

Əhmədov G.Ə., Süleymanlı A.A.

**ŞƏKƏRLİ DİABETLİ UŞAQLARIN
QİDALANMASI**

Bakı – 2020

Əhmədov Gündüz Əhməd oğlu – t.ü.f.d., Azərbaycan Tibb
Universitetinin əməkdaşı,
pediatr endokrinoloq

Süleymanlı Aysel Azər qızı – t.ü.f.d., Azərbaycan Tibb
Universitetinin əməkdaşı,
pediatr endokrinoloq

MÜNDƏRİCAT

Giriş	4
Şəkərli diabetli uşaqların qidalanması	5
Qidalanmanın keyfiyyət tərkibi.....	6
Qanda şəkərin səviyyəsinin tənzimi	9
Qidalanma rejimi	11
Diabetli xəstələrin qidaslanmasında çörək vahidi sistemi	13
Məhsulların əvəzlənməsi	23
Şəkərin analoqları.....	27
Şəkər əvəzediciləri.....	27
15-16 yaşlı şəkərli diabetlə xəstə olan uşağın həftəlik menyusu	30
8 yaşlı şəkərli diabetlə xəstə uşağın gündəlik menyü nümunəsi.....	37
5 yaşlı şəkərli diabetlə xəstə uşağın gündəlik menyü nümunəsi.....	40
Şəkərli diabetdə istifadə olunan meyvə-tərəvəzlər və bitkilər	44
Şəkərli diabetdə istifadə olunan dərman bitkiləri toplusu	67

GİRİŞ

Təqdim olunan kitabda insulindənasılı şəkərli diabetdə qidalanma barədə ətraflı məlumat verilmişdir. Şəkərli diabetdə qidalanma mühüm faktorlardan biri sayılır. Şəkərli diabeti olan xəstələr qidalanmanın bütün qaydalarını bilməlidirlər. Sadəcə olaraq insulin vurmaq və ya hər hansı bir şəkərsalıcı preparatlardan istifadə etməklə qanda qlükozanı normaya salmaq mümkün deyil. Şəkərli diabetli xəstələr istədikləri vaxt qida qəbul edə bilirlər, lakin onlar qəbul olunan qidanın həcmi bilməli, tərkibi barədə məlumatlı olmalıdırlar. Əks təqdirdə şəkərli diabetdə kompensasiyaya nail olmaq mümkün deyil. Diabeti olan xəstələrə şirniyyat qəbul etmək məsləhət deyil, çünki onlar qanda qlükozanın səviyyəsini kəskin olaraq yüksəldir. Əlbətdə qanda qlükozanın səviyyəsinin gün ərzində normal olan xəstələr şirniyyat qəbul edə bilər, lakin bu ərzaq məhsullarını qəbul edərkən dərhal sonra insulin vurulmalıdır. Təqdim olunan kitabda ərzaq məhsullarının çörək vahidlərinə bölünməsi də verilmişdir ki, bu da xəstələrə öz menyularını sərbəst qurmağa imkan yaradır. Kitabın sonunda isə hazır formada nümunələr də nümunə kimi verilmişdir. Əminik ki, kitabda verilən məlumatlar xəstə, həkim, tələbə və rezidentlər üçün əhəmiyyətli olacaq.

ŞƏKƏRLİ DİABETLİ UŞAQLARIN QİDALANMASI

Şəkərli diabetli uşaqların düzgün qidalanması müalicə üçün əhəmiyyətlidir. 1-ci tip şəkərli diabeti olan xəstələr daimi insulin iynəsi vurmaqla kompensasiya oluna bilməz, bunun üçün pəhriz saxlamaq da vacibdir.

Şəkərli diabetli uşaqların valideynləri uşağın qidalanması haqqında kifayət qədər bilik və təcrübəyə malik olmalıdırlar.

Uşağınız nə, nə zaman və nə qədər yeməlidir!

Şəkərli diabetin müalicəsində əsas məqsəd maddələr mübadiləsinin normallaşmasıdır. Pəhriz haqqında dəqiq informasiyaya malik olmadan və bu problemin müvafiq həllini tapmadan şəkərli diabetli uşağın müvəffəqiyyətli müalicəsinə nail olmaq olmaz.

Şəkərli diabetli xəstələrə dietoterapiya təyin etməklə biz aşağıdakı məqsədləri güdürük:

- Qanda şəkərin səviyyəsini normaya yaxın saxlamaq,
- Qanda şəkərin səviyyəsini birdən qalxmasına və ya enməsinə yol verməmək,
- Uşaq orqanizmini vacib qida maddələri və mikroelementlərlə təmin etmək,
- Şəkərli diabetin həyat tərzinə çevrilməsinə nail olmaq.

❖ *Şəkərli diabetin yaxşı kompensasiyası sizə damar ağırlaşmalarının qarşısını almağa imkan verəcəkdir.*

❖ **Qidalanmanın əsas qaydaları**

- Qidalanma tez-tez və az miqdarda olmalıdır (gün ərzində 5-6 qəbul). Bu bağırsaqlardan karbohidratların bərabər miqdarda sorulmasını təmin edir və bununlada qanda qlükozanın səviyyəsi birdən arta bilmir.
- Qidanı müəyyən edilmiş saatlarda qəbul etmək vacibdir. Bu zaman qanda şəkərin səviyyəsini və insulinin dozasını tənzim etmək daha asan olar.

- Qida rasionundan qanda şəkəri qaldıran məhsulları çıxarmaq və ya məhdudlaşdırmaq lazımdır; şəkər, qənnadı məmulatları, mürəbbələr və s.
- Qida rasionu selüloza və liflə zəngin olan məhsullar (tərəvəzlər) çoxaldılmalıdır. Bu məhsulların hətta az miqdarı belə qanda şəkəri azaldır.
- Yeməklərdə yağların miqdarı az olması (30%) və əsas hissəsinin (75%-dək) bitki yağları təşkil etməsi (günəbaxan, qarğıdalı, zeytun və s.) məsləhətdir.
- Xəstə uşağın qidasının kaloriliyi hərgün eyni (xüsusilə də insulin dozasının seçilməsində) və uşağın yaşına uyğun olmalıdır. Tərkibcə uyğun olan qidalanmaların kaloriliyinin də eyni olması vacibdir (nahar-nahar, şam-şam və s.)
- Qalan hallarda uşağın pəhrizi normal fizioloji qidalanmadan fərqlənməməlidir.

QİDANIN KEYFİYYƏT TƏRKİBİ

Uşaq orqanizminə daxil olan qida məhsulları mədə-bağrsağ sistemində həzm olunaraq qida maddələri şəkildə qan vasitəsilə bütün orqanlara daşınır. Bu qida maddələrinə zülallar, yağlar, karbohidratlar aiddir. Bundan başqa vitaminlər, mineral maddələr və su da bura aiddir. Qida maddələrindən əldə edilən enerji baş beyinə, əzələlərə və bütün orqanlara lazımdır. İdmanla, intellektual və fiziki işlə məşğul olanlarda qidalı maddələrə ehtiyac çoxalır. Bundan əlavə yaxşı və dadlı yemək uşaqlarda və böyüklərdə məmnunluq yaradır, əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır, həyat eşqini yüksəldir. Yağlar, zülallar və karbohidratlar bir çox məhsullarda olur.

❖ Zülallar

Zülalların əsas mənbəyi ət, balıq, dəniz məhsulları, quşlar, yumurta, süd məhsullarıdır. Bu məhsullarda heyvani mənşəli zülallar olur.

Bitki mənşəli zülallar isə qozda, yaşıl noxudda, lobyada çox olur.

Zülallar orqanizmdə inşaat, orqan və toxumaların böyüməsi, hormonların sintezi üçün lazımdır.

Cədvəl 1.

Bəzi məhsullarda zülalların miqdarı

Məhsul	Qramda olan zülalın miqdarı
120 qr.çiy ət	25
150 qr.çiy balıq	27
1 stəkan süd	8
1ədəd yumurta	1
1 xörək qaşığı kəsmik (30 qr.)	4
1 nazik ət dilimi (20 qr)	4
1 dilim pendir (30 qr)	9
1 dilim çörək (60 qr)	4
1 porsiya kartof (160 qr)	3
1 porsiya düyü (çiy halda 150 qr).	3
1 porsiya un məmulatlar (çiy halda 60 qr.)	8
200 qr tərəvəz	2

❖ **Yağlar**

Yağlar əsas enerji mənbəyidir. Ət və süd məhsullarında olur (ət, kərə yağı, marqarin). Bunlar heyvani mənşəli yağlardır. Bitki yağlarını biz müxtəlif bitkilərdən günəbaxan, qarğıdalı, zeytun, kokos və s. alırıq.

Yağlar tərkibcə aşağıdakı kimi olur:

- Sadə yağlar (monodoymamış yağ turşuları)
- Mürəkkəb yağlar (polidoymamış)

- Bərk yağlar (doymuş yağ turşuları –yanmayan) bunlarda çox miqdarda xolesterin olur.

Şəkərli diabetli uşaqların qidasında bərk yağları məhdudlaşdırmaq (onların mənimsənilməsi üçün çox insulin sərf olunur), əvəzinə asan mənimsənilən yağlar vermək lazımdır, məsələn kərə və bitki yağları.

Bundan əlavə bilmək lazımdır ki, kərə yağının tərkibində doymuş yağ turşuları çox miqdardadır, buna görə də onun istifadəsini gün ərzində 5-10 qr.-dək məhdudlaşdırmaq lazımdır.

Rasionda yağın miqdarını aşağıdakı üsullarla məhdudlaşdırmaq olar:

- Tərkibində sellülozanın (liflərin) miqdarı çox olan qida maddələrinə üstünlük verilməlidir. O karbohidratların sorulmasını ləngidir, toxluq hissi yaradır, bağırsaqların işini yaxşılaşdırır.
- Qızardılmış qidalara deyil, qaynadılmış, buğda bişirilmiş yeməklərə üstünlük verilməlidir.
- Yağsız süd və ət məhsulları istifadə olunmalı, toyuğun dərisi soyulmalıdır.
- Yağsız növləri istisna olmaq şərtilə mümkün qədər çox balıq istifadə olunmalıdır.
- Ət, balıq, kolbasa, pendirin dietik növləri istifadə edilməlidir.

Buterbrod hazırlayarkən də arzuolunmaz yağ turşularının çox qəbulundan qaçılmalı, yağ ya tam istifadə edilməməli, ya da azaldılmalıdır və buterbroda əlavə olaraq aşağıda adları sadalanan məhsullar əlavə oluna bilər.

- ✓ Bibər, duzlu və ya təzə xiyar, pomidor, turp dilimi.
- ✓ Alma, banan, armud dilimləri.
- ✓ Kəsmik (1 x.q. kəsmik 30 qr. 1 dilim çörəyə)
- ✓ Kəsmiyi əvəzedicilərlə şirinləşdirmək olar.
- ✓ Dietik ət, kolbasa, pendir, yağsız mal əti dilimləri.

❖ **Karbohidratlar**

Bitki (çörək, çörək məhsulları, yarma, meyvə, giləmeyvə, tərəvəz) və heyvani mənşəli (süd, kefir) məhsullarda olur.

Karbohidratlar 2 yerə bölünür: “qorunan” və “qorunmayan”. Binki mənşəli karbohidratlar, qorunan və ya nişasta tərkibli adlanır. Mədə və bağırsaqda həll olaraq sadə qlükozaya parşalanırlar və bu qana sovrulur. Bu proses uzun zaman ərzində gedir, buna görə qanda şəkər yavaş artır.

“Qorunmayan” və ya sadə şəkərlərə aşağıdakılar aiddir: saxaroza (şəkər), qlükoza (meyvələr, giləmeyvələr, bal), laktoza (maye halında olan süd məhsulları), maltoza (kvas, pivə), fruktoza (giləmeyvələr, meyvələr, bal). Bu karbohidratlar çox tez sorulur və qanda şəkəri çox tez yüksəldir.

Karbohidratlar - qanda şəkərin səviyyəsinə daha çox təsir göstərən məhsullardır.

QANDA ŞƏKƏRİN SƏVIYYƏSİNİN TƏNZİMİ

Sağlam uşaqda mədəaltı vəzi qəbul edilən qidanın kalori-liyindən asılı olaraq müxtəlif miqdarda insulin hasil edir. Buna görə qida qəbulundan sonra qanda şəkərin miqdarı normadan yuxarı qalxmır.

Şəkərli diabetli xəstənin qanında şəkərin səviyyəsi o zaman ani olaraq arta və ya azala bilər ki, hasil olunan insulinin səviyyəsi qidaya uyğun olmasın, əgər uşaq çox yeyərsə və orqanizmdə insulin azdırsa, o zaman qanda şəkər yüksəlir. Əgər uşaq az yeyərsə və insulin çox hasil olunarsa, o zaman şəkər ani düşür. Buna görə də şəkərli diabetli xəstənin “sərbəst” qidalanmasına nəzarət etmək vacibdir.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, son 10 ildə şəkərli diabetli xəstələrin qidalanması nisbətən genişləndirilmişdir. Bu xəstələrin tədris mərkəzlərində özünənəzarət üsullarının öyrənməsi, yeni sürətli təsir edən insulinlərin kəşfi ilə mümkün olmuşdur.

Yaxşı maariflənmiş xəstədə, diabetin stabil dövründə və gün ərzində qanda şəkəri tez-tez yoxladıqda müəyyən qədər sərbəst qidalanma mümkündür.

Beləliklə, qanda şəkəri ən çox karbohidratlar yüksəldir. Tərkibində təmiz şəkər olan məhsullar gündəlik qidalanmadan çıxarılmalıdır.

Amma şəkər daim uşağın cibində olmalıdır. Bu məhsul qanda şəkərin ani düşməsi zamanı, yəni hipoqlikemiya da ilkin yardımdır.

Gündəlik qidalanmada tərkibində sellüloza olan karbohidratlar istifadə olunmalıdır. Bura kəpəkdən hazırlanmış çörək, xüsusən çovdardan, makaron məhsulları, düyü, tərəvəzlər (kartof, kələm, bibər, yaşıl noxud, soğan, dəniz kələmi, göyərtilər), meyvələr (gün ərsində 400 qr.-dək) aiddir. “Asta” və ya “qablaşdırılmış” karbohidratlar daha yavaş sorulur və qana keçir, bunun sayəsində hüceyrələr tərəfindən daha yaxşı mənimsənilirlər. Karbohidratların sorulmasını zəiflətmək üçün hər qida qəbulunda tərəvəz istifadə edin.

Qısa insulin dozasının hesablanmasında qida qəbulunda karbohidratları mütləq nəzərə almaq lazımdır.

❖ Şəkərin tənzim olunması

Qanda şəkərin yavaş yüksəlişini lobyə, yaşıl noxud və s. təmin edir. Tərəvəzlərin (kartof və qarğıdalıdan başqa) və göyərtələrin heç bir növü qanda şəkəri yüksəltmir (kələm, kök, pomidor, xiyar, qırmızı və yaşıl bibər, cəfəri və s.)

Aşağıdakılar da normal (fizioloji) miqdarda şəkəri yüksəltmir: ət, balıq, kolbasa, yumurta, göbələk.

Çox miqdarda zülalların istifadəsi də qanda şəkəri artırır, çünki, onların 50%-i orqanizmdə karbohidrata çevrilir.

Belə hesab edilir ki, az miqdarda qoz (50mq.- dək) qanda şəkəri tərkibində olan yağ qədər yüksəltmir, karbohidratların sorulmasını zəiflədir.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, karbohidrat mübadiləsinin pozulması nəticəsində orqanizmdə çox vaxt yağlar karbohidratlara çevrilir, keton cisimləri və natamam mübadilə məhsulları şəkildə toplanır. Qozun çox miqdarda istifadə olunması qanda şəkərin yüksəlməsi və asetonun əmələ gəlməsi ilə nəticələnir. Bu səbəblə qoz və digər yağlı məhsulları şəkərli diabetin dekompensasiya mərhələsində rasiondan çıxarmaq, qeyri-stabil mərhələsində ehtiyatla istifadə etmək lazımdır. Qanda şəkərə yalnız qida məhsulları deyil eyni zamanda onların hazırlanma qaydası (məsələn: maye halında olan məhsullar tez sorulur - portogal şirəsi şəkəri adi portağalla müqayisədə daha tez yüksəldir və ya kartof püresi şəkəri daha tez yüksəldir, nəinki

soyutma və ya qızartma kartof) və qida qəbulunun sürəti də təsir edir (yavaş qidalandıqda qanda şəkər zəif artır).

QİDALANMA REJİMİ

Şəkərli diabetli uşaq düzgün qidalanma rejiminə riayət etməlidir. Uşaq hər 3 saatdan bir olmaqla gündə 6 dəfə qidalanmalıdır. Bura 3 əsas qida qəbulu: səhər yeməyi (7.00-9.00), nahar (12.00-14.00), şam (18.00-19.00), həmçinin 3 yüngül yemək (II səhər yeməyi, II günorta, II şam yeməyi-əsas yeməklərdən 2,5-3 saat sonra-qısa insulinin maksimum təsir etdiyi vaxt) daxildir.

Təyin olunmuş vaxtlarda qida qəbulu hipoxqlikemik vəziyyətin qarşısını alır və vaxtdan asılı qida refleksi “sağlam iştaha” əmələ gətirir. Ultraqısa təsir göstərən insulinlərin (Novarapid, Xumaloq) kəşfindən sonra xəstənin öz istəyi ilə əlavə qidadan imtina etməsi və ya onun miqdarının, kaloriliyini azaltması mümkün olmuşdur. Bundan başqa insulinin sürətli sorulması qidaya bir qədər tez sorulan karbohidratları (qəbul edilən karbohidratın miqdarına tənzimləmək şərtilə) daxil etməyə imkan vermişdir (qanda şəkərin çox yüksəlməməsi şərtilə).

❖ Qidalanmanın fərdi planı

Əvəllər diabet pəhrizinin tərkibindən asan sorulan karbohidratlar məhsulları çıxarıldı. Bundan başqa, qidalanma məcburi “xəstəxana üçün” rejimində idi. Məhsulların tərkibindəki bütün maddələrin ölçülməsi və hesablanması məsləhət görülür. Bunu etmək xəstələr üçün çətin idi. Lakin son illər qısa müddətli təsir edən və geniş tətbiq edilən insulinlər (intensiv terapiya) və qanda şəkərin daimi ölçülməsi pəhrizi “sərbəstləşdirməyə” imkan vermişdir.

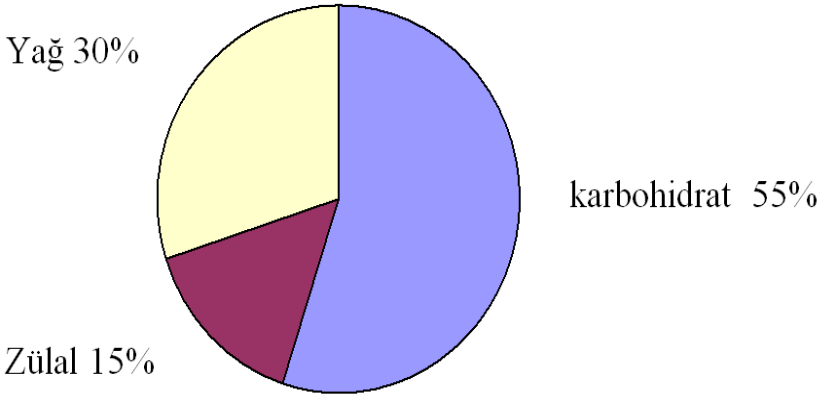
Kompensə olunmuş vəziyyətdə qidalanmada dəyişikliklər etməyə yol verilir: kaloriliyin dəyişilməsi, qida qəbulu vaxtının əvəzlənməsi, qidalanmada bəzi kənarəçixmələr etmək.

Adətən, həkim xəstə uşağa zövqünü, adətlərini, həyat rejiminin xüsusiyyətlərini, ailənin qidalanmasını və milli xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq fərdi pəhriz təyin edir. Buna görə şəkərli diabetli

uşağa xüsusi menyü və məhsulların mətbəxdə xüsusi işlənməsi lazım olmur. Xüsusi məsləhətlərdən sonra yemək ailənin bütün üzvləri üçün eyni hazırlana bilər.

Əgər sizin uşağınızın boyu və çəkisi normaldırsa, o zaman onun qəbul etdiyi qidanın tərkibi (yağlar, karbohidratlar, zülalların miqdarı) demək olar ki, yaşlılarından seçilməməlidir. Əgər diabetlə xəstələnənədək çəkisi artıq idisə, o zaman kaloraj ideal çəkiyə görə hesablanır.

Sağlam uşaqlarda olduğu kimi qidanın gündəlik kaloriliyi 50-55% karbohidratların, 15-20% zülalların, 30% yağların hesabına ödənilir (şəkil 1).



Şəkil 1. Şəkərli diabetli xəstənin qida rasionunda zülal, yağ və karbohidratların bölgüsü

Cinsi yetişkənlik dövründə (yetişkənlik dövrü 15-18 yaş) kaloriyə ehtiyac cinsə görə dəyişir: oğlanlarda bu gün ərzində 2500-3000 kaloriyədək artır, qızlarda isə 1800-2300 kaloriyədək azalır. Gün ərzində uşağın kaloriyə ehtiyacını hesablamaq üçün standart fizioloji pəhrizin hesablanma düsturundan istifadə olunur: $1000 + (n \times 100)$, n - yaşdır, 1000-gündəlik kaloridir, bu 1 il ərzində lazım olan kaloridir.

Məsələn: 5 yaşlı uşağın kaloriyə gündəlik tələbatı $1000+(5 \times 100)=1500$ kkal.-yə bərabərdir.

Yağlar daha kalorilidir. Onların mənimsənilməsindən 1 qr. yağdan 9 kkal ayrılır; 1 qr. zülalın parçalanmasından 4 kkal, 1 qr. karbohidratdan 4 kkal enerji ayrılır .

5 yaşlı şəkərli diabetli uşağın gündəlik kalorajının hesablanması:

- a) Karbohidrat $(50 \times 1500) / 100 : 4 = 187,5$ qr
- b) Zülal $(1500 \times 20) / 100 : 4 = 75$ qr
- c) Yağ $(1500 \times 30) / 100 : 9 = 50$ qr

Hər qida qəbulu üçün sutkalıq kaloraj belə hesablanır:

- Birinci səhər yeməyi 20-25%
- İkinci səhər yeməyi 10-15%
- Nahar 25-30%
- İkinci nahar 5-10%
- Şam 20-25%
- İkinci şam 5-10%

Bundan başqa uşağın iştahasından asılı olaraq günün müxtəlif vaxtlarında qida kalorajını hesablamaq üçün başqa hesablamalar da mövcuddur.

DİABETLİ XƏSTƏLƏRİN QIDALANMASINDA ÇÖRƏK VAHİDİ SİSTEMİ

Pəhrizin təşkili üçün müxtəlif məhsulların zülal, yağ, karbohidratlara görə sadələşdirilmiş qiymətləndirilməsi işlənib hazırlanmışdır. Nəzərə alsaq ki, tərkibində karbohidratlar çox olan məhsullar qanda şəkəri daha çox yüksəldir, deməli məhsulların karbohidratlara görə tərkibinin öyrənilməsi daha əhəmiyyətli hesab olunur. Karbohidratların miqdarının münasib olması üçün kalorilik ekvivalenti-çörək vahidi (ÇV) ilə ölçülür. Standartlara görə 1 ÇV-ni 25 qr qara çörək tikəsi qədər götürmək qəbul edilmişdir və bu da 12 qram mənimsənilmiş karbohidratı təşkil edir. ÇV –ya diqqət yetirməklə tərkibində karbohidrat olan məhsulları asan əvəz etmək olar. 2-ci cədvəldə müəyyən edilmiş miqdarda ÇV tutumu olan məhsullar göstərilmişdir. Bu cədvəli istifadə etməklə məhsulları hər dəfə çəkmədən, vizual olaraq rahat, adət etdiyimiz vahidlərlə dilim, stəkan, qaşığıq, ədəd və s.) qidamızda olan ÇV miqdarını dəqiq təyin etmək olar.

Cədvəl 2.

Qida məhsullarının müəyyən miqdarında çörək vahidi tutumu

Məhsulun adı	Miqdarı (qr)	Kaloriliyi	Həcmi	ÇV
Çörək məmulatları				
Dietik çörək	25	65	½ dilim	1ÇV
Lifli toxumdan çörək	25	70	½ dilim	1ÇV
Müxtəlif növlü undan çörək	25	60	½ dilim	1ÇV
Ağ çörək	25	65	2 dilim	1ÇV
Şəkərsiz suxarı	15	55	2 ədəd	1ÇV
Duzlu çubuqlar	25	60	1/2 hissə	1ÇV
Xırda doğranmış suxarılar	15	30	2 x.q.	1ÇV
Bulka	20	55	1/2 ədəd	
Bublik			2 ədəd	1 ÇV
Ponçik	50	55	1 ədəd	1ÇV
Vatruşka	100	300	1 ədəd	2 ÇV
Kəpəkli cörək	35	65		1 ÇV
Dənli məhsullar və un				
Təmizlənməmiş qarabaşaq	15	50	1,5x.q.	1ÇV
Üyüdülmüş qarabaşaq	15	55	2 x.q.	1ÇV
Qarabaşaq sıyığı	15	50	1,5 x/q	1ÇV
Yulaf	15	55	1,5 x.q.	1ÇV
Üyüdülməmiş dən yulaf	15	50	1,5 x.q.	1ÇV
Yulaf sıyığı	15	50	1,5 x.q.	1ÇV
Üyüdülməmiş dən vələmir	20	75	2 x.q.	1ÇV
Vələmir	20	75	2 x.q.	1ÇV
Qarğıdalı dənisi	15	55	1 x.q.	1ÇV

Qarğıdalı unu	15	50	2 x.q.	1ÇV
Darı	15	55	1,5 x.q.	1ÇV
Qarğıdalı polenta (horrayabənzər)	15	50	1 x.q.	1ÇV
“Popkorn”	15	60	10 x.q.	1ÇV
“Korufleks”	15	55	4 x.q.	1 ÇV
Çiy düyü	50	55	1 x.q.	1ÇV
Bişmiş düyü	15	50	1 x.q.	1 ÇV
Buğda bişmiş düyü	50	55	2 x.q.	1 ÇV
Arpa unu	15	50	1x.q.	1 ÇV
Yarımyağlı soya unu	35	135	4 x.q.	1 ÇV
Bütöv soya unu	45	200	4 x.q.	1 ÇV
Buğda unu (ələnməmiş)	20	65	2 x.q.	1 ÇV
Əla növ buğda unu	15	65		1 ÇV
Təmizlənmiş buğda unu	15	50	1x.q.	1 ÇV
Xalis buğda unu	20	65	3 x.q.	1 ÇV
Ələnməmiş un	20	70		1 ÇV
Mannı	15	50	1x.q.	1 ÇV
Xəmir məmulatları				
Əriştə	50	55	3 x.q.	1ÇV
Suda bişmiş riqo- letti (xəmir məmulatı)	50	55	4 x.q.	1ÇV
Əriştə şorbası	50	55	2 x/q	1ÇV
Qat-qat xəmir	35	140		1ÇV
Müxtlif növlü undan xəmir	35	135		1ÇV
Xırda doğranmış xəmir (bulyonda bişmiş)	60	65		1ÇV

Suda bişmiş vermişel	50	55	2 x.q.	1ÇV
Blinlər		1 böyük		1ÇV
Kəsmikli blini		1,5 ədəd		1ÇV
Orta aladi		1 ədəd		1ÇV
Ətli piroşki			1/2	1ÇV
Gürcü xəngəli			4 ədəd	1ÇV
Kotlet (orta)			1 ədəd	1ÇV
Kartofdan hazırlanmış yeməklər				
Soyutma kartof	75	55	1 ədəd	1ÇV
Kartof püresi	90	80	2 x.q.	1ÇV
Fri-kartof (qızarmış)	35	90	12 dilim	1ÇV
Şirin kartof (batat)	55	55		1ÇV
Kartofdan çipsi	25	145	1 çay stəkamı	1ÇV
Nişastalar				
Kartof nişastası	15	50	1 x.q.	1ÇV
Qarğıdalı nişastası	15	50	1 x.q.	1ÇV
Toz pudinq	15	50	1 x.q.	1ÇV
Buğda nişastası	15	50	1 x.q.	1ÇV
Tərəvəzlər				
Quru paxlalılar	20	25	1 x.q.	1ÇV
Bişmiş paxlalılar	50	65	3 x.q.	1ÇV
Yaşıl noxud	100	80	7 x.q.	1ÇV
Bişmiş yaşıl noxud	90	85	6 x.q.	1ÇV
“Dozalanmız” yaşıl noxud	130	75	9 x.q.	1ÇV
Quru mərcimək	20	65	1 x.q.	1ÇV
Bişmiş mərcimək	50	65	2 x.q.	1ÇV
Bişmiş qarğıdalı	60	65	3 x.q.	1ÇV
Qurumuş soya dənisi	45	85	4x.q	1ÇV
Topinambur (yer armudu)	70	55		1ÇV

Meyvələr, giləmeyvələr				
Alma	100	60	1 ədəd	1ÇV
Qabıqlı banan	80	50	½ ədəd	1ÇV
Qabıqsız banan	50	50	½ ədəd	1ÇV
Armud	100	60	1 kiçik	1ÇV
Böyürtkən	140	75	1 cay stəkanı	1ÇV
Çiyələk xırda	160	60	1 cay stəkanı	1ÇV
Əncir	70	55	1 ədəd	1ÇV
Qabıqlı qreyfrut	150	50	½ böyük	1ÇV
Qabıqsız qreyfrut	120	50	½ böyük	1ÇV
Quava	80	50	½ böyük	1ÇV
Havay ananası	90	55	1 dilim	1ÇV
Qaragilə	90	55	¾ cay stəkanı	1ÇV
Moruq	130	50	1 cay stəkanı	1ÇV
Qabıqlı yemiş	320	50		1ÇV
Qabıqsız yemiş	240	50		1ÇV
Gilənar	90	60	10 ədəd	1ÇV
Kivi	130	55	1,5 böyük	1ÇV
Qabıqlı mandarin	150	55	1 böyük	1ÇV
Qabıqsız mandarin	120	55	1 böyük	1ÇV
Manqo	80	45	¼ ədəd	1ÇV
Ərik	120	50	2 böyük	1ÇV
Quşüzümü	120	55	1 cay stəkanı	
Şaftalı	100	50	1 orta	1ÇV
Qabıqlı portağal	130	55	1 kiçik	1ÇV

Qabıqsız portağal	100	55	1 kiçik	1ÇV
Papayya (tropik meyvə)	140	50	½ ədəd	1ÇV
Qaragilə	120	55	1 cay stəkanı	1ÇV
Qırmızı qarağat	120	55	1 cay stəkanı	1ÇV
Qara qarağat	100	55	³ / ₄ cay stəkanı	1ÇV
İri gavalı	80	50	1 böyük	1ÇV
Qabıqlı qarpız (və tumlu)	290	55		1ÇV
Qabıqsız və tumsuz qarpız	210	55		1ÇV
Üzüm (yaxşı olar ki, rasiondan çıxarılsın)	70	50	9 böyük	1ÇV
Tumlu ev gavalısı	80	50	4 ədəd	1ÇV
Çiyələk iri	160	60	1 böyük	1ÇV
Avokado	200	440	1 ədəd	1ÇV
Xurma	80-90		1 orta	1ÇV
Gilas	125	80	17 ədəd	1ÇV
Limon	80	45	3 dilim	1ÇV
İçkilər (şirələr 100%)				
Alma	100	45	200 ml	1ÇV
Qreyfrut	130	50	200 ml	1ÇV
Apelsin	110	50	200 ml	1ÇV
Üzüm	70	50	200 ml	1ÇV
Limon	150	55	200 ml	1ÇV
Multivitamin nektarı	200	98	200 ml	1ÇV
Yerkökü	200	55	200 ml	1ÇV
Çuğundur	125	55	200 ml	1ÇV
Pomidor şirəsi	300	60	200 ml	1ÇV

Kvas	250		200 ml	1ÇV
Kisel	250		200 ml	1ÇV
Kompot (təzə meyvələrdən)	250	250	200 ml	0,5 ÇV
Şəkərsiz çay				0 ÇV
Şəkərsiz qəhvə				0 ÇV
Mineral su				0 ÇV
Süd məhsulları				
Qaymaqlı süd 3,6%	250	155	1 stəkan	1ÇV
Süd 1,5%	95	9	1 stəkan	1ÇV
Yağsız süd 0,5%	250	85	1 stəkan	1ÇV
Ayran	300	125	1 stəkan	
Qatıq	250	100	1 stəkan	1ÇV
Yoqurt 3,6%	250	170	1 stəkan	1ÇV
Yoqurt 1 %	250	120	1 stəkan	1ÇV
Kefir	250	150	1 stəkan	1ÇV
Qaymaq	30		1 x.q.	0,5ÇV
Çalınmış qaymaq	45		1 x.q.	1ÇV
Xama 10%	20	1	1 x.q.	1ÇV
Pendir qutabı	75		1 ədəd	1ÇV
Kəsmik	100			1ÇV
Qənnadi məmulatları				
Şokoladlı, kremli şirniyyatlar	20	87	1 ədəd	1ÇV
Südlü şokolad	20	108	1/5 hissə	1ÇV
Puding	125	120		1ÇV
Şokoladlı konfet	12	48	1 ədəd	1ÇV
Marmelad	20	48		1ÇV
Bal	20	60		1ÇV
Qənd	12	50	3 dilim	1ÇV
Şəkər	10	40	2 ç.q.	1ÇV
Meyvə şəkəri	12	50	0,5 dilim	1ÇV
Şokolad	100			5ÇV

Karamel	100			7-8 ÇV
Fruktoza	12	50	1 x.q.	1ÇV
Sorbit	12	50	1x.q.	1ÇV
Diabet üçün marmelad	25	55	1 x.q.	1ÇV
Diabet üçün bal	15	50	1x.q	1ÇV
Diabet üçün şokolad	30	170	1/3 dilim	1ÇV
Peçenye	25	107	5 ədəd	2ÇV
Ştrudel (rulonlu piroq)	20	65		1ÇV
Cemli piroq	100	170	1 ədəd	2 ÇV
Meyvəli piroq	130	290	1 dilim	3,5 ÇV
Şəkərli pirojna	70	255	1 ədəd	4ÇV
Yağlı pirojna	120	365	2 ədəd	2,5 ÇV
Taxta peçenye	15	70		1ÇV
Duzlu çubuqlar	20	70	10 ədəd	1ÇV
Şəkər pudralı piroq	100	350	1 ədəd	4,5 ÇV
Kiçik vaflı	50	260	5 ədəd	3ÇV
Müsli (şəkərsiz)	20	65	1 x.q.	1ÇV
ÇV-İLƏ HESABLANMAYAN MƏHSULLAR (200 QRAMA KİMİ)				
Ənginar	200	120		0ÇV
Razyana	200			0ÇV
Lobyə	200	70		0ÇV
Yerkökü	200	80		0ÇV
Kələm zoğları	200	100		0ÇV
Qırmızı çuğundur	200	90		0Ç/V
Kərəviz	200	80		0ÇV
Soğan	200	80		0ÇV

ÇV-İLƏ HESABLANMAYAN MƏHSULLAR				
Kasni (çobanyas-tığma bənzər bitki növü)				0 ÇV
Xoruz göbələyi				0 ÇV
Şampinyon göbələk				0 ÇV
Balqabaq				0 ÇV
Quzugöbələyi				0 ÇV
Qırmızı turp				0 ÇV
Göyerti				0 ÇV
İspanaq				0 ÇV
Brokkoli (yaşıl kələmə oxşayır)				0 ÇV
Xiyar				0 ÇV
Kələm				0 ÇV
Zeytun				0 ÇV
Ağ turp				0 ÇV
Malakan turşusu				0 ÇV
Ağ göbələk				0 ÇV
Hind qozu				0 ÇV
Gül kələmi				0 ÇV
Kolrabi (kələmin bir növü)				0 ÇV
Badımcan				0 ÇV
Bibər, qırmızı bibər				0 ÇV
Çin kələmi				0 ÇV
Ravənd				0 ÇV
Quşqonmaz				0 ÇV
Pomidor				0 ÇV

Fizioloji miqdarda qəbul edilən zülallar və yağlar hesablanmır, çünki, onlar qanda şəkəri çox da yüksəltmirlər.

ÇV hesablama sistemi məhsulların ÇV tutumunu sadə və dəqiqliklə təyin etməyə imkan verir.

Gün ərzində ÇV necə təyin olunmalıdır?

Qanda şəkərin səviyyəsinin kəskin dəyişməsindən qaçmaq və onu stabil saxlamaq üçün çalışmaq lazımdır ki, ÇV eyni paylansın.

Bir əsas qida qəbulunda 6 ÇV – dan, gün ərzində isə 25 ÇV-dan çox məsləhət görülmür.

Şizin övladınıza nə qədər ÇV lazımdır? Bunu uşağın hazırkı yaşına uyğun vacib olan karbohidratın miqdarının 12-yə bölməklə asanlıqla təyin etmək olar.

Aşağıdakı cədvəldə yaşa görə lazım olan günlük ÇV-ləri əks olunmuşdur.

Cədvəl 4.

Yaşa görə lazım olan günlük ÇV

Yaş / Qida qəbulu	1-3 yaş	4-6 yaş	7-10 yaş	11-14 yaş oğlan	11-14 yaş qız	15-18 yaş oğlan	15-18 yaş qız
Səhər	2	3	3-4	5	4-5	5	5
II səhər	1,5	2	2	2	2	2	2
Nahar	2	3	4	5	4-5	5-6	4-5
II nahar	1,5	2	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4
Şam	1,5	2	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4
II şam	1,5	2	2	2	2	2	2
Cəmi	10-11	12-13	15-16	18-20	16-17	19-21	18-20

Səhər yeməyinə müxtəlif sıyıqlar, süd məhsulları, buterbrodlar (pendir və ya kolbasalı), yumurta, sosis, çay və ya südlü qəhvə daxil ola bilər.

Günorta yeməyi-tərəvəz salata, çörək, tərəvəz şorbası və ya adi ət şorbası, toyuq bulyonu, balıq supu, qaynadılmış ət, balıq, ət və ya balıq kotleti, plov.

Qarnir: kartof, tərəvəzlər. Kompot, kisel, sok, meyvə, mineral su.

Şam yeməyi: tərəvəz salatı, çörək, sosis, kolbasa: qaynadılmış ət, konservləşdirilmiş ət, kotlet, plov, kartof, qaynadılmış və konservləşdirilmiş balıq, balıq kotleti, sıyıq, qaynadılmış toyuq.

Qarnir: istənilən yarmalar (mannıdan başqa), tərəvəzlər, makaron məhsulları, çay.

Əlavə qida qəbulunda uşağa buterbrodlar, pendir və çörək, şəkərsiz cəm, süd, kefir, tərəvəzlər, qoz, giləmeyvələr, kəsmik və s. vermək olar.

MƏHSULLARIN ƏVƏZLƏNMƏSİ

Şəkərli diabetli uşağın qidalanması zəngin olmalıdır, dad vərdişləri, istək, ilin fəsli, məhsulların əldə edilməsi, ailənin ənənələri, digər xəstəliklər nəzərə alınmalıdır. Bundan asılı olaraq məhsulların əvəz edilməsi ehtiyacı duyulur. Məhsulların əvəz edilməsinin əsas prinsipi əsas qida inqredientlərinin (zülal, yağ, karbohidratların) tərkibinə yaxın olmalıdır. Belə qidalanma qanda şəkərin səviyyəsini eyni saxlamağa imkan verir.

Bütün məhsulları 3 əsas qrupa bölürlər:

1. Əsasən karbohidratlarla zəngin qidalar.
2. Əsasən zülallarla zəngin qidalar.
3. Əsasən yağlarla zəngin qidalar.

Zülal və yağlarla zəngin qidaların əvəz edilməsi elə də çətin deyil.

Zülalların əvəz edilməsində ekvivalent zülal tərkibi nəzərə alınır. Ət, balıq, yumurta, kolbasa, pendir əvəzlənəndir (bu məhsulların hamısı dəyərli zülallarla zəngindir). Məsələn, 100 qr.ət=120 qr.balıq, 100 qr. toyuq=120 qr. kəsmik, 1 ədəd yumurta=1 xörək qaşığı pendir.

Yağların əvəz edilməsi doymuş (bərk yağlar) və yarımdoymuş yağ turşusu tutumuna görə aparılır; 10 qr kərə yağı+35 qr xama (25% yağlılığı olan qaymaq= 35 qr 25% yağlılığı olan xama, 2 çay qaşığı bitki yağı= 2 xörək qaşığı xama).

Karbohidratların əvəz edilməsi təkcə ÇV-nə görə deyil, həm də qlikemik indeksə görə aparılır. ÇV cədvəlindən istifadə etməklə karbohidratların əvəz edilməsini həyata keçirmək olar. Amma ÇV sistemi yalnız kəmiyyəti nəzərə alır, keyfiyyəti yox.

Qlikemik indeks – bu hər hansı bir qida qəbulundan sonra qanda şəkərin yüksəlməsinin faizlə ifadəsidir.

Sadə karbohidratların miqdarı nə qədər çox olarsa, qlikemik indeks bir o qədər yüksək olar.

Əgər ağ çörəyin qlikemik indeksini 100% qəbul etsək məhsulları qlikemik indeksinə görə yüksək, orta və aşağı bölmək olar (cədvəl 5).

Cədvəl 5. Qlikemik indekslər cədvəli			
Qlikemik indeksi yüksək olan ərzaqlar «pis ərzaqlar»		Qlikemik indeksi aşağı olan ərzaqlar «yaxşı ərzaqlar»	
Səmən, maya	110	Kobud üydülmüş undan hazırlanan çörək	50
Qlükoza	100	Noxud	50
Bişmiş kartof	95	Üyüdülməmiş şəkərsiz taxıl bitkiləri	50
Əla növ undan hazırlanan ağ çörək	95	Yulaf çəngəsi	40
Tez hazırlanan kartof	90	Təzə hazırlanmış meyvə şirəsi	40
Bal	85	Kobud üydülmüş undan hazırlanan boz çörək	40
Yer kökü	85	Kobud üydülmüş undan hazırlanan makaron məmulatları	40
Qarğıdalı çəngəsi	75	Lobyə	40
Şəkər	70	Quru noxud	35
Ağ çörək	70	Qarışıqsız undan hazırlanan çörək	35

Müslü (quru meyvələrdən və taxıl bitkilərindən hazırlanan səhər yeməyi)	70	Az yağı olan süd məhsulları	35
Şokalad	70	Quru paxla	30
Bişmiş kartof	70	Mərçi	30
Peçenye	70	Türk noxudu	30
Təmizlənmiş düyü	65	Çovdar çörəyi	30
Təmizlənməmiş düyü	50	Təzə meyvələr	30
Boz çörək	65	Şəkəri olan konservləşdirilmiş şirələr	25
Manna yarması	65	Qara şokalad (60 % kakao)	22
Çuğundur	60	Fruktoza	20
Banan	60	Yaşıl tərəvəz, tomat, limon, göbələklər	15-dən aşağı
Yemiş	55		
Cem	55		

Yüksək qlikemik indeksi olan qidalara nisbətən aşağı qlikemik indeksi olan qidalar qanda şəkərin səviyyəsini tədricən və uzunmüddətli yüksəldir.

Qlikemik indeksinə görə karbohidratlar müxtəlif qruplara bölünürlər.

1. Tərkibi hesablamağa ehtiyac olan karbohidratlarla zəngin məhsullar

✓ Buğda məhsulları (çörək, çörək, məhsulları, nişasta, makaron).

- ✓ Bəzi tərəvəzlər –kartof, kartof məmulatları (kartof püresi, qısardılmış və qaynadılmış kartof, çips və s.), qarğıdalı.
 - ✓ Süd və yağlı süd məhsulları (yoqurt, qatıq, qaymaq).
 - ✓ Təmiz şəkər olan məhsullar (qənd, şəkər tozu, bal, şirniyyatlar).
 - ✓ Meyvələr, giləmeyvələr.
2. *Qanda şəkəri çox tez qaldıran məhsullar.*
- ✓ Müxtəlif formalı şəkər.
 - ✓ İçkilər (tərkibində şəkər olan – şəkərli çay, koka-kola, limonad) hipoxlikemiyada istifadə edilir.
3. *Qanda şəkəri tez qaldıran məhsullar.*
- ✓ Buğda unundan hazırlanmış məhsullar: bulkalar, suxarı.
3. *Qanda şəkəri orta yüksəldən məhsullar - kombinəolunmuş məhsullar (zülal, yağ, karbohidrat).*
- ✓ Kartof, tərəvəzlər, souslu ət, desert (pudinq)
 - ✓ Buterbrod (ət və ya kolbasayla)
 - ✓ Qaymaqlı dondurma
4. *Qanda şəkəri zəif yüksəldən məhsullar.*
- ✓ Yağ və konservləşdirilmiş balıqla çörək
 - ✓ Kartof və kolbasayla salat
 - ✓ Mayonezli kartof-fri

Hesablamaya ehtiyac olmayan məhsullar (bu məhsullar qanda şəkəri yüksəltmir)

Su ilə zəngin məhsullar – tərəvəzlər, göbələklər, kələmin bütün növləri, salat, cəfəri, xiyar, badımcan, balqabaq, bibər, az miqdarda paxlalılar (lobya, paxla, yaşıl noxud), konservləşdirilmiş və təzə xiyar, yerkökü (az miqdarda), bolqar bibəri, pomidor, soğan.

Tərkibi yağlarla zəngin olan məhsullar (kərə yağı, marqarin, bitki yağı, mayonez, xama), zülallar və zülal həm də yağlarla zəngin məhsullar (balıq, ət, quşlar, yumurta, pendir, kəsmik) fizioloji miqdarda qanda şəkərin səviyyəsini yüksəltmir.

Qidada adi şəkəri necə əvəz etmək olar?

Təmiz şəkər sürətlə sorulduğu və qanda şəkər ani yüksəltdiyi üçün arzuolunmaz hesab olunur. Lakin uşaqlara və hətta böyüklərə bununla barışmaq çətindir. Əgər uşağa şirin yemək qadağan olunsa

belə, o bunu gizli edəcək. Şirin yemək arzusu bəzən dözülməz olur. Bu problemin həlli üçün şirin dada malik olan, lakin qanda şəkərin səviyyəsinə təsir göstərməyən məhsullar istifadə olunur. Bunlar şəkərin analoqları və şəkərəvəzedicilərdir.

ŞƏKƏRİN ANALOQLARI

Şəkərin analoqlarına ksilit, sorbit və fruktoza aiddir.

Onlar demək olar ki, adi şəkərdə olan qədər karbohidrat və kaloriyə malikdirlər. Larin az miqdarda (30-50 qr. gün ərzində) və kompensə olunmuş vəziyyətdə onlar adi şəkərdən fərqli olaraq qanda şəkəri yüksəltmirlər. Fruktozanın mənbəyi bütün meyvələr, giləmeyvələrdir. Sənayedə fruktozanı “ion xromotoqrafiya” üsulu ilə əldə edirlər. O adi şəkərdən və sorbitdən şirinliyinə görə zəifdir (1,2-1,8 dəfə). Xoş dada malikdir, soyuq halda daha zəifdir, nəinki qaynar halda, qaynadılmağa davamlıdır, konservləşdirmədə və dondurmada istifadə edilə bilər.

Sorbit şəkərin analoqudur. Fruktoza ilə müqayisədə keyfiyyət baxımından elə bir faydası yoxdur. Bitki məhsullarından hazırlanır. O şəkərə nisbətən 2,5-3 dəfə az şirindir. Gün ərzində 30-50 qr.-dan artıq olmamaq şərti ilə o da fruktoza kimi şirinləşdirmədə istifadə olunur (kompensəolunmuş vəziyyətdə). Çox mirdarda sorbitin qəbul edilməsi qanda şəkəri yüksəldir, iştaha və qarının şişməsinə səbəb olur. Ksilit –şəkərin analoqudur. Şirinliyinə görə demək olar ki, şəkər kimidir. Qızdırılmağa və dondurulmağa davamlıdır. Ksilitin mənbəyi bir çox bitkilər, xüsusilə böyürtkən, çiyələk, gül kələmi, qarğıdalıdır. Sənayedə ağacdan və ağcaqayın emalı tullantılarından əldə edilir. Şirinləşdirici kimi gün ərzində 50 qram istifadə etmək olar. Artıq miqdarda istifadəsi sorbit kimi əlavə təsirlərə malikdir. Şəkər analoqları bir çox diabetik məhsulların tərkibində olur (konfetlər, peçenye, vafli, cəmlər və s.).

ŞƏKƏR ƏVƏZEDİCİLƏRİ

Şəkərəvəzedicilərin tərkibində karbohidrat olmur, demək olar ki, kaloriyə malik deyillər, şəkəri yüksəltmirlər. Onları aminturşu

qalıqlarının kimyəvi üsulla sintezi yolu ilə əldə edirlər. Onlar şəkərdən 200-500 dəfə zəifdirlər. Ən məşhur şəkərvəzedicisi aspartam hesab olunur. O şəkərdən 180-200 dəfə zəifdir. Gündəlik 50 mq/kg çəkiddə təhlükəsiz hesab olunur. Aspartamı həm yeməkləri hazırlayarkən, həm də hazır yeməkləri şirinləşdirmək məqsədi ilə istifadə etmək olar. O, fenilketouriyalı uşaqlara əks göstərişdir. Satışda bu sərirləşdirici “Slastilin” adı ilə məşhurdur. O həmçinin diabetli uşağın pəhrizində istifadə edilə bilər. Kalorisiz və tərkibində karbohidrat olmayan şirinləşdiricilərə həmçinin saxarin və çiklomat da aiddir. Lakin onlar uşaqlara məsləhət görülmür, çünki onların uşaqlara olan əlavə təsirləri hələ tam öyrənilməmişdir. Kompensə olunmuş vəziyyətdə olan şəkərli diabetli uşağın dietasında xüsusi “diabetik” məhsullar tərkibində olan ÇV hesablanmaqla istifadə oluna bilər.

Yaxşı olar ki, tərkibində şəkərvəzedicilər olan məhsullara üstünlük verilsin (kalorisiz və ya aşağı kaloriyə malik olan). İstənilən dietik məhsulu alan zaman siz qablaşdırmada olan etiketə əsasən məhsulun ÇV tutumunu hesablamağı bacarmalısınız. Hazır məhsulların ÇV tutumunun hesablanmasına dair misallar (qablaşdırmada olan məmulata əsasən) aşağıdakılardır.

1. Çudo-yoqurt “Qara qarağat”

Çəkisi 125 qram. 100 qramda 11,36 qr. karbohidrat var. 125 qramda -14,2 qram $(125 \times 11,36) : 100 = 14,2$ qram. Bu 14,2 qr 1,2 ÇV-ya bərabərdir: $(14,2 : 12 = 1,2 \text{ ÇV})$ Beləliklə bir qutu yoqurt 1,2 ÇV tutur.

2. Yoqurt “Frutis”

Çəkisi 125 qram. 100 qr.-da 17,9 qr. karbohidrat var. 125 qramda 22,3 qram $(125 \times 17,9) : 100 = 22,3$ qram. Bu 22,3 qram 1,9 ÇV ya $(22,3 : 12 = 1,9)$ bərabərdir. Beləliklə 1 qutu yoqurt təxminən 2 ÇV tutur.

3. Dabetik peçenye

Çəkisi 100 qram. Bir qutuda (100 qram) 51,7 qram karbohidrat var. Bu 5,17 ÇV-ya bərabərdir. $(51,7 : 100 = 5,17 \text{ ÇV})$. Bir qutuda 10 ədəd peçenye var. Beləliklə 1 peçenye 0,5 ÇV tutur $(5,17 : 10 = 0,517 \text{ ÇV})$.

4.Diabet üçün vafli

Çəkisi 40 qram. 100 qram məhsulda 53 qram saxarid var. Bu 4,4 ÇV-dir. ($53:12=4,4$). Bir qutuda (40 qram) 21,2 qram saxarid var. Beləliklə 1 qutu (40 qram məhsulda) təqribi 2 ÇV tutur.

5.Diabet üçün çörək (çəkisi 100 qram)

100 qram məhsulda 59,2 qram karbohidrat var. Bu 5 ÇV-ya bərabərdir ($59,2:12=5$). Bir qutuda 20 ədəd diabet üçün çörək olur. Beləliklə, 1 çörək 0,25 ÇV tutur.

6. Şokoladlı müsli, çəkisi 3,5 qram

Məhsulun 100 qramda 63,8 qram saxarid var. Bu 5,3 ÇV-ya bərabərdir. ($63,8:12=5,3$). Bir batonçikdə (35 qram) 12,3 qram saxarid var. Beləliklə, bir batonçik 1,85 ÇV ($22,3:12=1,85$) tutur.

7.Konfityur

Məhsulun 100 qramında 44 qram karbohidrat var. Bu 3,6 ÇV-ya bərabərdir. ($44:12=3,6$). Məhsulun 1 ç/q 2,2 qram karbohidrat var, bu 0,2 ÇV-ya bərabərdir. ($2,2:12=0,2$).

8.Diabet üçün şokolad

Çəkisi 100 qram. Məhsulun 100 qramında 46,5 qram karbohidrat var. Bu 3,8 ÇV-ya bərabərdir. ($46,5:12=3,8$). Məhsulun 1/8 hissəsi 0,5 ÇV-ya bərabərdir. ($3,8:8=0,5$).

9.Kozinak, çəkisi 100 qram (günəbaxan tumundan hazırlanan şirniyyat məmulatı)

Məhsulun 100 qramında 34,2 qram karbohidrat var. Bu 2,85 ÇV-ya bərabərdir. ($34,2:12=2,85$). Məhsulun 1/8 hissəsi 0,35 ÇV tutur ($2,85:8=0,35$).

15-16 YAŞLI ŞƏKƏRLİ DİABETLƏ XƏSTƏ OLAN UŞAĞIN HƏFTƏLİK MENYUSU

Bazar ertəsi

Birinci səhər yeməyi

- ❖ Südlü qəhvə 1 stəkan 0,5 ÇV
- ❖ Omlet 200 qram 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz, südlü gerkules sıyığı 4 x/q 2,5 ÇV
- ❖ Təzə kökdən hazırlanmış salat 0 ÇV
- ❖ Kərə yağı 5 qram 0 ÇV
- ❖ Kəpək çörəyi 50 qram 2 ÇV
- ❖ Qara çörək 25 qram 1 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci səhər yeməyi

- ❖ Meyvə (alma) 65 qr 1 ÇV
- ❖ Çay 1 stəkan 0 ÇV

Cəmi 1 ÇV

Nahar

- ❖ Borş 250 ml 0 ÇV
- ❖ Ev şəraitində qovurma 3,5 ÇV
- ❖ Kələm salatı 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz qurumeyvə kompotu 0,5 ÇV
- ❖ Kəpək çörəyi 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci nahar

- ❖ Meyvə (portağal) 1ÇV

Sam

- ❖ Şəkərsiz kəsmik – 0 ÇV
- ❖ Yaşıl noxud 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz südlü buğda sıyığı 4 x/q 2 ÇV
- ❖ Arpa cörəyi 70 qram 3 ÇV

Cəmi 5 ÇV

İkinci şam

- ❖ Kefir 1 stəkan 1 ÇV
- ❖ Çörək 25 qr 1 ÇV

Cəmi 2 ÇV

1 gündə cəmi 21 ÇV

Cərsənbə axşamı

Birinci səhər yeməyi

- ❖ Südlü qəhvə 1 stəkan 0,5 ÇV
- ❖ Şəkərsiz, südlü düyü sıyığı 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Qaynadılmış çuğundur 0,5 ÇV
- ❖ Pendir 0 ÇV
- ❖ çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci səhər yeməyi

- ❖ Meyvə (kivi) 25 qr 1ÇV

Cəmi 1 ÇV

Nahar

- ❖ Balıq konservindən şorba 250 ml 0,5 ÇV
- ❖ Makaron məmulatları 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Qaynadılmış toyuq 150 qr 0 ÇV
- ❖ Badımcan kürüsü 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz limonlu içki 0,5 ÇV
- ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci nahar

- ❖ Meyvə (alma) 1ÇV

Sam

- ❖ Üyüdülmüş qarabaşaq sıyığı 4 x/q 2 ÇV
- ❖ Öz suyunda qızardılmış qaraciyər 0 ÇV
- ❖ Qızardılmış təzə kələm 0 ÇV
- ❖ Çörək 75 qram 3 ÇV

Cəmi 5 ÇV

İkinci şam

- ❖ Kefir 1 stəkan 1 ÇV
- ❖ Çörək 25 qr 1 ÇV

Cəmi 2 ÇV

1 gündə cəmi 21 ÇV

Cərşənbə

Birinci səhər yeməyi

- ❖ Şəkərsiz südlü qəhvə 1 stəkan 0,5 ÇV
- ❖ Şəkərsiz, buğda sıyığı 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Sosiska 2 ədəd 0,5 ÇV
- ❖ Qızardılmış kök 50 qram 0 ÇV
- ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci səhər yeməyi

- ❖ Meyvə (portağal) 1ÇV
- ❖ Çay 0 ÇV

Cəmi 1 ÇV

Nahar

- ❖ Ətsiz kələm şorbası 250 ml 0,5 ÇV
- ❖ Kartof püresi 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Soyutma balıq 0 ÇV
- ❖ Kələm salata 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz qurumeyvə kompotu 0,5 ÇV
- ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci nahar

- ❖ Meyvə (alma) 1ÇV

Cəmi 1 ÇV

Sam

- ❖ Əzilmiş qaynadılmış düyü 4 x/q 2 ÇV
- ❖ Çay 0 ÇV
- ❖ Buxarda bişirilmiş ət kotleti 1 ÇV
- ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 5 ÇV

İkinci şam

- ❖ Tərəvəz (şirin bibər, pomidor, soğan) 0 ÇV
- ❖ Çörək 25 qram 1 ÇV
- ❖ Kefir 1 stəkan 1 ÇV

Cəmi 2 ÇV

1 gündə cəmi 21 ÇV

Cümə axşamı

Birinci səhər yeməyi

- ❖ Südlü çay 1 stəkan 0,5 ÇV
- ❖ Şəkərsiz, südlü gerkules yarması 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Qaynadılmış çuğundur 0,5 ÇV
- ❖ Pendir 0 ÇV
- ❖ çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci səhər yeməyi

- ❖ Meyvə (armud) 1ÇV
- ❖ Çay 0 ÇV

Cəmi 1 ÇV

Nahar

- ❖ Noxud şorbası 250 ml 1 ÇV
- ❖ Qızardılmış badımcan 0 ÇV
- ❖ Toyuq plovu 5 x/q 2 ÇV
- ❖ Şəkərsiz quşüzümü şirəsi 0,5 ÇV
- ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci nahar

- ❖ Meyvə 1ÇV
- ❖ Çay 0 ÇV

Sam

- ❖ Əzilmiş qarabaşaq sıyığı 4 x/q 2 ÇV
- ❖ Buğda bişirilmiş ət kotleti 1 ÇV

- ❖ Konservləşdirilmiş xiyar 0 ÇV
 - ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV
- Cəmi 5 ÇV**

İkinci şam

- ❖ Kefir 1 stəkan 1 ÇV
 - ❖ Çörək 25 qram 1 ÇV
- Cəmi 2 ÇV**

1 gündə cəmi 21 ÇV

CÜMƏ

Birinci səhər yeməyi

- ❖ Kofe (içki) 1 stəkan 0 ÇV
 - ❖ Kartof (qaynadılmış) 4 x/q 2 ÇV
 - ❖ Soyutma balıq 0 ÇV
 - ❖ Yaşıl noxud 7 x/q 1 ÇV
 - ❖ Cörək 75 qram 3 ÇV
- Cəmi 6 ÇV**

İkinci səhər yeməyi

- ❖ Meyvə (kivi) 1 ədəd 1ÇV

Nahar

- ❖ Kisel 250 ml 0,5 ÇV
 - ❖ Əzilmiş qarabaşaq sıyığı 6 x/q 3 ÇV
 - ❖ Buxarda bişirilmiş ət kotleti 0 ÇV
 - ❖ Təzə tərəvəz salata 0 ÇV
 - ❖ Şəkərsiz qurumeyvə kompotu 0,5 ÇV
 - ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV
- Cəmi 6 ÇV**

İkinci nahar

- ❖ Meyvə 1ÇV

Sam

- ❖ Şəkərsiz tvoroq 0 ÇV
- ❖ Badımcan kürüsü 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz qarğıdalı sıyığı 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Çörək 50 qr 2 ÇV

Cəmi 5 ÇV

İkinci şam

- ❖ Kefir 1 stəkan 1 ÇV
- ❖ Çörək 25 qram 1 ÇV

Cəmi 2 ÇV

1 gündə cəmi 21 ÇV

Sənbə

Birinci səhər yeməyi

- ❖ Südlü qəhvə 1 stəkan 0,5 ÇV
- ❖ Bişmiş kolbasa 150 qr 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz, südlü gerkules sıyığı 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Yerkökü salatı 0,5 ÇV
- ❖ çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci səhər yeməyi

- ❖ Meyvə (alma) 1 ədəd 1ÇV

Nahar

- ❖ ətsiz vermişel şorbası 250 ml 1 ÇV
- ❖ Qaynadılmış düyü (əzilmiş) 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Təzə kələm salatı 0 ÇV
- ❖ Öz suyunda qızardılmış qaraciyər 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz qurumeyvə kompotu 0,5 ÇV
- ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci nahar

- ❖ Meyvə (portağal) 1 ÇV

Sam

- ❖ Əzilmiş arpa sıyığı 4 x/q 2 ÇV
- ❖ Qaynadılmış toyuq 0 ÇV
- ❖ Badımcan kürüsü 0 ÇV
- ❖ Çörək 75 qram 3 ÇV
- ❖ Çay 1 st 0 ÇV

Cəmi 5 ÇV

İkinci şam

- ❖ Kefir 1 stəkan 1 ÇV
- ❖ Çörək 25 qram 1 ÇV

Cəmi 2 ÇV

1 gündə cəmi 21 ÇV

Bazar

Birinci səhər yeməyi

- ❖ Südlü qəhvə 1 stəkan 0,5 ÇV
- ❖ Pendir 0 ÇV
- ❖ Qaynadılmış çuğundur 0,5 ÇV
- ❖ Şəkərsiz, südlü düyü sıyığı 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci səhər yeməyi

- ❖ Meyvə (kivi) 25 qram 1ÇV

Nahar

- ❖ Balıq şorbası 250 ml 0,5 ÇV
- ❖ Makaron məmulatı 6 x/q 3 ÇV
- ❖ Qaynadılmış toyuq 150 qr 0 ÇV
- ❖ Balqabaq kürüsü 0 ÇV
- ❖ Şəkərsiz limon şirəsi 0,5 ÇV
- ❖ Çörək 50 qram 2 ÇV

Cəmi 6 ÇV

İkinci nahar

- ❖ Meyvə (alma) 1 ÇV

Sam

- ❖ Əzilmiş qarabaşaq sıyığı 4 x/q 2 ÇV
- ❖ Qızardılmış təzə kələm 0 ÇV
- ❖ Qızardılmış qaraciyər 0 ÇV
- ❖ Çörək 75 qram 3 ÇV

Cəmi 5 ÇV

İkinci sam

- ❖ Kefir 1 stəkan 1 ÇV
- ❖ Çörək 25 qram 1 ÇV

Cəmi 2 ÇV

1 gündə cəmi 21 ÇV

8 YAŞLI ŞƏKƏRLİ DİABETLƏ XƏSTƏ UŞAĞIN GÜNDƏLİK MENYU NÜMUNƏSİ

İstəyə görə siz ev şəraitində öz övladınıza daha rəngarəng və arzulanən yeməklər hazırlaya bilərsiniz. Sizə hazırlaya biləcəyiniz bəzi yeməklər təklif edirik. Menyunu ev şəraitində istifadə edə bilərsiniz (xəstəliyin kompensə olunmuş vəziyyətində)

Birinci səhər yeməyi

1. Vanilli şorba

250 ml 1,5% yağlılığı olan süd

15 qr. (2,5ç/q) vanil pudinqi tozu

1 yumurta sarısı

1 yumurta ağ

Slastilin

Süd, pudinq tozu və slastilindən pudinq şorbası hazırlayırıq. Yumurta sarısı və ağını və yarma ilə qarışdırıb bişiririk və örtülü saxlayırıq.

Şorba hazırdır.

Qəhvə və ya çay.

1 porsiyada				
kkal	yağ	zülal	karb.	ÇV
240	9 qr.	14 qr.	25 qr.	2

İkinci səhər yeməyi

Buterbrod

50 qram ağ çörək

40 qram 50% yağlılığı olan təzə pendir

10 qram (1ç/q)sorbitdə olan armuddan konfityur.

85 qram təzə armud

Pendirli buterbroda konfityur çəkmək və armud dilimi qoymaq.

1 buterbroda

kkal	yağ	zülal	karb.	sorbit	ÇV
225	3qr.	10 qr.	34 qr.	5 qr.	2

Nahar

Badamlı toyuq döşü

- ❖ 100 qram toyuq əti (döş)
- ❖ 5 qram (1ç/q) buğda unu
- ❖ 5 qram (1ç/q) kərə yağ
- ❖ 5 qram (1,5 ç/q) badam qonqarı
- ❖ 85 qram konservləşdirilmiş şaftalı
- ❖ duz
- ❖ İstiot
- ❖ ədviyyat

Əti yuyub qovururuq, una batırırıq. Qaynar yağda qızardırıq. Badam və şaftalı əlavə edirik. Ət hazırdır.

Yerkökülü

- ❖ 100 qram yerkökü
- ❖ 5 qram (ç/q) kərə yağ
- ❖ duz
- ❖ cəfəri

Yunan qabağını təmizləyirik, dairəvi doğrayırıq və qaynar yağda bir az bişiririk, kiçik doğranmış yerkökünü əlavə edirik, daha 10 dəqiqə bişiririk. Hazır yeməyə cəfəri əlavə edirik.

Düyü karri ilə

- ❖ 125 ml bulyon
- ❖ 45 qram düyü
- ❖ Karri tozu
- ❖ Düz

Karri əlavə olunmuş bulyona düyü əlavə edilir, zəif odun üzərində 10-20 dəqiqə bişirilir.

Jeledə banan

- ❖ 40 qram banan (qabıqlı)
- ❖ 1 ədəd ağ jelatin
- ❖ limon suyu
- ❖ şəkərvəzedicisi
- ❖ qaymaq

1 nəfərlik nahar

kkal	yağ	zülal	karb.	ÇV
565	14 qr.	32 qr.	67 qr.	2

Bananı soyub, dairəvi doğrayırıq. Jeleni əridirik və şəkərvəzedicini əlavə edirik. Bananı hazır qarışıqqa tökürük. Qaymaqla bəzəyirik.

İkinci nahar

Şokoladlı şaftalı pirojkisi

8 pirojki

Xəmir:

- ❖ 60 qram marqarin
- ❖ 1 ədəd yumurta
- ❖ 100 qram buğda unu
- ❖ 1x/q quru maya
- ❖ şəkərvəzedicisi
- ❖ 20 qram sorbittə şokolad

2 porsiyada (2 pirojki)

kkal	yağ	zülal	karb.	Meyvə/şəkəri	ÇV
225	16 qr.	4 qr.	24 qr.	2 qr.	2

Xəmiri hazırlayıb xırdalanmış şokolad əlavə edirik. Xəmiri yayıb doğranmış şaftalının yuxarisına qoyuruq. 20 dəqiqə sobada bişiririk. (170⁰-200⁰ C-də). Bişməyinə bir az qalmış ərək konfityurunu çəkirik. Çay, qəhvə və ya mineral su.

Sam yeməyi:

- ❖ “Morrey” sousu ilə qızardılmış gül kələmi.
- ❖ 225 qr. hazır gül kələmi
- ❖ 5 qram (ç/q) sous
- ❖ 5 qram marqarin
- ❖ 7 qram (1,5 ç/q) buğda unu
- ❖ 40 ml tərəvəz bulyonu
- ❖ 40 ml 1,5 % yağlılığı olan süd
- ❖ 1/4 yumurta sarısı
- ❖ duz
- ❖ istiot
- ❖ 5 qram (1 ç/q) pendir “Emmental”

Gül kələmini doğrayıb duzlu suda qaynadırıq və istiyə dözümlü qazana qoyuruq. Alınan bulyonu marqarin, un, süd, yumurta sarısı ilə qarışdırırıq. Sonda pendir və sousu əlavə edirik. Bunu gül kələmi ilə qarışdırıb sobada 5-10 dəq. bişiririk. (200°C).

Cəfərili kartof

130 qram kartofu (qabıqsız) duzlu suda qaynadırıq, boşqaba qoyub, doğranmış cəfəri ilə bəzəyirik.

Multivitamin meyvə şirəsi 110 ml.

1 nəfərlik şam yeməyi
kkal yağ zülal karb. ÇV
310 8 qr. 14 qr. 47 qr. 4

İkinci şam

Ətli buterbrod

- ❖ 50 qram doğranmış ağ çörək
- ❖ 5 qram (1ç/q) kərə yağı
- ❖ 40 qram ət

100 qram təzə xiyar

190 qram qreyfrut (qabıqlı)

Bir nəfər üçün: 2 ÇV.

5 YAŞLI ŞƏKƏRLİ DİABETLƏ XƏSTƏ UŞAĞIN GÜNDƏLİK MENYU NÜMUNƏSİ

Menyu ev şəraitində xəstəliyin kompensasiya vəziyyətində istifadə oluna bilər.

Birinci səhər yeməyi

Xiyar və mal əti ilə birgə buterdrod

- ❖ 50 qram arpa çörəyi
- ❖ 5 qram (1ç/q) kərə yağı
- ❖ 40 qram mal əti
- ❖ 60 qram təzə xiyar

1 buterbrodda
kkal yağ zülal karb. ÇV
200 7 qr. 13 qr. 24 qr. 2

Çörəyə kərə yağı sürtüb üstünə nazik dilim qaynadılmış mal əti və xiyar qoyuruq.

Qəhvə və ya çay.

İkinci səhər yeməyi

Alma yoqurtu və çörək

- ❖ 125 qram yoqurt (1,5% yağlılığı olan)
- ❖ limon şirəsi
- ❖ 110 qram qabıqlı alma
- ❖ şəkər əvəzedicisi
- ❖ 25 qram xırçıldayan çörək

Bir porsiyada : 4 ÇV

Yoqurtu limon suyu və şəkərəvəzedici ilə qarışdırıb təmizlənmiş və doğranmış alma əlavə edirik. Alınan kütləni çörəyə çəkirik.

Çay, qəhvə və ya mineral su.

Nahar

Qiyməli yunan qabağı

- ❖ 300 qram yunan qabağı
- ❖ 80 qram dana əti
- ❖ 10 qram çörək
- ❖ 15 qram soğan
- ❖ 15 qram yumurta
- ❖ 5 qram (1ç/q) marqarin
- ❖ duz
- ❖ qara istiot
- ❖ 60 ml bulyon
- ❖ 15 qram 30%-li smetan
- ❖ cəfəri

Qiymənin hazırlanması: çörəyi suda yumşaldırıq, ət doğranmış soğan, yumurta ilə qarışdırıb qızardırıq. Təmizlənmiş yunan qabağını qaynadırıq, eyni hissələrə bölürük, çay qaşığı ilə yumşaq hissəsini götürüb, içinə qiymə doldururuq. Qiymə doldurulmuş yunan qabağını 20 dəqiqə ərzində bulyonda bişiririk (200⁰C). Sonda hazır bulyonu xama və xırdalanmış cəfəri ilə bəzəyirik.

Qabıqlı kartof

- ❖ 100 qram qabıqlı kartof
- ❖ 40 qram yağsız kəsmik
- ❖ Mineral su
- ❖ Duz

- ❖ İstiot
- ❖ Soğan

Kartofu yuyub, alüminium falqada 200°C temperaturda 20 dəqiqə sobaya qoyuruq. Kəsmiyi mineral su ilə qarışdırıb doğranmış soğan əlavə edirik, hazır kartofla süfrəyə veririk.

1 buterbrodda					
kkal	yağ	zülal	karb.	ÇV	
490	16 qr.	36 qr.	47 qr.	4	

Vanilli disert (qablaşmada)

Reseptə əsasən hazırlanmış 1 porsiyada vanilli disert.

İkinci nahar

Sorbitdə şokolad kremli vafli (3 ədəd)

Nektarin - tüksüz şaftalı (100 qram)

Çay, qəhvə və ya mineral su

1 buterbrodda					
kkal	yağ	zülal	karb.	Sorbit	ÇV
160	6 qr.	2 qr.	20.qr.	4 qr.	2

Şam

Yapon balıq salati

Bir porsiyada:

- ❖ 15 qram (3ç/q) düyü
- ❖ 100 qram dəniz balığı
- ❖ limon suyu
- ❖ duz
- ❖ vetçina
- ❖ 10 qram (1x/q un)
- ❖ 25 qram təmizlənmiş alma
- ❖ 15 qram marinad xiyar
- ❖ 1/2 bişmiş yumurta
- ❖ 25 qram konservləşdirilmiş narıngi
- ❖ soğan
- ❖ marinad
- ❖ 1 ç/q zeytun yağı
- ❖ ½ ç/q xardal
- ❖ sirkə

- ❖ istiot
- ❖ şəkərəvəzedicisi

Düynü qaynadırıq. Balıq filesini duzlayıb bir qədər suda qaynadırıq və xırda hissələrə bölürük. Xırda doğranmış əti, soğanı, almanı, duzlu xiyarı düyü və marinadın yarısı ilə qarışdırırıq. Hazır marinadla tamamlayırıq. Salatı qalan marinad və yumurta ilə bəzəyirik.

Çay

İkinci şam

Alma (65 qram, 55 kkal, 1ÇV)

Çay və ya mineral su

1 porsiyada				
kkal	yağ	zülal	karb.	ÇV
390	16 qr.	28 qr.	38 qr.	3

ŞƏKƏRLİ DİABETDƏ İSTİFADƏ OLUNAN MEYVƏ- TƏRƏVƏZLƏR VƏ BİTKİLƏR

YUNAN QOZU



Qoz ağacının vətəni Balkan, İran, Əfqanıstan, Zaqafqaziya sayılır. Qozun meyvələri yağ turşuları (74%-ə kimi), zülallarla, C, K, P, yod, vitaminlərlə zəngindir. Onları adətən payız fəslində, sentyabr ayında yığırlar. Tanınmış bioloq-seleksioner Miçurin qozu «gələcəyin çörəyi» adlandırmışdır. Qozun tərkibində inulin, qanda qlükozanı endirən xüsusi maddə olduğuna görə o, şəkərli diabeti olanlar üçün maraqlıdır. Qoz ağacının yarpaqları da bu xüsusiyyətə malikdir. Onu hazırlamaq asandır: 2 çay qaşığı xırdalanmış qoz yarpaqlarına 200 ml su əlavə olunur və çay kimi dəmlənir. Gündə 3 dəfə yarım stəkan qəbul olunur. Bu dəmləmə maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırmaqla yanaşı zəifləmiş orqanizmə kömək edir, diş ətinə möhkəmlədir, immuniteti artırır. Bu dəmləmə qalxanabənzər vəzin patologiyasında da xeyirlidir. Qozun əsasən yarpaqları, arakəsməsi, yaşıl qabığı istifadə olunur. Onun yarpaqlarında 4-5% tanin, inozit, flavonoidlər, karotinlər, pektinlər və s. vardır. Qoz ağacı 400 il yaşayır və qocalana kimi bar verir.

FEYXOA



Feyxoə çox faydalı, müalicə əhəmiyyətli bitki olub, son illərdə Azərbaycanda da müvəffəqiyyətlə becərilir. Feyxoanın xoş ətirli meyvələri vardır. Meyvələrin qabığı qalın olsa da, lət hissəsi xüsusilə dadlıdır, turşməzədir. Feyxoanın meyvələri noyabr–dekabr aylarında

yetişir. O, subtropik bitkidir, dəniz kənarında iri, qəşəng ağ çiçəklər açır. Dəniz kənarından aralıda bu bitkilər zəif inkişaf edir. Bu meyvələrin vətəni Brazilyadır. O, Qafqazda, Krımda yetişir. Feyxoqa qalxanabənzər vəzin patologiyası olanların pəhrizinə daxildir. Şəkərli diabeti olanlara bu meyvə tərkibindəki yoda, askorbin turşusuna, pektinə, üzvü turşulara və az kaloriliyinə görə faydalıdır. Həkimlər onu həmçinin ateroskleroza olanlara, «Balzak yaş döürü»-nə keçmiş qadınlara, yüksək turşuluğu olan qastritli xəstələrə məsləhət bilirlər. Mədə-bağırsağ sisteminin iltihabi xəstəliklərində, pielonefritdə də məsləhət görülür. Aparılan kliniki təcrübələr nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, feyxoa meyvələri və onlardan alınan təzə şirə tireotoksikoz, sinqa xəstəliklərinin müalicəsi üçün son dərəcə əhəmiyyətli vasitədir. Bunu nəzərə alaraq son illər feyxoanın konservləşdirilmiş şirəsindən geniş istifadə edilir.

QARĞIDALI



Qarğıdalı bizə Cənubi Amerikanın tropiklərindən gəlib. İlk dəfə onu Xristofor Kolumbun dəmirçiləri Avropa materikinə gətirmişlər. Qarğıdalı respublikamızın aran və dağətəyi rayonlarında çoxdan becərilir. Müalicəvi məqsəd üçün qarğıdalının saçağından istifadə

olunur. Qarğıdalı yağı onun rüşeymlərindən alınır. Rüşeym əvvəl qarğıdalı dənələrinin istehsalında tullantı hesab olunurdu. Hazırda isə ondan əla keyfiyyətli qarğıdalı yağı alınır. Rüşeymin tərkibində 50%-ə qədər piyli yağ, 18%-ə qədər zülal və 5,2%- fitin maddəsi vardır. Qarğıdalı yağının tərkibində fosfatitlər, tokoferollar və fitoestrin kimi müalicə əhəmiyyətli maddələr olur. Qarğıdalı yağı orqanizmdə piylərin mübadiləsini yaxşılaşdırır, qanda xolesterinin miqdarını azaldır və aterosklerozun müalicəsində və profilaktikasında çox faydalı təsir göstərir. Bu məqsədlə qarğıdalı yağından hər gün xörəklə birlikdə 100 qram qəbul etmək zəruridir. Qarğıdalıdan alınan yağ

qanda xolesterinin miqdarını aşağı endirir, yuxunu yaxşılaşdırır, lipid mübadiləsinə yaxşı təsir göstərir. Qarğıdalı bitkisinin saçaqları da faydalıdır. Saçaqların dəmləmələri və ekstraktları ödün sekresiyasını, laxtalanmanı artırır, yaxşı sidikqovucu effektdə malikdir. Bolqar həkimlərinin apardıqları təcrübələr göstərir ki, qarğıdalı saçaqları iştahı azaldır və ona görə də piylənmədə istifadə oluna bilər. Hazırlama qaydası aşağıdakı kimidir: 1 çay qaşığı xırdalanmış saçaqları qaynamış suya əlavə edilir və süzülür, yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl 3 xörək qaşığı istifadə olunur.

Əksər ölkələrdə qarğıdalı çörək kimi istifadə olunur. Qarğıdalı B, C, K, D, E, PP vitaminləri ilə zəngindir, tərkibində nişasta, alkaloid maddələr, yağ turşuları, dəmir, maqnezium, xrom vardır. Qarğıdalının qida kimi istifadə olunmayan hissələrindən tibbdə geniş istifadə olunan qlütamin turşusu alınır.

MANDARİN



Mandarinin vətəni Çin sayılır və öz məhsulluğuna görə 1-ci yeri tutur. Mandarin öz vitaminlərini uzun müddət saxlayır. O, limon turşusu, fitosidlərlə zəngindir. Buna görə də antasid və mikrob əleyhinə olan xüsusiyyətləri yüksəkdir.

Bu meyvə şəkərli diabetdə olan yığılmanı azaldır, ağciyərləri bəlgəmdən təmizləyir. Mandarinin qabığından hazırlanan dəmləmə bronxiddə, traxeiddə, istifadə olunur, öskürəyi yumşaldır. Onun qabıqları qanda qlükozanın səviyyəsini aşağı salır. Dəmləmənin hazırlanma qaydası belədir: 3 meyvənin qabığı soyulur 10 dəqiqə ərzində 1 litr suda dəmlənir. Süzmək lazım deyil. Dəmləməni hər gün içirlər və onu soyuducuda saxlamaq olar. O, həmçinin iştahı artırır, həzm prosesini yaxşılaşdırır. Yaponlar bu meyvəni səs-küylü işlərdə işləyənlərə tövsiyə edirlər, onun tərkibində olan B₁ vitamini küyə qarşı həssaslığı aşağı endirir. Mandarindən hazırlanan salatlar da xeyirlidir.

SOĞAN



Soğanın vətənini Orta Asiya hesab edirlər. Oradan soğanı Yunanıstana, Misirə, Romaya yayıblar. Qeyd edirlər ki, soğanın ilk dəfə dadına əfqan, iran və türkmənistan çobanları və ovçular baxmışlar. Yabanı soğan çox xeyirli olub, vitaminlərlə, mikroelementlərlə zəngindir.

Yabanı soğanın bir çox sortları, növləri, yarımnovləri insanlar tərəfindən məhv edilib. Soğan hələ qədimdən bir sıra xəstəliklərin dərmanı kimi tanınmışdır. Qədim Yunanıstanda Dioskoridin fikrinə görə soğanı iştahanı artıran, «təmizləyici vasitə» kimi tövsiyə edirdilər. Romalılar və yunanlar soğana insana tükənməz həyatı qüvvə, enerji, fədakarlıq verən xüsusiyyətləri yarada bilən bir bitki kimi baxırdılar və əsgərlərin qidasında ondan istifadə edirdilər.

Soğanın müalicəvi əhəmiyyəti hələ qədim Şərqdə də məlum idi. Orta əsrdə soğan o qədər məşhur idi ki, ondan hətta "tilsim" kimi də istifadə edirdilər.

Qədim Misirdə soğanı bir çox xəstəliklərdən müdafiə etmək qabitliyyətinə, qida maddəsi kimi qiymətləndirirdilər ki, onu hətta heykəllərin üzərində də əks etdirirdilər.

Soğanın müalicəvi əhəmiyyəti fitonsidlərin (bitkilərdə xaric olan xüsusi uçucu maddə) kəşfindən sonra məlum oldu. Fitonsidlər ətraf mühiti dezinfeksiya edir, bir sıra mikroorqanizmləri məhv edir. Bu kəşf məşhur sovet tədqiqatçısı V.P. Tokinə məxsusdur.

Şnitt soğan dağ yamaclarında, nəm yerlərdə, Şimali və Mərkəzi Asiyada olan çayların kənarında, bütün Avropa ölkələrində, Şimali Amerikada bitir. *Şnitt soğan* Avropa ölkələrində sevimli yaz tərəvəzidir.

Batun soğan hətta qış soğanı da adlandırırlar. Bu soyuğa davamlı olan, çoxillik bitkidir. *Soğan lorey* də bu xüsusiyyətlərə malikdir. Soğanın tərkibində bir sıra vitaminlər- provitamin A, B₁,

B₂, B₆, PP və s. vardır. Soğan əsasən C vitamini ilə zəngindir. Bu vitaminin sutkalıq tələbatı 80-100 qram soğanda vardır. Soğan həmçinin mineral duzlarla, efir yağları ilə, üzvü turşularla zəngindir. Soğanın bioloji aktiv maddələri mədə-bağırsaq traktının hərəki və sekretor funksiyasını aktivləşdirir, ürək fəaliyyətini stimülə edir, xolesterinin miqdarını aşağı salır, təzyiqli normallaşdırır. Təzə hazırlanmış soğan şirəsini anginada, bronxıtədə, pnevmoniyada istifadə etmək olar. Xalq təbabətində çəkilmiş soğandan yaraları, frunkulları təmizləmək üçün, yanıq və donmanın müalicəsində istifadə edirlər.

Soğan şirəsi dərinin qidalanmasını yaxşılaşdırır, saçları möhkəmlədir, çil-çil nahiyələrdə hiperpiqmentasiyanı azaldır. Öyrənilmişdir ki, soğanın şirəsi qanda qlükozanın səviyyəsini 30-40 mq% endirir. Qanda qlükozanı endirən başqa bitkilərlə istifadə olunduqda onun effekti 1,5-2 dəfə artır.

Diabetik mətbəxdə soğanın işlədilməsi üçün bir neçə reseptə baxaq.

Baş soğandan və almadan hazırlanan salat

Baş soğan suda yuyulur, xırda-xırda doğranılır. İki alma sürtgəcdən keçirilir. Bir qabda qarışdırılır və üzərinə xama əlavə olunur.

- ❖ Baş soğan 50 qram, almalar 120 qram, xama 20 qram – 1,5 ÇV

Baş soğan və qırmızı turpdan hazırlanan salat

Soğanı xırda-xırda doğrayırlar, iri sürtgəcdən keçirilmiş qırmızı turpla qarışdırırlar. Zövqə görə üzərinə duz əlavə olunur. Əlavə olaraq şüyüd və bitki yağı əlavə olunur.

- ❖ Baş soğan 50 qram, qırmızı turp 50-60 qram, şüyüd 5 qram, bitki yağı 10 qram, duz - 0 ÇV

Batun soğan və yerkökündən hazırlanan salat

Batuns soğanın yarpağından xırda doğranılır və sürtgəcdən keçirilmiş yerkökü ilə qarışdırılır. Bir ədəd qoz və mayonez əlavə olunur.

- ❖ Soğan 60 qram, yerkökü 50 qram, mayonez 15 qram, 1 ədəd qoz – 0,5 ÇV

Yaşıl soğan və zəncirotundan hazırlanan salat

Soğanın yaşıl yarpaqlarını xırda-xırda doğrayırlar və zəncirotunun yarpaqları ilə qarışdırırlar. Bitki yağı və duz əlavə olunur.

- ❖ Yaşıl soğanın yarpaqları 50 qram, zəncirotu yarpaqları 40-50 qram, bitki yağı 10 qram, duz- 0 ÇV

Yaşıl soğan, gicitkan və almadan hazırlanan salat

Yaşıl soğan və gicitkan yarpaqları xırda doğranılır, almanı sürtgəcdən keçirirlər. Salat qabda qarışdırılır və üzərinə xama əlavə olunur.

- ❖ Baş soğan 50 qram, gicitkan yarpaqları 30 qram, 1 alma, 20 qram xama, duz tama görə – 0 ÇV

Yaşıl soğandan və yaşıl noxuddan hazırlanan salat

Baş soğanı xırda-xırda doğrayırlar və yaşıl konservləşdirilmiş noxudla qarışdırırlar. Üzərinə sirkə və ya mayonez əlavə olunur.

- ❖ Baş soğan 50 qram, yaşıl noxud – 60 qram, mayonez və ya sirkə 15 qram, duz tama görə - 0 ÇV

SARIMSAQ



Belə hesab olunur ki, sarımsağın vətəni Cənubi Asiyadır. Lakin yabanı sarımsaq Ukraynada və Belorusiyada da rast gəlir. Sarımsağın dərman bitkisi olması barədə məlumat hələ bizim eradan I əsr əvvəl qədim yunan həkimi Dioskori tərəfindən veril-

mişdir. Qədim Misirdə faraonlar öz qullarına güclərini saxlamaq üçün sarımsaq yeməyi əmr edirdilər. Qədim yunanlar belə hesab edirdilər ki, sarımsaq ilanların sancmalarından qoruyur, eyni zamanda onlar böyrək və qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsində ondan istifadə edirdilər.

Çin və Hindistanda ağciyər, mədə-bağırsaq, taun və vəba xəstəliklərində sarımsaqdan istifadə edirdilər.

Tanınmış həkim və alim İbn Sina sarımsağı «bütün xəstəliklərin» dərmanı hesab edirdi. Hələ 1616-cı ildə çıxan «Bitkilərlə müalicə» kitabında yaralarda, dərinin irinli xəstəliklərində, bədən boşluqlarına su yığılan xəstəliklərdə, qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsində, qurd invaziyasında, ilan sancmalarında istifadə etməyə məsləhət görülürdü. Qarın yatalağında, dizenteriyada, qripdə, bağırsaq funksiyasının pozulmalarında, dəri xəstəliklərində sarımsaqdan istifadə olunması tövsiyə olunurdu.

Öyrənilmişdir ki, sarımsaq qanda qlükozanı aşağı salmaq xüsusiyyətinə malikdir.

Sarımsağın tərkibi zəngindir. Onun tərkibində 17 mikroelement vardır. O, eyni zamanda birləşmiş yodla, C, B və D vitaminləri ilə zəngindir. Sarımsağın vacib aktiv maddəsi-allisin hesab olunur. O, fitonsid aktivliyə malikdir. Sutka ərzində çox istifadə etmək məsləhət deyil. Sutkada 2-3 dilim istifadə etmək olar. Ürək fəaliyyəti pozulan xəstələrdə istifadə olunması məsləhət deyil. Sarımsağın çatışmayan

cəhəti kəskin spesifik iyə malik olmasıdır. Cəfərinin kökünü çeynədikdə bu iy itir.

Sarımsaqlı badımcan ikrası

100 qram badımcan kürüsü 2-3 dənə xırda doğranmış sarımsaq əlavə olunur, qarışdırılır və üzərinə təzə göyerti əlavə olunur.

- ❖ Konserviləşdirilmiş badımcan ikrası 100 qram, sarımsaq 3 dilim, sirkə 5 qram - 0 ÇV.

Sarımsaqlı yerkökü salati

Yerkökü sürtgəcin xırda gözündən keçirilir, xırda doğranmış sarımsaqla qarışdırılır və üzərinə mayonez əlavə olunur.

- ❖ Yerkökü 80 qram, sarımsaq 3 dilim, mayonez 10 qram-0 ÇV

Sarımsaqlı çuğundur salati

Bişmiş çuğunduru xırda kvadratlar şəklində doğrayırlar və ya sürtgəcdən keçirirlər, qozu xırda doğrayıb sarımsağın üzərinə tökürlər. Onları qarışdırırlar, üzərinə mayonez, duz və istiot əlavə olunur.

- ❖ Çuğundur 80 qram, sarımsaq 5 dilim, mayonez 10 qram, qoz 2 dənə- 0 ÇV

Sarımsaqlı yaz salati

Zəncirotu, novruzgülü, gicitkan yarpaqlarını xırda doğrayıb üzərinə duz, 1/2 hissə yumurta əlavə edib qarışdırırlar.

- ❖ Zəncirotu 50 qram, gicitkan 30 qram, novruzgülü 30 qram, sarımsaq 3 dilim, mayonez və ya bitki yağı 15 qram, yumurta 1/2 hissə-0 ÇV

QITIQOTU



Hələ qədim dövrdən qıtıqotu aşpazların xoşladıkları çoxillik bitkilərdən biri olmuşdur. Belə hesab edirlər ki, bu bitki Cənub-Qərbi Avropadan bütün dünyaya yayılmışdır. Yabanı formasında bu bitki Qafqazda, Sibirdə və Rusiyanın

qərb vilayətlərində rast gəlir. Hələ qədim slavyanlar onu qidada istifadə edirdilər. Müəyyən vaxtdan sonra o, ev şəraitinə uyğunlaşdırılaraq və Rusiyada, Ukraynada və Baltıyanı ölkələrində həyatıni sahələrdə becərdilir. Qidada onun köklərini və yarpaqlarını istifadə olunur.

Qıtıqotu fitonsid aktivliyə malik olan bitkilər qrupuna daxildir. Onun fitonsid xüsusiyyəti cavan köklərinin şirəsində lizosim adlanan maddənin olması ilə əlaqədardır. Lizosim bakteriyaların membranını dağıdır və buna görə antimikrob xüsusiyyətə malikdir.

Bu bitki həmçinin C vitamini, fermentlərlə və mineral duzlarla zəngindir. Tərkibindəki C vitaminin miqdarı limondan 5 dəfə artıqdır.

Ənənəvi təbabətdə qıtıqotunu hipovitaminozların, sinqanın müalicəsində istifadə edirlər. O, həmçinin həzmi yaxşılaşdırmaq, iştahı stimule etmək üçün, bəlgəmgətirici və sidikqovucu vasitə kimi istifadə olunur. Qıtıqotu qanda qlükozanın səviyyəsini endirmək xüsusiyyətinə malikdir. Su ilə 1:1 nisbətində qarışdırılmış qıtıqotu (ağız boşluğunun qarqara edilməsində), stomatitdə, qinqivit, paradantoz, angina və başqa xəstəliklərdə ağız boşluğunun və udlağın qarqarasında istifadə olunur. Sürtgəcdə xırdalanmış qıtıqotu xardal yaxması kimi istifadə olunur. Onun təzə yarpaqlarını radikulitdə, işiasda və nevralgiyalarda (sinir ağrıları) ağrılı nahiyələrə qoyurlar. Ovulmuş və xüsusi şəkildə hazırlanmış qıtıqotu ətli, balıqlı qidalarda ədviyyat kimi istifadə olunur. Onu tərəvəzlərin, xiyar və

pomidorun konservləşməsində istifadə edirlər. Qıtıqotunu qastritlərdə, xora xəstəliyində, kolitlərdə, qaraciyər və böyrək xəstəliklərində istifadə etmək olmaz.

Qıtıqotundan hazırlanmış ədviyyat

Qıtıqotunun kökləri təmizlənir, yuyulur, sürtgəcdən və ya ət maşınından keçirilir. 1 kq.-na 4 qram limon duzu və ya sirkə, 800 qram qaynadılmış soyudulmuş su, 80 qram ksilit, 40 qram duz əlavə olunur. Bunlar hamısı qarışdırılır və kiçik bankalara qoyulur.

Çuğundurla birgə qıtıqotu

Sürtgəcdən bişmiş çuğunduru keçirilir və qıtıqotundan hazırlanan ədviyyatla qarışdırılır və üzərinə smetan və ya bitki yağı əlavə olunur. Stola verərkən üzərinə xırdalanmış göy-göyərtili əlavə edilir.

- ❖ Çuğundur 100 qram, 2 xörək qaşığı qıtıqotu, 30 qram smetan (bitki yağı 15 qram), şüyüd və ya cəfəri.

Çuğundurla birgə qıtıqotu və xiyar

Xırda məsaməli sürtgəcdən qıtıqotu keçirilir, 2 xörək qaşığı qıtıqotundan hazırlanmış ədviyyat və 1-2 xırda doğranmış xiyar əlavə edilir. Üzərinə xama və bitki yağı, xırda-xırda doğranmış göyərtili əlavə olunur və stola verilir.

- ❖ Çuğundur 100 qram, xama 30 qram, xiyar 40 qram, şüyüd və cəfəri 5 qram, 2 xörək qaşığı qıtıqotu.

Yumurta, göyərtili və qıtıqotu salata

Bişmiş 2 yumurtanı xırda doğramaq, qıtıqotundan hazırlanmış ədviyyat əlavə etmək, üzərinə göy-göyərtili səpmək (yaşıl soğan, şüyüd, cəfəri) zövqə görə duz, ksilit və xama əlavə etmək olar.

- ❖ Qıtıqotu 50 qram, yaşıl soğan, şüyüd, cəfəri- hərəsindən 10 qram, xama 30 qram, yumurta 2 ədəd, ksilit, duz.

Treska balığı və qıtıqotundan hazırlanan salat

Balıqı bişirmək, sümüklərdən ayırmaq və xırda-xırda doğramaq, kartof və xiyarları dilim-dilim, göyərtili xırda doğramaq.

Hamısını qarışdırmaq, üzərinə əvvəlcədən qıtıqotu ədviyyatından və mayonez əlavə etmək lazımdır.

- ❖ Treska- 120 qram, kartof 40 qram, xiyar 60 qram, qıtıqotu ədviyyatı 1 xörək qaşığı, mayonez 15 qram, göyərti 15 qram, tama görə duz.

Qurudulmuş göbələk və qıtıqotundan hazırlanan salat

Göbələkləri 3-4 saat suda saxlamaq, sonra qızartmaq, xırda – xırda doğramaq və üzərinə duz əlavə etmək. Xama sürtgəcdən keçirilmiş qıtıqotu ilə qarışdırmaq və üzərinə qızardılmış göbələk əlavə etmək.

- ❖ Qurudulmuş göbələk 50 qram, xama 30 qram, qıtıqotu ədviyyatı, duz.

CƏFƏRİ



Qədim Yunanıstanın sakinləri Morey yarımadasında (Peleponnesa) ilk dəfə cəfərini aşkar etmişlər və onu «petroselinum» adlandırmışlar. Bu sözün mənası «daşda bitən» deməkdir. Qədim Yunanıstanda və

Romada cəfəri uzun müddət dekorativ bitki kimi becərdilmişdir və çox vaxt o cələng şəklinə evlərin bəzədilməsi üçün, buketlərin hazırlanması üçün istifadə olunurdu.

Eyni zamanda onun müalicəvi xüsusiyyətləri də öyrənilmişdir. Bu bitkinin kökü və yarpaqları yaraların sağlması üçün və sidikqovucu bir vasitə kimi də istifadə olunurdu.

Orta əsrlərdə cəfəri tədricən Avropaya keçmiş, oradan Polşa və Rusiyaya gətirilmişdir. Polyaklar onu «petr» adlandırmışlar və onun adı da buradan götürülmüşdür ki, rusca buna «petruşka» deyilirdi. XVI əsrdə cəfəri Fransada, Hollandiyada və Almaniyada qida kimi istifadə olunurdu. Onu həyətiani sahələrdə becərirdilər və müalicəvi bitki kimi istifadə olunurdu.

Müxtəlif ölkələrdən olan həkimlərin bu bitki haqqında tibbi tövsiyələrini aşağıdakı şəkildə ümumiləşdirmək olar. Cəfəri iştahanın,

həzm vəzilərinin sekresiyasını artırmaq üçün, sidikqovucu bir vasitə kimi, qaraciyər, öd yolları, böyrək və ürək xəstəliklərində iltihabəleyhinə və dezinfeksiya edici məqsədlə istifadə etmək olar. Cəfəri şirəsi orqanizmdə oksidləşmə proseslərində, böyrəküstü və qalxanabənzer vəzin funksiyasının saxlanılması üçün istifadə edilə bilər. Cəfəri kiçik damarları, əsasən kapilyarların divarlarını möhkəmlədir. Bu şəkərli diabetdə vacibdir. Bitkinin çiçəklənmə dövründə ondan müxtəlif uroloji xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Yenicə hazırlanmış cəfəri şirəsi arı sancmalarında olan ağrını götürür. İlan sancmalarında da bu bitkinin şirəsinə isladılmış tamponlardan istifadə olunması məsləhətdir. Cəfəri ağızdan gələn qoxunu götürür, ağız boşluğuna bakteriosid təsir edir. Şəkərli diabetdə ağız boşluğunda damağın və selikli qişanın iltihabi proseslərində istifadə oluna bilər.

Bu bitkinin belə xüsusiyyətlərə malik olmasına səbəb onun tərkibinin zəngin olmasıdır. Tərkibindəki C vitamininə görə o bir çox meyvə və tərəvəzləri üstələyir. 100 qram təzə cəfəri də iki sutkalıq C vitamini (150 mq) vardır. Tərkibindəki karotinə və ya A provitamininə görə yerkökündən geri qalır. Onun tərkibində iki sutkalıq norma qədər (8 mq) karotin, bundan əlavə onda B₁, B₂, K, PP vitaminləri, fol turşusu kalium, maqnezium duzları, dəmir, ferment maddələr vardır. Məsələn 100 qram bitkidə 340 qram kalium vardır ki, bu da ürək qandamar xəstəliklərində, şəkərli diabetdə, sidikçixarma funksiyasının pozulmalarında əvəzəlməzdir.

Hal-hazırda cəfərinin bir neçə cinsini becəriirlər. Cəfəri bizim gündəlik qida komponentinə çevrilib. Lakin ondan hazırlanan bəzi qidaları nadir hallarda hazırlayırlar. Buna görə də onların bir neçəsini nəzərinizə çatdırmaq istərdik.

Cəfəri və almadan hazırlanan salat

100 qram cəfərini sürtgəcdən keçirmək və onu xırda doğranmış alma ilə qarışdırmaq, üzərinə smetan, duz, ksilit və tama görə limon şirəsi əlavə etmək.

- ❖ Alma 60 qram, xama 20 qram, ksilit 2 qram, limon 1/6 hissə, duz.

Cəfəri və yerkökündən hazırlanan salat

Cəfərinin və yerkökünün kökünü iri sürtgəcdən keçirmək və xama ilə qarışdırmaq, üzərinə duz, ksilit, limon şirəsini zövqə görə əlavə etmək lazımdır. Üzərinə xırdalanmış şüyüd əlavə etmək olar.

- ❖ Cəfərinin kökü 100 qram, yerkökü 100 qram, xama 20 qram, ksilit 2 qram, şüyüd 5 qram, limon şirəsi, duz.

Cəfəri və yerkökü ilə içi doldurulmuş xiyar

İki ədəd xiyar yumaq, ortadan bölmək və içini çıxarmaq, içində xırda kəsiklər etmək və içərisinə xırda doğranmış cəfəri və sürtgəcdən keçirilmiş yerkökü ilə doldurmaq və xama ilə qarışdırmaq, onların içini doldurmaq. Sonra onları xiyarın içinə doldururuq. Bişmiş yumurtalardan hazırlanmış həlqələri onların üzərinə keçiririk.

- ❖ Xiyar 120 qram, yerkökü 50 qram, cəfəri 50 qram, xama 20 qram, 1/2 hissə yumurta, duz.

Cəfəridən, yerkökündən və qozdan hazırlanan salat

Cəfəri və yerkökünün kökünü sürtgəcin iri gözündən keçirmək və içərisinə xırdalanmış qoz əlavə etmək və xama ilə qarışdırmaq. Zövqə görə duz və limon şirəsi əlavə etmək.

- ❖ Cəfəri kökü 80 qram, yerkökü 80 qram, xama 20 qram, qoz 2 ədəd, limon dilimi.

Göbələk, soğan və cəfəridən hazırlanan salat

Yaşıl soğanı və cəfərini xırda doğramaq, qızardılmış və soyudulmuş göbələklərlə qarışdırmaq.

- ❖ Cəfərinin yaşıl hissəsi 50 qram, yaşıl soğan 50 qram, göbələk 50 qram, bitki yağı 15 qram, duz.

Cəfəri, pomidor və soğandan hazırlanan salat

Cəfərini xırda doğramaq, pomidoru dilimlər şəklində doğramaq, soğanı həlqələr şəklində kəsmək və onları xama ilə qarışdırmaq, üzərinə sirkə tökmək. Zövqə görə duz əlavə etmək.

- ❖ Cəfəri 50 qram, pomidor 75 qram, baş soğan 20 qram, xama 20 qram, sirkə 5 qram, duz.

Cəfəri və zəncirotundan hazırlanan salat

Cəfərini xırda kəsmək, zəncirotunun xırda hissəcikləri ilə qarışdırmaq və üzərinə xama əlavə etmək. Üzərinə sirkə tökmək və stola vermək.

- ❖ Cəfəri 50 qram, zəncirotu yarpaqları 60 qram, xama 20 qram, sirkə 5 qram, duz.

İçi doldurulmuş cəfəri

Cəfəri kökünü təmiz yumaq, təmizləmək. Kökün sütun hissəsini seçmək və iç doldurmaq üçün boşluq yaratmaq. Tərəvəz və ət qiyməsi hazırlamaq onu həmin boşluğa doldurmaq, üzərinə bitki yağı tökmək, kökün içini doldurmaq. Əlavə olaraq balıq və ya toyuq bulyonu tökmək və peçə bişmək üçün qoymaq.

- ❖ Cəfəri kökü 200 qram, ət 30 qram, yerkökü 30 qram, soğan 20 qram, bulyon 120 qram, bitki yağı və ya kərə yağı 15 qram, duz, dəfnə yarpağı.

KƏLƏM



Hal-hazırda insanlara kələmin bir sıra növləri məlumdur. Kələm sözü qədim Roma sözü olub «kapustum»-dan götürülmüş və bitkinin əsas hissəsi olan baş hissəsi deməkdir. Arxeoloji tədqiqatlar və qədim yazılardan məlum olur ki, kələm Qədim Romadan

yayımağa başlamışdır. Romalılar kələmin bir çox növünü becərirdilər. Qədim Roma sərkərdələri və yazıçı Mark Porsiy Böyük Katon kələmi bütün tərəvəzlər arasında birinci adlandırır. O, özünün «Torpaqsünaslıq» adlı əsərində kələm barədə geniş danışır, onun müalicəvi məqsədləri barədə yazırdı. O, qeyd edirdi ki, «əgər səndə daxildə hər hansı bir xəstəlik varsa, kələm onu sağaldır, baş ağrısı, gözlərdəki ağrıyı aradan qaldırır». Romalılar belə hesab edirdilər ki, mütəmadi olaraq kələmdən istifadə edənlər sağlam, gümrah olur, xəstəliyə tutulmurlar. Pifaqor da belə hesab edirdi ki,

«kələm yaxşı əhval-ruhiyyə yaradır, insanı daim gümrah saxlayır». Qədim Romada kələmi ərzaq məhsulu kimi geniş istifadə etməklə yanaşı, onun bir sıra xəstəliklərin qarşısını almasını, orqanizmi möhkəmlətməsini, yuxusuzluğu aradan qaldırmasını nəzərə almaqla müalicəvi məqsədlər üçün də istifadə edirdilər.

Qədim Misir həkimləri kələmi uşaq yeməklərinə əlavə etməyi məsləhət görürdülər. Onlar belə hesab edirdilər ki, kələm qəbul edən uşaqların orqanizmi möhkəm olur.

Kələm əvvəllər Avropada, Rusiyada sonra isə Azərbaycanda yayılmışdır. Bizim tanıdığımız kələm təbiətdə başqa şəkildə olur. Orta Aralıq dənizi və Atlantik okeanı sahillərində yabanı yarpaqlı kələm bitir. Bu kələm kiçik ölçüdə, qalın yarpaqlı olur. Birçox əsrlər boyu bu bitkinin yaxşı növləri seçilmiş, seleksiya üsullarından istifadə etməklə insanlar kələmi özlərinə uyğunlaşdırmışlar. Hal-hazırda kələmin bir neçə növü becərilir və əhali tərəfindən geniş istifadə olunur.

Bizim əcdadlar kələmi dadına görə istifadə edirdilər. Onu müxtəlif formalarda (duza qoyulmuş, bişmiş və s.) hazırlayıp, salatlara əlavə edirdilər.

Kələmin orqanizm üçün xeyirli olmasını insanlar hələ qədimdən bildirdilər. Hələ onun kimyəvi tərkibini bilmədən əcdadlarımız kələmin heyrətləndirici xüsusiyyətlərini tərifləyirdilər. XVII əsrdə onun orqanizmi cavanlaşdırma, yumşalma xüsusiyyətlərinə malik olmasını, sidik və tər qovucu olmasını, bişmiş halı isə bağırsaqlara yumşaldıcı təsir göstərməsini bildirdilər.

Hal-hazırda kələmi qidada duza qoyulmuş, bişmiş, pörtlədilmiş, tər şəklində istifadə edirlər. Rusiyada, Ukraynada menyuda geniş istifadə olunan yeməklər: kələm borşu, şı (kələm şorbası), solyanka (pörtülmüş duza qoyulmuş kələmlə ət və ya balıqdan hazırlanmış yemək) hazırlanır.

Kələmi ənənəvi olaraq xora xəstəliyində, qaraciyər xəstəliklərində, avitaminozlarda, podaqrada, ödemlər, şəkərli diabetdə və bəzi iltihabi xəstəliklərdə müalicəvi məqsədlə istifadə edirlər. Kələm şirəsi xoranın, yaraların və yanıqların sağalmasına köməklik edir. Kələmin yarpaqları podaqra, radikulit, revmatik oynaqlarda ağrını sakitləşdirmək üçün istifadə olunur.

Bu bitkinin müalicəvi xüsusiyyəti onun kimyəvi və biokimyəvi tərkibi ilə əlaqədardır. İlk növbədə kələmdə çoxlu miqdarda sellüloza (1,5%) var ki, bu da mədə-bağırsağın motor funksiyasına və mikroflorasına müsbət təsir edir. Praktiki olaraq bütün vitaminlər, o cümlədən U vitamini (metilmetionin) vardır. U vitamini mədənin və bağırsaqların selikli qişalarında epitel hüceyrələrinin artması üçün şərait yaradır. Kələmdə olan tartron turşusu şəkərin yağa çevrilməsinin və onun dərialtı piy qatında toplanmasının qarşısını alır. Tartron turşusu yüksək hərarətə davamsızdır, kələmi bişirdikdə o parçalanır, turşuya qoyulmuş şəkildə olduqda isə o saxlanılır.

Kələmdə çox miqdarda kalium, fosfor, kalsium, maqnezium, dəmir duzları, üzvü turşular, fermentlər və fitonsidlər var. Yodun kifayət qədər olması qalxanabənzər vəzin funksiyasının çatışmazlığı olanlar üçün xeyirlidir.

Bu bitkinin tərkibində azotlu birləşmələr azdır. Ona görə də böyrək zədələnmələrində, xüsusən də şəkərli diabetdə xeyirlidir.

Tərkibində müəyyən qədər misin olması sinir sistemi xəstəlikləri olanlar üçün əvəzolunmaz tərəvəz məhsuludur.

Bizim ölkədə əsasən baş kələm geniş yayılıb. Onlardan bir çox salatlar, yeməklər hazırlanır. Savoy kələmi yüksək qida və müalicəvi xüsusiyyətlərə malikdir. Bu kələm növünün adı İtaliyada qraflıqla əlaqədardır. Savoy əyalətinin əhalisi onu geniş miqyasda istifadə edirdi.

Baş kələmdən fərqli olaraq savoy kələminin iri incə yarpaqları, yumşaq başı və qısa özəyi olur. Kimyəvi tərkibinə görə bu kələm zülallar və vitaminlərlə görə zəngindir, daha dadlıdır. Onu pəhriz yeməklərində, xəstəxana və sonatoriyalarda geniş istifadə edirlər.

Qırmızıözəkli kələmin göy-bənövşəyi yarpaqları olur. Bu kələm ağözəkli kələm növlərindən biridir. Bu kələm növü XVI əsrdə Qərbi Avropada yetişdirilmişdir. İlk dəfə bu barədə məlumat 1672-ci ildə verilir. Onu hələ Qədim Romada müalicə məqsədi üçün istifadə edirlər. Bu kələmin müalicəvi xüsusiyyəti onun kalium, maqnezium, dəmir, fermentlərlə, fitonsidlərlə, sellüloza ilə zəngin olmasıdır. Onun tərkibində C vitamini 2 dəfə, karotin 4 dəfə yüksəkdir. Sellüloza

kobud olduğuna görə o, az miqdarda mədə-bağırsaq funksiyasının pozulmalarında istifadə olunur.

Gül kələmi qədim zamanlardan məlumdur. Min il bundan əvvəl İbn Sina bu kələmi qış fəslində qida kimi qəbul etməyə məsləhət görürdü. Bir sıra əsrlər bu kələmi Suriyada və bir çox ərəb ölkələrində becərirdilər. XII əsrdə gül kələmi Fransada, İtaliyada, Hollandiyada, Almaniya və İngiltərədə yetişdirməyə başlamışlar.

Gül kələminin qida dəyəri ağözəkli kələmə nisbətən artıqdır. Azotlu birləşmələrin yarısı asan həzm olunan zülalardır və bu kələm növündə az miqdarda sellüloz olur. PP, C, B₁, B₂, B₃, B₆ vitaminləri, kalsium, maqnezium, fosfor duzları ilə zəngindir. Əlavə olaraq tərkibində kobalt, yod, fermentlər vardır ki, qanda qlükozanın və xolesterinin səviyyəsini tənzim edir.

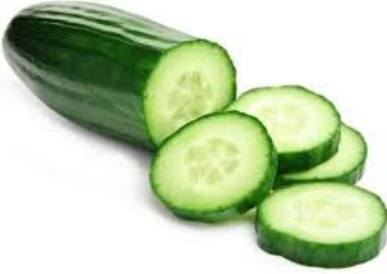
Gül kələmi qiymətli pəhriz ərzaq olub, müxtəlif xəstəlikləri olanlarda, əsasən şəkərli diabetli xəstələr üçün geniş istifadə olunur. Kələmi bişmiş və qızardılmış şəkildə istifadə edirlər.

Belçika kələmi yarpaqlı növə aiddir və öz formasına görə başqa növlərdən fərqlənir. Formasına görə onu «rozenkol» adlandırmışlar, zahiri görünüşünə görə qızılıgülə oxşayır.

Belçika kələmi ən dadlı və qiymətli ərzaq məhsulu sayılır. O, bütün spektr vitaminlər, fermentlər, üzvü turşular, asan həzm olunan zülalarla zəngindir. Başqa növlərlə müqayisədə C vitamini bu növdə 3 dəfə artıqdır. Belçika kələmi cərrahi əməliyyatdan sonrakı xəstələrin, ürək qan-damar xəstəlikləri olanların, xüsusən diabetli xəstələrin pəhrizinə daxildir.

Kələmin növlərindən biri də «kolrabi»-dir. Xarici görünüşünə görə bu belə adlandırılmışdır. Onun gövdəsi qalın, dadlı və şirəlidir. Bu kələm növü uşaq qidası üçün qiymətlidir. C vitamininin miqdarına görə o, portağaldan zəngindir. Buna görə də onu tez-tez şimal portağalı adlandırırlar. Kələmdən hazırlanan yeməklər çoxdur.

XİYAR



Xiyar bəşəriyyətin istifadə etdiyi ən qədim bitki növlərindən biridir. Onu artıq 6000 min ildir ki, becərdirlər. Xiyarın vətəni Hindistan sayılır. Hal-hazırda Hindistanın şimal-qərb rayonlarında onun uzunluğu 1,5-2 metrə çatan yabanı formaları da rast gəlinir.

Arxeoloji tapıntılarda bizim eradan 2000 min il bundan əvvəl qədim Əlcəzairdə bəzi məzarlarda da xiyarın daş üzərindəki izləri aşkar edilmişdir. O, Hindistandan və Əlcəzairdən Avropa ölkələrinə yayılmışdır.

Xiyar Rusiyaya 15-ci əsrdə yayılmağa başlamış oradan isə Azərbaycana gətirilib.

Xiyarın qidalandırıcı xüsusiyyəti yüksəkdir. Onun tərkibi 95-96% sudan təşkil olunmuşdur. Xiyarda liflər, pektin, zülallar, A, C, B1 vitaminləri, mineral maddələrdən kalium (15 mq 100 qramda), fosfor, kalsium, maqnezium və dəmir vardır. Onun tərkibi başqa tərəvəzlərdən fərqli olaraq dəmirlə zəngindir. Xiyar həmçinin orijinal mineral tərkibə malikdir, belə ki, onun tərkibində mis, kobalt, sink, yod vardır. Mis mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyəti üçün vacib olan elementlərdən biridir. Həmçinin o hərəkət funksiyalarının koordinasiyasında aktiv iştirak edir. Xiyarda yodun olması qalxanabənzər vəzin funksiyası üçün əhəmiyyətlidir. Eyni zamanda o, aterosklerozun yaranmasının qarşısını alır. Sinkin olması insulinin sintezi üçün vacibdir, həmçinin o, karbohidrat mübadiləsinin tənzim olunmasında iştirak edir. Buna görə də şəkərli diabetli xəstələrin qidasında o əvəzedilməz və vacib ərzaq məhsuludur. Xiyarda olan duzların, makro- və mikroelementlərin nisbəti onun mühütünün qələvi xarakterdə olması üçün şərait yaradır. Xiyarın yüngül işlədici və sidikqovucu xüsusiyyəti də vardır. Bütün bunlar onu bir sıra xəstəliklərdə istifadə olunması üçün zəruri edir.

Ənənəvi təbabətdə onun şirəsindən mədə-bağırsaq sistemi ağrılarında və sakitləşdirici bir preparat kimi də istifadə olunur.

Öskürək zamanı və yuxarı tənəffüs yollarının xəstəliklərində bal ilə birgə onun qarışığını istifadə etmək (2-3 xörək qaşığı gündə 2-3 dəfə) məsləhətdir.

Xiyar ürək qan-damar sistemi xəstəliklərində xüsusi təsire malikdir. Orqanizmin maye sistemi qələviləşir, natrium və kalium nisbəti normallaşır, orqanizmdən natrium duzları və maye xaric olur, ödemlər azalır. Onun mütəmadi qəbulu zamanı orqanizmdə karbohidratların yağlara çevrilməsi ləngiyir və o piylənməyə meyilli olanlar üçün məsləhətdir. Xiyardan piylənmədə, ürək qan-damar sistemi, böyrək və qara ciyər, podaqra xəstəliklərində pəhriz saxlayan zaman qida qəbulunun azaldılması günləri zamanı istifadə olunur.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, duza qoyulmuş xiyar iştahanı yüksəldir və buna görə də bu məqsəd üçün ondan istifadə olunmamalıdır. Duzlu xiyardan mədə-bağırsaq xəstəliklərində, ürək qüsurlarında, hipertoniya xəstəliyində, qara ciyər funksiyasının pozulmasında, endokrin mənşəli su-duz mübadilə pozulmalarında, aterosklerozda, qalxanbənöz vəzin funksiyasının zəif olması zamanı istifadə etmək olmaz.

Xiyarın qidada istifadə olunma üsulları müxtəlifdir, hətta bəzi ənənələr də mövcuddur. Məsələn, İngiltərədə xiyar sendviçi, Almaniyada xiyarlı kəsmik salatı məşhurdur. Xiyardan bir sıra orijinal və dadlı birincili yeməklər: salyanka (balıq və ya ətdən bişirilən qatı və ədviyyatlı şorba), şor xiyar şorbası, soyuq borş, çuğundur şorbası və s. də hazırlanır.

Aşağıda diabetik mətbəxdə istifadə olunan salatların hazırlanma üsulu verilmişdir.

Xiyardan salatlar

Xiyarı nazik dilim şəklində kəsin, salat qabına yerləşdirin, duz əlavə edin, üzərinə göyörti və xırdalanmış yumurta sarısı tökün.

- Xiyar 120 qram, xama 20 qram, şüyüd və cəfəri 5 qram, yumurta 1/2 hissə, duz.

Xiyar və bolqar bibərindən salat

Xiyarı kvadrat şəkildə, bolqar bibərini xırda –xırda doğrayın və onları qarışdırın, üzərinə mayonez əlavə edin.

- Xiyar 120 qram, bolqar bibəri 40 qram, mayonez 15 qram.

Xiyardan və yaşıl soğandan salat

Xiyarı təmizləyin, dairəvi şəkildə kəsin, yaşıl soğanı xırda-xırda doğrayın və onları qarışdırın, içərisinə xama və ya mayonez qatın. Üzərinə xırdalanmış şüyüd və cəfəri tökün.

- Xiyar 120 qram, yaşıl soğan 30 qram, xama 20 qram (mayonez 15 qram), şüyüd və cəfəri 15 qram.

Xiyardan, göyərtidən və qırmızı turpdan salat

Xiyarı və qırmızı turpu dairəvi şəkildə doğrayın, xama, xırda doğranmış soğana, şüyüd və cəfəri ilə qarışdırın.

- Xiyar 120 qram, soğan 30 qram, şüyüd, cəfəri 5 qram, xama 20 qram, zövqə görə duz və ya duzsuz.

Xiyar və pomidordan salat

Xiyarı və pomidoru dairəvi şəkildə doğrayın, qarışdırın, üzərinə xırda doğranmış yaşıl soğan əlavə edin. Xama əlavə edin və zövqə görə duz qatın. Üzərinə şüyüd və cəfəri tökün.

- Xiyar 120 qram, pomidor 60 qram, soğan 20 qram, xama 20 qram, şüyüd 2 qram, cəfəri 3 qram.

Xiyar və kəsmikli salat

Xiyarı dairəvi şəkildə kəsin və duzlayın. Bir neçə dəqiqədən sonra xiyarın şirəsini süzün və kəsmik və xama ilə qarışdırın. Üzərinə dairəvi formada kəsilmiş soğan, istiot, duz əlavə edin.

- Xiyar 120 qram, xama 20 qram, kəsmik 100 qram, soğan 20 qram, duz, istiot.

POMİDOR



Pomidorun vətəni Meksika və Peru sayılır. Bu ölkənin əhalisi onu «tomat»- iri albalı adlandırır və ondan istifadə edirdilər. Avropaya o, ispan səyahətçiləri tərəfindən gətirilmişdir. İspaniya və Portuqaliyada o aptek işçiləri tərəfindən becərdilməyə başlanılmışdır. Bu ölkələrdə onu «pomp del Peru», yəni Perudan gətirilən alma adlandırırdılar. İtaliyada onu «pomo dorò» - qızıl alma adlandırırdılar. Bu onun bəzi növlərinin qızılı rəngi xatırlatması ilə əlaqədar idi. Fransada onu «pom damur» - sevgi alması adlandırırdılar. Bütün Avropa və başqa dillərdə onun qədim Meksika adı «tomat» da saxlanılıb və bizim dildə tomat kimi səslənir.

Uzun müddət pomidor dekorativ bitki kimi sayılırdı. Bu pomidor gözəl çiçəklərinə və meyvələrinə görə belə hesab edilirdi. Hələ XVIII əsrdə o ev şəraitində bir sıra ölkələrdə ev bitkisi kimi saxlanılırdı.

XVIII əsrə kimi Avropada pomidorlar zəhərli sayılırdı, Amerikada isə ölümcül zəhərli bir meyvə kimi qəbul edilirdi. XIX əsrdə İspan və Fransa alimləri göstərdilər ki, pomidor zəhərli olsa da xeyirlidir. Bu bitkilərdə onların yalnız gövdəsi zəhərlidir. Onun bu hissəsindən hazırlanan dərmanlar bir sıra kənd təsərrüfatı zərərvericilərinə qarşı istifadə olunur.

Pomidor Azərbaycana Rusiyadan keçib.

Rusiyaya isə o, II Ekaterinanın dövründə gətirilib. 1780-cı ildə Rusiyanın Parisdəki səfiri oradan bu tərəvəzi gətirmiş və bu barədə öz hökmdarına məlumat vermişdir. Lakin hələ bu hadisədən bir əsr sonra onu Rusiyada becərməyə başlamışlar. İlk plantasiyalar Kırım, Gürcüstan, Aşağı Volqa ətrafında salınmışdır.

Pomidor insanlar tərəfindən artıq bir əsrdən çoxdur ki, qida məhsulu kimi istifadə olunur.

BALQABAQ



Balqabağı hələ bizim eradan 3000 min il əvvəl qədim Meksikanın əhalisi qida kimi istifadə edirdi. Amerika Birləşmiş Ştatlarının Texas ştatında onu geniş becərirdilər. Oradan bu bitki Avropa qitəsinə yayılmışdır.

Balqabağı hələ qədim Misirdə də tanıyırdılar. Onun bəzi yabanı növləri Asiaya ölkələrində və İranda hələ də rast gəlinir. Avropa ölkələrinə balqabaq XVI əsrdə gətirilib. Rusiyada XIX əsrdə cənub rayonlarda becərdilib. Balqabaq həm insanların, həm də heyvanların qidalanması üçün istifadə olunur. Bizim ölkədə balqabağın müxtəlif cinsləri bitir. Kalorajına görə balqabaq gül kələminə yaxındır, lakin tərkibinə görə ondan zəifdir. Onun tərkibində orqanizm üçün zəruri olan komponentlər vardır. Bu bitki, həmçinin başqa qidaların mənimsənilməsinə yardım edir. Qida kimi onun ləti (yumşaq hissəsi) və tumlarından istifadə olunur. Onun ləti xoşagələn iyə malik olub, karbohidratlarla (10-14% fruktoza), pektinlə, karotinlə zəngindir. Karotindən savayı onun tərkibində çoxlu kalsium, maqnezium, dəmir, fosfor, mis, kobalt vardır. Tumları isə C, A, B vitaminləri və zülallarla zəngindir. Xalq təbabətində və tibbdə onu bir sıra xəstəliklərdə, həmçinin pəhriz və uşaq qidası kimi istifadə edirlər. Balqabaq həzmi yaxşılaşdırır, yoğun bağırsağın iltihabını aradan qaldırır. Ödqovucu və sidıqovucu kimi də istifadə olunur. Ürək qan-damar sistemi xəstəliklərində, böyrək xəstəliklərində yaranan ödem zamanı da istifadə oluna bilər. Bu bitkinin şirəsindən də istifadə edirlər. Ksilitlə birgə qəbul olunan balqabaq şirəsi yuxunu yaxşılaşdırır, mərkəzi sinir sistemində sakitləşdirici təsir göstərir. Balqabağın çiçəklərinin dəmləməsi yararı yaxşı sağaldır. Diabeti olan insanlar ondan hazırlanan kompreslərdə və sarğılarda aşağı ətraflardakı trofik yaraları sağaltmaq üçün istifadə edə bilərlər. Balqabaq podaqra və ateroskleroz xəstəliklərində istifadə olunur, o maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır.

Balqabaq yaxşı saxlandığına görə onu bütün il boyu saxlayıb diabetik mətbəxdə istifadə etmək olar.

Balqabağın tumları qurd qovucu xüsusiyyətə də malikdir. Bunun üçün onu qovurmaq lazım deyil.

ŞƏKƏRLİ DİABETDƏ İSTİFADƏ OLUNAN DƏRMAN BİTKİLƏRİ TOPLUSU



Gicitkan yarpağı – 20 qram,
Andız kökü –10 qram,
Dazı otu – 10 qram,
Keşniş tumu –20 qram,
Üzüm yarpağı –30 qram,
Portağal qabığı –10 qram çəkib
götürməli, xırda-xırda doğrayıb qarışdır-
malı, sonra həmin qarışıqdan 1-2 xörək
qaşığı 2 stəkan qaynar suda dəmləyib,
gündə 3 dəfə yeməkdən 5 dəqiqə əvvəl

yarım stəkan içmək məsləhətdir.

Andız kökü-10 qram,

Dazı otu –10 qram,

Gicitkan yarpağı - 30 qram,

Dərgil meyvəsi – 20 qram,

Limon qabığı – 10 qram,

Zirə toxumu – 10 qram çəkib götürməli,

ayrı-ayrılıqda xırdalayıb bir-biri ilə qarış-
dırmalı, sonra həmin qarışıqdan 2-3 xörək

qaşığı 2 stəkan qaynar suda (dəm çay-
nikində) dəmləyib, gündə 3 dəfə yeməkdən

5 dəqiqə əvvəl yarım stəkan qəbul etmək

faydalıdır.



Səna yarpağı – 5 qram

Xardal – 5 qram

Zirə – 5 qram

Cirə – 5 qram

Keşniş toxumu – 5 qram

Muşmula yarpağı – 15 qram

Çörəkotu – 5 qram

Qarabaşaqotu – 20 qram

Bunlar birlikdə suda qay-
nadılır. Birinci gün bir kasa,



ikinci gün 1 stəkan, üçüncü gün 1 fincan içilir. İshal olarsa, sənə azaldılmalıdır. Bir ay sonra bu üç gün təkrar olunur, on günlük fasilədən sonra bu qaydada müalicə davam etdirilir.



Qızılgül yarpaqlarının qurusu – 25 qram

Nar çiçəyi – 25 qram

Hindistan müşk cevüzü – 25 qram

Bunları əzib toz halına salaraq gündə üç dəfə, hər dəfə bir çay qaşığı sinirotu yarpağı ilə içilir.

Əzvay – 5 qram

Küncüt – 10 qram

Bunlar əzilib toz halında səhərlər acqarına qəbul edilir.

ÇOBANYASTIĞI



Çobanyastığını dəmləyin, həftədə 3 dəfə gün aşırı çay və yaxud su əvəzinə için.

Çobanyastığının mövsümü ərzində südlü gövdəsi də faydalıdır. Onu çiy şəkildə yemək şəkərli diabetdə xeyirlidir.

Diabetik neyropatiya zamanı gecələr baş verən ağrılarda çobanyastığında qaynadılmış suda vanna qəbul etmək faydalıdır.

Çobanyastığını suda qaynatdıqdan sonra inhalyasiya üçün 10-15 dəqiqə qəbul edin. Bu, şəkərli diabetdə göz üçün xeyirlidir.

Evdə çörək bişirərkən ona su əvəzinə çobanyastığı dəmləməsi qatın. Bu çörəyi göy soğanla, duzsuz kəsmiklə, pendirlə yemək şəkər xəstəliyinə müsbət təsir göstərir.

Qaragilə yarpaqları 25 qram,
Gicitkən yarpaqları 25 qram,
Zəncirotu yarpaqları 25 qram,
Yığmanın bir xörək qaşığına 300 ml su əlavə olunur. 15 dəqiqə ərzində dəmləmək və sonra süzmək. Gün ərzində yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl 2-3 xörək qaşığı qəbul etmək məsləhətdir.

Qaragilə yarpaqları 25 qram,

Dazı otu 25 qram,

Gicitkan yarpaqları 25 qram,

Bir xörək qaşığı yığıma 300 ml qaynadılmış su əlavə olunur. 15 dəqiqə dəmləmək və sonra süzmək. Gün ərzində yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl 3-4 dəfə 2-3 xörək qaşığı qəbul etmək.

Pişikdili yarpaqlarını, böyük bağayarpağını, zəncirotu və kicitkəni bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. 2 xörək qaşığı yığmanı içərisinə 2 stəkan qaynadılmış qaynar su əlavə edilmiş termosda əlavə edin. Termosda 1 saat dəmləyin. 1/2 stəkan ac qarına gün ərzində 4 dəfə 1 ay ərzində qəbul edin.

Qaragilə yarpaqlarını, gicitkanı, kəndalaş çiçəklərini bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. 2 xörək qaşığı içərisinə 2 stəkan qaynadılmış qaynar su tökülmüş termosda əlavə edin və termosda 1 saat dəmləyin. 1/2 stəkan sutka ərzində 4 dəfə 1 ay ərzində qəbul edin.

Mərsin yarpaqlarını, zəncirotunu, adi kasnı və kicitkəni bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. 2 stəkan qaynadılmış qaynar su əlavə edilmiş termosda 2 xörək qaşığı bu yığımadan əlavə edin, 1 saat dəmləyin. 1 stəkan gün ərzində 4 dəfə ac qarına yeməkdən əvvəl 1 ay qəbul edin.

Adi kasnı yarpaqlarını, pıtraq kökünü, səhra qatırquyruğunu və bağayarpağını bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. 2

xörək qaşığı yığımdan 2 stəkan qaynadılmış qaynar suyun üzərinə əlavə edin. 10 dəqiqə qaynadın və 1 saat termosda dəmləyin. 1/2 stəkan gün ərzində 4 dəfə yeməkdən əvvəl ac qarına 1 ay ərzində qəbul edin.

Dırnaqtökülmə, çatlama hallarında çobanyastığı çiçəyinin ağ ləçəkləri ilə bir yerdə duzla əzmək, barmaqlara, ələ, ayağın altına və üstünə yaxıb, 6-12 saat saxlamaq lazımdır. Kompres hər 2 saatdan bir dəyişdirilməlidir.

Ayağın dərisi vitamin çatışmazlığından, duzyığılmadan və ya hər hansı səbəblə əlaqədar qabıq verib soyulursa, yoncanın yarpaq və çiçəklərini çobanyastığının yarpaq və çiçəkləri ilə bir yerdə (cəmi 300 qram) əzməli; ona 6 xörək qaşığı öd, 2 xörək qaşığı yod, 13 xörək qaşığı təbii araşdırıb, topuqdan dırnağa qədər bütün ayağa yaxmalı və 6-12 saat saxlamalı.

Qaragilə, gicitkan, keçisədəfi otlarını eyni miqdarda götürün, xırdalayın, qarışdırın və 2 xörək qaşığı xırda-xırda doğranmış yığımanı 2 stəkan qaynar qaynadılmış suya əlavə edin. Termosda 1 saat dəmləyin. 1/2 stəkan gündə 4 dəfə yeməkdən əvvəl için. Bu dəmləmədən 1 ay istifadə edin. Qısa fasilədən sonra dəmləməni yenə qəbul edə bilərsiniz.

Qaragilə yarpaqlarını, lobyə qınıını, keçisədəfini bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. Yığımdan 1 xörək qaşığı götürün və 1 stəkan qaynar qaynadılmış su üzərinə əlavə edin və termosda tökün. 1 saat termosda dəmləyin. 1/3 stəkan sutkada 3 dəfə ac qarına qəbul edin.

Eyni zamanda gicitkən, qaragilə yarpaqları, zəncirotu yarpaqlarını götürün, xırdalayın və qarışdırın. 4 xörək qaşığı yığmanın içinə 4 stəkan qaynar su əlavə edilmiş termosə tökün. 1 saat termosda dəmləyin. Yeməkdən əvvəl 1 stəkan ac qarına için. Bu dəmləməni 1 ay istifadə etmək olar.

Eyni zamanda qaragilə yarpaqları, mərsin, dazı otu, qırxbuğumu xırdalayın və qarışdırın. 2 stəkan qaynar su əlavə edilmiş termosə 2 xörək qaşığı yığma tökün. 1 saat termosda dəmləyin və 1/2 stəkan sutkada 4 dəfədə yeməkdən əvvəl qəbul edin. Bu dəmləmədən 1 ay qəbul edə bilərsiniz.

Eyni miqdarda qaragilə yarpaqları, səhra qatırquyuğu, qırxbuğumu, qızıl çətir bitkiləri götürün, xırdalayın və onları qarışdırın. 2 stəkan qaynar su əlavə edilmiş termosə 2 xörək qaşığı yığmadan əlavə edin. Gün ərzində 4 dəfə 1/2 stəkan yeməkdən əvvəl için. 1 ay ərzində bu yığmadan istifadə edə bilərsiniz.

Qaragilə yarpaqları, ağ tut, zəncirotu və dərman novruzgülünü bərabər miqdarda götürün, onları xırdalayın və qarışdırın. 2 stəkan qaynar su əlavə edilmiş termosə 2 xörək qaşığı yığmadan əlavə edin. 1 saat termosda dəmləyin. Gün ərzində 4 dəfə 1/2 stəkan yeməkdən əvvəl için. 1 ay bu yığmadan istifadə edə bilərsiniz.

Qaragilə yarpaqlarını, böyürtkən, meşə çiyələyi və itburnu meyvələrini bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. 2 xörək qaşığı yığmanı içinə 2 stəkan qaynadılmış qaynar su əlavə

olunmuş termosə tökün, 1 saat dəmləyin. 1/2 stəkan 4 dəfə ac qarına yeməkdən əvvəl 1 ay ərzində için.

Qoz yarpaqlarını, nanəni, keçisədəfi və qırxbuğumu bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və 2 xörək qaşığı yığmanı içərisində 2 stəkan qaynadılmış qaynar su əlavə edilmiş termosə tökün, 1 saat dəmləyin. 1/2 stəkan 4 dəfə ac qarına 1 ay ərzində qəbul edin.

Ardıc kolunun meyvələrini, keçisədəfi otunu, qaragilə yarpaqlarını, nanəni bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. 2 görək qaşığı yığmanı 2 stəkan qaynadılmış qaynar suyun içərisinə əlavə edin, 10 dəqiqə qaynadın və termosda 1 saat dəmləyin. Yeməkdən əvvəl, acqarına 1/2 stəkan 1 ay ərzində için.

Yemişan güllərini, qaragilə və sadə ayıqulağı yarpaqlarını bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. 2 xörək qaşığı yığmanı 2 stəkan qaynadılmış su əlavə edilmiş termosə tökün, 1 saat dəmləyin. 1/2 stəkan sutkada 4 dəfə yeməkdən əvvəl, ac qarına 1 ay qəbul edin. Bu dəmləməni ürək qan-damar xəstəliklərində qəbul edə bilərsiniz.

Yemişan meyvələrini, qaragilə yarpaqlarını, adi damotunu bərabər miqdarda götürün, xırdalayın və qarışdırın. 2 xörək qaşığı yığmanı, içərisində 2 stəkan qaynadılmış qaynar su əlavə olunmuş termosə tökün, 1 saat termosda dəmləyin. 1/2 stəkan 4 dəfə ac qarına yeməkdən əvvəl 1 ay ərzində için. Arterial təzyiqi olan xəstələr üçün də bu dəmləmə xeyirlidir.

Lobyə qabıqlarından, xırdalanmış yulafdan 10 qram götürün 1 saat ərzində 2 stəkan suda dəmləyin, bundan sonra 5 dəqiqə qaynadın, dəmə qoyun və 1/2 stəkan yeməkdən sonra sutkada 4 dəfə için.

Qaragilə (mərcanı) yarpaqları – 25 qram

Gicitkən yarpaqları – 25 qram

Zəncirotu (acıqovuc) yarpaqları – 25 qram

Bir xörək qaşığı yığmanın üzərinə 300 ml qaynanmış su əlavə olunur. 15 dəqiqə ərzində qaynadılır, bir neçə dəqiqə dəmlənir və süzülür. Gün ərzində 2-3 xörək qaşığı 2-4 dəfə yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl qəbul etmək olar.

Qaragilə (mərcanı) yarpaqları – 25 qram

Keçisədəfi (çəpişotu) yarpaqları – 25 qram

Gicitkən yarpaqları – 25 qram

Bir xörək qaşığı yığmanın üzərinə 300 ml qaynanmış su əlavə olunur. 5 dəqiqə dəmlənir və süzülür. Gün ərzində 2-3 xörək qaşığı 2-4 dəfə yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl qəbul etmək olar.

Qaragilə (mərcanı) yarpaqları – 25 qram

Dazı otu (qoyunqıran, çobansüzgəci, qaxotu) – 25 qram

Gicitkən yarpaqları – 25 qram

Bir xörək qaşığı yığmanın üzərinə 300 ml qaynanmış su əlavə olunur. 5 dəqiqə dəmlənir və süzülür. Gün ərzində 2-3 xörək qaşığı 2-4 dəfə yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl 1 ay ərzində qəbul etmək olar.

Qaragilə (mərcanı) yarpaqları – 25 qram
Zəncirotu (acıqovuş) yarpaqları – 25 qram
Keçisədəfi (çəpişotu) yarpaqları – 25 qram
Bir xörək qaşığı yığmanın üzərinə yarım stəkan qaynanmış su əlavə olunur. 5 dəqiqə dəmlənir və süzülür. Gün ərzində 2-3 xörək qaşığı 2-4 dəfə yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl 1 ay ərzində qəbul etmək olar.

Qaragilə (mərcanı) yarpaqları – 20 qram
Mərsin (mərcangilə) yarpaqları – 20 qram
Zəncirotu (acıqovuş) yarpaqları – 20 qram
Keçisədəfi (çəpişotu) yarpaqları – 20 qram
Gicitkən yarpaqları – 20 qram
Bir xörək qaşığı yığmanın üzərinə 300 ml qaynadılmış su əlavə edin, 5 dəqiqə qaynadın, süzün. Yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl yarım stəkan 2-3 dəfə için.

Qaragilə (mərcanı) yarpaqları – 25 qram
Qırxbuğum yarpaqları – 25 qram
Zəncirotu (acıqovuş) yarpaqları – 25 qram
Gicitkən yarpaqları – 25 qram
Bir xörək qaşığı yığmanın üzərinə 300 ml qaynadılmış su əlavə edin, 5 dəqiqə qaynadın, süzün. Yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl yarım stəkan 2-3 dəfə için.

Qaragilə (mərcanı) yarpaqları – 25 qram
Mərsin (mərcangilə) yarpaqları – 25 qram
Qırxbuğum yarpaqları – 25 qram
Keçisədəfi (çəpişotu) yarpaqları – 25 qram

Bir xörək qaşığı yığmanın üzərinə 300 ml qaynadılmış su əlavə edin, 5 dəqiqə qaynadın, süzün. Yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl yarım stəkan 2-3 dəfə için.

Qaragilə (mərcanı) yarpaqları – 25 qram

Mərsin (mərcangilə) yarpaqları – 25 qram

Dazı otu (qoyunqıran, çobansüzgəci, qaxotu) – 25 qram

Qırxbuğum yarpaqları – 25 qram

Bir xörək qaşığı yığmanın üzərinə 300 ml qaynadılmış su əlavə edin, 5 dəqiqə qaynadın, süzün. Yeməkdən 20 dəqiqə əvvəl yarım stəkan 2-3 dəfə için.

ŞƏKƏRLİ DİABETDƏ İSTİFADƏ OLUNAN DƏRMAN BİTKİLƏRİ

Yemişan (Boərişnik)

Bu bitki ürək damarlarını genişləndirməklə ürəyin qidalanmasını yaxşılaşdırır, antiaritmik xüsusiyyətə malikdir, kalium və



natrium duzlarının mübadiləsini tənzim edir, arterial təzyiqi endirir. Yemişan eyni zamanda herpes, ateroskleroz zamanı effektivlidir. Sakitləşdirici və sidikqovucu xüsusiyyəti də vardır. Onun gülləri, yarpaqları və meyvələri müxtəlif kombinasiyalarda yaşlı şəxslərdə hipertoniya xəstəliyinin

müalicəsində, yuxusuzluqda, nevrozda istifadə oluna bilər. Şəkərli diabetin müalicəsi üçün istifadə olan bir sıra bitki yığımalarının tərkibinə daxildir. Onun tərkibindəki flavonoidlər (hiperozid, kver-tisin, vitekain), üzvü turşular və bioloji aktiv maddələr şəkərli diabetdə müsbət təsir göstərir.

Bulaqotu bitkisi (veronika)

Bu bitkinin tərkibində saponinlər, qlikozidlər, taninlər, efir yağı, ağı maddələr, A və C vitaminləri vardır. Öskürək əleyhinə,



iltihab əleyhinə və iştahanı artıran vasitə kimi istifadə olunur. Bronxların spazmını aradan götürür, arterial təzyiqi salır, antibakterial təsire malikdir. Orqanizmdən duzları çıxarır buna görə də podaqra xəstəliyində istifadə olunur. Şəkərli diabetdə qaşınmanı aradan qaldırır. Dəri xəstəliklərində (furunkulyoz, ekzema, qoturluq), irinli yaraların müalicəsində və yanıqlarda istifadə olunur.

Üzüm yarpaqları (listğə vinoqrada)

Üzümün yarpaqlarında vitamin C, karotin, inozit, alma turşusu vardır. Cavan üzümün yarpaqları və gövdəsi hipertoniya



xəstəliyində, şəkərli dia-
betdə istifadə olunur. Üzüm
yarpaqlarının təsiri nəticə-
sində orqanizmdən oksalat
turşusu, sidik turşusu xaric
olur. Buna görə də ondan
podaqrada, öd daşı, böyrək
daşı xəstəliyində, böyrək-
lərin iltihabi xəstəliklərində,
maddələr mübadiləsinin tən-

zim etmək üçün istifadə olunur. Onun yarpaqlarından hazırlanan
dəmləmədən dəri zədələnmələrində, ağız boşluğunu qarqara etmək
üçün, anginada işlədilir.

Çəpişotu (Kozlətnik lekarstvennyy)

Çiçəklənən bitkinin uc hissəsindən istifadə edirlər. Onun



tərkibində 0,2% alifatik alkaloidlər
(qaleqin, peqanin, xinozolon), başqa
qlükozidlər, aşılایıcı və acı maddələr
vardır. Bu bitki ən effektiv hipoglükemik
təsirə malik olan bitkidir.
Dəmləmə şəklində qəbul olunduqdan
3-4 saatdan sonra qlükozanın səviyyəsi
aşağı enir və bu səviyyədə 9 saat qalır.
Bitkinin başqa müsbət xüsusiyyətləri
də vardır. Qanın laxtalanmasını
ləngidir, sidik qovucu xüsusiyyətə malikdir.
Bu bitki mədəaltı vəzidə
insulinin ifraz olunmasını artırır.

Andız (Moccevelġnik)

Bu bitki təbiətdə geniş yayılıb. Əsasən köklərindən istifadə olunur. Onun köklərində inulin, efir yağı, triterpenlər, saponinlər, vitamin E və başqa maddələr vardır. Andız şəkərli diabetin və



aterosklerozun müalicəsində istifadə olunur. Bununla yanaşı olaraq tənəffüs yollarının iltihabi xəstəliklərində, mədə-bağıracaq traktının fəaliyyətinin tənzim olunmasında istifadə edilir, antimikrob, qandayandırıcı, bəlgəmgətirici xüsusiyyətə malikdir. Əzələ və zehni fəaliyyəti artırır, yorğunluqda,

zəiflik zamanı istifadə olunur.

Böyürtkən (ecevika)

Onun yarpaqlarında 5-14% taninlər, flavonoidlər, vitamin C, üzvü turşular, mikroelementlər, pektin və aşılayıcı maddələr vardır. Yarpaqları və meyvələrindən ağız boşluğunun və əsnəyi qarqara etmək üçün, iltihab əleyhinə istifadə olunur. Böyürtkən həmçinin



büzücü və möhkəmləndirici, bədən müqavimətini artırmaq xüsusiyyətinə malikdir. Bu bitkinin sakitləşdirici xüsusiyyəti də vardır, o, qanın laxtalanmasını artırır. Klimakterik nevrozlarda da istifadə olunur. Tərqovucu və sidikqovucu xüsusiyyəti də vardır.

Bitkinin kökündən, yarpaqlarından şəkərli diabetin kompleks müalicəsində istifadə olunur.

Ceşen (cenğşeng)

Ceşenin kökündə bir sıra bioloji aktiv maddələr vardır: saponinlər, qlükozidlər, üzvü turşular, efir yağları. Ceşen beyin fəaliyyətini stimule edir və tənzimləyir. Tonuslandırıcı və adaptogen



xüsusiyyətə malikdir. Ceşen eyni zamanda baş beyində oyanma və tormozlanma proseslərini tənzimləyir, stresi aradan qaldırır. Qalxanabənzər vəzin aktivliyini artırır, arterial təzyiqi və karbohidrat mübadiləsini tənzim edir, orqanizmdən spirtin çıxarılmasına şərait yaradır. Bu bitki həmçinin

orqanizmin qocalmasının qarşısını alır. Ceşen bitkisi yorğunluqda, cinsi zəiflikdə, şəkərli diabetin müalicəsində, qara ciyər və sinir xəstəliklərində istifadə olunur. Ceşenin təsiri onun dozasından asılıdır. Düzgün seçilməyən doza əks təsirə malik ola bilər.

Zəngçiçəyi (kolokolğçik)



Tərkibində efir yağları, triterpen qlükozidlər, alkaloidlər, fenollar, mineral maddələr vardır. Stimuləedici bir bitki kimi sinir və psixiki xəstəliklərdə, fiziki və əqli yorulmalarda, cinsi zəiflikdə, ürək çatışmazlığında, uşaqlığın atoniyasında və qida kimi istifadə olunur. Zəngçiçəyi dəmləməsi şəkərli diabetin müalicəsində də istifadə olunur. Bu bitki qanda və sidikdə şəkərin səviyyəsini aşağı salır.

Dazı otu (çobansüzgəci) (zveroboy)

Bu bitki təbiətdə geniş yayılmışdır. Tərkibində bir sıra aktiv maddələr (flavonoidlər, antosianlar, sapaninlər), flyuorek, rəngləyici



və aşıləyıcı maddələr vardır. Əsasən ağız boşluğunun, öd kisəsinin, böyrəklərin, qaraciyərin, mədənin iltihabı xəstəliklərində, şəkərli diabetin müalicəsində istifadə olunur. Sakitləşdirici və qan kəsici xüsusiyyətə də malikdir. Ürəyin işini gücləndirir, damarların tonusunu

artırır. İbn Sina bu bitkidən radikulitin və irinli yaraların müalicəsində istifadə edirdi. Bu bitkinin fotosensibilizasiya xüsusiyyəti nəzərə almaq lazımdır. Bu xüsusiyyətinə görə o allergiki reaksiyalara səbəb ola bilər.

Yonca (Klefer)



Onun çiçəklərində taninlər, flavonoidlər, qlikozidlər, alkaloidlər, kumarin və salisil turşusu vardır. Daxilə qəbul zamanı bəlgəmgətirici, sidikqovucu xüsusiyyətə malikdir. Dəriyə sürtərkən iltihab əleyhinə təsir edir.

Çiçəklərdən hazırlanan çay qanaxmalarda, tənqənəfəslikdə, öskürəkdə istifadə olunur. Qan azlığında, yorğunluqda da işlədilir. Bronxial astmanın, aterosklerozun, yanıqların və şəkərli diabetin müalicəsində əvəzolunmaz dərman bitkisidir.