



Adamyň saglygyny we iş ukybyny saklamak üçin onuň her günki iýýän iýmiti, bir gije-gündizdäki sarp edilýän energiýasynyň öwezini doldurmaga ýetmelidir. Şu maksat bilen dürli kärdäki adamlar üçin her günki iýilýän iýmitiň bellibir kadasy we düzümi kesgitlenilýär. Bu işi etmek üçin, ilki bilen, iýilýän iýmitiň kaloriýalylygyny bilmek gerekdir. Iýmit önümleriniň kaloriýalylygyny ýörite kalorimetrlerde organiki birleşmeleri ýakmak arkaly anyklaýarlar. 1g belogyň ýa-da uglewodyň ýanmagy 17, 2 **kJ** töweregi energiýany bölüp çykarýar. 1 g ýagyň ýanmagy bilen bolsa bedende dargamagy we turşamagy netijesinde emele gelýän güýçleriň mukdary hem edil ýanandakysy ýalydyr. Iýmitiň düzüminde beloklardan, ýaglardan we uglewodlardan başga-da suwuň, mineral duzlaryň we witaminleriň bolmagy hem zerurdyr. Iýmit kadasynda şol maddalaryň belli bir gatnaşygy hem saklanylmalydyr. Iýmitiň düzüminde aýratyn hem belok maddasynyň bolmagy möhümdir, çünki belok esasy gurluşyk serişdesi hökmünde öýjügiň hemme bölekleriniň gurnalmagynda gerekdir.

Iýmit kadasy kesgitlenende iýmitde, aýratyn hem, haýwan beloklarynyň, ýaglarynyň mukdaryna köp üns berilmelidir. Çünki ösümlüklerde bar bolan beloklar adama zerur bolan aminokislotalary saklamaýarlar. Şeýlelikde, olar biziň bedenimize häsiýetli bolan beloklary emele getirmegi üpjün edip bilmeýärler. Biziň bedenimizdäki ýaglar düzümi boýunça ösümlükleriňkä garanda haýwanlarda emele gelýän ýaglara has ýakyndyr. Çagalaryň iýmit düzümi dürli iýmit önümlerinden düzülmelidir. Şonuň bilen birlikde, onuň düzüminde belogyň mukdary ýeterlik derejede bolmalydyr. Sebäbi ýaş ösýän bedeniň çalt köpelyän öýjükleriniň gurnalmagy üçin belok maddasy esasy önüm bolup hyzmat edýär. Az bolmadyk belok maddasyny almalydyrlar. Belogyň ýetmezçiligi çaganyň boýunyň ösmeginiň saklanmagyna, horlanmagyna, gowşaklygyň bolmagyna, ýadamaklygyna, ýokanç keselleriň ýokuşmagyna, bedeniň garşylyk görkezijilik (Immunitet) güýjüniň peselmegine eltýär.

Iýmit maddalary bedene mahsus bolan täze maddalaryň emele gelmegi üçin hem gerekdir. Ýaglaryň we beloklaryň mukdary deň, uglewodlaryňky bolsa 3–4 esse artyk bolan ýagdaýynda çagalarda beloklaryň özleşdirilişiniň has gowy geçýändigini anyklanylady.

Uly adamlaryň we mekdep okuwçylarynyň iýmitleniş düzgüni

Bedeniň kadaly iýmitlenmegi diýlen düşünjede iýilýän iýmitiň diňe bir mukdary we hil tarapy göz önünde tutulmaýar. Oňa dogry iýmitleniş düzgüni, ýagny her günki iýilýän iýmitiň bellibir wagtlara bölünip iýilmegi hem degişlidir. Sebäbi iýmit bellibir kesgitli wagtlarda iýilse, ol bedene köp peýda getirýär. Bir günde dört gezek iýmitlenmek düzgüni beden üçin has peýdalydyr. Dört gezek iýmitlenilen wagtynda ertirlik (sagat 8 töwereginde) nahar bir günki iýilýän iýmitiň 25%-ine, günortanlyk nahar (sagat 13–14 töweregi) – 50%-ine, öýlänlik nahar 15%-ine, agşamlyk nahar bolsa 10%-ine golaý bolmalydyr. Agşamky nahar sagat 19-dan gijä goýulman iýilmelidir. Şeýle düzgüni berjaý etmek iýmitiň gowy siňdirilmegine we bedeniň kadaly iýmit maddalary bilen üpjün edilmegine ýardam edýär. Bir günde dört gezekden az iýmitlenilen mahalynda bir gezekki alynýan iýmitiň mukdary kadadakydan ep-



esli köp bolýar. Bu ýagdaýda iýmit siňdiriji şireler tarapyndan ýeterlik derejede işlenilmeýär. Bu bolsa ganda holesteriniň mukdarynyň köpelmegine eltýär. Holesteriniň ganda gereginden artyk bolmagy ateroskleroz (ýürek-damar ulgamynyň kesellemegi) keseliniň döremegine sebäp bolýar. Okuwçylara hem bir günde dört gezek iýmitlenmeklik has peýdalydyr. Emma ol birneme üýtgän görnüşinde kesgitlenilýär, ýagny ertirlikde umumy bir günki iýmitiň 25%-i, günorta naharynda 35%-i, öýlänlikde 15–20%-i, agşamkynaharda hem 20–25%-i peýdalanylmalýdyr. Iýmitiň kabul edilýän wagty hem edil uly adamlaryňky ýaly belli bir wagtda bolmalydyr. Şeýle ýagdaýda, wagtyna görä şertli refleks emele gelyär we aşgazanda iýmit siňdirilişiniň oňat geçmesine ýardam edýän işdä şiresi bölünip çykýar.

Çagalaryň ertirlik nahary ýokumly bolmalydyr we birgünki iýmeli iýmitiň 25%-inden az bolmaly däl. Ýokumly nahar mekdep okuwçylarynyň akyly we fiziki iş ukybyny ýokarlandyrýar. Iýmitiň düzümine et, balyk, mesge, süýt, ýumurtga we peýnir ýaly dürli iýmit önümleri girizilmelidir. Iýmitiň düzüminde beloklardan, ýaglardan, uglewodlardan başga-da, witaminleriň we mineral duzlaryň bolmalydygyny unutmak bolmaz. Beloklara baý bolan et önümleriniň gündizki iýmite goşulmagy peýdalydyr.

Çeşme: Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan taýýarlanan, 8-nji synlar üçin “Biologiýa” dersi boýunça okuw kitaby

Paýlaşyň: