

Sadə ş k rl rd n artıq istifadənin zərərləri

Sadə ş k rl r  monosaxaridlər (məsələn qlükoza, fruktoza) v  disaxaridlər (məsələn saxaroza yaxud adi ş k r) aiddir.

Sadə ş k rl r gündəlik olaraq qida rasionuna daxil edilən ađ ş k r v  ş k r tozu kimi, istehsal lar tərəfindən müxtəlif qidaların tərkibinə əlavə edilən komponent kimi, t bi balın v  meyvələrin tərkibində olmaqla qidalanmada geniş istifadə olunur.



Sadə ş k rl r həzm yolunda tez sorulan, orqanizm tərəfindən asan mənimsənilən, çox tez bir zamanda enerjiyə çevrilən sadə karbohidratlardır.

Sadə ş k rl r orqanizmdə enerji mənbəyi olmaqla normal miqdarda

qəbul edildikdə çox əhəmiyyətli qida maddələri hesab olunur.

Lakin sadə şəkərlərin mütəmadi olaraq normadan artıq qəbul edilməsi orqanizm  c n çox ciddi problemlərin yaranmasına səbəb olur.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) tövsiyələrinə görə sađlam insan  c n sadə şəkərlərin sutkalıq miqdarı insanın gündəlik enerji t labatının 10%-dən çox olmaması norma kimi qəbul edilir ki, bu da 2-3 yaşı uşaqqlar  c n  n çoxu 25 qram, 4-8 yaşı uşaqqlar  c n 30-35 qram, 9-13 yaşı uşaqqlar  c n 40-45 qram, yaşı kişilər  c n 55-60 qram, yaşı qadınlar  c n 50 qram təşkil edir. ÜST gələcəkdə bu normaların 50%-dək azaldılmasının sađlamlıq  c n əhəmiyyətli olacađını tövsiyə edir.

Həm də göstərilən rəqəmlər təkcə insanlar tərəfindən bilavasitə çaya, kofey  v  digər qidalara əlavə edilən sadə ş k rl ri deyil, ümumilikdə qəbul edilən, tərkibində sadə ş k rl r olan bütün qida məhsullarını da (məsələn konfet, tort, qənnadı məmulatları, alkoqolsuz içkilər, ket up, şir l r və s.)  hat  edir.



Uzun illər boyu aparılmıř elmi arařdırmalar, təhlillər, m řahid l r sadə şəkərlərin normadan artıq qəbulunun orqanizm  c n ciddi fəsadlara səbəb olmasını sübut etmiřdir.



İlk növbədə sadə şəkərlərin artıq qəbulu nəticəsində insanın qaraciyərində ehtiyat kimi toplanan qlikogen normanı keçdikdən sonra qəbul edilən ş k r müxtəlif orqanlarda, xüsusən qarın v  bud nahiyələrində ehtiyat piy řeklinde toplanır. Nəticədə bir sıra ađır xəstəliklərin yaranmasına rəvac verən artıq  k ninin – piylənmənin bař verməsinə gətirib çıxarır.

Eyni zamanda, sübut olunmuşdur ki, şəkərin çoxlu miqdarda qəbulu insanda yalançı aclıq hissiyatının və artıq qida qəbuluna ehtiyacın yaranmasına da səbəb olur.

Şəkərin mütəmadi olaraq normadan artıq qəbul edilməsi ürək fəaliyyətinin ciddi pozulmalarına, xüsusən ürəyin işemik xəstəliyi, infakt, hipertoniya, aritmiya, ürək çatışmazlığı kimi xəstəliklərə səbəb olması da artıq çoxdan məlumdur.

Şəkərin artıq miqdarda mütəmadi qəbul edilməsinin əsas fəsadlarından biri mədəaltı vəzinin funksiyasının pozulması nəticəsində yaranan 2-ci tip şəkərli diabet xəstəliyi müasir dövrdə səhiyyənin qlobal problemlərindən biri kimi qiymətləndirilir. ÜST-ün rəsmi məlumatlarına görə 2015-ci ildə dünyada yaşlı insanlar arasında 422 milyon şəkərli xəstə qeydə alınmışdır. 2014-cü ilin məlumatına görə hər il 3,7 milyon insanın ölümü qanda şəkərin yüksək səviyyəsi ilə əlaqədardır.



Sadə şəkərlərin törətdiyi fəsadlardan qorunmaq üçün nə etmək lazımdır?

-çay içərkən şəkərdən istifadə etməməyə çalışın;

-qəbul etdiyiniz şəkərli məhsulların, tort və pirojnaların, ketçup və mayonezlərin miqdarını tam azaldın;

-çox şirin olmayan meyvələrlə qidalanmaya üstünlük verin;

-qəbul etdiyiniz şəkəri təbii balla, quru meyvələrlə; şirin içkiləri mineral sularla əvəz edin;

-qanda şəkərin səviyyəsini ən azı 3 ayda bir dəfə yoxlayın.

Yadda saxlayın ki, bu tövsiyələr sağlam insanlar üçün xeyirli ola bilər. Artıq şəkərin qəbulundan yaranan xəstəliklərə məruz qalmış şəxslər isə yalnız həkim məsləhəti ilə öz qida rasionunu təşkil etməlidirlər.

Respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzi
Sosial Gigiyena Monitorinqi Şöbəsi
Tel: (012) 422-08-23

Buket "Azərbaycan Respublikasında "Qeyri-İnfeksiyon Xəstəlikləri Mübarizəyə Dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya"nın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"na uyğun olaraq hazırlanmış və çap edilmişdir.

Sadə şəkər



onun artıq
istifadəsinin zərərli