Iýmit süýümleri näme üçin gerek?

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Iýmit süýümleri näme üçin gerek? IÝMIT SÜÝÜMLERI NÄME ÜÇIN GEREK?

Ösümlikleriň düzüm bölegi, has takygy öýjükleri bolup durýan polisaharidler «kletçatka» diýlip atlandyrylýar. Mikroskop arkaly seredilende bu öýjükleriň içiniň süýüm görnüşli uzyn sapajyklardan doludygy görünýär. Şoňa görä, kletçatkalar başgaça «iýmit süýümleri» diýen adalga bilen hem aňladylýar.
Iýmit süýümleri ýa-da kletçatkalar içegäniň işini sazlaşdyrýan, onuň mikroforasynyň deňeçerligini (balans) saklamaga ýardam ed- ýän çylşyrymly uglewodlardyr. Günüň dowamynda bedende sarp edilýän bu maddalaryň aglaba bölegi iýmit arkaly kabul edilýär.
Kletçatkalaryň iki: ereýän we eremeýän görnüşleri bardyr. Birinji görnüşi suwda doly ereýär we içegede özleşýär. Ereýän iýmit süýümleri ganda «erbet» holesteriniň derejesini peseldýär, bedeni arassalaýar, kalsiniň siňmegine itergi berip, süňkleriň we dişleriň pugta bolmagyny üpjün edýär. Inulin we pektin olaryň esasy düzüm bölegi bolup durýar. Esasan sellýulozadan we ligninden durýan ikin- ji görnüşisuwda eremeýär, bedende özleşmeýär. Eremeýän iýmit süýümleri tutuş iýmit siňdiriş ulgamynyň içinden geçip, suwy özüne siňdirýär hem-de toksinleri, iýmit galyndylaryny we beýleki zyýanly maddalary daşary çykarýar. Olar iýmitiň aşgazan-içege ýollaryndan geçmegini ýeňilleşdirýär hem-de uly täreti aňsatlaşdyrýar, içiň gatamagynyň öňüni alýar. Düzüminde köp mukdarda eremeýän klet- çatkalar saklanýan iýmit önümlerini özleşdirmek üçin bedende has köp energiýa sarp edilýär. Şoňa görä, şeýle önümleri ulanyp, berhiz tutmak horlanmak isleýän adamlar üçin peýdalydyr.
Kletçatkaly önümleriň hemmesinde-de olaryň iki görnüşi-de

bardyr. Ýöne olar dürli önümlerde dürli mukdarda saklanýar. Däneli ösümliklerde, miwelerdir gök önümleriň «etinde» ereýän, olaryň gabygynda we kösüklilerde bolsa eremeýän kletçatkalar has köpdür.

Bedene oňyn täsirli maddalar

1. Ýürek-damar kesellerinin öňüni almakda iýmit süýümleriniň deňi-taýy ýokdur. Olar ganda holesteriniň, trigliseridleriň mukdaryny azaltmak we arterial gan basyşyny peseltmek bilen ýüregi sagdyn, gan damarlaryny arassa saklamaga, olaryň diwarjyklaryny pugtalandyrmaga ýardam edýär. Dürli ýurtlarda dürli wagtda geçirilen ylmy barlaglar kletçatkalaryň diňe bir holesteriniň däl, eýsem, insultyň we infarktyň döremegine itergi berip bilýän beýleki bir maddanyň, ýagny C – reaktiw belogyň hem mukdaryny azald- ýandygyny görkezýär.

2. Iýmit süýümleri şekeriň siňmegini haýallaşdyrmak bilen ganda glýukozanyň kadaly derejede saklanmagyny üpjün edýär. Bu bolsa süýjüli diabetiň öňüni almaga ýardam edýär. Iýmit süýümlerine baý önümler bilen çäklendirilen berhiziň diňe bir süýjükeseliň öňüni almaga däl, eýsem, 2-nji tipli süýjüli diabetiň bejergisiniň netijesini ýokarlandyrmaga hem mümkinçilik beryändigi ylmy barlaglar
arkaly subut edilendir.

3. Köpsanly ylmy barlaglaryň netijesine görä, kletçatkalar gandaky inulini azaltmak bilen semizligiň öňüni almaga ýardam edýär. Bedeniň agramyny peseltmäge itergi berýän ýene-de iki ýag- daý bardyr: birinjiden, kletçatkalar suw bilen galtaşanda göwrümini ulaldyp, örän gysga wagtda dokluk duýgusyny döredýär, işdäňi peseldýär. Ikinjiden, kletçatkalaryňdüzümindäkipektin aşgazanda özleşmeýär. Bu madda ince içegede aşgazanasty mäziň fermentleriniň öndürilişini bökdeýär we şeýlelikde ýaglaryň, beloklaryň, uglewodlaryň sorulmagyna päsgel berýär we artykmaç agramdan dynmaga kömek edýär.

4. Kletçatkalaryň iýmitiň aşgazan-içege ýollaryndan geçmegini ýeňilleşdirýän häsiýeti aýratyn hem iç gatamadan ejir çekýän näsaglar üçin peýdalydyr.

5. Iýmit süýümleri peýdaly bakteriýalaryň köpelmegine itergi berýän maddalary (metabolitler) öndürmek bilen içegäniň mikroflorasyny sagdynlaşdyrýar. Şol bir wagtda, peýdaly bakteriýalar üçin iýmit bolup hyzmat edýär. Munuň özi immuniteti pugtalandyrmaga-da ýardam edýär.

6. Kadaly mukdarda ulanylanda iýmit süýümlerine baý önümler içege geçirmezliginiň, ýogyn içegäniň täze döremeleriniň we beýleki içege kesellerinin öňüni almaga ýardam edýär.

7 Kletçatkalar öt turşusyny, bilirubini hem-de onuň düzüminde saklanýan beýleki maddalary özüne siňdirýär, ony suwaldýar we öt haltasynda daşlaryň emele gelmeginiň öňüni almaga ýardam edýär.

Peýdaly maslahatlar

Näçe peýdaly bolsa-da, artykmaç mukdarda we nädogry ulanylanda kletçatkalar bedene zyýanly täsir edip bilýär. Meselem, çörekdäki kletçatkalar demriň özleşmegini bökdeýär, içiň ýellenmegine getirýär. Dowamly içege kesellerinde diňe kletçatkaly önümleriň ulanylmagy bu kesellerin ýitileşmegine getirip bilýär. Şeýle ýagdaýy göz öňünde tutup, iýmit süýümlerine baý önümleri peýdalanmagyň düzgünlerini özleşdirmek maslahat berilýär.

• Köpsanly berhiz lukmanlary uly ýaşly adamlara gündelik iýmitinde kletçatkalaryň takmynan 30-50 gramyny ulanmagy maslahat berýärler. 1 ýaşly çagalarda bu görkeziji 10 grama barabar bolup, onuň üstüne ýylda 1 gram goşulýar. Diýmek, 10 ýaşly çaga üçin bu görkeziji 20 grama barabar bolmalydyr. Bu babatda başga pikirler hem bar. Meselem, Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň (ABŞ) Milli ylymlar akademiýasynyň teklibine görä, gündelik iýmit arkaly kabul edilýän kletçatkalaryň mukdary 14 ýaşdan 50 ýaşa çenli erkek adamlarda 38 grama, 50 ýaşdan uly

erkek adamlarda 30 grama, 19 ýaşdan 50 ýaşa çenli aýal- gyzlarda 25 grama, 50 ýaşdan uly aýallarda 21 grama barabar bolmaly.

• Köplenç kletçatkaly önümler bilen iýmitlenýän adamlar köp (her gün 2 litrden az bolmadyk mukdarda) suw içmelidir hem- de ýeterlik hereket etmelidir. Suwuklyk ýetmezçilik edende ýa-da fiziki işjeňlik peselende kletçatkaly önüm- ler içegäni işjeňleşdirmeýär, tersine içiň ýellenmegine, gatamagyna getirip bilýär. Suwy naharlanmagyň öň ýanynda ýa-da iýmit kabul edilen- den soň däl-de, nahardan 30 minut öň ýa-da näme- de bolsa bir zat iýlenden soň, ara ýarym sagat wagt salyp, içmeli.

• Iýmit süýümlerine baý önümleri ulanmaga az-azdan başlap, kem-kemden olaryň mukdaryny kadaly ýagdaýa çenli artdyrmaly.

• Kletçatkaly önümleri belokly önümlerden, şol sanda süýt önümlerinden hem aýratynlykda ulanmaly.

• Düzüminde glýuten saklanýan kletçatkaly önümleri (arpa, bugdaý we başga-da käbir galla önümleri) köp ulanmakdan saklanmaly. Glýuteniň hatda sagdyn adamlarda-da artrit, gipertoniýa ýaly keselleriň döremegine getirip bilýändigi mälimdir.

• Kokteýl görnüşinde öndürilýän kletçatkaly önümleri lukmandan birugsat ulanmakdan saklanmaly.

• Gök önümleri, miweleri, ter, guradylan ýa-da gaýnadylan görnüşde ulanmaly. Olar ter görnüşde bedeni witaminler bilen üpjün etmek üçin gerekdir. Gaýnadylanda olaryň beýleki peýdaly täsiri ýüze çykýar. Meselem, pomidorda howply täze döremeleriň öňüni alýan likopen, käşirde karotin saklanyp, bu maddalar önüm näçe köp gaýnadylsa, şonça-da köpelýär.

Maral TAGANOWA,
Aşgabat şäheriniň 5-nji saglyk öýüniň baş lukmany. Medisina