტი მუცლის არეში, რამდენიმე დღის განმავლობაში კვების რაციონში შეიტანოს

ან 300–400 გრამი პური „მარგი“

ან 100 გრამი ქართული მიუსლი „მარგი“

ან 200 გრამი პური „მარგი“ და 50 გრამი ქართული მიუსლი „მარგი“.

დაახლოებით ათიდან ცხრა შემთხვევაში მდგომარეობა მკვეთრად გაუმჯობესდება. თუ ეს ასე არ მოხდა, თქვენ სწორედ ის მეათე ბრძანდებით, რომელმაც უნდა მიმართოს ექიმს, უმჯობესია გასტროენტეროლოგს, რომელიც გადაწყვეტს დამატებით რა დიეტა და მკურნალობა გჭირდებათ.

შემდგომში თქვენ თვითონ დაადგენთ თუ მინიმუმ რა რაოდენობის „მარგის“ პროდუქტებია თქვენთვის საჭირო. როგორც მოგახსენეთ, დადგენილია რომ „მარგი“ შეუზღუდავი რაოდენობით და ვადით შეგიძლიათ მიიღოთ და ეს თქვენთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.

გაზეთი „ახალი თაობა“
9 ნოემბერი 2015