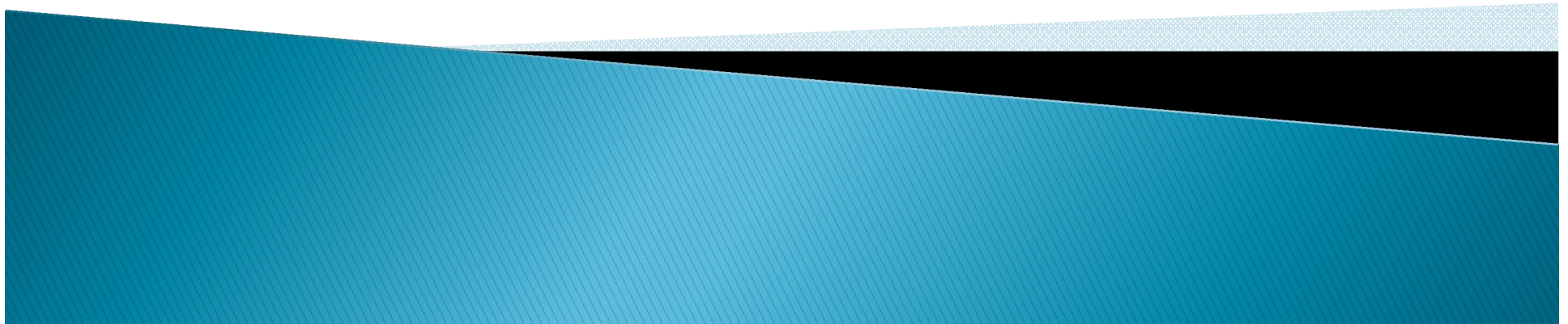


Fənn:

Qida fiziologiyası

Tərtib etdi:

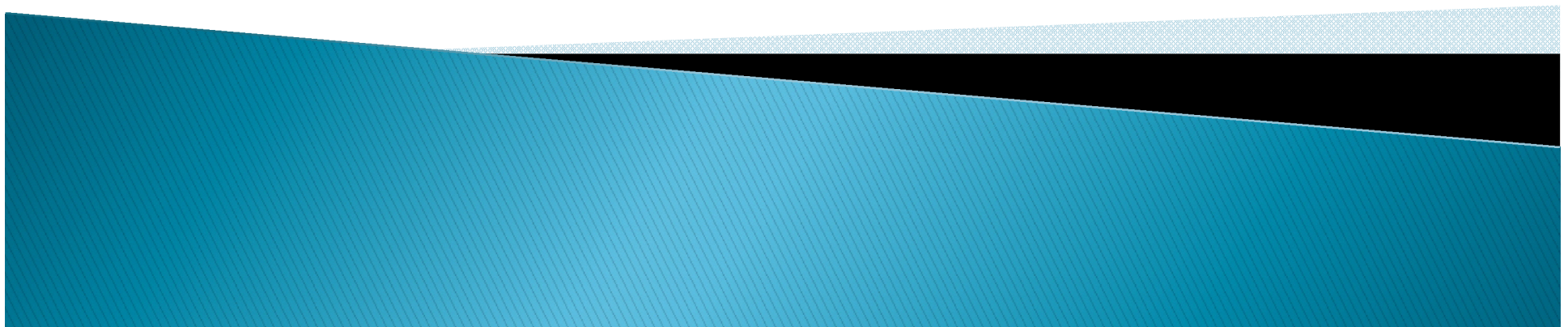
müəl., b.ü.f.d. BABAŞLI A.Ə.



MÜHAZİRƏ 12. MÜXTƏLİF QRUP ƏHALİ ÜÇÜN DİFERENSİAL QİDALANMA

Plan:

1. Əhalinin müxtəlif yaş və peşə qruplarının qidalanmasının təşkili.
2. Uşaqların qidalanması.
3. Tələbələrin qidalanması.
4. İdmançıların qidalanması.
5. Zehni əməklə məşğul olan şəxslərin qidalanması.
6. Ahıl adamların qidalanması.



Əhalinin normal qidalanmasının elmi əsaslarının işlənilib hazırlanması mühüm sosial vəzifə olmaqla yanaşı, həm də mühüm tibbi əhəmiyyətli məsələdir və ölkənin iqtisadi və səhiyyə sahələrində inkişafının səviyyəsini əks etdirən göstəricilərdən biridir. Bir sıra inkişaf etmiş ölkələrdə bu problemə xüsusi diqqət yetirilir və onun elmi-praktiki aspektlərinin hərtərəfli həlli istiqamətində xeyli işlər aparılır. Qidalanma problemi və onun sosial-tibbi məsələləri ilə bilavasitə məşğul olan elmi-tədqiqat müəssisələri arasında artıq qeyd edildiyi kimi, Rusiya (keçmiş SSRİ) Tibb Elmləri Akademiyasının Qida İnstitutu mühüm yer tutur. Əhalinin müxtəlif yaş və peşə qruplarının optimal qidalanmasına dair bu institutun hazırladığı tövsiyyə və normativlər sosial və tibbi praktikada geniş tətbiq edilə bilər.

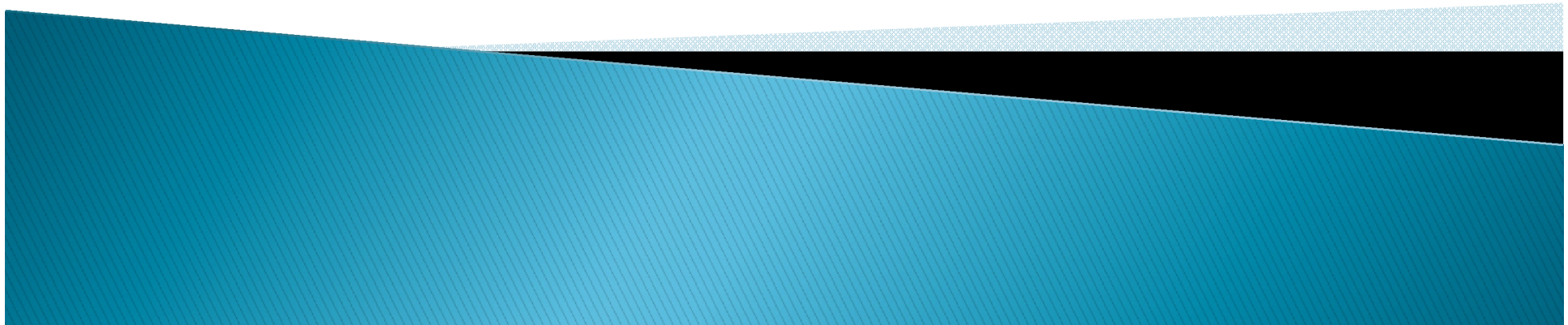
Fiziologiyada, ələlxüsus yaş biokimyası və yaş fiziologiyasında fərdi inkişaf prosesindən asılı olaraq insanın qidalara olan tələb və ehtiyacları öyrənilir.

Bu məsələnin obyektiv həlli, ilk növbədə insanın həyat ömrünün düzgün olaraq dövrlərə (faza, mərhələ) təsnif edilməsindən çox asılıdır. İnsan orqanizmində yaşla əlaqədar baş verən biokimyəvi, fizioloji və morfoloji dəyişiklikləri öyrənən mütəxəssislər (palentoloqlar və b.) insanın həyatda bir neçə, müəyyən xüsusiyyətlərlə fərqlənən yaş dövrünü ayırd edirlər. Aşağıda insanın əsas yaş dövrlərinin sistematikasına dair geniş yayılmış fikirlərdən birini veririk. Amma yadda saxlamaq lazımdır ki, müxtəlif alimlər tərəfindən tərtib edilmiş yaş xronologiyaları üst-üstə düşmür, birbirindən bəzi uyğunsuzluqlarına görə fərqlənirlər.

Qida fiziologiyası üçün insan həyatının uşaqlıq, məktəbəqədər, məktəb, yeniyetməlik, cavan, yaşlı və qocalıq dövrləri daha çox əhəmiyyət kəsb edir. Çünki, bu dövrlər orqanizmdə müəyyən funksiya və proseslərin formalaşması, yetginləşməsi, böhran (kritik) və keçid vəziyyətlərində dövrən etməsi və nəhayət zəifləyib sönməsi ilə əlaqədardır. Qida fiziologiyası keçid dövrlərinin və cavanlıq dövrünün özünəməxsusluğunu da nəzərdə tutur.

2) Uşaqların qidalanması.

İnsanın uşaqlıq dövrü üçün intensiv böyümə və boyatma prosesləri xarakterikdir. Bu dövrdə uşaq orqanizminin normal inkişafı və sağlamlığı ən vacib şərtlərdən biridir. Uşaqlıq dövründə uşaqların ali sinir fəaliyyəti, intellekti və aktiv hərəkətləri formalaşır, xarici mühitlə əlaqələri zənginləşir, mühit-amillərinin qeyri-əlvərişli təsirlərinə reaksiyaları zənginləşir. Bir sözlə, uşaq orqanizminin böyümə və fəallığı yaşadığı mühitə adaptasiyası və ona müdaxiləsinin, qurulma və energetik proseslərinin yüksək səviyyələrdə həyata keçməsinə tələb edir. Ona görə də uşaqlıq dövründə rəşional qidalanma bütün digər amillərdən daha böyük əhəmiyyətli sayılır. Qeyd olunduğu kimi, uşaq orqanizmində, əsas mübadilə və enerji məsrəfləri xeyli böyükdür, bu da əsas etibarilə böyümə, bədən kütləsinin artması, əzələ işinin fəallaşması ilə əlaqədardır.



Uşaqlarda assimilyator (anabolik sintetik) proseslər dissimilyator (katabolik, deqrativ) proseslər üzərində dominantlıq edir. Erkən yaşda orqanizmin quruluş və funksiyalarının düzgün formalaşması, həyat fəaliyyəti üçün və digər biokimyəvi fizioloji parametrlərin təşəkkülü və təzahürü üçün, şübhəsiz mənimsənilən qidanın əhəmiyyəti və keyfiyyəti ilə sıx bağlıdır.

Böyüməkdə olan uşaq orqanizminin rasiona qidalanmaya olan tələbləri, yeniyetmə və ya yaşlı dövrlərdəki insan orqanizminin qidaya olan tələblərindən xeyli fərqlənir. Bu tələblərin yerinə yetirilməməsi onun böyümə və inkişafının pozulmasına səbəb olur. Ona görə də uşaqlıq dövrü üçün qidalanma rasionlarının düzgün tərtib edilməsi sağlamlıq nöqtəyi-nəzərindən həmişə aktual məsələ olub və olaraq da qalır.

Qeyd edildiyi kimi, böyüyən orqanizmin toxuma və hüceyrələri, orqanları və bütövlükdə bədənin qurulması və fəaliyyəti üçün zülallar xüsusi əhəmiyyətə malikdirlər.

Uşaq orqanizminin zülalə olan ehtiyaclarının düzgün müəyyən edilməsi olduqca vacibdir, çünki, zülali maddələr tikinti və enerji materialı olmaqla yanaşı, funksiyaların əsas daşıyıcısıdır. Orqanizmin azot balansı kimi mühüm istiqamət göstəricisi də əsasən zülal və aminturşuların mənimsənilməsi ilə əlaqədardır.

Qida rasionunda zülal çatışmazlığı və ya zülalə görə qidanın az dəyərliyi uşaq dietoloqlarını qayğılandıran əsas məsələlərdən biridir. Bu məsələnin əhəmiyyəti ondan irəli gəlir ki, orqanizmdə zülal ehtiyatları olmur. Zülallar orqanizmin böyümə fazasında yeni toxuma və hüceyrələrin formalaşması üçün zəruridir. Uşağın yaşı nə qədər az olarsa, onun bədən kütləsinin hər kiloqramı üçün bir o qədər çox zülal lazımdır. Belə ki, uşaq orqanizminin inkişafı dövründə bədənə hər kq kütləsinə 5-5,5 q, 1-dən 3 yaşa qədər - 4,45 q, 4-dən 7 yaşa qədər 3,5-4 q, 8-dən 12 yaşa qədər - 3 q, 12-dən yuxarı yaşlarda isə 2-2,5 q zülal tələb olunur. Oğlanlarda zülalə olan ehtiyac qızlardakından çoxdur.

- ▶ Böyüyən orqanizmdə zülalların sintezi onların parçalanmasından üstün olduğuna görə uşaqlarda azot balansı müsbət olur. Zülalın optimal sutkalıq dozaları mövcuddur ki, bu dozalarda azotun orqanizmdə maksimum saxlanması və ya retensiyası müşahidə edilir. Məsələn: 1,5-dən 3 yaşa qədər maksimum retensiya 1 kq bədən kütləsinə 4 q zülal düşdükcə qeyd olunur. Zülalın bu normadan yuxarı artması orqanizmdə retensiya ilə müşayiyyət olunmur. Azotun retensiyası təkcə qidadakı zülallardan deyil, həmçinin zülal, yağ və karbohidratlar arasındakı nisbətlərdən də asılıdır. Ən əlverişli retensiya qidada bu maddələrin miqdarca nisbəti 1:1:4 olduğu halda müşahidə edilir. Ən vacibi odur ki, uşaqlar qida ilə kifayət qədər əvəzolunmayan aminturşularını ala bilsin. Məsələn: böyümə və qanın yaranmasına kömək edən lizin aminturşusunun sutkalıq optimal miqdarı 3,2-4,8 q-a qədər, böyümə üçün zəruri olan triptofanın miqdarı isə 1 q təşkil edir və s. 1-dən 3 yaşa qədər olan uşaqlarda qida ilə mənimsənilən zülalın 75%-ə qədər heyvanat mənşəli, 25%-ə qədər isə bitki mənşəli olmalıdır.

Yaş artdıqca sutkalıq qida rasionunda heyvanat mənşəli zülalların miqdarı getdikcə azalmalıdır. Məsələn, 5 yaşında olan uşaqlarda hər iki növ qida zülalının miqdarı bərabərləşməlidir. Yuxarı sinif şagirdləri və tələbələr üçün müəyyən edilən qida rasionlarında yaşlılarda olduğu kimi heyvanat mənşəli zülallar 30, bitki zülalları isə 70%-ə yaxın olmalıdır.

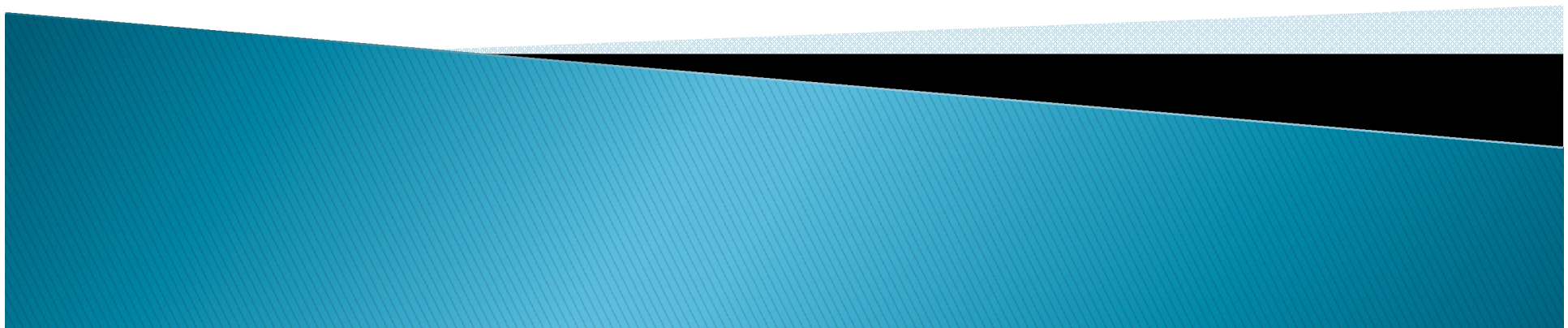
Uşaqlarda karbohidrat mübadiləsi intensiv gedir və bu orqanizmin şəkərə olan böyük tələbatları ilə əlaqədardır. Eyni zamanda böyüyən orqanizmdə karbohidratların yağ və zülallardan əmələ gəlməsi prosesləri zəif təmsil olunmuşdur. Adətən, 1-dən 3 yaşa qədər olan uşaqların karbohidratlara olan sutkalıq tələbatı 183 q, 4-dən 7 yaşa qədər 288 q, 8-dən 13 yaşa kimi 370 q, 14-dən 17 yaşa kimi 470 q təşkil edir.

Uşaq orqanizminin yağlara olan ehtiyacı yaş çox olduqca azalır. Belə ki, 4 yaşa qədər olan dövrdə hər kq çəkiyə 3,5-4 q, məktəbəqədər və məktəb yaşlarında isə 2,0-2,5 q yağ tələb olunur.



Tədqiqatlar göstərmişdir ki, bu zaman yağa bənzər maddələrdən fosfolipidlərin miqdarı artır. Bu halda yağla əlaqədar olaraq qanda xolesterinin, neytral yağların miqdarı artmağa başlayır.

Uşaqların müxtəlif mineral maddələrə olan tələbatları fərqlənir, belə ki, onların qidasında Na, K və Cl az, Ca, P, N isə nisbətən bir neçə dəfə çox olmalıdır. Uşaq orqanizminin kalsium və fosfora olan ehtiyacları xüsusilə böyükdür, bu da onların sümük toxumasının, skeletin intensiv inkişafı ilə bağlıdır. Həyatın birinci ilində kalsiuma olan tələbat ikinci ilində olduğundan 8 dəfə artıq olur. Məktəbəqədər və məktəb yaşlarında orqanizmin kalsiuma olan sutkalıq tələbatı 0,68-2,36 mq/kq bədən kütləsinə bərabərdir. Qanın hemoqlobinin tənəffüs funksiyası üçün dəmir elementi vacibdir, uşaqlarda bu elementə sutkalıq tələbat 1-1,2 mq/kq çəki qiyməti qədərdir.



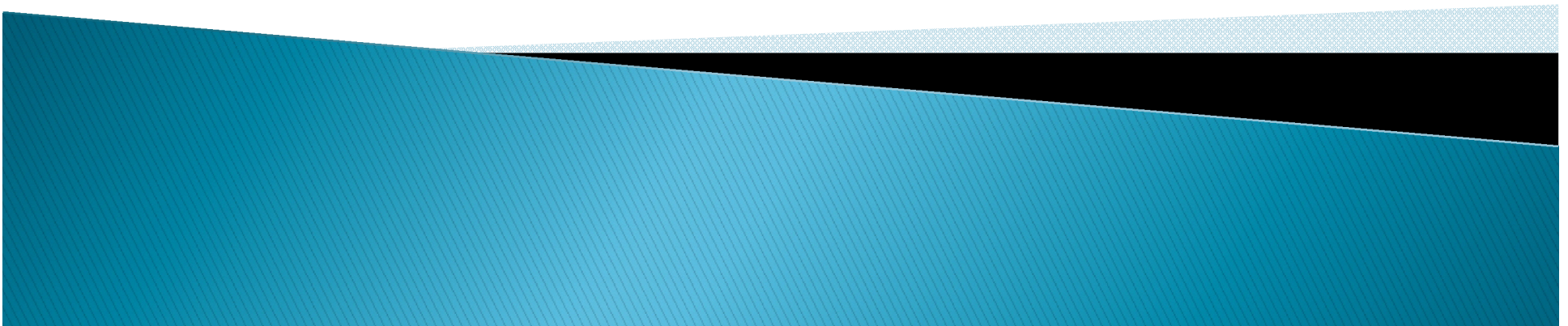
Uşaq orqanizmində enerji sərfi yaşdan asılıdır və yaş artdıqca onun qiyməti hər kq bədən kütləsinə görə hesablandıqda tədricən artır. Aşağıdakı cədvəldə (cədvəl 1) uşaqlarda və yeniyetmələrdə hər kq bədən kütləsinə görə yaşlılarla müqayisədə sutkalıq enerji sərfinin qiymətləri verilmişdir (V.İ.Molçanova görə):

Yaş dövrü	Enerjinin sutkalıq sərfi, (kcoul ilə)
Uşaqlarda	
2 - 6 yaşda	294-315
7-10 yaşda	252 - 294
11-15 yaşda	189-231
Yaşlılarda	147-168

Uşaqlarda enerjinin böyük hissəsi böyümə prosesinə sərf olunur. Bu mənada yaş nə qədər kiçik olarsa, onun enerji məsrəfi də bir o qədər yüksəkdir. Məsələn: 3 aylıq körpənin orqanizmi onda əmələ gələn enerjinin 30%-ə qədərini, 9 aylıq uşaqda isə 21%-ə qədərini böyümə prosesinə sərf edir.

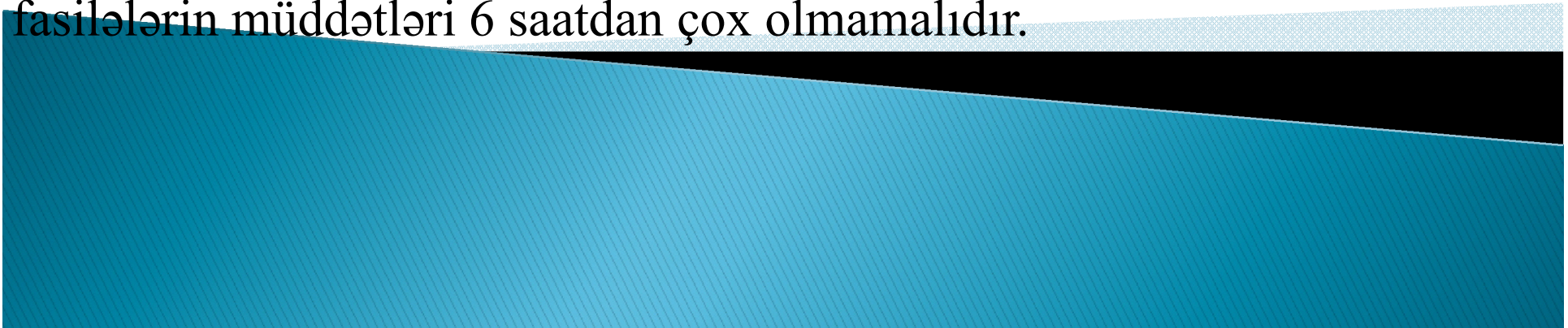
3) Tələbələrin qidalanması.

Hesablamalara görə oğlan tələbələrin sutkalıq enerji ehtiyacı təxminən 3300 kkalori, qız tələbələrinki isə təxminən 2750 kkalori təşkil edir. Bu iki cinsdən olan tələbələrin əsas qida maddələrinə olan sutkalıq tələbat normaları müvafiq olaraq aşağıdakı kimi müəyyən edilmişdir: zülallar - 113 və 96 q, o cümlədən heyvani zülallar -68 və 58 q, yağlar - 106 və 90 q, o cümlədən bitki yağları - 32 və 27 q, karbohidratlar isə - 451 və 383 q.



Tələbələrin sağlamlığını və tədris prosesində zehni iş qabiliyyətini lazımi səviyyədə saxlamaqdan ötrü tarazlaşdırılmış qidalanma, gündəlik qidanın miqdarı və qida rejimləri arasındakı müddəalar mühüm rol oynayır. Qəbul edilmiş normativlərə görə tələbə gündə dörd dəfə qidalanmalıdır. Bəzi şəraitlərdə onun gündəlik rejimi ən azı üç və ya iki dəfə qidalanma ilə məhdudlaşa bilər. Tədris prosesinin yükü və tələbənin yaşadığı şərait, onun qidalanmasının təşkili məsələsində mütləq nəzərə alınmalıdır.

Tələbələrin gündə dörd dəfə qidalanmasında kaloringin düzgün paylanmasına xüsusi fikir verilməlidir. Normativlərə görə birinci səhər yeməyi sutkalıq kaloringin 15%-ni, ikinci səhər yeməyi 10%-ni, nahar yeməyi 45%-ni, şam yeməyi isə 20%-ə qədərini təşkil etməlidir. Üç dəfəlik qida rejimi olduqda isə səhər yeməyi sutkalıq kaloridə 30%, günorta yeməyi 50%, şam yeməyi 20%-ə qədər olmalıdır. Yeməklərarası fasilələrin müddətləri 6 saatdan çox olmamalıdır.



Texniki peşə məktəblərində oxuyan tələbələrin qidalanma rejimləri bir qədər fərqlənə bilər. Cinsdən və təlim-tədris qaydalarından asılı olaraq onların gündəlik yeməyinin ümumi kaloriliyi 3000 kkalori və ya daha çox olmalıdır. Texniki-peşə məktəbləri şəbəkəsində oxuyanların qidasında müxtəlif zülalların, mineral elementlərin və vitaminlərin zənginliyinə xüsusi fikir verilməlidir.

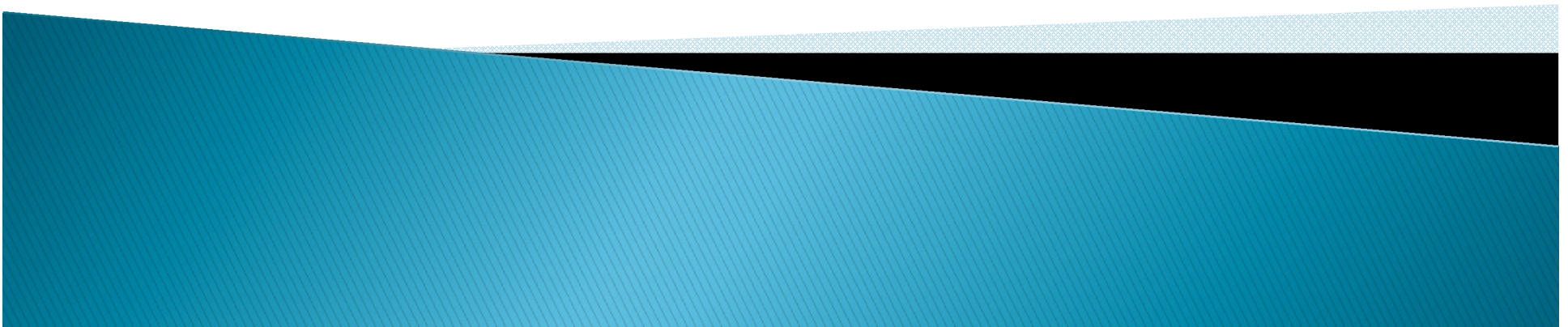
4) İdmançıların qidalanması.

İdmançılar müxtəlif fiziki yükə daha tez-tez məruz qalan peşə adamları qrupuna aiddirlər. Onların qidalanmasının xarakteri idman yükünün intensivliyindən çox asılıdır. Kişi idmançılar üçün gərgin məşq və yarışlar zamanı kaloriyə olan ehtiyaclar orta hesabla 4500-5000 kkalori, qadın-idmançılar üçün 3500-4000 kkalori təşkil edir. İntensiv fiziki idman məşqləri zamanı orqanizmin zülali maddələrə olan tələbatı artır ki, bu təkcə bədəndə plastik mübadilənin ehtiyaclarının yüksəlməsilə deyil, həmçinin əzələ hüceyrələrinin kütləsinin və onların funksiyalarının artırılması zərurəti ilə əlaqədardır.

Qida zülalları idmançıların mərkəzi sinir sisteminin vəziyyətinə müsbət təsir göstərir, orqanizmin yorğunluğunu azaldır. İdmançıların qida rasionunda bədən kütləsinin hər kiloqramına düşən zülalın miqdarı təxminən 2 qram olmalıdır, uzunmüddətli və intensiv idman məşqləri ilə məşğul olan zaman isə, bu norma 2,5 qrama çatmalıdır.

İdmançıların qidasında yağların miqdarı hətta ən ağır fiziki məşqlər zamanı xeyli dərəcədə məhdudlaşdırılmalıdır. Belə ki, rasionda qida yağlarının artıq olması qanın kimyəvi tərkibində zərərli keton cisimciklərinin artmasına, qaraciyərdə yağ infiltrasiyasına səbəb olur. Kişi idmançıları üçün yarışlar və məşqlər zamanı təyin edilən yeməklərdə 145-161 qram yağın olması (onun 44-48 qramı bitki yağı olmaq şərtlə) tövsiyə edilir. İdmançıları üçün qidada zülal və yağın nisbəti ən rəşional halda 1:0,7 kimi olmalıdır. İdmançının gündəlik qidasında bitki yağlarının payı zəruri olaraq 25%-ə qədər çatmalıdır. Bitki yağlarında tokoferolların olması əzələ işinin aktivliyini artırır.

İdmançılar külli miqdarda enerji sərf etdiyindən, tükənmiş enerjinin yerini doldurmaq üçün qidada mobil enerji mənbəyi olan karbohidratların səviyyəsinin kifayət qədər yüksək olmasına fikir verilməlidir. İdmanın bütün növləri karbohidratlara olan tələbatların artması ilə müşayiət olunur. Qanda şəkərin fizioloji səviyyəsini qoruyub saxlamaqdan ötrü, xüsusilə də bunu qısamüddətli intensiv idman hərəkətləri zamanı təmin etmək üçün, qidada mənimsənilən karbohidratların (qlukoza və s.) olmasına diqqət yetirilməlidir. Uzunmüddətli və gərgin idman fəaliyyəti ilə məşğul olanların orqanizminə müntəzəm olaraq şəkərli maddələrin yeridilməsi məsləhət görülür. Kişi idmançıların intensiv məşq və yarışlar zamanı şəkərə olan tələbatı 600-700 qrama çatır. onların tarazlaşdırılmış qida rasionunda zülal, yağ və şəkər nisbətləri 1:0,7:4 kimi olmalıdır.



İdmançıların qidasında vitaminlərin zəngin olması xüsusilə vacibdir. Onların B₁, B₁₂ və digər vitaminlərə olan yüksək tələbatları nəzərə alınmalıdır. İdmançıların qidasında C vitamini 100-120 mq, B₁ vitamini 4,4-4,8 mq-a çatmalıdır. Gərgin əzələ fəaliyyəti ilə əlaqədar olaraq idmançılarda asidoz reaksiyaları baş verə bilər. Bunu nəzərə alaraq onların qidasında elə mineral duzların olmasına fikir verilməlidir ki, bu duzlar daha çox qələvi (əsaslı) reaksiya mühiti yarada bilsin. Süd və süd məh-sul-ları, meyvə-tərəvəz məhsulları bədəndə oksidləşmə reaksiyalarını azaldır, ona görə də idmançıların xörək çeşidlərində bu məmulatların miqdarının müntəzəm olaraq yük-sək olması məsləhətdir. İdmançıların fosfora və kalsiuma olan tələbatı yüksəkdir.

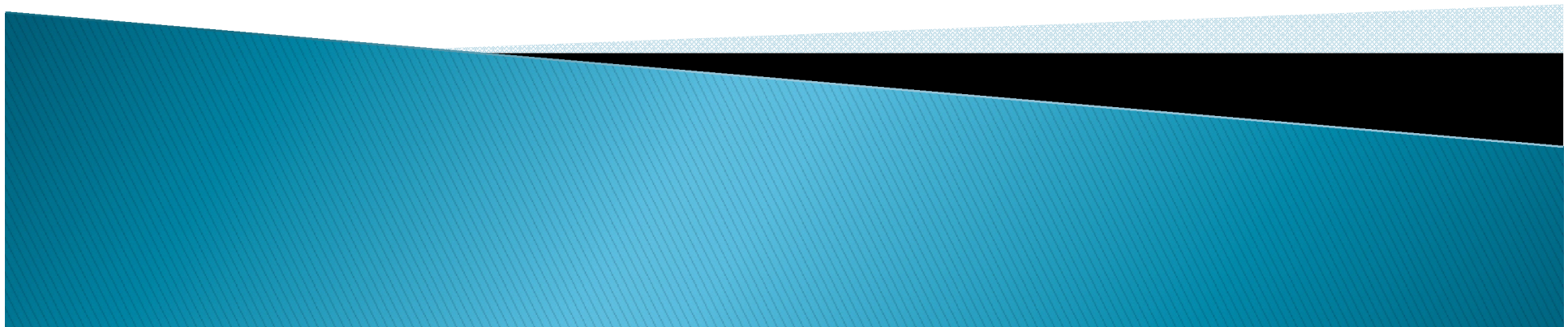
Onların qidasında müəyyən məhsulların, qidalı maddələrin, şirələrin olması böyük əhəmiyyət kəsb edir. Sitrus meyvələri və digər meyvələr idmançıların fiziki-əhval ruhiyyəsinə stimüləddici təsir göstərirlər.



İdmançılara xüsusi olaraq hazırlanmış alkoqolsuz içkilər, asan həzm olunan konsentratlar, zülalla zəngin qidalar tövsiyə edilir. Onlar gündə 4 dəfədən az olmayaraq yüksək kalorili yeməklər qəbul etməlidirlər. Qidalanma arası fasilələr 5 saatdan artıq olmamalıdır. İdmançıların qidalanması cins, yaş, bədən kütləsi, fiziki yükün ağırlığı, ilin fəslə və digər bu kimi göstəricilər nəzərə alınaraq təşkil olunmalıdır.

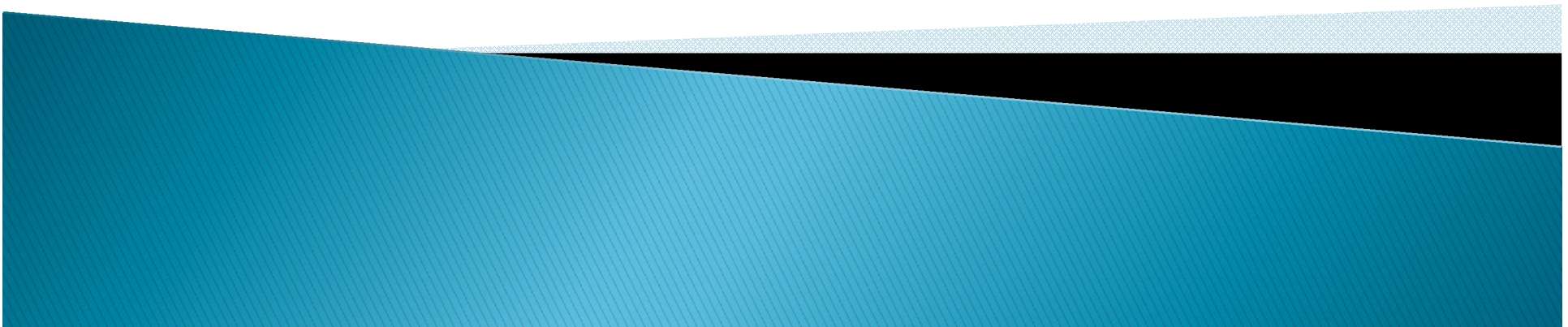
5) Zehni əməklə məşğul olan şəxslərin qidalanması.

Zehni (əqli) əməklə məşğul olan adamlar fiziki əməklə məşğul olanlardan xeyli az enerji sərf edirlər. Bununla belə, onların sağlamlığı və iş qabiliyyəti düzgün qidalanmadan xeyli dərəcədə asılıdır. Bu kateqoriyaya aid olan şəxslərin həyat tərzində adətən elə formalaşır ki, onlarda əzələ işinin zəifliyi, lazım olandan artıq qidalanma, bədən kütləsinin normadan yuxarı artması kimi mənfi hallar baş verir.



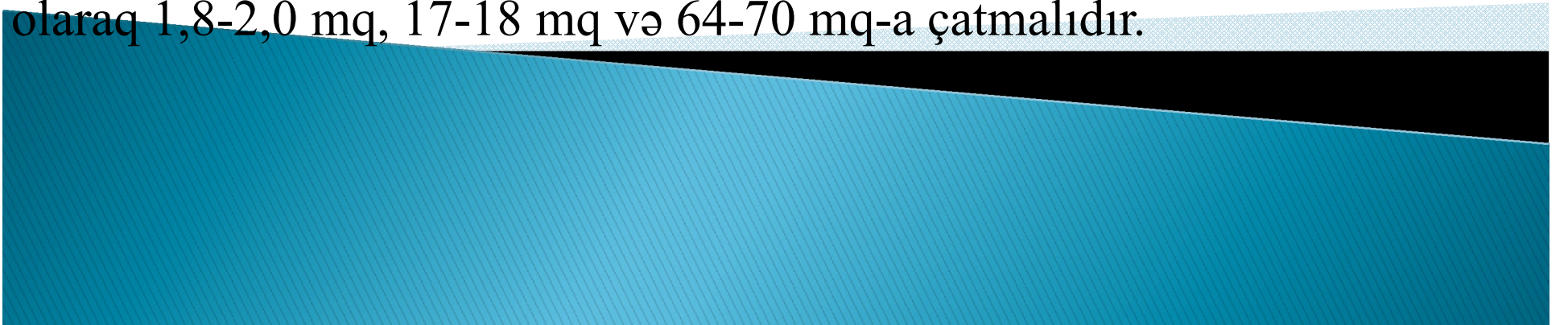
Zehni əməklə məşğul olan şəxslər üçün gündəlik qidalanma rasionları tərtib edilərkən nəzərə almaq lazımdır ki, onların gündəlik qidasının enerji qiyməti ən azı 2500-3400 kkaloriyə çatsın. Bu kateqoriyadan olan adamlar gündə 78-91 q zülal, 83-100 q yağ, 330- 380 q karbohidrat qəbul etməlidirlər.

Adətən, zehni əməklə məşğul olan adamlar ürək-damar xəstəliklərinə tez-tez düçar olurlar və bu tip xəstəliklərin profilaktikası üçün qida rasionu elə lipotrop maddələrlə (doymamış yağ turşuları, fosfatidlər, vitamin E və s.) zəngin olmalıdır ki, onlar qidanın enerji göstəricilərini əks etdirməklə yanaşı, həm də xəstəliklərin inkişafına ciddi surətdə mənfi təsir göstərmiş olsunlar. Bütün bu halların baş verməsinin qarşısını almaq üçün, onların gündəlik qida rasionu digər kateqoriyadan olan insanların qida rasionundan əhəmiyyətli dərəcədə fərqli olmalıdır.



Əhalinin bu qrupunda ürək-damar xəstəlikləri tez-tez müşahidə edildiyindən, onların qida rasionlarında qan damarlarının divarlarını kirəcləndirən xolesterin kimi maddələr az olmalı, bəzi lipotrop (yağı özünə hopduran) maddələr, məsələn: doymamış poliyağ turşuları, fosfatidlər, E vitamini kifayət qədər olmalıdır. Bu qida rasionlarında heyvani yağlar xeyli dərəcədə məhdud olmalıdır, çünki, adı çəkilən şəxslərdə hərəkətlərin məhdudluğu (adinamiya) halları müntəzəm şəkildə baş verdiyindən, bu əvvəl-axır bədənin piylənməsinə ürək və tənəffüs fəaliyyətinin zəifləməsinə gətirib çıxara bilər.

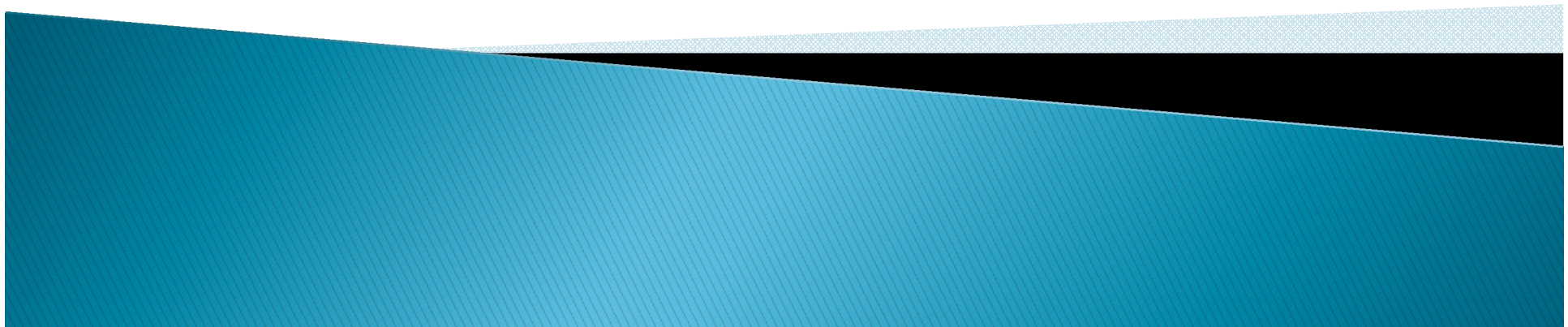
Zehni əməklə məşğul olan kişilərin gündəlik qidasında ayrı-ayrı vitaminlərin norması adi adamların qidasındakından yüksək olmalıdır. Xüsusilə, B₁, B₂, B₆, PP, C vitaminlərinin norma miqdarının yüksək olmasına fikir verilməlidir. Bu maddələrin rasiondakı miqdarı müvafiq olaraq 1,8-2,0 mq, 17-18 mq və 64-70 mq-a çatmalıdır.



6) Ahıl adamların qidalanması.

Əhalinin sayca böyük bir qrupunu bu kateqoriyadan olan adamlar təşkil edir. Qocalma dövrünü yaşayan insanların orqanizmində maddələr mübadiləsinin gedişi xeyli dərəcədə dəyişilir, onlarda dissimilyasiya prosesləri üstünlük qazanır, or-qə-nizmin qida maddələrinə, mineral duzlara və vitaminlərə olan tələbatları da kəskin dəyişikliklərə uğrayır. Orqanizmdə degenerativ və atrofik proseslər baş verir.

Ahıl yaşlı adamlarda sutkalıq enerji məsrəfləri çox aşağı düşür. Bu onların orqanizmində - toxuma və hüceyrələrdə oksidləşmə-reduksiya (bərpa) proseslərinin aşağı düşməsi ilə əlaqədardır. Bu qrup insanlar üçün gündəlik qidanın orta kaloriliyinin 2100-2300 kkal olması məsləhətdir. Onların qidasında lipotrop maddələrin və fizioloji aktiv maddələrin çox olması zəruridir..



Qocaların qidasında mədə-bağırsaq kanalının işlənməsinə stimüləedici təsir göstərən bitki qidasının, ələlxüsus sellülozanın olması vacib sayılır. Onların orqanizmində hüceyrələrin tələf olması prosesləri sürətləndiyinə görə, qidalarında bərpaedici təsire malik, bədəndə hüceyrə regenerasiyasına yardım edən maddələrin olması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Hesablamalara və təcrübi müşahidələrə görə ahıl adamların qidasında kifayət qədər zülal olmalıdır ki, bu toxumalarda hüceyrələrin bərpa olunmasını təmin edə bilsin.

Onların qidalanma rejiminin düzgün tərtib edilməsi vacib şərtlərdən biridir. Gündə 4 dəfə qidalanma onlar üçün normal hesab olunur. Qoca kişilərin gündəlik qidasında ən azı 70-60 q, qoca qadınların gündəlik qidasında isə 63-57q zülal olmalıdır. Bu halda heyvani zülalın miqdarı 30-55% təşkil etməlidir. Heyvani yağların da miqdarı nisbətən aşağı olmalıdır, qocalar üçün çətin əriyən mal və qoyun yağları bir o qədər də məsləhət görülmür, onlar üçün sud yağı daha uyğundur. Qocaların qidasında bitki yağları üstünlük təşkil etməlidir.

Qidalarında asan mənimsənilən şəkərlərin hesabına karbohidratların miqdarının aşağı olması vacibdir. 60 yaşdan yuxarı olan adamların gündəlik qidasına sistemətik olaraq meyvə-tərəvəz və taxıl məhsullarından hazırlanmış xörəklərin və digər yeyinti məmulatlarının daxil olması tövsiyə edilir. Qəbul edilən xörəklərdə və qida məhsullarında bütün qruplardan olan vitaminlərin varlığı vacibdir. Xüsusilə C vitamini bu yaşlarda orqanizm üçün olduqca zəruridir. Qocaların gündəlik qidasında turşu xassəli mineral maddələrin, zəif qələvi təbiətli mineral maddələrin çox olması vacib şərtədir.

