

Xörək duzu

Gündəlik istifadə etdiyimiz xörək duzunun orqanizmə təsiri müasir dövrün ən çox müzakirə edilən mövzularından biridir.

Şübhəsiz ki, xörək duzu olmadan orqanizmin normal fəaliyyətini təmin etmək mümkün deyil.

Lakin duzun orqanizmdə yüksək səviyyədə olmasının ürək-damar sisteminin fəaliyyətinə çox güclü zərər yetirməsi çoxdan məlumdur.

NORMADAN ARTIQ DUZUN QƏBUL EDİLMƏSİ QAN TƏZYİQİNİN YÜKSƏLMƏSİ, İNSULT VƏ HİPERTONİYA XƏSTƏLİYİNİN, BÖYRƏK XƏSTƏLİKLƏRİNİN, QASTRİT VƏ MƏDƏ XORASI XƏSTƏLİKLƏRİNİN BAŞ VERMƏSİ RİSKİNİ ARTIRIR.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) rəsmi məlumatlarına görə xörək duzunun izafi istifadəsi hər il dünyada 4,1 milyon insanın ölümünə səbəb olur.

ÜST-nin tövsiyələrinə görə xörək duzunun normal səviyyədə gündəlik qəbulu sağlam qidalanmanın əsas prinsiplərindən biri kimi qəbul edilir və yetkin yaşlı insanlar üçün duzun ümumi sutkalıq qəbul norması 5 qramdan (təqribən 1 çay qaşığı) çox olmamalıdır.



Yaddan çıxarmamaq lazımdır ki, insanın gündəlik qəbul etdiyi qidaların əksəriyyətinin tərkibində müəyyən miqdarda xörək duzu mövcuddur.

Bu səbəbdən də qəbul etdiyimiz qidalara əlavə duz qatmadan və bununla da orqanizmə zərər yetirə bilən artıq duz qəbulundan kənar ola bilərik.

Xörək duzunun normadan artıq qəbul edilməsi daha çox qida qəbul etməyə təlabatın yaranmasına, nəticədə artıq çəkinin əmələ

gəlməsinə səbəb olur ki, bu da əsasən ürək-damar, dayaq-hərəkət sistemlərinin, böyrəklərin əlavə yüklənməsinə və həmin orqanların fəaliyyətində ciddi problemlərin yaranmasına yol açır.

Artıq qəbul edilən xörək duzunun orqanizmə mənfi təsiri onunla da əlaqədardır ki, qəbul edilən xörək duzunun miqdarı çox olduqda orqanizm üçün zəruri olan kalium, kalsium, maqnezium, fosfor, dəmir duzlarının orqanizmdə daha çox azalmasına və bu da öz növbəsində maddələr mübadiləsində mənfi dəyişikliklərə səbəb olur.

Normadan artıq qəbul edilən duzun qalan miqdarı tədricən orqanizmdə toplanır və nəticədə orqanizmin müxtəlif ciddi xəstəliklərinə gətirib çıxarır.

Əgər insan ürək, böyrək, qaraciyər, mədəaltı vəzinin xəstəliklərindən, yaxud hansısa iltihabi prosesdən əziyyət çəkirsə, bu halda artıq duzdan istifadə edilməsi onun vəziyyətini daha da ağırlaşdırır, sağalma proseslərinin normal getməsinin qarşısını alır.

Gündəlik duz qəbulunu
normayadək azaltmaq üçün
aşağıda göstərilən qaydalara
əməl edilməsi vacibdir:

- Xörəklərin hazırlanmasında duz və duzlu souslardan istifadə etməyin;
- Süfrəyə duz qoymayın;
- Duzlu qəlyanaltılardan çox az istifadə edin;
- Qida məhsullarını alarkən daha az duzlu olanlarını seçin;
- 9 aylığa qədər olan uşaqların yeməyinə duz qatmayın;
- 18 aylıqdan 3 yaşa qədər uşaqların sutkalıq duz qəbulunun 2 qramdan çox olmasına yol verməyin;
- Xörək duzundan alınan dad effektini əvəz etmək üçün xörəklərin hazırlanmasında və süfrədə müxtəlif ədviyyatlardan, tərəvəzlərdən, göyərtilərdən istifadə edin;
- Meyvə və tərəvəzlərdən mümkün qədər çox istifadə edin;
- Yod çatışmazlığı xəstəliklərinin profilaktikası üçün duzlu hazır

qidalardan çox az istifadə edin, hazırladığınız xörəklərə duz qatmayın, əvəzində hazır xörəyə 1-2 qram yodlaşdırılmış duz əlavə edin.



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

Respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzi
Sosial Gigiyena Monitorinqi şöbəsi
Tel.4220823

XÖRƏK DUZU



!!!

