

# მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი ჯანსაღი საკვები

გამოქვეყნებულია Irakli Tevzadze-(ი)ს მიერ · 2015 წლის 27 ოქტომბერი, 15:31-ზე

„მარგი“ - მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი ჯანსაღი საკვები

„მარგის“ არ აქვს გვერდითი მოვლენები და წინააღმდეგგვენებები

„მარგი“ შეუზღუდავი რაოდენობით და ვადით შეუძლიათ მიიღონ როგორც ჯანმრთელებმა, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონეებმა და ავადმყოფებმა

„მარგის“ ეფექტი მაქსიმალურად გამოვლენილი ჯანსაღი კვების ეფექტია



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

- ბატონო გელა, „მარგი“ მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი საკვებია. რა არის მცენარეული ბოჭკოები და რითაა იგი მნიშვნელოვანი?

- მცენარეული ბოჭკოები რთული ნახშირწყლებია, რომელიც არ მოინელება საჭმლის მომნელებელი სეკრეტებით (წვენებით) და

ფერმენტირდება ნაწლავის მიკრობებით.

კვების რაციონში მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტი დღეისათვის ყველაზე უფრო გავრცელებული დაავადებების, ე.წ. ცივილიზაციის თანმხლები დაავადებების განვითარების და გახშირების ერთ-ერთ ძირითად მიზეზადაა აღიარებული.

მცენარეული ბოჭკოების მნიშვნელობის დასამტკიცებლად ამ დაავადებათა ნაწილის ჩამოთვლაც კი საკმარისია: გულის იშემიური დაავადება (სტენოკარდია, ინფარქტი), არტერიული ჰიპერტენზია, ინსულტი, შაქრიანი დიაბეტი, სიმსუქნე, გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომი, ყაზოზა, ნაწლავის დივერტიკულოზი, ნაღვლკენჭოვანი დაავადება, სიმსივნეები და სხვა.

- რამდენს ვიღებთ და რამდენი უნდა მივიღოთ მცენარეული ბოჭკოები?

- როგორც ევროპის, ისე ამერიკის მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი დღე-ღამეში იღებს 13 გრამამდე მცენარეულ ბოჭკოს, რაც აუცილებელი მინიმუმის ნახევარი ან ნაკლებია.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის რეკომენდაციით თითოეულმა ზრდასრულმა ადამიანმა დღე-ღამეში სასურველია მიიღოს მინიმუმ 25 - 40 გრამი მცენარეული ბოჭკო, ხოლო ბავშვებმა - ასაკს პლუს 5 გრამი.

წინასწარი მონაცემებით, საქართველოს მოსახლეობის უდიდესი ნაწილი იღებს მცენარეული ბოჭკოების აუცილებელი მინიმუმის ნახევარზე ნაკლებს. კვლევები მიმდინარეობს და უფრო ზუსტი მონაცემები გამოქვეყნდება.

**- რატომ უნდა მივიღოთ მცენარეული ბოჭკოები და შევივსოთ მისი დეფიციტი?**

- ამ საკითხს მეოცე საუკუნის მეორე ნახევარში და ოცდამეერთე საუკუნის დასაწყისში ძალიან ბევრი ნაშრომი მიემდვნა. მათი განხილვა ჩვენი ინტერვიუს მიზანი არ გახლავთ, მით უმეტეს, რომ ერთ ინტერვიუში ეს შეუძლებელია.

მე შემიძლია მოგაწოდოთ მტკიცებულებებზე დაყრდნობით მოწოდებული ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის და პროფესიულ ორგანიზაციათა რეკომენდაციები, რომლებიც ჩვენი მკითხველისთვის გასაგებს გახდის, რატომ უნდა მივიღოთ მცენარეული ბოჭკოები და შევივსოთ დეფიციტი.

ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის რეკომენდაცია, რომ თითოეულმა ზრდასრულმა დღე-ღამეში სასურველია მიიღოს მინიმუმ 25 - 40 გრამი მცენარეული ბოჭკო, ხოლო ბავშვებმა - ასაკს პლუს 5 გრამი, ცალსახად ნიშნავს, რომ ეს მეტად მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად.

- დადგენილია, რომ საკვებით მიღებულ ყოველ 1000 კილოკალორიაზე 14 გრამი მცენარეული ბოჭკოს მიღებას გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკის შემცირების ეფექტი გააჩნია.
- ამერიკის დიაბეტის ასოციაციის მიერ რეკომენდებულია მინიმუმ 14 გრამი მცენარეული ბოჭკოს მიღება 1000 კილოკალორიაზე, ანუ დღე-ღამეში 30 -50 გრამი მცენარეული ბოჭკოს მიღება ტიპი 2 დიაბეტის მქონე პაციენტებისთვის.
- მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსება 25%-ით ამცირებს ნაწლავისა და ძუძუს კიბოს განვითარების რისკს.
- მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსება აუცილებელი პირობაა იმუნური სისტემის ოპტიმალური ფუნქციონირებისთვის.

- მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსებით გამოწვეული ეფექტი განსაკუთრებით დიდია საჭმლის მომწელებელი სისტემის და წონის რეგულირებაში, რასაც ყველაზე სწრაფად გრძობენ პაციენტები. ამიტომ ყველა ამ დაავადების მართვის რეკომენდაციებში მითითებულია მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსების აუცილებლობა.

მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსების საჭიროების დამადასტურებელი არგუმენტები, ვგონებ, საკმარისია.

**- რომელი პროდუქტები შეიცავს მცენარეულ ბოჭკოებს?**

- მცენარეულ ბოჭკოებს შეიცავს მცენარეული პროდუქტები. პოპულარული და ფართოდ გამოყენებადი ხილის, ბოსტნეულისა და მწვანილის უმრავლესობის 100 გრამი დაუმუშავებელი (გაუფუჭვნიელი) სახით შეიცავს 0.5-დან 3 გრამამდე მცენარეულ ბოჭკოებს. მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარია მარცვლეულის, განსაკუთრებით ხორბლის ქერქი (ქატო):

- 100 გრამი ხორბლის ქერქი (ქატო) შეიცავს 43 გრამ მცენარეულ ბოჭკოებს.
- 100 გრამი ქერის ქერქი (ქატო) შეიცავს 21 გრამ მცენარეულ ბოჭკოებს.
- 100 გრამი ჭვავის ქერქი (ქატო) შეიცავს 17 გრამ მცენარეულ ბოჭკოებს.
- 100 გრამი შვრიის ქერქი (ქატო) შეიცავს 15 გრამ მცენარეულ ბოჭკოებს.

**- მარცვლეულის ქერქის (ქატოს) შემადგენლობა მეტად მომხიბლავია, ალბათ ამიტომ მომრავლდა ქატოთი მდიდარი პროდუქტები?**

- მეტად სასიამოვნოა, რომ ჩვენი მოსახლეობა ქატოთი დაინტერესდა და ცდილობს, იგი ჯანმრთელობის სამსახურში ჩააყენოს. გაჩნდა მრავალი პროდუქტი, რომელიც მარცვლეულის ქერქის (ქატოს) ბაზაზეა დამზადებული. მაგრამ აუცილებლად გასათვალისწინებელია რამდენიმე პრინციპული მომენტი, შეიძლება ითქვას პრობლემა, რამეთუ მათი გაუთვალისწინებლობის შემთხვევაში, კეთილი მიზნები შესაძლებელია ჯანმრთელობისთვის საზიანო, სახიფათოც კი გახდეს.

მარცვლეულის ქერქი მარცვლეულის დასაცავადაა შექმნილი, რის გამოც იგი უხეში და ჰიდროფობულია (სითხეს არ შეიწოვს). წინააღმდეგ შემთხვევაში მარცვლეული მინდორშივე გაფუჭდება. უხეში და ჰიდროფობული საკვების მონელება ჯანმრთელობისთვისაც კი ძალიან ძნელია, რადგანაც მასში ვერ აღწევს საჭმლის მომწელებელი სეკრეტები (კუჭის, პანკრეასის, ნაწლავის და სხვა წვენები). ამავე დროს სიუხეში იწვევს კუჭნაწლავის ლორწოვანის გაღიზიანებას და მოტორულ-ევაკუატორული ფუნქციის არასასურველ სტიმულაციას. სწორედ ამის გამოა უხეში საკვების მიღების შემდეგ ტკივილი მუცლის არეში, მუცლის ბერვა, ფაღარათი და სხვა. სწორედ ამიტომ

დაუმუშავებელი უჯრედისით მდიდარმა საკვებმა შესაძლებელია კუჭნაწლავის დაავადებები გამოიწვიოს ან არსებული დაავადებები გაამწვავოს, მით უმეტეს დღეს, რადგან თანამედროვე ადამიანი, წინაპართაგან განსხვავებით, უხეში საკვების მიმართ ნაკლებად ადაპტირებულია.

**- როგორ უნდა მოიქცნენ ავადმყოფები, რომელთაც ეს დაავადებები უკვე აქვთ?**

- მათ დაუმუშავებელი ქერქით (ქატოთი) მდიდარი საკვები არ უნდა მიიღონ. სამედიცინო ტერმინოლოგიით რომ ვთქვათ, ასეთი საკვები მათთვის წინააღმდეგნაჩვენებია. ამიტომ ყველა იმ პროდუქტზე, რომელიც დაუმუშავებელი ან არასრულად დამუშავებული ქერქითაა (ქატოთია) მდიდარი, აუცილებლად უნდა იყოს მითითებული იმ დაავადებათა ჩამონათვალი, რომლის დროსაც იგი წინააღმდეგნაჩვენებია. ეს აღიარებული სტანდარტია მთელს მსოფლიოში და შეუძლებელია ამაში რომელიმე ექიმი არ დამეთანხმოს.

**- როგორაა „მარგის“ შემთხვევაში, იგი ხომ მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი საკვებია?**

- „მარგის“ ტექნოლოგია სწორედ ამ პრობლემების გადაჭრისთვისაა შექმნილი. უხეში მარცვლეულის ქერქი ჯერ მექანიკურად ეტაპობრივად მუშავდება, რომლის დროსაც მისი აპკის მთლიანობა ირღვევა და იგი რბილი და ჰიდროფილური ხდება (სითხეს ადვილად იწოვს). შემდგომში იგი ჯირჯვდება და მჟავე გარემოთი მუშავდება, რის გამოც აღარ აქვს წინააღმდეგნაჩვენებები და გვერდითი მოვლენები. ამავე დროს ჩვენი ტექნოლოგიით დამუშავებული მარცვლეულის ქერქიდან (დაუმუშავებლისგან განსხვავებით) ორგანიზმი სრულად ითვისებს იმ უნიკალური შემადგენლობის ნუტრიენტებს, რომელიც მარცვლეულის ქერქს აქვს (ცილები, მინერალები, მიკროელემენტები, ვიტამინები და სხვა).

„მარგი“ შეუზღუდავი რაოდენობით და ვადით შეუძლიათ მიიღონ როგორც ჯანმრთელებმა, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონეებმა და ავადმყოფებმა. სწორედ ამიტომაც „მარგი“ - ჯანსაღი საკვები ყველასთვის.

**- როგორც ჩანს, შესაძლებელია „მარგით“ მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტი შეივსონ როგორც ჯანმრთელებმა, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონეებმა და ავადმყოფებმა?**

- სავსებით მართალი ბრძანდებით და ეს ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგანაც „მარგის“ პროდუქტები არის რეალური შესაძლებლობა, მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტი შეივსონ როგორც ჯანმრთელებმა, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონეებმა და ავადმყოფებმა. ეს დეფიციტი კი თანამედროვე ადამიანთა უმრავლესობას აქვს. ხოლო პაციენტები, რომელთათვისაც უხეში პროდუქტები წინააღმდეგნაჩვენებია, ძალიან ბევრია. მკითხველისთვის უფრო გასაგები რომ იყოს, მოგახსენებთ, რომ 100 გრამი პური „მარგი“ შეიცავს 9.4 გრამ მცენარეულ ბოჭკოს, დაახლოებით იმდენს, რამდენსაც ნახევარი კილოგრამი მწვანილი ან კილონახევარი გათლილი ვაშლი და ა.შ. როგორც მოგახსენეთ, „მარგის“ ტექნოლოგია ხორბლის ქერქის უნიკალური შემადგენლობის რეალურად გამოყენების შესაძლებლობაა.

**- მსგავსი ტექნოლოგია „მარგამდე“ ცნობილი არ იყო?**

- ჩვენ მიერ დაცული პატენტები სწორედ ამის დადასტურებაა. საპატენტო უწყებები ითვალისწინებს პატენტუნარიანობის სამი კრიტერიუმის უცილობლად შესრულებას:

1. **სიახლე** - ინოვაცია ორიგინალური უნდა იყოს და არ არსებობდეს პროტოტიპი. ანალოგის არსებობის შემთხვევაში, მინიმუმბაც არ უნდა იყოს საკითხის მსგავსად გადაწყვეტაზე.
2. **საგამომგონებლო დონე** - ინოვაცია მნიშვნელოვანი უნდა იყოს მეცნიერებისა და კაცობრიობის განვითარებისთვის.
3. **სამრეწველო გამოყენებადობა** - ინოვაციურ ტექნოლოგიაში აღწერილი პროცესი არ უნდა საჭიროებდეს დამატებით კვლევებს მისი პრაქტიკული გამოყენებისთვის.

ჩვენ პატენტები დავიცავით საქართველოში, შემდეგ გამოვაქვეყნეთ ინტელექტუალური საკუთრების მსოფლიო ორგანიზაციაში (WIPO) და შემდეგ - ხუთ ქვეყანაში. ყველგან ექსპერტები წლების განმავლობაში იკვლევდნენ, შეესაბამებოდა თუ არა ჩვენი ტექნოლოგია ზემოაღნიშნულ კრიტერიუმებს. პარალელურად ვაქვეყნებდით სამეცნიერო პუბლიკაციებს, მოვიპოვეთ და განვახორციელეთ რამდენიმე გრანტი.

**- როგორც ჩანს, „მარგს“ უპირატესობა აქვს საქართველოში არსებულ მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარ სხვა პროდუქტებთან?**

- და არამარტო საქართველოში. ამის დასტურია ის, რომ ჩვენი ტექნოლოგია დაპატენტებულია ამერიკის შეერთებულ შტატებში, რუსეთში, უკრაინაში, ყაზახეთში. ეს ქვეყნები მარცვლეულის ყველაზე დიდი მწარმოებლებია, მაგრამ ყველგან მოსახლეობის კვების რაციონში აღინიშნება მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტი. ამ დეფიციტის შევსება რომ კვების რაციონში მარცვლეულის ქერქის (ქატოს) პირდაპირი შეტანით შეიძლებოდეს, დეფიციტი, ბუნებრივია, არ იქნებოდა. ამ ქვეყნებში მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარ ყველა პროდუქტზე, რომელიც დაუმუშავებელი ან არასრულად დამუშავებული ქერქით (ქატოთია) გამდიდრებული, მითითებულია დოზა, გვერდითი მოვლენები და წინააღმდეგჩვენებები. დოზა, გვერდითი მოვლენები და წინააღმდეგჩვენებები მითითებულია ყველა სამეცნიერო თუ პოპულარულ პუბლიკაციაში რომელიც პროფესიონალის მიერაა შედგენილი.

„მარგის“ უპირატესობა ისაა, რომ მას არ აქვს გვერდითი მოვლენები და წინააღმდეგჩვენებები. „მარგი“ შეიძლება შეუზღუდავი რაოდენობით და ვადით მიიღონ როგორც ჯანმრთელებმა, ისე დაავადების მაღალი რისკის მქონეებმა და ავადმყოფებმა.

სწორედ ამიტომ „მარგი“ - ჯანსაღი საკვები ყველასთვის.

სწორედ ამიტომ „მარგის“ გამოყენებით რეალური მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსება ყოველგვარი რისკისა და ზიანის გარეშე.



„მარგი“ - მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი ჯანსაღი საკვებია.

პური „მარგი“ - 100 გრამში 9,4 გრამი მცენარეული ბოჭკო.

ქართული მიუსლი „მარგი“ -100 გრამში 22.5 გრამი მცენარეული ბოჭკო.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის რეკომენდაციის მიხედვით - თითოეულმა ადამიანმა დღე-ღამეში უნდა მიიღოს 25-40გრ მცენარეული ბოჭკო, რაც დაახლოებით უდრის წონა კილოგრამებში გამრავლებული 0.4-ზე. ბავშვებმა უნდა მიიღონ ასაკს პლუს 5გრ მცენარეული ბოჭკო დღე-ღამეში. „მარგის“ გამოყენებით ეს სავსებით შესაძლებელია.

**- რას იტყვით ქართულ ბაზარზე არსებულ ქაბოთი გამდიდრებულ და სამკურნალო საკვებ პროდუქტებზე?**

- მე ექიმი ვარ და მივესალმები ნებისმიერ მცდელობას გაუმჯობესდეს ჯანმრთელობის მდგომარეობა ქვეყანაში, მაგრამ ვალდებული ვარ ნებისმიერს მოვუწოდო ზომიერების შენარჩუნებისკენ, რადგანაც სწორედ ზომიერების დარღვევამ გამოიწვია მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტი და ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესება. სწორედ ზომიერებას ითვალისწინებს მედიცინის მამის ჰიპოკრატეს პოსტულატები: „არ ავნო“, „დაეხმარე და არ ავნო“.

რაც შეეხება საკვებში, მით უმეტეს პურში, სამკურნალო ნივთიერებების, თუნდაც სამკურნალო მცენარეების შერევას, ეს ჩემთვის აბსოლუტურად გაუგებარია, რადგანაც ამ შემთხვევაში იგი საკვები კი არა, წამალია, რომელსაც უნდა ახლდეს ანოტაცია, სადაც მითითებული უნდა იყოს ჩვენებები, წინააღმდეგჩვენებები და გვერდითი ეფექტები.

ექიმის მიერ მოწოდებული ნებისმიერი ახალი პროდუქტი ან დიეტოთერაპიის ახალი მეთოდი, თუ ის არ ეყრდნობა პატენტებს და პუბლიკაციებს, მხოლოდ კარგი იდეაა და მტკიცებულებად ვერ ჩაითვლება. ხოლო თუ ასეთი იდეების და მიზნის ავტორი არაექიმია, მისი დაჯერება, სულ მცირე, არალოგიკურია.

**- მამ რითაა განპირობებული „მარგის“ ასეთი პრევენციული და სამკურნალო ეფექტი?**

- მთელი ინტერვიუს განმავლობაში ვცდილობ მკითხველს ეს განვუმარტო. დღეისათვის ყველაზე უფრო გავრცელებული დაავადებების, ე.წ. ცივილიზაციის თანმხლები დაავადებების განვითარების და გახშირების ერთ-ერთი მიზეზი არასწორი კვებაა.

არასწორ კვებაში იგულისხმება არაბუნებრივი, რაფინირებული, მაღალკალორიული საკვების სიჭარბე და მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტი, რაც იწვევს საჭმლის მონელების და ნივთიერებათა ცვლის დარღვევებს და ამ დაავადებათა განვითარებას და პროგრესირებას.

მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტის შევსება და კალორაჟის ოპტიმიზაცია, საჭმლის მონელების და ნივთიერებათა ცვლის მარეგულირებელი მექანიზმების ჩართვით (გააქტიურებით), იწვევს ამ დაავადებათა პრევენციას და მკურნალობის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენეტია.

„მარგი“ მცენარეული ბოჭკოებით მდიდარი, დაბალკალორიული, ჯანსაღი საკვებია, რომლითაც შესაძლებელია აღმოიფხვრას მცენარეული ბოჭკოების დეფიციტი და მოხდეს კალორაჟის ოპტიმიზაცია, რაც ჯანმრთელობის შენარჩუნების, დაავადებათა პრევენციის და მკურნალობის საფუძველია. ეს მექანიზმები ცნობილი და შესწავლილია.

„მარგის“ ეფექტი, მაქსიმალურად გამოვლენილი ჯანსაღი კვების ეფექტია.

სწორედ ამიტომ „მარგი“ - ჯანსაღი საკვები ყველასთვის:

- ჯანმრთელისთვის - ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად;
- დაავადების მაღალი რისკის მქონესთვის - რისკის შესამცირებლად;
- დაავადებულთათვის - მკურნალობის ერთ-ერთი ძირითადი კომპონენტი.