

## ƏTRAF MÜHİT VƏ İNSANLARIN SAĞLAM QİDALANMA PROBLEMİ

T.H. İsgəndərova

Gəncə Dövlət Universiteti, Azərbaycan, Gəncə  
isgandarova65@mail.ru

### XÜLASƏ

Texnogen sivilizasiya əsri olan müasir dövrdə insanların sağlam qidalanması çox aktual problemlərdən biridir. Belə ki, düzgün qidalanma - orqanizmin sağlamlığını şərtləndirən ən zəruri amillərdəndir. Problemin həll edilməsi üçün əhalini ekoloji təmiz qida məhsulları ilə təmin etmək çox vacibdir. Bunun üçün ölkəmizdə bir sıra real imkanlar vardır. Belə ki, Respublikamızın ərazisində təbii yayılmış meşələrdə 1536 cinsə aid olan 150 növ yabanı meyvə və giləmeyvə bitkilərinə təsadüf etmək mümkündür. İşğaldan azad olunmuş ərazilərin bu baxımdan böyük potensiala malik olduğunu da xüsusi ilə qeyd etmək lazımdır. Həmin ərazilərdə təbii yayılmış meşələrdə min bir dərddin dərmanı olan çoxlu sayda meyvə və giləmeyvələrə rast gəlmək olar. Onlar əhalinin ekoloji təmiz və orqanizm üçün tamamilə təhlükəsiz məhsullardan istifadə etməklə sağlam qidalanması üçün çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Respublikamızın hüduqları daxilində ən müxtəlif ərazilərdə təbii yayılmış meşələrdə bitən belə meyvə və giləmeyvələri tədarük etmək, onların müvafiq qaydada satışını təşkil etmək əhalinin sağlam qidalanmasında böyük rol oynaya bilər. Məqalədə bütün bu məsələlər haqqında məlumatlar verilmişdir.

**Açar sözlər:** ətraf mühit, sağlamlıq, qidalanma, ksenobiotiklər, pestisid, meyvə, giləmeyvə.

### Giriş

Elm və texnologiyanın sürətli inkişafı, bizi bütünlüklə əhatə edən və min bir tellərlə bağlı olduğumuz ətraf mühitin aramsız çirklənməsi, eləcə də getdikcə daha sürətlənməkdə olan urbanizasiya prosesləri müasir dövrdə insanların sağlam qidalanmasına ciddi şəkildə mənfi təsir etmiş, öldürücü rol oynamışdır. Çoxsaylı ekoloji problemləri ilə xarakterizə edilən yaşadığımız müasir dövrdə dünya əhalisinin təqribən 2,5 milyardı su çatışmazlığı və ya suyun çirklənməsi, eləcə də qeyri-sanitar ətraf mühit şəraitinin arzuolunmaz təsirlərinin nəticəsində meydana gələn müxtəlif xəstəliklərdən əziyyət çəkir. Danılmaz faktdır ki, müasir dövrümüz üçün xarakterik olan texnogen sivilizasiya insanların daha da rahat yaşamaları ilə bağlı çoxsaylı üstünlükləri meydana gətirsə də, onları bir sıra mühüm həyati əhəmiyyətli məsələlərdən məhrum etmiş, ciddi sosial-ekoloji problemlərlə üz-üzə qoymuşdur. Hazırda Planetimizin sakinlərinin böyük əksəriyyəti sağlam qidalanmaq üçün ekoloji təmiz qida məhsullarını əldə etməkdə çox böyük çətinliklər çəkirlər.

Aparılan araşdırmaların nəticələri göstərir ki, hazırda dünya əhalisinin çoxu düzgün qidalanmır. Belə ki, bizə təbiətin bəxş etdiyi təbii məhsulları "öldürücü texnologiya" ilə məhv edir, onları bişirir, qızardır, konservləşdirirlər. Nəticədə isə, biz insanlar orqanizmə demək olar ki, lazımsız müəyyən bir qida məhsulu alırıq ki, bu da sağlamlıq üçün çox təhlükəli və yolverilməzdir. Əhalinin sağlamlıq səviyyəsinin get-gedə aşağı düşməsi, uzunömürlülyün nəzərəçarpan həddə qısalması, müalicəsi çox çətin, bəzən isə, hətta mümkünsüz olan təhlükəli xəstəliklərin artması və onların cavanlaşması keyfiyyətsiz qida məhsullarının düzgün olmayan

qəbulu ilə bağlıdır. Ona görə də əhalinin ekoloji təmiz və sağlamlıq üçün tamamilə təhlükəsiz olan, vitaminlərlə, mineral maddələrlə zəngin məhsullarla sağlam qidalanması müasir dövrün ən aktual problemlərindən biridir.

## Nəticələr və onların təhlili

Qidalanma - orqanizmin sağlamlığını şərtləndirən ən mühüm amillərdəndir. Qəbul edilən hər bir qidanın orqanizmə bioloji təsirinin xüsusiyyətlərinə görə hazırda insanlar üçün 4 qidalanma növü vardır (cədvəl 1).

**Cədvəl 1.** İnsanlar üçün qidalanma növləri

Sıra sayı	Qidalanmanın növü	Qidalanmanın əsas mahiyyəti və qidanın orqanizmə bioloji təsirinin xüsusiyyətləri
1	Profilaktik	Sağlam insanlar üçün profilaktik qidalanmadır, qeyri-infeksiyon xəstəliklərin - ateroskleroz, hipertoniya, şəkərli diabet, həzm sisteminin xəstəlikləri və s. inkişafının qarşısını alır.
2	Müalicəvi - profilaktik	Orqanizmin kimyəvi, fiziki və bioloji amillərin təsirlərinə qarşı müqavimətini gücləndirən qidaların qoruyucu təsirlərinə əsaslanan əlverişsiz istehsalat şəraitində çalışan sağlam insanların qidalanmasıdır. Xüsusi pəhrizlər, vitaminlər, eləcə də süd, fermentləşdirilmiş süd məhsulları və pektin geniş istifadə olunur.
3	Müalicəvi	Pəhriz, qidanın farmakoloji təsirinə əsaslanan, müəyyən xəstəliklə pozulmuş homeostazi bərpaya malik olan xəstə insanın qidalanmasıdır.
4	Rasional	Müxtəlif xəstəliklərin baş verməsinin qarşısını almaq üçün qidanın xüsusi qabiliyyətinə əsaslanan sağlam insanın qidalanmasıdır. Cins, yaş, əmək fəaliyyətinin xarakteri, yaşayış yerlərinin iqlim xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla fizioloji cəhətdən tam müvafiq qidalanmadır və homeostazi təmin etməlidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, qida məhsulları kimyəvi maddələrin, o cümlədən qidalandırıcı, qidalanma əleyhinə və yad maddələrin (ksenobiotiklərin) kompleksidir.

Qida maddələri - qida (zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər, mineral duzlar, su) və dadverici (üzvi turşular, ketonlar, efirlər, boyalar, tanninlər və s.) maddələrdir. Qida maddələri orqanizmin maddələrə və enerjiyə olan bioloji tələbatını, dad maddələri isə, qida məhsulunun müəyyən orqanoleptik xüsusiyyətlərini təmin edir.

Antiqida maddələrinə antiminerallar, antivitaminlər və s. aid edilir. Onlar qidanın təbii tərkib hissəsi olmaqla, müvafiq qida maddələrinin orqaniz tərəfindən mənimsənilməsi prosesini əngəlləyir və onun bioloji əhəmiyyətini azaldır (məsələn, antivitamin askorbinaz askorbin turşusunu məhv edir).

Yad kimyəvi maddələrə pestisid qalıqları, radioaktiv maddələr, ağır metal duzları, mikotoksinlər, alkaloidlər, hormonlar (heyvan yemində onların böyüməsi üçün əlavə edilən estrogenlər), antibiotiklər və s. aid edilir. Onlar orqanizmə mənfi təsir edir. Belə maddələr ciddi fəsadlara yol açır və müasir dövrün mühüm ekoloji problemlərindən hesab olunur.

Aparılan araşdırmaların nəticələrindən məlum olur ki, insan orqanizminə daxil olan bütün ksenobiotiklərin 70%-i qida, 20%-i hava, 10%-i isə, su vasitəsi ilə keçir. Qida ilə orqanizmə düşən yad kimyəvi maddələrin mümkün olan patogen təsir dairəsi kifayət qədər böyükdür:

- qida maddələrinin həzminə və mənimsənilməsinə mənfi təsir edir;

- orqanizmin mühafizə qabiliyyətini azaldır və immun sistemini zəiflədir;
- orqanizmin həssaslığını artırır;
- toksiki təsir göstərir;
- qocalma prosesini sürətləndirir;
- reproduktiv funksiyaları pozur və s.

Bu halların baş verməsinin qarşısının maksimum səviyyədə alınması üçün sağlam qidalanmaya daim ciddi fikir verilməli, ekoloji təmiz və təhlükəsiz qida məhsullarından geniş istifadə olunmalıdır. Bu məqsədə nail olmaq üçün ekoloji kənd təsərrüfatı daha da inkişaf etdirilməlidir.

Ekoloji kənd təsərrüfatının əsas məqsədi - istehsalda ekoloji təhlükəsiz (ekoloji təmiz) ərzaq məhsulu prinsipini əsas tutaraq həm iqtisadi, həm də sosial baxımdan tarazlaşdırılmış davamlı təsərrüfatçılıq missiyasını yerinə yetirməkdən ibarətdir[1].

Azərbaycanda əhalinin ekoloji təmiz və təhlükəsiz məhsullarla sağlam qidalanmasını təmin etmək üçün geniş imkanlar vardır. Belə ki, Respublikamızın ərazisində təbii yayılmış meşələrdə çoxlu sayda meyvə və giləmeyvə bitkilərinə rast gəlmək mümkündür (cədvəl 2).

## Cədvəl 2. Təbii meşələrdə rast gəlinən meyvə və giləmeyvələr

Sıra sayı	Meyvə və giləmeyvələr	
1	Adi qoz	Juglans regia L.
2	Şərq alması	Malus orientalis Uglitzk.
3	Meşə armudu	Pyruz communis L.
4	Zoğal	Cornusmas L.
5	Adi alça	Prunus cerasifera L.
6	Adi göyəm	Prunus spinosa L.
7	Adi fındıq	Corylus avellana
8	Adi şabalıd	Castanea sativa Mill.
9	Adi nar	Punica garanatum L.
10	Tünd bənövşəyi böyütkən	Rubus caesius L.
11	Qırmızı qarağat	Ribes rubrum L.
12	Qara qarağat	Ribes nigrum L.
13	Şərq yemişanı	Crataegus orientalis Pall.
14	İynəcikli itburnu	Rosa acicularis LINDL.
15	Ətirli Sumaq	Rhusaromatica
16	Adi əzgil	Mespilus germanica L.
17	Adi gilə	Cerasus avium L.
18	Qafqaz xurması	Diospyros lotus L.
19	Murdarçayabənzər çaytikanı	Hippophae rhamnoides L.

Aparılan araşdırmalardan bizə məlum olur ki, Respublikamızın ərazisində təbii yayılmış meşələrdə 1536 cinsə aid olan 150 növ yabanı meyvə və giləmeyvə bitkilərinə təsadüf edilir. Bu bitkilərdən min tonlarla yabanı meyvə və giləmeyvə məhsulu əldə etmək mümkündür (cədvəl 3).

## Cədvəl 3. Meşələrimizdəki meyvə və giləmeyvələrin ehtiyatı

Təbii yayılmış meşələrimizdə olan meyvə və giləmeyvələrin ümumi ehtiyatı (ton)	Tumların ehtiyatı (ton)	Qərzəklilərin ehtiyatı (ton)	Subtropik meyvələrin ehtiyatı (ton)
86700	22880	21870	4230

Azərbaycan ərazisində təbii yayılmış meşələrdə rast gəlinən bütün meyvə və giləmeyvələr ekoloji baxımdan təmiz və təhlükəsiz olduğu üçün onların tədarük edilməsi və satışının təşkil olunması mühüm əhəmiyyətli məsələlərdəndir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, Pespublikamızın hüduqları daxilində yayılmış təbii meşələrdə təsadüf edilən yabarı meyvə və giləmeyvələrin təqribən 30 faizi istismar əhəmiyyətinə malikdir.

Bir kiloqram meyvə-giləmeyvə təxminən 440 kalori əmələ gətirir ki, bu da orqanizmdə sutkada qəbul olunmuş qidanın əmələ gətirdiyi kalorinin 15 %-ni təşkil edir. Nəticədə bir tərəfdən orqanizmin ətə, çörəyə, südə, tərəvəzə və başqa qida maddələrinə tələb azalır, digər tərəfdən meyvə və gilənin tərkibində olan karbohidrat, zülal, turşular, vitaminlər, mineral maddələr orqanizmdə asan və qısa müddətdə mənimsənilir, qana asanlıqla sızır, maddələr mübadiləsini nizamlayır [2].

Bioloji fəal maddələrlə zəngin, yüksək qidalılıq və müalicəvi əhəmiyyətli meyvə-giləmeyvələrdən hazırlanmış emal məhsullarının, daxili və xarici bazara çıxarılması üçün müvafiq qurumlar qarşısında vəsadət qaldırılması və d. təşkilatı məsələlərin həlli günün aktual problemləri səviyyəsinə qaldırılmalıdır [3;4].

Qeyd etmək lazımdır ki, xüsusi ilə də uşaq orqanizmi ekoloji təmiz qida məhsulları ilə daha çox təmin olunmalı, onların sağlam qidalanmasına ciddi fikir verilməlidir.

Uşaq və pəhriz qidalarında ( süd, yerkökü, giləmeyvələr (çiyələk, moruq, qara qaragilə) geniş istifadə məhsullarında toksik maddələrin olması yol verilməzdir [5].

Onu da bildirmək lazımdır ki, sağlam qidalanmaq üçün lazım olan məhsulların qiyməti kifayət qədər yüksəkdir. Ona görə də belə məhsulları əldə etmək sosial qayğuların artmasına yol açır. Belə məhsulların daha çox istehsal edilməsi mövcud problem və qayğuların azaldılmasına səbəb olacaqdır . Bunun üçün bir sıra mühüm əməli tədbirlər həyata keçirilməli, ekoloji təmiz məhsul yetişdirilməsi ilə bağlı fermer təsərrüfatlarına müvafiq qaydada lazımi köməklik göstərilməlidir.

## **Nəticə və təkliflər**

Ətrafımızdakı dünya, bizi əhatə edən ətraf mühit yemək vərdişlərimizin formalaşmasında, eləcə də sağlam qidalanmağımızda əvəzsiz rol oynayır. Ətraf mühit qidalanmağımıza bu və ya digər səviyyədə müəyyən təsir göstərir:

Sağlam qidanın, ekoloji təmiz məhsulların olması: Mağazalarda, marketlərdə yeməxanalarda, kafələrdə və başqa yemək yerlərində sağlam qidanın olması bizim hər birimizin qida ilə bağlı seçim etməyimizə mühüm təsir göstərir. Ekoloji təmiz və sağlamlıq üçün təhlükəsiz qidaları əlçatan münasib qiymətə asanlıqla əldə etmək mümkündürsə, bizim hər birimizin onu alıb yemək ehtimalımız daha böyükdür.

- Sağlam qidanın qiyməti: Sağlam qidanın qiyməti bizim yemək vərdişlərimizə də təsir edir. Sağlam qida qeyri-sağlam qidadan bahadırsa, onu almaq ehtimalımız şübhəsiz ki, daha az olur.

- Reklam və marketinq: Reklam və marketinq ilə bağlı məsələlər də yemək vərdişlərimizin formalaşmasında çox mühüm rol oynayır. Əgər davamlı şəkildə zərərli qidaların reklamlarına rast gəliriksə, ondan istifadə ehtimalımız daha yüksək həddə olur.

- Mədəniyyət və adət-ənənələr: Mədəniyyət və mövcud adət-ənənələr bizim yemək vərdişlərimizə, sağlam qidalanmağımıza güclü təsir göstərir. Məsələn, bəzi mədəniyyətlərə əsasən insanlar çoxlu miqdarda ət yeməyə meyl edirlər. Bundan fərqli olaraq, digərləri daha çox meyvə-tərəvəz yeyirlər.

- Təhsil və maarifləndirmə: Sağlam qidalanma haqqında olan təlim-təhsil və maarifləndirmə işləri də yemək vərdişlərimizin formalaşmasında kifayət qədər mühüm rol oynayır. Sağlam qidalanmanın faydalarını və qeyri-sağlam qidalanmanın zərərini yetərinə bilsək, qidalanmaqla bağlı sağlam seçimlər etmək ehtimalımız daha bir o qədər yüksək olar.

Beləliklə, ətrafımızdakı dünya bizi getdikcə sağlam qidalanmaya diqqət yetirməyə, onun həyatımızda rolunu dərk etməyə çağırır. Qidaları şüurlu şəkildə seçmək və özünüzü müxtəlif, sağlam pəhriz ilə təmin etmək bacarığı sağlam gələcəyə doğru şox mühüm addımlardır.

## Ədəbiyyat

1. Babayev A.H., Babayev V.A. Ekoloji kənd təsərrüfatının əsasları. Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı. "Qanun" nəşriyyatı, 2011, 383 s.
2. Həsənov Z. M., Əliyev C.M. Meyvəçilik.Dərslik. "MBM" nəşriyyatı. 2010. 496 s.(aqronomluq ixtisası verən ali təhsil müəssisələri üçün dərslik).
3. Həsənov Z., İbrahimov Z., Sərdarova D. Kiçik Qafqaz ərazisində bəzi giləmeyvə bitkilərinin təbii şəraitdə yayılması qanunauyğunluğu, morfoloji və həyat fəaliyyəti göstəriciləri ADAU-nun Elmi Əsərləri №1, Gəncə 2017, s. 4-8.
4. Sərdarova D.İ. -"Kol tipli yabanı giləmeyvə bitkiləri və onlardan səmərəli istifadə yolları" // Təvsiyə, Gəncə, ADAU nəşriyyatı 2016, 38 s.
5. Məmmədov Q.Ş., Xəlilov M.Y., Məmmədova S.Z. Aqroekologiya. Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı - "Elm" 2010.552 s.

## ENVIRONMENT AND PEOPLE'S HEALTHY NUTRITION PROBLEM

**T.H. Iskanderova**

Ganja State University, Azerbaijan, Ganja  
isgandarova65@mail.ru

### ABSTRACT

In the modern era, which is the century of man-made civilization, healthy nutrition of people is one of the most urgent problems. Thus, proper nutrition is one of the most necessary factors that determine the health of the body. To solve the problem, it is very important to provide the population with ecologically clean food products. There are a number of real opportunities for this in our country. Thus, it is possible to find 150 types of wild fruit and berry plants belonging to 1536 genera in the natural forests of our Republic. It should be especially noted that the territories freed from occupation have great potential in this regard. In the natural forests in those areas, you can find a large number of fruits and berries that cure a thousand ailments. They are of great importance for the healthy nutrition of the population using products that are ecologically clean and completely safe for the body. Supplying such fruits and berries, which grow naturally in forests in the most diverse areas within the borders of our republic, and organizing their sale in an appropriate manner can play a major role in the healthy nutrition of the population. The article provides information about all these issues.

**Keywords:** environment, health, nutrition, xenobiotics, pesticide, fruit, berries.

---

# ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ

**Т.Х. Искендерова**

Гянджинский Государственный Университет, Азербайджан, Гянджа  
isgandarova65@mail.ru

## АБСТРАКТ

В современную эпоху, век рукотворной цивилизации, здоровое питание людей является одной из наиболее актуальных проблем. Таким образом, правильное питание является одним из самых необходимых факторов, определяющих здоровье организма. Для решения проблемы очень важно обеспечить население экологически чистыми продуктами питания. В нашей стране для этого есть ряд реальных возможностей. Таким образом, в естественных лесах нашей республики можно встретить 150 видов дикорастущих плодовых и ягодных растений, относящихся к 1536 родам. Особо следует отметить, что освобожденные от оккупации территории имеют в этом отношении большой потенциал. В естественных лесах этих мест можно найти большое количество фруктов и ягод, излечивающих тысячу недугов. Они имеют большое значение для здорового питания населения с использованием экологически чистых и полностью безопасных для организма продуктов. Снабжение такими фруктами и ягодами, естественным образом произрастающими в лесах в самых различных районах в пределах нашей республики, и соответствующая организация их реализации могут сыграть важную роль в здоровом питании населения. В статье представлена информация обо всех этих вопросах.

**Ключевые слова:** окружающая среда, здоровье, питание, ксенобиотики, пестициды, фрукты, ягоды.