

ჯანსაღი კვების მენეჯერული და პრაქტიკული ასპექტები

თავიდიშვილი დ.რ., ლუჯავა ქ.ს., მამრიკიშვილი ლ.გ., კვიციანიშვილი ლ.დ.

აკაკი წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტი, ქუთაისი

კვება იმ მნიშვნელოვან ფაქტორთა რიცხვს ეკუთვნის, რომელიც განსაზღვრავს ერის ჯანმრთელობას, მის პოტენციალს და განვითარების პერსპექტივებს. კვების პროდუქტების უკმარისობა ან ბიოლოგიური არასრულფასოვნება იწვევს მძიმე ეკონომიკურ და სოციალურ შედეგებს. ჯანსაღი კვება ადამიანის ცხოვრების გახანგრძლივების, ნორმალური განვითარების და საბოლოო ჯამში, პროგრესისა და ცხოვრების ხარისხის გადამწყვეტი პირობაა.

ყოველდღიურ კვების რაციონში შეუცვლელი და ფიზიოლოგიურად აუცილებელი ნუტრიენტების დეფიციტი ადამიანის ორგანიზმში იწვევს იმუნიტეტის, გონებრივი და ფიზიკური აქტიურობის დაქვეითებას, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევას, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ონკოლოგიურ და სხვა დაავადებებს. წარმოიქმნება ახალი, უცნობი პათოლოგიები, მათ შორის ისეთიც, რომლებიც გავლენას ახდენს ცოცხალი ორგანიზმის გენეტიკურ აპარატზე.

მენეჯერული წარმოდგენების ჩამოყალიბება ჯანსაღ კვებაზე და საკვები ნივთიერებების მნიშვნელობაზე ცხოველქმედების პროცესში დაიწყო XIX საუკუნის მეორე ნახევარში, ხოლო XIX საუკუნის ბოლოს – XX საუკუნის დასაწყისში ჩამოყალიბდა ბალანსირებული კვების თეორია, რომელიც საფუძვლად უდევს რაციონალური კვების კონცეფციას. ამ თეორიის თანახმად საკვებისადმი წაყენებულია შემდეგი ფიზიოლოგიური მოთხოვნები: რაციონში შეუცვლელი საკვები ნივთიერებების გარკვეული თანაფარდობა, საკვები ნივთიერებების ქიმიური სტრუქტურების შესაბამისობა ფერმენტულთან, კერძოდ ორგანიზმის საჭმლის მომნელებელ სისტემასთან, საკვების გემოვნური და ორგანოლექტიკური მახვენებლები.

ბალანსირებული კვების თეორიიდან გამომდინარე სრულფასოვანი კვების რაციონი უნდა შეიცავდეს ხუთი ჯგუფის საკვებ ნივთიერებას. ესენია: ენერჯის წყაროები (ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები); შეუცვლელი ამინომჟავები; ვიტამინები, შეუცვლელი ცხიმოვანი მჟავები; არაორგანული ელემენტები. ამას გარდა ორგანიზმს მისი დანაკარგების აღსადგენად სჭირდება წყალი.

ბალანსირებული კვების თეორიის ფუძემდებლები თვლიდნენ, რომ საკვებში მნიშვნელოვანია მისი მხოლოდ ის კომპონენტები, რომლებიც შეითვისება ორგანიზმის მიერ, დანარჩენები კი ბალანსურია.

შემდგომში მიღებული იქნა ახალი მონაცემები ბალანსური ნივთიერებებისა და ნაწლავების მიკროფლორის როლის შესახებ საჭმლის მონელების პროცესებში, რამაც არსებულ თეორიაში კორექტირების შეტანა მოითხოვა.

XX საუკუნის 80-იან წლებში ჩამოყალიბებული იყო ადეკვატური კვების თეორია. ადეკვატური კვების თეორიას საფუძვლად უდევს ოთხი პრინციპული დებულება: საკვები შეითვისება როგორც ორგანიზმის, ისევე მასში არსებული ბაქტერიების მიერ; ნუტრიენტები ორგანიზმს მიეწოდება საკვებით და ბაქტერიების მოქმედების შედეგად, რომლებიც ახდენენ დამატებითი საკვები ნივთიერებების სინთეზს. ნორმალური კვება განპირობებულია საკვები და მარეგულირებელი ნივთიერებების ერთი კი არა, არამედ რამდენიმე ნაკადით; საკვების ფიზიოლოგიურად მნიშვნელოვანი კომპონენტებია ბალანსური ნივთიერებები, რომელთაც „საკვები ბოჭკოები“ ეწოდება.

ადეკვატური კვების თეორია აყალიბებს ძირითად პრინციპებს, რომლებიც უზრუნველყოფენ რაციონალურ კვებას: ენერჯის ბალანსი (გულისხმობს საკვებიდან მიღებული და ცხოველქმედების პროცესში დახარჯული ენერჯიების ადეკვატურობას); ორგანიზმის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება ოპტიმალური რაოდენობისა და თანაფარდობის საკვები ნივთიერებებით; კვების რეჟიმი (გულისხმობს საკვების მიღების ჯერადობას, დროს, და რაციონალურ განაწილებას დღის განმავლობაში).

XX საუკუნის ბოლოს მიღებული იყო ახალი მსოფლიო კონცეფცია „ჯანსაღი კვება“. მას საფუძვლად უდევს პროგრამა „პრობიოტიკები და ფუნქციური კვება“.

ჯანსაღი (პოზიტიური, ფუნქციური) კვების პროდუქტები პირველად 1980-1985 წლებში იაპონიაში შეიქმნა, სადაც დაკანონებული იქნა „ჯანმრთელობისათვის სპეციალური დანიშნულების კვების პროდუქტების წარმოების სახელმძღვანელო“.

ასეთ პროდუქტებს მიაკუთვნეს სპეციფიური სამკურნალო თვისებების მქონე საკვები. დღეისათვის იაპონიაში დარეგისტრირებულია 200-ზე მეტი დასახელების ასეთი პროდუქტი, რომელთა წარმოება კანონმდებლობით დადგენილი რეკომენდაციების შესაბამისად ხორციელდება.

ფუნქციური დანიშნულების პროდუქტების წარმოება დაიწყო სხვა განვითარებულ ქვეყნებშიც. აშშ-ში 1996 წლიდან საკვებ პროდუქტებს ამდირებენ ფოლის მჟავით. ესპანეთში, საფრანგეთში, უნგრეთსა და სხვა ევროპულ ქვეყნებში იმუნური სისტემის გასაძლიერებლად და ორგანიზმიდან მავნე ნივთიერებების გამოსადევნად დაიწყო თხევადი საკვები პროდუქტების შექმნა რძისა და ჩაის ფუძეზე.

ადამიანის კვების რაციონი ისეთი პროდუქტებიდან უნდა შედგებოდეს, რომლებიც მოამარაგებენ რა ორგანიზმს ენერგიით, უზრუნველყოფენ მას ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით და გამოდევნიან მისგან საკვების მეტაბოლიტებსა და მომწამლავ ნივთიერებებს.

ამრიგად, თანამედროვე ადამიანის კვების რაციონი, რომელიც საბოლოო ჯამში განსაზღვრავს მის ჯანმრთელობას, ჩამოყალიბებული უნდა იყოს ადამიანის ფიზიოლოგიური მოთხოვნების საფუძველზე ჯანსაღი კვების ძირითადი პრინციპების გათვალისწინებით.

#### ლიტერატურა

1. Спиричев В.Б. Обогащение пищевых продуктов микронутриентами: научные подходы и практические решения. // Пищевая промышленность, 2010, № 4, сс. 20-24.
2. Тутельян В., Суханов Б., Андриевских., Поздняковский В.М. Биологически активные добавки в питании человека. -Томск: Научно-техническая литература, 1999, 229 с.
3. Шендеров Б.А. Медицинская микробная экология и функциональное питание. - М.: Грант, т. III, 2001, 288 с.
4. Шабров А.В., Дадали В.А., Макаров В.Г. Биохимические основы действия микрокомпонентов пищи. -М.:Аввалон, 2003, 184с.

#### SUMMARY

#### SCIENTIFIC AND PRACTICAL ASPECTS OF HEALTHY NUTRITION

Tavdidishvili D.R., Lezhava K.S., Mamrikishvili L.G. and Kvirikashvili L.D.

Akaki Tsereteli State University, Kutaisi

The article discusses the role of nutrition in human life, the scientific concept of nutrition, the basic principles of balanced, adequate and healthy nutrition, etc. Modern requirements to the diet are given; the sphere of distribution of functional food products and the feasibility of innovative technologies for their production and expansion of the product range is analyzed.

**Keywords:** nutrition, diet, functional products, modern concept.