Memorial Sloan Kettering Cancer Center

პაციენტის და მომვლელის სწავლება

იკვებე უკეთესი ჯანმრთელობისთვის

ეს ინფორმაცია აღწერს, თუ როგორ შეგიძლიათ გააკეთოთ ჯანსაღი კვების და ვარჯიშის არჩევანი.

საკვები, რომელსაც იღებთ და ცხოვრების წესის არჩევანი, რომელსაც აკეთებთ, მნიშვნელოვან როლს ასრულებს თქვენს ჯანმრთელობაში. ჯანსაღი არჩევანი დაგეხმარებათ:

- შეამციროთ ისეთი ქრონიკული დაავადებების განვითარების რისკი, როგორიცაა მაღალი წნევა, დიაბეტი, გულის დაავადება და ზოგიერთი კიბო.
- აკონტროლოთ სამედიცინო პრობლემების სიმპტომები, როგორიცაა მაღალი წნევა, სისხლში მაღალი შაქრის დონე და მაღალი ქოლესტერინი.

ამ რესურსში ჩვენ განვიხილავთ ჯანმრთელობის გაუმჯობესების 6 ნაბიჯს. მათ შორის, თუ როგორ უნდა მართოთ თქვენი წონა, აკონტროლოთ თქვენი საკვების პორციები, სწორად გაიგოთ სურსათის ეტიკეტები, გაზარდოთ ფიზიკური აქტივობა და გააკეთოთ ჯანსაღი საკვების არჩევანი. ჩვენ ასევე ვუპასუხებთ რამდენიმე

ხშირად დასმულ კითხვას ჯანსაღი ცხოვრების წესის შესახებ. რესურსის ბოლოს, მოცემულია 3 მენიუს მაგალითი, რომელიც მოიცავს ჯანსაღ საკვებს.

მკურნალობის დროს საკვების არჩევანის გაკეთების შესახებ დამატებითი ინფორმაციისთვის, მიმართეთ თქვენს ექთანს მოგაწოდოთ რესურსი *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

ნაბიჯი 1: მიაღწიეთ ჯანსაღ წონას და შეინარჩუნეთ იგი

დიეტამ და ვარჯიშმა შეიძლება წონაში მატება ან კლება გამოიწვიოს. თუ მიიღებთ იმაზე უფრო მეტ კალორიას, ვიდრე თქვენს სხეულს სჭირდება, სავარაუდოდ წონაში მოიმატებთ. თუ მიიღებთ იმაზე ნაკლებ კალორიას, ვიდრე თქვენს სხეულს სჭირდება, სავარაუდოდ წონაში დაიკლებთ.

თუ ჭარბი წონა გაქვთ, საჭიროა მიიღოთ იმაზე ნაკლები კალორია, ვიდრე თქვენს სხეულს სჭირდება, ან გაზარდოთ ფიზიკური აქტივობა, ან გააკეთოთ ორივე ჯანმრთელი წონის მისაღწევად. ჯანსაღი წონის შენარჩუნებას ჯანმრთელობისათვის მრავალი სარგებელი მოაქვს ,მათ შორის ამცირებს მრავალი ქრონიკული დაავადების რისკს. სიმსუქნემ შეიძლება გაზარდოს შემდეგი დაავადებებისა და პრობლემების რისკი:

- მსხვილი ნაწლავის, მკერდის, პროსტატის და საყლაპავის კიბო
- გულის დაავადება
- დიაბეტი
- მაღალი არტერიული წნევის
- ძილის აპნოე
- სხვა ქრონიკული დაავადებები, როგორიცაა ასთმა, ართრიტი და ნაღვლის ბუშტის დაავადება

თუ ზედმეტად დაბალი წონა გაქვთ, ესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს წონის უსაფრთხოდ მომატების გზებზე.

გაიგეთ თქვენი სხეულის მასის ინდექსი (BMI)

BMI არის ცხიმის რაოდენობის საზომი სიმაღლისა და წონის შეფარდების საფუძველზე. ეს დაგეხმარებათ გაიგოთ, არის თუ არა თქვენი წონა ჯანსაღ დიაპაზონში. ჯანსაღიადამიანისთვის BMI ზრდასრული არის 18,5-დან 24,9-მდე.

სხეულის მასის ინდექსი (BMI)	წონის კატეგორია
18.4 ან უფრო დაბალი	დაბალი წონა
18.5 -დან 24.9-მდე	ნორმალური
25-დან 29,9-მდე	ჭარბი წონა
30 ან უფრო მაღალი	მსუქანი

შეგიძლიათ გამოთვალოთ თქვენი BMI ამ ვებსაიტის ინსტრუმენტის გამოყენებით: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm. ასევე შეგიძლიათ იპოვოთ თქვენი BMI ქვემოთ მოცემულ გრაფაზე. გრაფის გამოსაყენებლად:

1. იპოვეთ თქვენი სიმაღლე მარცხენა სვეტში.
2. მას შემდეგ რაც იპოვით თქვენს სიმაღლეს, გაჰყევით იმავე ხაზს, თქვენი წონის საპოვნელად.
3. მას შემდეგ რაც იპოვით თქვენს წონას, იპოვეთ შესაბამის BMI სვეტის ზედა ნაწილში. ეს არის თქვენი BMI.

BMI Table														
	Normal						Overweight					Obese		
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Height (feet and inches)	Body Weight (pounds)													
4’ 10”	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4’ 11”	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5’ 0”	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5’ 1”	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5’ 2”	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5’ 3”	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5’ 4”	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5’ 5”	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5’ 6”	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5’ 7”	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5’ 8”	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5’ 9”	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5’ 10”	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5’ 11”	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6’ 0”	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6’ 1”	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6’ 2”	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6’ 3”	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6’ 4”	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

მაგალითად, თუ თქვენ ხართ 5 ფუტი, 5 ინჩი სიმაღლე და წონა 168 ფუნტი, მაშინ თქვენი BMI არის 28. ეს ნიშნავს,

რომ თქვენ ითვლებით როგორც ჭარბწონიანი. თქვენი მიზანი უნდა იყოს იმ BMI- ს მიღწევა, რომელიც ნორმალურ დიაპაზონში იქნება.

თუ თქვენი BMI 25-ზე მეტია, მოძებნეთ წონა, რომელიც შეესაბამება ჯანმრთელ BMI- ს თქვენი სიმაღლისთვის. ეს უნდა იყოს თქვენი სამიზნე წონა.

კალორიული საჭიროებები

თქვენი კალორიული საჭიროება არის თქვენი სხეულისათვის საჭირო კალორიების რაოდენობა. ეს დამოკიდებულია:

- თქვენს ასაკზე
- თქვენს კუნთების მასაზე (რამდენად დიდი კუნთები გაქვთ)
- ვარჯიშის რაოდენობასა და ტიპზე
- თქვენს საერთო ჯანმრთელობაზე

ზრდასრულ ქალს ზოგადად სჭირდება 1600-დან 2200-მდე კალორია დღეში. ზრდასრულ მამაკაცს ზოგადად სჭირდება 2200-დან 2800-მდე კალორია დღეში. ზოგადად, თუ ხანდაზმული ან ნაკლებად აქტიური ხართ, საჭიროა ნაკლები კალორია. თუ თქვენ გაქვთ ბევრი კუნთი ან ძალიან აქტიური ხართ, მეტი კალორია გჭირდებათ.

თუ გსურთ წონაში დაკლება, შეეცადეთ მიირთვათ ნაკლები კალორია და იყოთ უფრო აქტიური.

ნაბიჯი 2: აკონტროლეთ თქვენი საკვების პორციები

ნებისმიერი საკვებიდან ძალიან ბევრი კალორიის მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს წონის მომატება. წონის მომატების თავიდან ასაცილებლად, მნიშვნელოვანია გააკონტროლოთ თქვენი კვების პორციები (ზომები).

შემდეგ ცხრილებში ჩამოთვლილია საკვების რაოდენობა, რომელიც უდრის 1 პორციის ზომას.

პური, ბურღულეული, ბრინჯი და მაკარონი

საკვები	1 პორციის ზომა
პური	1 ნაჭერი
ბურღულეული (ცხელი)	1/2 ჭიქა
ბურღულეული (ცივი)	1 უნცია (1/2 ჭიქა 1 ჭიქა, დამოკიდებულია ბურღულეულზე)
მაკარონი	1/2 ჭიქა
ბრინჯი	1/2 ჭიქა

ბოსტნეული

საკვები	1 პორციის ზომა
მოხარშული ან უმი, დაჭრილი ბოსტნეული	1/2 ჭიქა
ბოსტნეულის წვენი	1/4 ჭიქა
უმი, ფოთლოვანი ბოსტნეული	1 ჭიქა

ხილი

საკვები	1 პორციის ზომა
დაჭრილი, მოხარშული ან დაუტკბობელი, დაკონსერვებული ხილი	1/2 ჭიქა
ჩირი	1/4 ჭიქა
ხილის წვენი	3/4 ჭიქა
მთელი ხილი, საშუალო, ახალი	1 ცალი ხილი

რძე, იოგურტი და ყველი

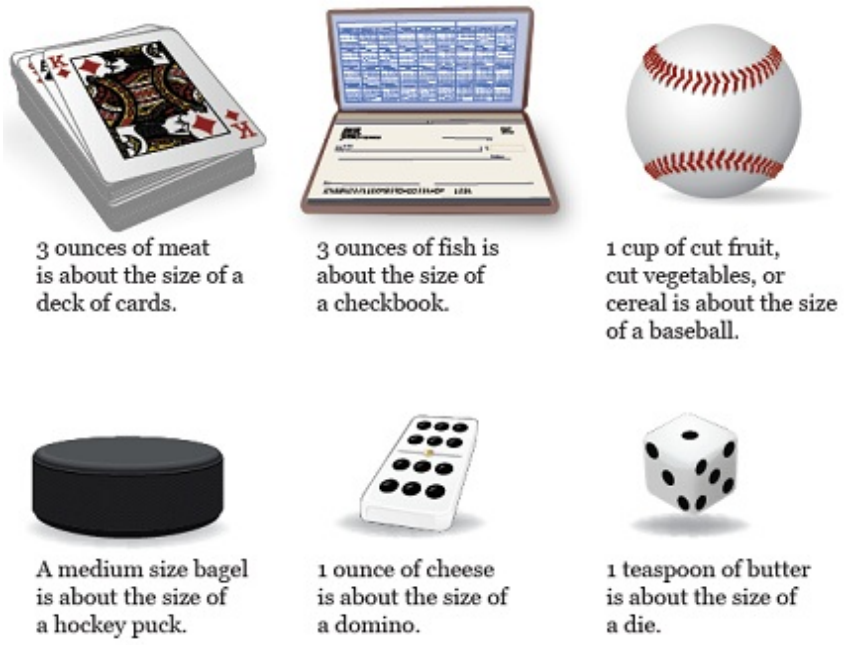
საკვები	1 პორციის ზომა
რძე ან იოგურტი	1 ჭიქა
ნატურალური ყველი (მოცარელა, შვეიცარიული, მუენსტერი, ჩედარი, პროვოლონი და გუდა)	1 1/2 უნცია
გადამუშავებული ან შეფუთული ყველი (ამერიკული და მდნარი ყველის უმეტესობა)	2 უნცია

მჭლე ხორცი, ფრინველი, თევზი, ლობიო, კვერცხი და თხილეული

საკვები	1 პორციის ზომა
მოხარშული ლობიო	1/2 ჭიქა
მოხარშული ხორცი, ფრინველი ან თევზი	3 უნცია
კვერცხი	1

თხილი	1/3 ჭიქა
მიწისთხილის კარაქი	2 სუფრის კოვზი

ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ყოველდღიური ნივთების შემდეგი მაგალითები, რათა დაგეხმაროთ პორციის ზომების განსაზღვრაში.



სურათი 1. მაგალითი პორციის ზომები

ნაბიჯი 3: გააკეთეთ ჯანსაღი საკვების არჩევანი

ცხიმები, ზეთები და ქოლესტერინი

“კარგი” ქოლესტერინი ” ცუდი” ქოლესტერინის წინააღმდეგ

ქოლესტერინი ცხიმის მსგავსი ნივთიერებაა. ის მხოლოდ ცხოველური წარმოშობის საკვებში გვხვდება, როგორებიცაა ხორცი, კვერცხი და რძე. ქოლესტერინი თქვენს სისხლში პაკეტების ფორმით მოძრაობს. ამ პაკეტებს ლიპოპროტეინები ეწოდება. არსებობს 2 ტიპის

ლიპოპროტეინები: “კარგი” და “ცუდი”.

- დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინი (LDL) არის “ცუდი” ქოლესტერინი. მას შეუძლია არტერიების (სისხლძარღვების) გადაკეტვა და გულის დაავადების გამოწვევა.
- მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინი (HDL) არის “კარგი” ქოლესტერინი. მას ქოლესტერინი გამოაქვს სხეულიდან.

ცხიმები და ზეთები

ყველა სახის ცხიმს აქვს ერთი იგივე რაოდენობის კალორია, მაგრამ ზოგიერთი ცხიმი სხვებთან შედარებით უფრო ჯანსაღია. შეამცირეთ ცხიმის საერთო რაოდენობა თქვენს დიეტაში.

გაჯერებული ცხიმები

საკვების მიღებამ ძალიან ბევრი გაჯერებული ცხიმით შეიძლება გაზარდოს საერთო ქოლესტერინის და LDL-ის დონე. გაჯერებული ცხიმის რაოდენობის შეზღუდვა ხელს უწყობს გულის ჯანმრთელობას და შეიძლება გაგიადვილოთ წონის შენარჩუნება.

გაჯერებული ცხიმები გვხვდება შემდეგ საკვებში:

- საქონლის, ღორის, ცხვრის ხორცში და ქათმის კანში
- მოუხდელი რძე და რძის პროდუქტები, როგორიცაა ყველი და ნაყინი

- კარაქი
- ერბო, ბეკონის ცხიმი
- ქოქოსის, პალმის და პალმის თესლის ზეთები
- გამომცხვარი ცომეული, როგორიცაა ორცხობილა, ფუნთუშეული და კრუასანი

გაჯერებული ცხიმების ნაცვლად უჯერი ცხიმების ჭამამ (მონოუჯერი და პოლიუჯერი ცხიმები) შეიძლება შეამციროს გულის დაავადებების რისკი.

მონოუჯერი ცხიმები

აირჩიეთ ძირითადად მონოუჯერი ცხიმები. ამ ცხიმებს შეუძლიათ შეამცირონ საერთო ქოლესტერინის და LDL დონე. ისინი გავლენას არ ახდენენ HDL დონეზე.

მონოუჯერი ცხიმები მცენარეული წარმოშობისაა. ისინი ძირითადად გვხვდება შემდეგ საკვებში:

- ზეთისხილი
- ზეითუნის ზეთი
- კანოლას ზეთი
- მიწისთხილი, მიწისთხილის ზეთი
- ნუში, თხილი, პეკანი
- ავოკადო

პოლიუჯერი ცხიმები

პოლიუჯერ ცხიმებს შეუძლიათ შეამცირონ საერთო

ქოლესტერინი LDL დონის გაუზრდელად.

პოლიუჯერი ცხიმები ასევე მცენარეული წარმოშობისაა. ისინი გვხვდება შემდეგ საკვებში:

- სიმინდის ზეთი
- ყვავილოვანი ზეთი
- მზესუმზირის ზეთი
- სოიოს ზეთი
- ბამბისთესლის ზეთი

ტრანს ცხიმები

ტრანს ცხიმები (მათ ასევე უწოდებენ ნაწილობრივ ჰიდროგენირებულ ცხიმებს ან ზეთებს) მზადდება, წყალბადის ზეთისთვის დამატებით. ისინი ხელოვნურად მზადდება, რაც იმას ნიშნავს, რომ ისინი ადამიანის მიერ არიან შექმნილი და, როგორც წესი, ბუნებრივ ფორმაში არ გვხვდება.

ტრანს ცხიმებს შეუძლიათ გამოიწვიონ საერთო ქოლესტერინის და LDL დონის ზრდა და HDL დონის შემცირება. არ არსებობს უსაფრთხო დონის ტრანს ცხიმები. შეეცადეთ სრულიად აიცილოთ მათი მიღება.

ტრანს ცხიმები გვხვდება შემდეგ საკვებში:

- შემწვარი, წინასწარ შეფუთული, გამომცხვარი და გადამუშავებული საკვების უმეტესობა

- მარგარინი, კარაქის მსგავსი პროდუქტები და მცენარეული კარაქი
- ფხვნილი და თხევადი ყავის ნაღები

შეარჩიეთ საკვები, რომელსაც ეტიკეტზე აწერია “ნული (0) ტრანს ცხიმი”. შეეცადეთ არ მიირთვათ ისეთი გადამუშავებული საკვები, რომელსაც აქვს ნაწილობრივ ჰიდროგენირებული ზეთები. მაგალითად, ზოგიერთი კრეკერი, ნამცხვარი, მიწისთხილის კარაქი და გაყინული საკვები. შეხედეთ საკვების ინგრედიენტების ჩამონათვალს, რომ ნახოთ აქვს თუ არა მას ნაწილობრივ ჰიდროგენირებული ზეთები.

ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავები

ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავები საჭიროა ჯანმრთელობისთვის, განსაკუთრებით გულის ჯანმრთელობისთვის. ისინი ძირითადად ცხიმიან თევზში გვხვდება. შეეცადეთ კვირაში მიირთვათ ომეგა-3-ით მდიდარი თევზის მინიმუმ 2 (4 უნცია) პორცია. ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავების შემცველი თევზია:

- ორაგული
- თინუსი
- მაკკერელი

საკვები, რომელსაც აქვს უფრო მცირე რაოდენობით ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავები, მოიცავს:

- ფოთლოვანი მწვანე ბოსტნეული
- ნიგოზი
- სოიები
- სელის თესლი, ჩიას თესლი

ომეგა-6 ცხიმოვანი მჟავები

ომეგა-6 ცხიმოვანი მჟავები ასევე აუცილებელია ჯანმრთელობისთვის, რადგან თქვენს ორგანიზმს არ შეუძლია მათი წარმოება. თუმცა, ორგანიზმს მხოლოდ მცირე რაოდენობა სჭირდება. ომეგა-6 ცხიმოვანი მჟავები გვხვდება:

- მცენარეულ ზეთებში
- მარგარინი
- ცომეულში
- გადამუშავებულ საკვებში

რამდენი ცხიმი უნდა ვჭამო?

დიეტაში კალორიების 20%-დან 35%-მდე შეიძლება ცხიმებიდან მოდის. ცხიმის უმეტესი ნაწილი უნდა იყოს მონოუჯერი და პოლიუჯერი ცხიმები. მთლიანი კალორიების 10% ან ნაკლები შეიძლება მიიღოთ გაჯერებული ცხიმიდან.

თითოეულ გრამ ცხიმში არის 9 კალორია. რამდენი გრამი ცხიმის მიღება შეგიძლიათ ყოველდღე:

- მთლიანი ცხიმისთვის, გაამრავლეთ თქვენი ყოველდღიური კალორიების რაოდენობა 20%-ზე და 35%-ზე.
- გაჯერებული ცხიმისთვის, თქვენი ყოველდღიური კალორიების რაოდენობა - 10%-ზე.

შემდეგ, გაყავით ეს რიცხვები 9-ზე, რომ მიიღოთ ცხიმის გრამის ის რაოდენობა, რომლის ჭამაც შეგიძლიათ ყოველდღე. ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ქვემოთ მოცემული ცხრილი.

ყოველდღიური კალორიული საჭიროება	ყოველდღიური საერთო ცხიმი	ყოველდღიური გაჯერებული ცხიმი
1600 კალორია	35-დან 62 გრამამდე	17 გრამი ან ნაკლები
1800 კალორია	40-დან 70 გრამამდე	20 გრამი ან ნაკლები
2000 კალორია	44-დან 77 გრამამდე	22 გრამი ან ნაკლები
2200 კალორია	48-დან 85 გრამამდე	24 გრამი ან ნაკლები
2800 კალორია	62-დან 108 გრამამდე	31 გრამი ან ნაკლები

რჩევები დიეტაში ცხიმის შესამცირებლად

- შეამცირეთ დიდი რაოდენობით ცხიმების შემცველი

სპრედები. ესენია:

- კარაქი
- მარგარინი
- მდნარი ყველი
- მაიონეზი
- სალათის საკმაზები

- არჩიეთ მჭლე ხორცი, როგორიცაა კანგაცლილი ქათამი ან ინდაური და თევზი.
- კვირაში არაუმეტეს 18 უნცია წითელი ხორცი ჭამეთ.
- მომზადებამდე ხორცს ცხიმი და კანი მოაცილეთ.
- საკვები გამოაცხვეთ, გათუთქეთ, ან მოხარშეთ ორთქლზე.
- ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ სამზარეულოს სპრეი, რომელიც ხელს უშლის ტაფაზე საკვების მიკვრას ნაცვლად იმისა, რომ ცხიმში შეწვათ საკვები.
- არომატისათვის საკვებს მწვანილი და სანელებლები დაუმატეთ, კარაქის ან ზეთის ნაცვლად.
- მარინადებში გამოიყენეთ ხილი ან ხილის წვენები. სცადეთ კივის, პაპაიას, ლიმონის ან ლაიმის წვენი.
- გამოიყენეთ ბოსტნეულის მარაგი ან დაბალი ნატრიუმის ტომატის წვენი კარაქის ან ზეთის ნაცვლად, რომ მოხარშოთ ბოსტნეული, ხორცი და ზღვის პროდუქტები.

- გააცივეთ სუპები და მოხადეთ ცხიმის ფენა რომელსაც გაიკეთებს.
- გააკეთეთ ერბოკვერცხი ან ომლეტი 1 გულისა და 2 ცილის გამოყენებით.. ან გამოიყენეთ კვერცხის შემცვლელი პროდუქტი.
- აირჩიეთ დაკონსერვებული თინუსი ან სარდინი, რომლებიც აწყვია წყალში და არა ზეთში. ან, ცხიმის რაოდენობის შესამცირებლად, გადაწურეთ ზეთი დაკონსერვებული თინუსიდან ან სარდინიდან.
- გამოიყენეთ კანოლის ან ზეითუნის ზეთი. ეს ზეთები ყველაზე ნაკლებ გაჯერებულ ცხიმებს შეიცავენ.

ხილი და ბოსტნეული

მრავალი სხვადასხვა სახის ხილისა და ბოსტნეულის ჭამა დაგეხმარებათ ქრონიკული დაავადებებისგან თავის დაცვაში. ხილი და ბოსტნეული:

- მდიდარია ვიტამინებით, მინერალებით, ანტიოქსიდანტებითა და ფიტოქიმიკატებით (კარგი ნივთიერებები, რომლებიც გვხვდება მხოლოდ მცენარეულ საკვებში).
- მდიდარია ბოჭკოთი.
- არის დაბალკალორიული, ნაკლებად ცხიმიანი და შეიცავს ნაკლებ ქოლესტერინს.

მიიღეთ მინიმუმ 2 1/2 ჭიქა ბოსტნეული და 2 ჭიქა ხილი დღეში. ჩართეთ ხილი და ბოსტნეული თქვენი კერძებისა

და ხემსის უმეტესობაში. აირჩიეთ მთელი ან დაჭრილი ხილი და ბოსტნეული, და არა წვენები. წვენები შეიცავს მცირე რაოდენობით ბოჭკოს ან საერთოდ არ შეიცავს მას.. ბოჭკო მნიშვნელოვანია ნაწლავის ჯანსაღი ფუნქციონირებისთვის.

ამერიკელების დიეტური სახელმძღვანელო მითითებები (The Dietary Guidelines for Americans) რეკომენდაციას უწევს მეტი ხილისა და ბოსტნეულის მიღებას, როგორც ჯანსაღი კვების გეგმის ნაწილს. ეს მოიცავს სხვადასხვა სახის ხილისა და ბოსტნეულის ჭამას. ამის გაკეთება შეგიძლიათ ხილისა და ბოსტნეულის სხვადასხვა ფერის არჩევით, ,მაგალითად, მუქი მწვანე, წითელი და ნარინჯისფერი. პარკოსნები (როგორიცაა ლობიო, ოსპი) ასევე შეიცავენ ბევრ აუცილებელ ვიტამინს და საკვებ ნივთიერებას და უნდა შედიოდეს თქვენს დიეტაში.

ქვემოთ მოცემულ ჩამონათვალში მოცემულია ხილი და ბოსტნეული რომლებიც წარმოადგენენ ვიტამინი A (კაროტეოიდები), ვიტამინი C, ფოლიუმის მჟავის და კალიუმის საუკეთესო წყაროებს. მათი შეტანა თქვენს დიეტაში მნიშვნელოვანია.

საკვები ნივთიერებები	საკვების წყაროები

ვიტამინი A	• მუქი მწვანე, ფოთლოვანი ბოსტნეული (როგორიცაა ისპანახი, მწვანილი, სალათის ფურცლები, ჭარხლის ფოთლები და ა.შ) • ნარინჯისფერი ხილი (როგორიცაა მანგო, ნესვი, გარგარი და წითელი ან ვარდისფერი გრეიპფრუტი) • ნარინჯისფერი ბოსტნეული (როგორიცაა სტაფილო, ტკბილი კარტოფილი და გოგრა) • წითელი ბოსტნეული (როგორიცაა პომიდორი, პომიდვრის პროდუქტები და ტკბილი წითელი წიწაკა)
ვიტამინი C	• ბროკოლი, წიწაკა, პომიდორი, კომბოსტო, ბრიუსელის კომბოსტო, კარტოფილი • ციტრუსის ხილი, კივი, მარწყვი, ნესვი, გუავა • ფოთლოვანი სალათები, როგორიცაა რომაინ სალათის ფოთოლი, ჭარხლის ფოთოლი, ისპანახი
ფოლიუმის მჟავა	• მოხარშული ლობიო და ბარდა, მიწისთხილი • მუქი მწვანე, ფოთლოვანი ბოსტნეული, როგორიცაა ისპანახი, მდოგვის ფოთოლი, რომაინის სალათის ფოთოლი • მწვანე ბარდა • ფორთოხალი და ფორთოხლის წვენი

კალიუმი	• გამომცხვარი ტკბილი კარტოფილი, თეთრი კარტოფილი, მოხარშული მწვანილი, ზამთრის (ნარინჯისფერი) ყაბაყი. • ბანანები, პლანტეინები, ჩირი, როგორიცაა გარგარი და ქლიავი, ფორთოხალი და ფორთოხლის წვენი, ნესვი და თაფლის ნესვი • მოხარშული ლობიო (როგორიცაა გამომცხვარი ლობიო), სოია და ოსპი • პომიდორი და პომიდვრის პროდუქტები

წყარო: *Dietary Guidelines for Americans*. ამერიკის შეერთებული შტატების სოფლის მეურნეობის დეპარტამენტი, 2015.

ბოჭკოვანი და მთლიანი მარცვალი

ბოჭკო თქვენი დიეტის მნიშვნელოვანი ნაწილია, რადგან ის:

- ხელს უწყობს კუჭის მოქმედების რეგულირებას (კუჭში გასვლას)..
- ხელს უწყობს შეკრულობის თავიდან აცილებას (ჩვეულებრივზე ნაკლები კუჭის მოქმედება).
- გეხმარებათ დანაყრებულად იგრძნოთ თავი.
- ხელს უწყობს წონის დაკლებას.
- შეიძლება დაგეხმაროთ ქოლესტერინის შემცირებაში.
- შეიძლება შეამციროს დიაბეტის, გულის დაავადებების და სიმსუქნის რისკი.

მცენარეული საკვები ბოჭკოს საუკეთესო წყაროა. ხილთან და ბოსტნეულთან ერთად, სხვადასხვა მარცვლეულის, ბურღულეულის, პარკოსნების, თხილეულისა და თესლის მიღებას შეუძლია უზრუნველყოს თქვენთვის საჭირო ბოჭკო.

ბოჭკოს საჭიროებები ემყარება თქვენს ყოველდღიურ კალორიულ მოთხოვნილებას. ქალებს, როგორც წესი, დღეში დაახლოებით 25 გრამი ბოჭკო სჭირდებათ, მამაკაცებს კი - დღეში დაახლოებით 35 გრამი.

საკმარისი ბოჭკოს მისაღებად, მიირთვით მთელი მარცვლეული. ისინი შეიცავს უფრო მეტ ვიტამინებს, მინერალებს და ბოჭკოებს, ვიდრე გადამუშავებული მარცვლეული. ყურადღებით წაიკითხეთ ინგრედიენტების ეტიკეტები, რომ გაარკვიოთ, აქვს თუ არა თქვენს მიერ არჩეულ საკვებს მთელი მარცვლეული. სურსათის ეტიკეტებს უნდა ჰქონდეთ სიტყვა (“whole”) “მთელმარცვლოვანი/ცეხვილი” მარცვლეულის სახელის წინ. მაგალითად, ხორბლის პურის ან მაკარონის არჩევისას, ეტიკეტს უნდა ეწეროს “მთელი (“whole”) ხორბალი” და არა “გამდიდრებული ხორბლის ფქვილი”.

თქვენს დიეტაში მეტი ბოჭკოსა და მთელი მარცვლეულის მისაღებად:

- მიირთვით ისეთი საკვები, როგორიცაა მთელმარცვლოვანი ხორბლის პური, ყავისფერი

ბრინჯი, ქერი, მთელი შვრია, შვრია, ქატო ბურღულეული და ბატიბუტი.

- სცადეთ ბლინები, მაფინები ან პურის მიქსები, რომლებიც მზადდება მთელმარცვლოვანი ხორბლის ან წიწიბურას ფქვილით.
- არჩევა ცეხვილი მარცვლეული, როგორიცაა მაგალითად ქერი და დაამატეთ მცირე რაოდენობით ჩირი ან მოხალული თხილეული.
- დაუმატეთ ლობიო ბრინჯს, მაკარონს, სალათას და სუპებს.
- წვენების ნაცვლად მიიღეთ ახალი ხილი და ბოსტნეული.

გაზარდეთ ბოჭკოს მიღება თანდათანობით და დალიეთ მინიმუმ 8 (8-უნციიანი ჭიქა) სითხე ყოველდღე.

გამოიყენეთ ეს ცხრილი ბოჭკოს კარგი წყაროების ასარჩევად.

ბოჭკოს რაოდენობა	საკვები	პორციის ზომა
3-დან 4 გრამამდე	ბროკოლი ან ყვავილოვანი კომბოსტო	1/2 ჭიქა
	კუსკუსი, მაკარონი ან სპაგეტი (თეთრი)	1 ჭიქა მოხარშული
	ლეღვის ჩირი	1/4 ჭიქა
	ახალი ანანასი	1 ჭიქა

	მწვანე ლობიო	1/2 ჭიქა
	ნექტარინი ან ატამი	1 საშუალო
	ფორთოხალი	1 საშუალო
	ქერი, მოხარშული	1/2 ჭიქა
	გამომცხვარი კარტოფილი, კანით	1 საშუალო
	ნედლი სტაფილო	1 საშუალო
	ისპანახი ან კომბოსტო	1/2 ჭიქა
	ჩაშუშული ქლიავის ჩირი	1/2 ჭიქა
	მთელმარცვლოვანი პური	1 ნაჭერი
	ცეხვილი ხორბლის სპაგეტი	1/2 ჭიქა
4-დან 5 გრამამდე	ვაშლი	1 საშუალო
	ავოკადო	1/2 ჭიქა
	მოცვი	1 ჭიქა
	ყავისფერი ბრინჯი	1 ჭიქა
	ქატოს ფანტელები, ხორბალი	1/2 ჭიქა
	ბულგური	1/2 ჭიქა
	მოხარშული ჭარხალი	1 ჭიქა
	ახალი მოცვი	1 ჭიქა
	მწვანე ბარდა	1/2 ჭიქა
	მანგო	1 საშუალო
	შერეული ბოსტნეული, მოხარშული, გაყინული	1/2 ჭიქა

	შვრიის ფაფა	1 ჭიქა მოხარშული
6 დან 9 გრამი	მწვანე გოგრა (Acorn squash), მოხარშული	1 ჭიქა
	All Bran® მარცვლეული	3/4 ჭიქა
	ბრიუსელის კომბოსტო, მოხარშული	1 ჭიქა
	მოხარშული ლობიო: წითელი ლიმა, შავი, ჩრდილოეთი, პინტო, თეთრი, ფლოტის	1/2 ჭიქა
	ედამამე (სოიო), გაყინული და მოხარშული	1 ჭიქა
	სელის თესლი	1 უნცია
	ახალი ჟოლო ან მაყვალი	1 ჭიქა
	ოსპი, ბარდა	1/2 ჭიქა მოხარშული
	გახეხილი ხორბლის ბურღულეული	1 ჭიქა
	ცეხვილი ხორბლის პიტა პური	8 ინჩიანი დიამეტრი

ნატრიუმი (მარილი) და კალიუმი

ჩვენს ორგანიზმს სჭირდება გარკვეული რაოდენობის ნატრიუმი, მაგრამ ძალიან ბევრმა ნატრიუმმა შეიძლება გაზარდოს შემდეგი რისკები:

- მაღალი არტერიული წნევის
- გულის უკმარისობის
- ინსულტის

- თირკმლის დაავადების

ამერიკელების დიეტური სახელმძღვანელო მითითებები რეკომენდაციას უწევს დღეში არაუმეტეს 2300 მილიგრამი (მგ) ნატრიუმის მიღებას. თუ ხართ მაღალი რისკის ჯგუფში, მაგალითად, თუ 40 წელს გადაცილებული ხართ, ხართ აფრიკელი ამერიკელი, ან გაქვთ მაღალი წნევა (რომელსაც ასევე უწოდებენ ჰიპერტენზიას) ან დიაბეტი, არ უნდა მიიღოთ 1500 მგ-ზე მეტი.

მარილი, რომელიც ბუნებრივად გვხვდება საკვებში, შეადგენს მარილის მხოლოდ 10% -ს, რომელსაც ჩვეულებრივ ერთ დღეში მიღებთ. საკვებში სუფრის მარილის დამატება მას კიდევ 5-10%-ით ზრდის. ჩვენს დიეტაში მარილის დარჩენილი 75% მოდის მარილისგან, რომელიც ემატება საკვებს მომზადებისას. სწრაფი კვება და შეფუთული და გადამუშავებული საკვები განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით ნატრიუმს შეიცავს. სწრაფი კვების ჩიზბურგერი და კარტოფილი ფრის საშუალო პორცია დაახლოებით 1370 მგ ნატრიუმს შეიცავს

დიეტაში მარილის რაოდენობის შესამცირებლად:

- არ დაუმატოთ მარილი სუფრაზე მოტანილ კერძებს.
- მოერიდეთ მარილით საჭმლის მომზადებას. არომატისათვის გამოიყენეთ ახალი მწვანილი და სანელებლები.

- ორციაზე ნატრიუმის რაოდენიბის გასაგებად წაიკითხეთ ეტიკეტები ყველა შეფუთულ საკვებზე. შეიძინეთ საკვები, რომელსაც აწერია “დაბალი ნატრიუმი”, “ძალიან დაბალი ნატრიუმი”, “უმარილო” ან “ნატრიუმის გარეშე”. ნატრიუმის დაბალი შემცველობის საკვებს აქვს 140 მგ-ზე ნაკლები ნატრიუმი (ყოველდღიური ღირებულების 5%).
- შეზღუდეთ კეტჩუპი, სოიოს სოუსი და სალათის საკმაზები. იგი ჩვეულებრივ დიდი რაოდენობით ნატრიუმს შეიცავს.
- შეზღუდეთ დამწნილებული და გამოყვანილი საკვები (როგორიცაა კომბოსტოს მწნილი, კიტრის მწნილი, სოსისები, ბეკონი და გადამუშავებული ხორცი).
- როდესაც ჭამთ, შეარჩიეთ უბრალო საკვები და მოერიდეთ სოუსებსა და სანელებებს. სთხოვეთ მიმტანს, რომ თქვენს საკვებს დამატებითი მარილი არ დაამატონ.

თუ თქვენი არტერიული წნევა მაღალია, შეარჩიეთ საკვები, რომელიც ბუნებრივად დაბალი რაოდენობით ნატრიუმს შეიცავს და მდიდარია კალიუმით. კალიუმი არის მინერალი, რომელიც გვხვდება ბევრ ხილსა და ბოსტნეულში. იგი ხელს უწყობს არტერიული წნევის ნორმალურ დიაპაზონში შენარჩუნებას. მეცნიერებათა, ინჟინერიისა და მედიცინის ეროვნული აკადემია რეკომენდაციას უწევს ზრდასრული მამაკაცების მიერ

ყოველდღე მინიმუმ 3400 მგ კალიუმის მიღებას. ზრდასრულმა ქალებმა უნდა მიიღონ მინიმუმ 2900 მგ კალიუმი ყოველდღე. მაშინაც კი, თუ თქვენი არტერიული წნევა ნორმალურია, საკვები, რომელიც მდიდარია კალიუმით, მაინც უნდა იყოს თქვენი დიეტის ნაწილი.

თუ გაწუხებთ არტერიული წნევა, გაესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს.

კალიუმით მდიდარი საკვები

საკვები	პორციის ზომა	კალიუმის რაოდენობა (მგ)
გამომცხვარი კარტოფილი, კანიანი	1 საშუალო	941 მგ
ქლიავის ჩირის წვენი, დაკონსერვებული	1 ჭიქა	707 მგ
ტომატ-პასტა, დაკონსერვებული	1/2 ჭიქა	669 მგ
ჭარხლის ფოთოლი, ახალი, მოხარშული	1/2 ჭიქა	654 მგ
თეთრი ლობიო, დაკონსერვებული	1/2 ჭიქა	595 მგ
იოგურტი, უბრალო, უცხიმო	1 ჭიქა	579 მგ
ტკბილი კარტოფილი	1 საშუალო	542 მგ
ორაგული, ატლანტის, ველური, მოხარშული	3 უნცია	534 მგ

ფორთოხლის წვენი	1 ჭიქა	496 მგ
წითელი მხალი, მოხარშული	1/2 ჭიქა	481 მგ
ლიმა ლობიო, მოხარშული	1 ჭიქა	478 მგ
თინუსი, ყვითელფარფლა, მოხარშული	3 უნცია	448 მგ
მწვანე გოგრა (Acorn squash), მოხარშული	1/2 ჭიქა	448 მგ
ბანანი	1 საშუალო	420 მგ
ისპანახი, მოხარშული	1/2 ჭიქა	370 მგ
ავოკადო	1/2 ჭიქა	364 მგ

შაქარი

საკვებში სხვადასხვა სახის შაქარია.

ბუნებრივი შაქარი

ბუნებრივი შაქარი არის შაქარი, რომელიც გვხვდება ისეთ გადაუმუშავებელ საკვებში, როგორიცაა რძე, ხილი, ბოსტნეული, მარცვლეული და პარკოსნები. შაქრის უმეტესი ნაწილი ბუნებრივი შაქრის წყაროებიდან უნდა მიიღოთ. ასე ჯანმრთელობის მრავალფეროვან სარგებელს გაცილებით ნაკლები კალორიით მიიღებთ, რაც დაგეხმარებათ ჯანსაღი წონის მიღწევასა და შენარჩუნებაში.

დამატებული შაქარი

დამატებული შაქარი არის შაქარი, რომელიც დაემატა

გადამუშავებულ საკვებს და სასმელებს. დამატებული შაქარი ზრდის კალორიების რაოდენობას, მაგრამ არ ამატებს არანაირ საკვებ ღირებულებას. მწარმოებლები ამატებენ შაქარს:

- ცომეულისთვის ფერისა და ტექსტურის მისაცემად
- საკვების შესანახად
- როგორც გასაფუებელი აგენტი (მოცულობის გასაზრდელად)

დიეტური სახელმძღვანელო მითითებების თანახმად, ამერიკელთა უმეტესობა დამატებით შაქარს დღეში მთლიანი კალორიების 10%-ზე ნაკლებამდე ზღუდავს. რაც ნიშნავს, რომ 2000 კალორიის დიეტაზე 200 კალორია (50 გრამი) დამატებული შაქარი დღეში იქნება.

დამატებული შაქარი, როგორც წესი, გვხვდება საკვებში, რომლებსაც აქვთ დაბალი კვებითი ღირებულება, როგორიცაა ნამცხვრები, ორცხობილა, გაზიანი სასმელები, ნაყინი, სპორტული სასმელები და წვენები. ისინი ასევე შეიძლება შეგვხვდეს მაკარონის სოუსში, არომატულ იოგურტებსა და ბურღულეულში და ისეთ სანელებლებში, როგორიცაა კეტჩუპი.

შეფუთული სურსათის ახალი ეტიკეტები დღეს მოიცავს დამატებული შაქრის რაოდენობას. ასევე შეგიძლიათ შეამოწმოთ ინგრედიენტების სია დამატებული შაქრის რაოდენობის სანახავად. დამატებული შაქრის

მაგალითებია:

- აგავე
- ყავისფერი შაქარი
- სიმინდის სიროფი
- დექსტროზა
- გამოხდილი ლერწმის წვენი
- ხილის წვენის კონცენტრატი
- მაღალი ფრუქტოზის შემცველობის სიმინდის სიროფი
- თაფლი
- ნეკერჩხლის სიროფი
- ბადაგი (Molasses)
- საქაროზა
- თეთრი შაქარი

ძალიან დიდი რაოდენობით დამატებული შაქრის შემცველი საკვები და სასმელები ხშირად იწვევს ნაკლები ჯანმრთელი საკვების და სასმლის მიღებას. ამან შეიძლება გამოიწვიოს ჯანმრთელობის პრობლემები, როგორიცაა:

- წონის მომატება, რამაც შეიძლება ხელი შეუწყოს მეორე ტიპის დიაბეტის რისკის მომატებას
- ჰიპერტენზია (მაღალი წნევა),
- გულის დაავადება და სხვა გულ-სისხლძარღვთა

დაავადებები

- ზოგიერთი კიბო

კალციუმი და ვიტამინი D

კალციუმის ჩამატება ყოველდღიურ დიეტაში საჭიროა ძვლებისა და კბილების სიძლიერისა და კუნთებისა და ნერვების ჯანმრთელობისათვის. როდესაც არ იღებთ საკმარის კალციუმს დიეტადან, თქვენი ორგანიზმი მას ძვლებისგან მოიხმარს. ამან შეიძლება ძვლები სუსტი და მყიფე გახადოს და გამოიწვიოს დაავადება, რომელსაც ოსტეოპოროზი ეწოდება. ოსტეოპოროზი ძვლის მოტეხილობის რისკს ზრდის.

ქვემოთ მოცემულია რჩევები დიეტაში მეტი კალციუმის შესატანად:

- მიიღეთ მინიმუმ 2-3 პორცია დაბალცხიმიანი ან უცხიმო რძე ყოველდღე. დიეტაში ჩართეთ რძე, იოგურტი ან ყველი. თუ გაქვთ ლაქტოზის (რძის პროდუქტებში არსებული შაქარის) მიღებასთან დაკავშირებული პრობლემები, სცადეთ ულაქტოზო პროდუქტები, როგორიცაა Lactaid® რძე ან სოიოს პროდუქტები.
- ნუში, ფოთლოვნები, სოიო, დაკონსერვებული სარდინი და ორაგული ასევე კალციუმის კარგი წყაროებია.
- ისეთი საკვები, როგორიცაა ბურღულეული და ფორთოხლის წვენი, როგორც წესი, შეიცავს დამატებით კალციუმს.

- ბევრი ადამიანი, მათ შორის ქალები მენოპაუზის დროს, დამატებით კალციუმს საჭიროებენ. კალციუმის საჭიროებების შესახებ დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად გაესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს ან დიეტოლოგს.

ორგანიზმს კალციუმის შესაწოვად სჭირდება D ვიტამინი. ვიტამინი D გვხვდება გამოყვანილ რძის პროდუქტებსა და ზოგიერთ ცხიმოვან თევზში. ორგანიზმს ასევე შეუძლია D ვიტამინი მზისგან მიიღოს. უმეტესობა საჭირო რაოდენობის D ვიტამინს მზისგან იღებს. მაგრამ, თუ დიდ დროს არ ატარებთ გარეთ ან თუ ტანსაცმლით იფარავთ კანს (მაგალითად, რელიგიური მიზეზების გამო), შეიძლება დაგჭირდეთ D ვიტამინის დანამატის მიღება.

ყოველდღიური რეკომენდებული დოზა

ქვემოთ მოცემულ ცხრილში ჩამოთვლილია კალციუმის და D ვიტამინის ყოველდღიური დოზები, რომელიც გჭირდებათ თქვენი ასაკის შესაბამისად.

ასაკი	კალციუმი (მგ)	ვიტამინი D (სე)
0-დან 6 თვემდე	200 მგ	400 სე
7-დან 12 თვემდე	260 მგ	400 სე
1-დან 3 წლამდე	700 მგ	600 სე

4-დან 8 წლამდე	1000 მგ	600 სე
9-დან 18 წლამდე	1300 მგ	600 სე
19-დან 50 წლამდე	1000 მგ	600 სე
51-დან 70 წლამდე	1200 მგ ქალებისთვის და 1000 მამაკაცებისთვის	600 სე
70 წლის და უფროსი	1200 მგ	800 სე

სე = საერთაშორისო ერთეულები (IU)

ძვლის მასის უმეტესი ნაწილი ყალიბდება ბავშვობაში და ადრეულ ახალგაზრდობაში. მაგრამ, ძვლის ჯანმრთელობის გაუმჯობესება ნებისმიერ ასაკშია შესაძლებელი.. ამისათვის მიირთვით კალციუმით და D ვიტამინით მდიდარი საკვები და ყოველდღიურად გააკეთეთ ისეთი ვარჯიშები, როგორიცაა სიარული, სირბილი, სიმძიმის აწევა ან სახტუნაო თოკით ხტომა. ეს ყველაფერი ძვლების გაძლიერებაში დაგეხმარებათ.

ალკოჰოლი

ალკოჰოლურ სასმელებს აქვთ კალორიები, მაგრამ მცირე საკვები ღირებულება. თუ ალკოჰოლს სვამთ, ზომიერება გამოიჩინეთ. ეს ნიშნავს დღეში არაუმეტეს 1 სასმელს, თუ ქალი ხართ და არაუმეტეს 2 სასმელს, თუ მამაკაცი ხართ. ერთი სასმელია:

- 12 უნცია ლუდი
- 5 უნცია ღვინო
- 1,5 უნცია 80-გრადუსიანი ლიქიორი

ძალიან ბევრი ალკოჰოლის დალევამ შეიძლება გამოიწვიოს:

- ციროზი (ღვიძლის დაზიანება)
- პირის ღრუს კიბო
- თავისა და კისრის კიბო
- საყლაპავის კიბო
- ძუძუს კიბო (მტკიცებულება არც ისე ძლიერია)
- მსხვილი ნაწლავის კიბო (მტკიცებულება არც ისე ძლიერია)

ზოგიერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ სასმლის ზომიერმა მიღებამ შეიძლება შეამციროს გულის დაავადებების რისკი HDL (კარგი ქოლესტერინის) დონის გაზრდის მეშვეობით. თუმცა, მაინც არ არის კარგი აზრი ალკოჰოლის დალევის დაწყება, თუ უკვე არ სვამთ.

ნაბიჯი 4: შეისწავლეთ საკვების ეტიკეტები

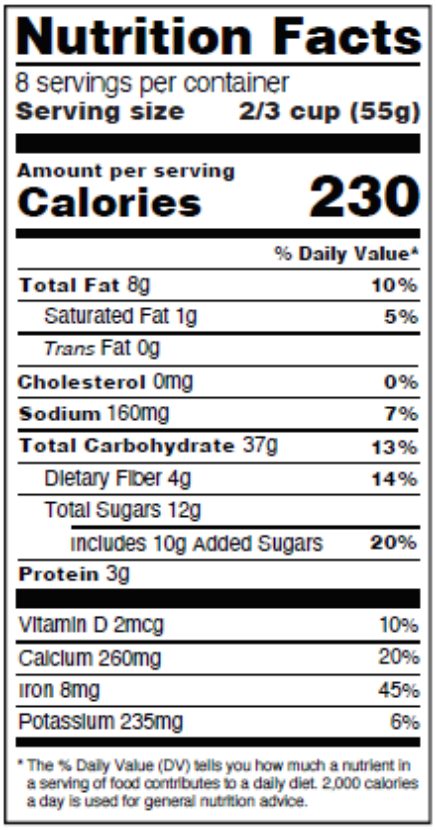
სურსათის ეტიკეტების კითხვა და გაგება დაგეხმარებათ ჭკვიანური არჩევანის გაკეთებაში.

დღეისათვის სურსათის ეტიკეტები მეტ ინფორმაციას შეიცავს და უფრო ადვილად იკითხება. სურსათის

ეტიკეტები ახლა მოიცავს:

- დამატებით შაქარს პორციაში.
- D ვიტამინისა და კალიუმის რაოდენობას პორციაში.
- უფრო დიდ, გამოქებულ, კალორიებსა და პორციის ზომას, ასე რომ მათი წაკითხვა უფრო ადვილია.
- პორციის ზომას, რომელიც ასახავს იმ რაოდენობას, რასაც ადამიანი რეალურად ჭამს.
- ყოველდღიური ღირებულების პროცენტულ მაჩვენებელს ისეთი საკვები ნივთიერებებისთვის, როგორიცაა ნატრიუმი, ბოჭკო და D ვიტამინი, ახალი სამეცნიერო მტკიცებულებების გათვალისწინებით.

ეს არის სურსათის ახალი ეტიკეტის მაგალითი.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

სურათი 2. სურსათის ახალი ეტიკეტი

როგორ წავიკითხოთ სურსათის ეტიკეტები

ამ განყოფილებაში ახსნილია, თუ როგორ იპოვოთ გარკვეული ინფორმაცია სურსათის ეტიკეტზე. ამ განყოფილების ბოლოს, სათაურების გვერდით რიცხვები დაგეხმარებათ იპოვოთ შესაბამისი ინფორმაცია სურსათის ეტიკეტზე (იხ. სურათი 3).

პორციის ზომა (1)

პორცია ზოგჯერ შეიძლება გაუგებარი იყოს. პაკეტები, რომლებიც ერთ პორციას ჰგავს, ხშირად შეიძლება შეიცავდეს 2 ან 3 პორციას.

% დღიური ღირებულება (2)

% დღიური ღირებულება არის საკვები ღირებულების სახელმძღვანელო რაოდენობა 1 პორციაზე. მაგალითად, ზემოთ მოყვანილ ეტიკეტებზე მოცემულია კალციუმის 20%. ეს ნიშნავს, რომ 1 პორცია უზრუნველყოფს კალციუმის 20%-ს, რომელიც გჭირდებათ ყოველდღე. % დღიური ღირებულებები ეფუძნება 2000 კალორიის დიეტას დღეში რომელიც ჯანსაღი ზრდასრული ადამიანისთვისაა.

ცხიმი (3)

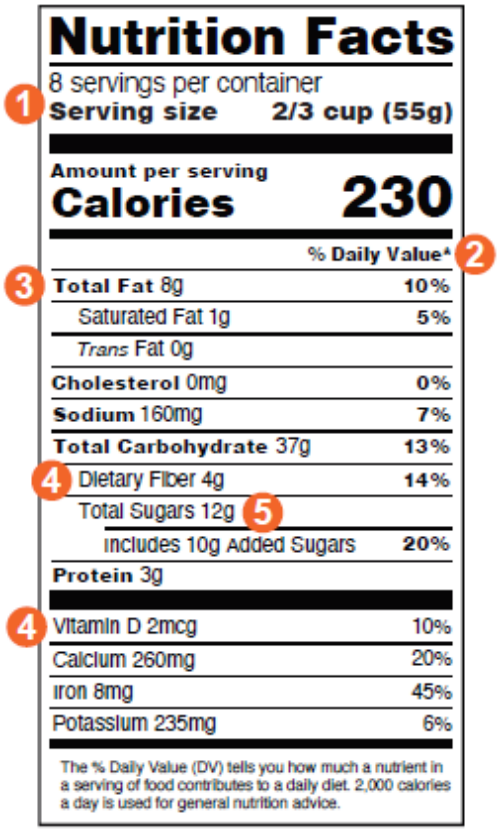
საკვებში ცხიმის ტიპი მნიშვნელოვანია. შეარჩიეთ პროდუქტები 3 გრამი ან ნაკლები ცხიმით თითო პორციაზე და შეარჩიეთ პროდუქტები ყველაზე ნაკლები გაჯერებული ან ტრანს ცხიმებით.

ბოჭკო, ვიტამინები და მინერალები (5)

უკეთესია მიიღოთ მეტი ბოჭკო, ვიტამინები და მინერალები (დღიური ღირებულების 100%-მდე). შეარჩიეთ საკვები, რომელიც შეიცავს ამ კატეგორიებიდან 1-ს ან მეტს, მინიმუმ 25%-ს.

შაქარი (5)

ნაკლები შაქარი უკეთესია. საკვები ან სასმელები 15 გრამზე მეტი შაქრით თითო პორციაზე განსაკუთრებული შემთხვევებისთვის შემოინახეთ. შეარჩიეთ საკვები ნაკლები დამატებული შაქრით.



სურათი 3. როგორ წავიკითხოთ სურსათის ეტიკეტი

ეს სურსათის ეტიკეტი გვიჩვენებს, რომ საკვები შეიცავს დიდი რაოდენობით დამატებული შაქარს. შაქრის მაღალი შემცველობის გამო, ეს საკვები არ ჩაითვლება ჯანმრთელ არჩევანად.

ნაბიჯი 5: გააქტიურდით

ფიზიკური აქტივობა და ვარჯიში ჯანსაღი ცხოვრების წესის აუცილებელი ნაწილია. კვირის უმეტეს დღეებში მინიმუმ 30 წუთის ზომიერი ვარჯიშის გაკეთება, ფორმის შენარჩუნებაში დაგეხმარებათ. ზომიერი ვარჯიშის გაკეთებით შეგიძლიათ დაახლოებით 150 კალორია დაწვათ დღეში (კვირაში დაახლოებით 1000 კალორია).

- წონის შესანარჩუნებლად, გააკეთეთ მინიმუმ 60 წუთიანი ზომიერი და ენერგიული ვარჯიში კვირის უმეტეს დღეებში.
- თუ წონის დაკლება გჭირდებათ, ყოველდღიურად გააკეთეთ მინიმუმ 60-დან 90 წუთამდე ზომიერი და ენერგიული ვარჯიში.

ზომიერი ვარჯიში არის ის, როდესაც სუნთქვა ხშირდება, მაგრამ არ გეკვრით (მაგალითად, შეგიძლიათ ისაუბროთ, მაგრამ ვერ იმღეროთ) და 10 წუთის შემდეგ ოფლის გამოყოფას გრძნობთ. ენერგიული ვარჯიშია, როდესაც თქვენი სუნთქვა სწრაფია, თქვენ არ შეგიძლიათ თქვათ რამდენიმე სიტყვაზე მეტი შესვენების, შეჩერების გარეშე, და რამდენიმე წუთში გამოგდით ოფლს.

სპორტული დარბაზი არ არის ერთადერთი ადგილი ვარჯიშისთვის. ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე აქტივობა, რომელიც უზრუნველყოფს ზომიერ და ენერგიულ ვარჯიშს:

- ისარგებლეთ კიბით, ლიფტის ნაცვლად.
- ავტობუსიდან ან მეტროდან 1 გაჩერდით ადრე ჩამოდით და დარჩენილი გზა ფეხით გაიარეთ.
- იარეთ ფეხით სამსახურში, სკოლაში, ან მაღაზიაში ან ასეირნეთ შინაური ცხოველები.
- გაიარეთ 2 მილი სწრაფად, 30 წუთში.
- გაზარდეთ ისეთ საყოფაცხოვრებო საქმიანობაზე

დახარჯული დრო, როგორიცაა მტვერსასრუტი, იატაკის მოწმენდა, მტვრის გადაცლა და ჭურჭლის გარეცხვა (45-დან 60 წუთამდე).

- აიღეთ “აქტიური შესვენებები” სამსახურში.
- იცურავეთ 20 წუთის განმავლობაში.
- გაისეირნეთ ველოსიპედით, 4 მილი 15 წუთში.
- ითამაშეთ ფრენბურთი 45 წუთის განმავლობაში.
- ითამაშეთ კალათბურთი 15-დან 20 წუთის განმავლობაში.
- იცეკვეთ 30 წუთის განმავლობაში.
- მოაგროვეთ ფოთლები ან გააკეთეთ სხვა სამუშაო ეზოში 30 წუთის განმავლობაში.

ნაბიჯი 6: დაიწყეთ გეგმის მიხედვით მოქმედება

ქვემოთ მოცემულია ძირითადი სახელმძღვანელო მითითებები ჯანსაღი დიეტისა და ცხოვრების წესისთვის. ცვლილებების შეტანა თანდათანობით, ყურადღების თითო ცვლილებაზე გამახვილებით ჯობია. დაისახეთ მიზნები წარმატების მისაღწევად. მას შემდეგ რაც მიაღწევთ ერთ მიზანს, გადადით მეორეზე.

თუ გსურთ მიიღოთ ინფორმაცია კვების შესახებ, დარეკეთ ნომერზე 212-639-7312 და დანიშნეთ შეხვედრა კლინიკურ დიეტოლოგთან. კლინიკურ დიეტოლოგს

შეუძლია დაგეხმაროთ ჯანსაღი დიეტისა და ცხოვრების წესის დაგეგმვაში.

ხშირად დასმული კითხვები

უნდა მივიღო თუ არა ვიტამინი ან მინერალური დანამატები?

სხვადასხვა საკვებით კარგად დაბალანსებულ დიეტას, როგორც წესი, აქვს ვიტამინებისა და მინერალების სწორი რაოდენობა. თუმცა, ადამიანები, რომლებსაც აქვთ განსხვავებული კვების საჭიროებები ან არ აქვთ ჯანსაღი დიეტა, შეიძლება საჭიროებდნენ ვიტამინის ან მინერალური დანამატის მიღებას. მაგალითებია:

- მოხუცებულები
- ადამიანები, რომელთა იმუნური სისტემა კარგად არ მუშაობს
- ქალები, რომლებიც ორსულად არიან ან შეიძლება დაორსულდნენ
- ადამიანები ძალიან დაბალკალორიულ დიეტებზე
- პრემენოპაუზური ქალები
- ალკოჰოლზე დამოკიდებული პირები
- ვეგანები

ჰკითხეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს ან კლინიკურ დიეტოლოგს, გჭირდებათ თუ არა რაიმე ვიტამინის ან მინერალური დანამატის მიღება.

მხოლოდ ორგანული ხილი და ბოსტნეული უნდა ვიყიდო?

ორგანული საკვები იზრდება სასუქის მცირე რაოდენობით და პესტიციდების გარეშე. ზოგიერთი კვლევა ვარაუდობს, რომ ორგანულ საკვებს შეიძლება ჰქონდეს უფრო მეტი რაოდენობით ფიტოქიმიკატები (მცენარეებში ნაპოვნი ნაერთები, რომლებსაც შეუძლიათ ჯანმრთელობის ხელშეწყობა), მაგრამ ამჟამად ეს კვლევები არ არის საკმარისი ვარაუდის დასამტკიცებლად.

მიუხედავად იმისა, ყიდულობთ თუ არა ორგანულს, უმჯობესია გარეცხოთ ყველა თქვენი პროდუქტი კარგად, რომ გაასუფთაოთ იგი ნებისმიერი პესტიციდებისაგან. არსებობს გარკვეული ხილი და ბოსტნეული, რომელსაც შეიძლება ჰქონდეს პესტიციდების უფრო მაღალი რაოდენობა, მათ შორის:

- ბალი
- ისპანახი
- ყურძენი
- მსხალი
- მარწყვი
- ვაშლი
- ნექტარინი
- კარტოფილი
- ნიახური

- ბულგარული წიწაკა
- ატამი
- ჟოლო
- კალე

ამ პროდუქტების შეძენისას უმჯობესია აირჩიოთ ორგანული.

ხორცი და რძის პროდუქტები ჰორმონების გარეშე უნდა ვიყიდო?

ბევრი ადამიანი ღელავს საკვებში დამატებული ჰორმონების გამო. USDA კრძალავს ჰორმონების მიცემას ღორების, ქათმების, ინდაურებისა ან სხვა ფრინველებისათვის. თუმცა, ჰორმონები შეიძლება მიეცეს ძროხებს და ცხვრებს.

ჰორმონების ის რაოდენობა, რომელსაც ძროხის ან ცხვრის ხორცის მოხმარებით შეიძლება მიიღოთ, თქვენი ორგანიზმის მიერ დღიურად გამომუშავებული ჰორმონების რაოდენობასთან შედარებით გაცილებით მცირეა. თუ ღელავთ, შეგიძლიათ შეიძინოთ ხორცი და რძის პროდუქტები ჰორმონების გარეშე, ან შეგიძლიათ აირჩიოთ ძირითადად მცენარეული წარომშობის დიეტა. ეს ნიშნავს ძირითადად ხილის, ბოსტნეულის, მთელი ბურღულეულის, პარკოსნების, თხილეულის და თესლეულის ჭამას და ხორცის მიღების შემცირებას.

ვეგეტარიანული დიეტა უფრო ჯანსაღია?

ყოველთვის არა. ბევრი ჯანსაღი დიეტა მოიცავს ცხოველურ პროდუქტებს.

თუმცა, ვეგეტარიანულმა დიეტამ შეიძლება შეამციროს ზოგიერთი დაავადების რისკი, როგორიცაა მაგალითად გულის დაავადება, თირკმლის ქვები და ნაღვლის ქვები. ეს მოიცავს გაჯერებული ცხიმის, ქოლესტერინის და ცხოველური ცილების ნაკლებად მიღებას. ვეგეტარიანულ დიეტებს ასევე აქვთ მეტი ანტიოქსიდანტები, ფოლიუმის მჟავა, მაგნიუმი, კალიუმი და ბოჭკო. სცადეთ დიეტა, რომელიც ძირითადად მცენარეებისგან შედგება. გაესაუბრეთ კლინიკურ დიეტოლოგს, რათა დარწმუნდეთ, რომ თქვენს ვეგეტარიანულ ან ძირითადად მცენარეულ დიეტას აქვს ყველა საჭირო საკვები ნივთიერება.

ხილი და ბოსტნეული დავწურო?

მიუხედავად იმისა, რომ ხილისა და ბოსტნეულის წვენი უზრუნველყოფს წყალს, ვიტამინებსა და მინერალებს, მას ხშირად აკლია ბოჭკო, რომელიც მხოლოდ მთელ ნაყოფშია. ასევე, თუ ხილისა და ბოსტნეულის კანს გადააგდებთ, მოიკლებთ ვიტამინებს, მინერალებს და საჭირო ბოჭკოებს. ამის ნაცვლად, გირჩევთ მიირთვათ მთელი ხილი და ბოსტნეული, რაც უფრო მეტ ბოჭკოს უზრუნველყოფს.

უგლუტენო დიეტა დავიცვა?

გლუტენი, ანუ წებოვანა არის ცილის სახელი, რომელიც გვხვდება ხორბალში, ჭვავსა და ქერში.

თუ გაქვთ ცელიაკი, დიახ, უნდა დაიცვათ უგლუტენო დიეტა. ცელიაკი არის ავტოიმუნური დაავადება, რომელიც იწვევს თქვენი წვრილი ნაწლავის დაზიანებას გლუტენის ჭამის შემთხვევაში. შეიძლება დაგჭირდეთ გლუტენზე უარის თქმა, თუ გლუტენს ვერ ეგუებით. გლუტენის აუტანლობის მქონე ადამიანებს აქვთ გასტროინტესტინური (გასტროინტესტინური) სიმპტომები, როგორიცაა ღებინება ან დიარეა, ან აქვთ ალერგიული რეაქცია გლუტენის ჭამის შემდეგ.

თუ გლუტენის ჭამის შემდეგ არ გაქვთ დისკომფორტი ან ცელიაკი, თითქმის არ არსებობს მტკიცებულება იმისა, რომ უგლუტენო დიეტა თქვენთვის სასარგებლოა ან შეიძლება დაგეხმაროთ წონის დაკლებაში. სინამდვილეში, მხოლოდ უგლუტენო, “გადამუშავებული საკვების” ჭამით, შეიძლება წონაში მოიმატოთ. ეს იმიტომ ხდება, რომ ამ პროდუქტების უმეტესობა შეიცავს მეტ ცხიმს და კალორიას. საუკეთესო მიდგომაა საკვები, რომელიც ბუნებრივად არ შეიცავს გლუტენს, როგორიცაა ხილი, ბოსტნეული, პარკოსნები, მჭლე ცილა და დაბალცხიმიანი რძე დამატებული არომატის გარეშე.

მენიუს მაგალითები

ჯანსაღი საკვების დიეტაში ჩასართავად და საკუთარი რეცეპტების შთაგონების წყაროდ, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს მაგალითები.

ნიმუში მენიუ #1	
საუზმე	• 1 ჭიქა ქატოს ფანტელი 2 სუფრის კოვზი ქიშმიშით • 1/2 ჭიქა უცხიმო რძე • 1 დაჭრილი ბანანი • ყავა ან ჩაი უცხიმო რძით
ლანჩი	• თინუსის სალათი (4 უნცია წყლით და 1 სუფრის კოვზი დაბალცხიმიანი მაიონეზით) • 1 ნაჭერი მრავალმარცვლოვანი პური • 1/2 ჭიქა ცივი ლობიო (დაკონსერვებული, გადაწურული და გარეცხილი) და სტაფილოს სალათი • 1 ჭიქა ყურძენი • 16 უნცია გაზიანი წყალი ლიმონის ნაჭრით
სასუსნავი	• 15 ცალი ნუში • 1 ფორთოხალი
ვახშამი	• 4 უნცია ცეხვილი ხორბლის მაკარონი • 1/2 ჭიქა პომიდვრის სოუსი დამატებული მარილის გარეშე. • 1 სუფრის კოვზი გახეხილი პარმეზანის ყველი • 4 უნცია შემწვარი ქათმის მკერდი • 6 ორთქლზე მოთუშული სატაცური • 1 ჭიქა შერეული სალათი პომიდვრით, წითელი ხახვით და 4 შავი ზეთისხილით • 2 სუფრის კოვზი უცხიმო საკმაზი
სასუსნავი	• 1 მსხალი 1 დაფშვნილი გრემკრეკერით და 2 სუფრის კოვზი დაბალცხიმიანი იოგურტით

კვებითი შემცველობა	• 1780 კალორია • 58 გრ ცხიმი • 10 გ პოლიუჯერი ცხიმი • 12 გ გაჯერებული ცხიმი • 30 გრ მონოუჯერი ცხიმი • 211 მგ ქოლესტერინი • 37 გ ბოჭკო • 933 მგ კალციუმი • 1800 მგ ნატრიუმი • 3370 მგ კალიუმი

ნიმუში მენიუ #2	
საუზმე	• 8 უნცია დაბალცხიმიანი ვანილის ან ხილის იოგურტი • 1 ჭიქა მოხარშული მთელმარცვლოვანი შვრია, 2 ჩაის კოვზი დარიჩინით და შაქრით • 1/2 ჭიქა ახალი ან დაკონსერვებული ხილი (თავისივე წვენით) • ყავა ან ჩაი უცხიმო რძით
ლანჩი	• ინდაურის ხორცის სენდვიჩი (3 უნცია შემწვარი ინდაურის მკერდი, 2 ნაჭერი მთლიანი მარცვლეულის პური, 1 სუფრის კოვზი უცხიმო მაიონეზი ან მდოგვი, 1/4 დაჭრილი ავოკადო, სალათი და პომიდორი) • 1 საშუალო ზომის ვაშლი • 8 უნცია შოკოლადის რძე
სასუსნავი	• 2 ჭიქა მიკროტალღურში გაკეთებული ბატიბუტი (დამატებული კარაქის გარეშე)

ვახშამი	• 2 ჭიქა ვეგეტარიანული ჩილი • 2 ნაჭერი ცეხვილი ხორბლის პური ან 1 საშუალო ცეხვილი ხორბლის ფუნთუშა • 1 ჭიქა შერეული სალათი • სალათის საკმაზი: 1 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთი და 1 სუფრის კოვზი ბალზამის ძმარი • 2 ნაჭერი საზამთრო
სასუსნავი	• 1/2 ჭიქა ხილის სორბეტი 1 ჭიქა ახალი ან გაყინული მარწყვით ან ჟოლოთი
კვებითი შემცველობა	• 1800 კალორია • 28 გრ ცხიმი • 5 გ პოლიუჯერი ცხიმი • 8 გ გაჯერებული ცხიმი • 9 გ მონოუჯერი ცხიმი • 81 მგ ქოლესტერინი • 47 გ ბოჭკო • 1300 მგ კალციუმი • 1600 მგ ნატრიუმი • 4200 მგ კალიუმი

ნიმუში მენიუ #3	
საუზმე	• ბოსტნეულის ფრიტატა (1 კვერცხი, 2 კვერცხის ცილა და 1 ჭიქა თხლად დაჭრილი ბოსტნეული) • 1 ჭიქა ნესვის კუბები • ყავა ან ჩაი უცხიმო რძით

ლანჩი	• 1 1/2 ჭიქა შავი ლობიოს და სიმინდის სუპი (იხ. რეცეპტი ქვემოთ) • ცეხვილი მარცვლეულის რულეტი 1 ნაჭერი დაბალი ნატრიუმის შემცველობის ყველით • 1 ჭიქა შერეული სალათი • სალათის საკმაზი: 1 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთი და 1 სუფრის კოვზი ბალზამის ძმარი
სასუსნავი	• 1/2 ჭიქა 1%-იანი ხაჭო • 1/2 ჭიქა ახალი ხილი
ვახშამი	• 6 უნცია გრილზე მომზადებული ორაგული • 1 ჭიქა ისპანახი და სოკო მოთუშული 2 სუფრის კოვზ ზეთსა და ნიორში • 1 ტკბილი კარტოფილი, დაჭრილი და შემწვარი ღუმელში • 1 ჭიქა მოხარშული სოკო • 1 ჭიქა ყავისფერი ბრინჯი
სასუსნავი	• 1 ჭიქა უშაქრო კაკაო, რომელიც დამზადებულია უცხიმო რძით • 1 გამომცხვარი ვაშლი დარიჩინით
კვებითი შემცველობა	• 1700 კალორია • 47 გრ ცხიმი • 6 გ პოლიუჯერი ცხიმი • 13 გ გაჯერებული ცხიმი • 20 გრ მონოუჯერი ცხიმი • 320 მგ ქოლესტერინი • 44 გ ბოჭკო • 1050 მგ კალციუმი • 2300 მგ ნატრიუმი • 3300 მგ კალიუმი

რეცეპტი შავი ლობიოს და სიმინდის წვნიანის მოსამზადებლად

- 28 უნცია დაბალი ნატრიუმის შემცველობის დაკეპილი პომიდორი და რეჰანი
- 8 უნცია დაბალი ნატრიუმის შემცველობის პომიდვრის წვენი
- 16 უნცია შავი ლობიო
- 16 უნცია თეთრი ლობიო
- 16 უნცია წითელი ლობიო, წყალგავლებული
- 16 უნცია ტკბილი სიმინდი
- 1 ჩაის კოვზი მშრალი ორეგანო
- 1/2 ჩაის კოვზი როზმარინი
- 1/2 ჩაის კოვზი დაფხვნილი წითელი წიწაკის ფანტელები (სურვილისამებრ)

შეურიეთ ინგრედიენტები დიდ ქვაბში და მიიყვანეთ ადუღებამდე. დაუწიეთ ცეცხლს და დატოვეთ 10 წუთის განმავლობაში. 4 პორცია.

კითხვების ან პრობლემების შემთხვევაში მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს. თქვენი მკურნალთა გუნდის წევრი გიპასუხებთ ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით. დილის 9 საათი საათიდან საღამოს 5 საათის შემდეგ ამ საათების გარეთ, შეგიძლიათ დატოვოთ შეტყობინება ან ესაუბროთ MSK-ს სხვა წარმომადგენელს. რომელიმე ექიმი ან ექთანი ყოველთვის იქნება ხაზზე. თუ არ ხართ დარწმუნებული, როგორ დაუკავშირდეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, დარეკეთ ნომერზე 212-639-2000.

დამატებითი რესურსებისთვის ეწვიეთ www.mskcc.org/pe ჩვენი ვირტუალური ბიბლიოთეკის მოსაძიებლად.

ყველა უფლება ეკუთვნის და დაცულია Memorial Sloan Kettering Cancer Center-ის მიერ