

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐ
ՀՐԱՄԱՆ

«07» սեպտեմբեր 2018թ.

No 2304 - Ա

«ՄՆՆՂԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ» ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑԸ
ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Հիմք ընդունելով «Հայաստանի Հանրապետության բնակչության սանիտարահամաճարակային անվտանգության ապահովման մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 6-րդ հոդվածի 1-ին մասի 5-րդ կետը և ղեկավարվելով Հայաստանի Հանրապետության վարչապետի 2018 թվականի հունիսի 11-ի թիվ 728-Լ որոշմամբ հաստատված Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարության կանոնադրության 18-րդ կետի 20-րդ ենթակետով՝

ՀՐԱՄԱՅՈՒՄ ԵՄ՝

1. Հաստատել «Մննղի հիմնական բաղադրիչները» մեթոդական ուղեցույցը՝ համաձայն հավելվածի:


Ա. ԹՈՐՈՍՅԱՆ

Հավելված
Առողջապահության նախարարի
2018 թվականի սեպտեմբերի 07-ի
N 2304-Ա հրամանի

ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ
ՄՆՆՂԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ



I. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

1. «Մննղի հիմնական բաղադրիչները» մեթոդական ուղեցույցը (այսուհետ մեթոդական ուղեցույց) նախատեսված է նախադպրոցական և դպրոցական ուսումնական հաստատությունների սնուցում կազմակերպող անձնակազմի համար:
2. Անառողջ սնուցումը ճարպակալման և առավել տարածված ոչ վարակիչ հիվանդությունների՝ շաքարային դիաբետի, սիրտ-անոթային հիվանդությունների, չարորակ նորագոյացությունների առաջացմանը նպաստող ռիսկի գործոններից է:
3. Ըստ Հայաստանի ժողովրդագրության և առողջության հարցերի 2015-2016 թվականների հետազոտության տվյալների՝ հանրապետության մինչև 5 տարեկան երեխաների 4%-ը թերսնուցված են, 9%-ը թերաճ են, իսկ 14%-ն ունեն ավելորդ քաշ:
4. Առողջ սնուցումը մարդու աճը, զարգացումը և կենսագործունեությունն ապահովող սնուցումն է, որը նպաստում է նրա առողջության ամրապնդմանը և հիվանդությունների կանխարգելմանը:
5. Բալանսավորված սննդակարգը մարդու օրգանիզմն ապահովում է անհրաժեշտ քանակության սպիտակուցներով, ածխաջրերով, վիտամիններով, հանքային նյութերով և ճարպերով:

II. ՄՆՆՂԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ

6. Զուր՝ չնայած որ ջուրը չունի սննդային արժեք, սակայն այն համարվում է կենդանի օրգանիզմի պարտադիր բաղադրամասը և կազմում է մարդու մարմնի քաշի 55-60%-ը: Մարդու օրգանիզմի ջերմափոխանակությունն անհնար է առանց ջրի: Առողջ մարդու ջրի պահանջը կախված է աշխատանքի ինտենսիվությունից, շրջակա միջավայրի գործոններից (ջերմաստիճանից): Զրի միջին պահանջը կազմում է 28-35 մլ 1 կգ քաշին: Զափավոր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության և նորմալ ջերմաստիճանի պայմաններում

Վիտամինների, միկրոտարրերի ֆիզիոլոգիական պահանջի միջինացված նորմերը

մարդուն լրացուցիչ անհրաժեշտ է 1,0-1,5 լ ջուր: Զրային բալանսի պահպանումը շատ կարևոր է առողջության պահպանման համար: Զրի ավելցուկային օգտագործումը հանգեցնում է սիրտ-անոթային ծանրաբեռնվածության:

7. Հանքային նյութերը ցածր մոլեկուլյար նյութեր են, որոնք պահպանում են



օրգանիզմի նորմալ գործունեությունը, դրանց բացակայությունը հանգեցնում է անդարձելի հետևանքների, իսկ պակասը՝ տարբեր հիվանդությունների: Հանքային նյութերը մասնակցում են օրգանիզմում ընթացող բոլոր կենսաքիմիական գործընթացներին, բնութագրում են արյան մակարոդեղիության համակարգի և մկանային կծկումների վիճակը, համարվում են բոլոր օրգանների և

հյուսվածքների անհրաժեշտ բաղադրիչը: Նրանք օրգանիզմ են մտնում միայն սննդի միջոցով և համարվում են սննդի անփոխարինելի բաղադրիչը: Բջջի կազմում հանքային նյութերը հաստատուն են և նույնիսկ աննշան շեղումները կարող են պատճառ լինել վատ ինքնազգացողության: Հանքային նյութերից միկրոտարրերի՝ երկաթ (Fe), պղինձ (Cu), յոդ (I), ֆտոր (F), սելեն (Se) օրական պահանջը 100մգ-ից քիչ է, իսկ մակրոտարրերի պահանջը՝ նատրիում (Na), կալիում (K), կալցիում (Ca), մագնեզիում (Mg), ֆոսֆոր (P)՝ 100մգ-ից ավելի:

8. Օրգանիզմի համար անհրաժեշտ վիտամինների, միկրոտարրերի ֆիզիոլոգիական պահանջի միջինացված նորմերը ներկայացված են ստորև, աղյուսակ 1-ում՝ ըստ Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի 2014 թվականի հունիսի 6-ի ««Հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում սովորողների սննդի կազմակերպմանը ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ» N 2.3.1-02-2014 սանիտարական կանոնները և նորմերը հաստատելու մասին» թիվ 32-Ն հրամանի հավելվածի աղյուսակ 1-ի:

Մենդային նյութերի անվանումները	6-10 տարեկան	11-14 տարեկան	15-18 տարեկան տղաներ	15-18 տարեկան աղջիկներ
Վիտամիններ՝				
Վիտամին B ₁ (մգ)	1,1	1,4	1,5	1,3
Վիտամին B ₂ (մգ)	1,4	1,6	1,8	1,5
Վիտամին B ₆ (մգ)	1,5	1,6	2,0	1,6
Վիտամին B ₁₂ (մգ)	2	3	3	3
Վիտամին Ա (մգ ռետինոլի էկվ.)	0,7	0,9	1,0	0,8
Վիտամին Յ (մգ)	60	70	70	70
Վիտամին Ե (մգ տոկոֆ. էկվ.)	10	12	15	12
Հանքային նյութեր՝				
Կալցիում (մգ)	1100	1200	1200	1200
Ֆոսֆոր (մգ)	1650	1800	1800	1800
Մագնեզիում (մգ)	250	300	300	300
Երկաթ (մգ)	12	17	15	18
Ցինկ (մգ)	10	14	14	14
Յոդ (մգ)	0,1	0,12	0,13	0,13

9. Կերակրի աղի մեջ պարունակվող մակրոէլեմենտ նատրիումը (օրական պահանջը 4-5 գ) մեծ դեր է խաղում նյարդային գրգիռների հաղորդման, մկանային կծկումների, օրգանիզմի ջրային բալանսի կարգավորման գործում: Մարդկանց մեծ մասն աղ օգտագործում է 2-3 անգամ շատ, որի խտությունը նվազեցնելու համար օգտագործում են շատ ջուր:

10. Կալիումի պակասի դեպքում նատրիումը կուտակվում է՝ պահելով խմած ջուրը: Եթե մարդը տառապում է հիպերտոնիկ հիվանդությամբ, ապա նատրիումը և ջուրը կուտակվում են արյունատար անոթների պատերին և հյուսվածքներում, որը հանգեցնում է զարկերակային ճնշման բարձրացման և սրտի ծանրաբեռնվածության ավելացման: Օրգանիզմում կալիումի պակասն արտահայտվում է մկանային թուլությամբ, հաճախասրտությամբ, շուտ հոգնելու զգացողությամբ: Կալիումի պակասը հանգեցնում է սիրտ-անոթային համակարգի և նյարդային ուղիների հաղորդականության խախտումների: Կալիումը նպաստում է օրգանիզմից ավելորդ հեղուկի դուրս բերմանը, կարգավորում է արյան ճնշումը և սրտամկանի գործունեությունը: Մարդու օրգանիզմի կալիումի օրական պահանջը կարելի է լրացնել ծիրանի 5-6 հատ չրով, որը պարունակում է նաև մագնեզիում, սրտի համար կարևոր էլեմենտներ:

11. Մագնեզիումն ունի անոթալայնիչ և միզամուղ հատկություն: Սննդի մեջ մագնեզիումի աղերի պակասը խախտում է նյարդային համակարգի գործունեությունը:

12. Կալցիումը կարևոր դեր է խաղում սրտի աշխատանքի համար, կարգավորում է նյարդային և մկանային բջիջների գրգռականությունը, մասնակցում է արյան մակարդելիությանը, մտնում է ոսկրերի և ատամների կազմի մեջ: Եթե օրգանիզմի բջիջները սննդի միջոցով չեն ստանում բավարար քանակության կալցիում՝ վերցնում են ոսկրային հյուսվածքից: Կալցիումի օրական պահանջը կարելի է լրացնել 0,5լ կաթի և 100գ պանրի միջոցով: Կալցիումը վիտամին Դ-ի հետ նպաստում է ամուր ոսկրերի ձևավորմանը դեռահաս տարիքում: 10-12 տարեկանում, ինչպես նաև դեռահաս տարիքում ձևավորվում է ոսկրերի 40%-ը: Ամուր ոսկրերի ձևավորման համար կարևոր է կաթի օգտագործումը, քանի որ այն պարունակում է ինչպես կալցիում, այնպես էլ վիտամին Դ: 250 գրամ յոգուրտն ու 50 գրամ պանիրը պարունակում են այնքան կալցիում, որքան մեկ բաժակ կաթի մեջ, սակայն վիտամին Դ-ի պարունակությունը ցածր է:

13. Ֆոսֆոր՝ Ֆոսֆորի աղերը մասնակցում են ոսկրագոյացմանը, նրանք էներգիայի մարտկոց են:

14. Միկրոտարրեր՝ երկաթը համարվում է հեմոգլոբինի (էրիթրոցիտների պիգմենտի) անփոխարինելի բաղադրիչը, իսկ հեմոգլոբինը թոքերից թթվածինը տեղափոխում է հյուսվածքներ: Երկաթը մտնում է նաև ֆերմենտների բաղադրության մեջ, որոնք ապահովում են քջային շնչառություն: Երկաթի պակասն արտահայտվում է անեմիայով,

մաշկի թեփոտումով, եղունգների շերտավորումով, շրթունքների ճաքով: Ավելի շատ երկաթի պակասից տուժում են երեխաներն ու երիտասարդ կանայք: Երկաթով հարուստ է խնձորը, նուռը, միսը, լյարդը: Մսից երկաթն իրացվում է 20%, ձկնից՝ 11%, իսկ բուսական սննդից՝ 5%:

15. Պղինձ՝ պղնձի միջոցով իրականացվում է բջջի շնչառությանը մասնակցող հյուսվածքային ֆերմենտների ակտիվացումը, էրիթրոցիտների հասունացումը և երկաթի տեղափոխումը ողնուղեղ: Պղնձի պակասը հանգեցնում է ոսկրային և շարակցական հյուսվածքների զարգացման խանգարումների, մտավոր զարգացման հապաղման, մեծանում են լյարդն ու փայծաղը, զարգանում է անեմիա: Պղնձի աղբյուրը հացը, թեյը, սուրճը, մրգերը և սնկերն են:

16. Յոդ՝ յոդի հիմնական դերը մարդու օրգանիզմում կայանում է նրանում, որ նա կազմում է վահանազեղձի հորմոնների ակտիվ մասը, որոնք կարգավորում են օրգանիզմի էներգետիկ գործընթացները: Յոդի անբավարարության ժամանակ առաջանում է ծանր հիվանդություն՝ հիպոթիրեոզ: Մարդու յոդի հիմնական աղբյուրը կաթը, միսը, թարմ մրգերը, ձկնամթերքներն են: Յոդի պակաս առաջանում է հիմնականում ոչ ճիշտ սնման պատճառով: Հաշվի առնելով, որ Հայաստանը յոդի անբավարարության տեսակետից էնդեմիկ տարածաշրջան է, սննդում խորհուրդ է տրվում օգտագործել յոդացված աղ:

17. Ֆտոր՝ (2մգ): Օրգանիզմի համար ֆտորն օգտակար է ոչ մեծ քանակով: Ցածր քանակությամբ ֆտորը խթանում է ատամների, ոսկրային հյուսվածքի զարգացումը, արյան բջիջների ձևավորումը, իմունիտետի ձևավորումը: Ֆտորի պակասը բարձրացնում է կարիեսով (հատկապես երեխաների մոտ) հիվանդանալու ռիսկը: Ֆտորի հիմնական աղբյուրն է՝ թարմ մրգեր, կաթ, խմելու ջուր:

18. Սելեն՝ (0,5մգ): Սննդակարգում սելենի պակասի ժամանակ օրգանիզմում կարող են առաջանալ դիմադրողականության անկում, բորբոքային հիվանդությունների հակման բարձրացում, լյարդի ֆունկցիայի անկում, մաշկի և մազերի հիվանդություններ, վերարտադրողական ֆունկցիայի խանգարումներ:

19. Վիտամիններ՝ քիմիական նյութեր են, որոնք օրգանիզմի համար կարևոր նշանակություն ունեն: Վիտամիններն ակտիվացնում են ֆերմենտները, բարձրացնում վարակների հանդեպ օրգանիզմի դիմադրողականությունը, ազդում են աճի և զարգացման վրա, պաշտպանում հիվանդություններից և շրջակա միջավայրի

բացասական գործոններից, ազդում մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: Վիտամինները բաժանվում են 2 խմբի՝ ջրալույծ (Յ, ՊՊ, Բ₁, Բ₂, Բ₆, Բ₁₂, ֆոլաթթու, պանտոտենաթթու) և ճարպալույծ (Ա, Դ, Ե, Կ, Ֆ): Ճարպալույծ վիտամիններն օրգանիզմ մտնում են սննդի միջոցով և մեծ քանակությամբ կուտակվում են յարդում (Ա, Դ, Կ) կամ ճարպային հյուսվածքում (Ե):

20. Վիտամին Ա-ի անբավարարությունն արտահայտվում է մազաթափությամբ, մաշկի չորությամբ, եղունգների շերտավորմամբ: Բուսական սննդում պարունակվում է պրովիտամին Ա կարոտին, որը լեղու և ճարպերի առկայությամբ վեր է ածվում ռետինոլի:

21. Վիտամին Դ-ն ոսկրերում կալցիումի և ֆոսֆորի փոխանակության կարգավորիչն է: Այս վիտամինի անբավարարության նշաններն են՝ ուխիտ, ոսկրերի աճի խախտում: Վիտամին Դ-ն սննդի մեջ պարունակվում է ոչ ակտիվ ձևով, ակտիվանում է արևի ազդեցությամբ: Վիտամին Դ-ի ավելցուկն արագացնում է աթերոսկլերոզի զարգացումը և նպաստում է կալցիումի կուտակմանը անոթներում և սրտի փականներում:

22. Վիտամին Կ՝ արյան մակարդեղիության գործոնների ակտիվացնողն է: Անբավարարության նշաններն են՝ արյան մակարդման դանդաղում, սպոնտան արյունահոսություն:

23. Վիտամին Ե՝ վերարտադրողական ֆունկցիաներին մասնակցող արդյունավետ հակաօքսիդանտ է: Նրա անբավարարությունը հանգեցնում է մկանների մետաբոլիզմի և անոթների թափանցելիության խանգարման: Զրալույծ վիտամինները պարունակվում են բուսական սննդի մեջ, օրգանիզմում մեծ քանակով կուտակվել չեն կարող:

24. Վիտամին Բ₁-ը մասնակցում է ածխաջրատային, սպիտակուցային փոխանակությանը, ֆերմենտների սինթեզին, կարգավորում է նյարդային համակարգը, քունը:

25. Վիտամին Բ₂-ը մտնում է ֆերմենտների կազմի մեջ, որոնք ազդում են աճի և տեսողության վրա, բջջային փոխանակության վրա: Վիտամին Բ₂-ի անբավարարության նշաններն են ընդհանուր թուլություն, մազաթափություն, տեսողության անկում, մաշկի չորություն, շրթունքների ճաք, անքնություն: Խոհարարական մշակման ժամանակ վիտամին Բ₂-ի 15-30%-ը կորում է:

26. Վիտամին Բ₆-ը մեծ դեր է խաղում չհագեցած ճարպաթթուների և սպիտակուցային փոխանակության պրոցեսում, մտնում է որոշ ամինաթթուների փոխանակությանը մասնակցող ֆերմենտների կազմի մեջ: Օգտագործվում է սիրտ-անոթային և մաշկային

հիվանդությունների բուժման մեջ: Վիտամին Բ₆-ի անբավարարություն կարող է առաջանալ հակաբիոտիկներով միկրոօրգանիզմի կենսագործունեությունն ընկճելով:

27. Վիտամին Բ₁₂-ը միակ վիտամինն է, որի կազմի մեջ մտնում է կորալտ: Կիրառվում է անեմիայի բուժման համար:

28. Վիտամին Ց-ի անբավարարության ժամանակ բարձրանում է մանր արյունատար անոթների փխրունությունն ու թափանցելիությունը, թուլանում է հակամարմիններ սինթեզելու ունակությունը: Վիտամին Ց-ի անբավարարության բնորոշ նշաններն են՝ ընդհանուր թուլություն, լնդերից արյունահոսություն, մրսածության հետ կապված հիվանդացության հաճախացում:



29. Վիտամին ՊՊ (նիկոտինաթթու)՝ պատասխանատու է ածխաջրատային, խոլեստերինային և սպիտակուցային փոխանակության համար, մասնակցում է մաշկի կազմավորմանը, մասնակցում է նյարդային համակարգի աշխատանքին: Նիկոտինաթթուն լայնացնում է մանր անոթները, ազդում է լեղու թթվայնության և սեկրեցիայի վրա:

30. Վիտամինների օրական չափաբաժինը ներկայացված է աղյուսակ 2-ում

Աղյուսակ 2

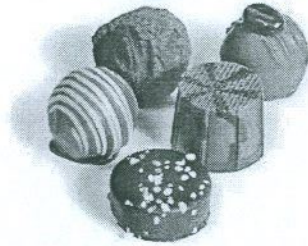
Վիտամինների օրական չափաբաժինը

Վիտամիններ	Օրական չափաբաժինը	Ինչի մեջ է պարունակվում
Ա	0,8-1,2 մգ	Գազար, մասուր, սպանախ, կանաչի, լոլիկ, յարդ, ցիտրուսներ, սերուցքային կարագ
Դ	2-2,5 մկգ	Ձվի դեղնուց, յարդ, ձկան յուղ
Կ	45-65 մկգ	Կաղամբ, սպանախ, ծավարեղեն
Ե	6-8 մգ	Բուսայուղեր, ոլոռ, չիչխան
Բ ₁	1-1,2 մգ	Գարեջրի չոր խմորիչներ, պնդուկ, ցորենի ծիլեր
Բ ₂	1,2-1,3 մգ	Կաղամբ, ձուկ, միս, յարդ, կաթ, հնդկաձավար, ձու
Բ ₆	1,4-1,6 մգ	Միս, յարդ, խմորիչներ, ձվի դեղնուց, կաթ
Բ ₁₂	1,5-2 մկգ	Լյարդ, երիկամներ, սիրտ, միս, ձվի դեղնուց

Յ	70-80 մգ	Պղպեղ, սև հաղարջ, ելակ, կաղամբ, սպանախ, կարտոֆիլ, ցիտրուսներ
ՊՊ	12-15 մգ	Հնդկաձավար, ոլոռ, սոյա, միս

31. Ածխաջրերը էներգիայի հիմնական աղբյուրն են: Օրգանիզմի ածխաջրի պահանջը 4 անգամ ավելի է ճարպերից և սպիտակուցներից: Ածխաջրերից շաքարներն ու օսլան էներգիայի հիմնական աղբյուր են, իսկ բջջանյութը կարգավորում է մարսողությունը:

32. Շաքարները լինում են արտաքին և ներքին: Ներքին շաքարներ պարունակվում են բնամթերքի մեջ, այսինքն կազմում են առողջ սննդի հիմնական մասը: Արտաքին շաքարները սննդին տալիս են միայն համ, նրանց կալորիականությունը բարձր է, սովորաբար օգտագործվում են ռաֆինացված վիճակում:



Քաղցր գազավորված ըմպելիքների, ֆրի կարտոֆիլի ու կոնֆետների չարաշահումը հանգեցնում է ավելորդ քաշի: Շաքարների մեջ մտնում են գլյուկոզան, ֆրուկտոզան (մեղր, մրգեր, բանջարեղեն), լակտոզան (կաթ), մալտոզան (ծլեցրած հատիկ) և սախարոզան (շաքար): Էներգիայի հիմնական աղբյուրը գլյուկոզան է: Նրա անբավարարությունը կարող է առաջացնել սրտի, ուղեղի և այլ օրգանների գործունեության խանգարում: Գլխուղեղն օգտագործում է մի քանի անգամ ավելի շատ գլյուկոզա, քան մյուս օրգանները:

33. Օսլան մտնում է բուսական սննդի կազմի մեջ (կարտոֆիլ, մակարոնեղեն, բրինձ, ցորեն և այլն): Այն հիմնականում ցածր կալորիական է, սակայն պարունակում է մեծ քանակի բջջանյութ:

34. Բուսական սննդի (մրգեր, բանջարեղեն, ընդեղեն, ձավարեղեն) չմարսվող, կոպիտ մասը կազմում է բջջանյութը: Նրա սննդային արժեքը ցածր է, բայց առողջ սննդի կարևոր տարրն է: Բջջանյութը նպաստում է օրգանիզմից խոլեստերինի «վատ» ֆրակցիայի դուրս բերմանը, որը շատ կարևոր է աթերոսկլերոզի, հիպերտոնիկ հիվանդության, սրտի իշեմիկ հիվանդության համար: Բջջանյութի օգտագործումը նպաստում է արյան մեջ գլյուկոզայի և ինսուլինի քանակի հավասարեցմանը, որը շատ կարևոր է 2-րդ տիպի

շաքարային դիաբետով հիվանդների համար, նպաստում է ծանր մետաղների աղերի, թունավոր նյութերի, ռադիոնուկլիդների դուրս բերմանը, աղիների ժամանակին դատարկմանը: Հաստ աղու գործունեության խանգարման ժամանակ սննդակարգում ավելացնում են բջջանյութը: Գոյություն ունի բջջանյութի 2 տեսակ՝ լուծվող և չլուծվող: Լուծվող բջջանյութն իջեցնում է արյան մեջ խոլեստերինի քանակը և խոչընդոտում է աթերոսկլերոզի զարգացմանը: Պարունակվում է վարսակի թելերի, մրգերի բանջարեղենի մեջ: Չլուծվող բջջանյութը՝ (ընդեղեն, ձավարեղեն) նպաստում է առողջ մարսողությանը, վերացնում է փորկապությունը, արագացնում է աղիների պերիստալտիկան և կարևոր դեր ունի հաստ աղու քաղցկեղի կանխման գործում:

35. Գլիկեմիկ ինդեքս՝ բոլոր ածխաջրերն արյան մեջ անցնում են գլյուկոզայի տեսքով: Ածխաջրերն իրարից տարբերվում են գլյուկոզայի վերածման արագությամբ կամ գլիկեմիկ ինդեքսով: Գլիկեմիկ ինդեքսը սննդամթերքի մեջ գլյուկոզայի պարունակության ցուցանիշն է: Սննդամթերքի գլիկեմիկ ինդեքսը կախված է ոչ միայն մթերքի սննդային արժեքից, այլ նաև խոհարարական մշակման և պատրաստման եղանակից: Բարձր գլիկեմիկ ինդեքսով սնունդը դյուրամարս է, արագ բարձրացնում է շաքարի մակարդակն արյան մեջ, առկա էներգիան չձախսելու դեպքում վեր է ածվում ճարպի: Բարձր գլիկեմիկ ինդեքս ունեն պարզ ածխաջրերը: Օսլա պարունակող սնունդը մարսվում է դանդաղ և ունի ցածր գլիկեմիկ ինդեքս, էներգիա տալիս է աստիճանաբար: Ցածր և միջին գլիկեմիկ ինդեքսով ածխաջրերի, այսինքն բարդ ածխաջրերի ներառումը սննդի մեջ նվազեցնում է ճարպակալման ռիսկը:

36. Որոշ սննդամթերքի գլիկեմիկ ինդեքսը ներկայացված է ստորև, աղյուսակ 3-ում:

Սննդամթերքի գլիկեմիկ ինդեքսը

Գլյուկոզա	100	Հաց	50
Մեղր	94	Խաղող	47
Խորոված կարտոֆիլ	85	Գարեջուր, կվաս	45
Եգիպտացորենի թելիկներ	80	Ծիրան, դեղձ	44
Կարտոֆիլ ֆրի	75	Սպիտակ սպագետտի	43
Ձմերուկ	73	Նարինջ, մանդարին	42
Վարսակի թելիկներ	70	Խնձոր	50-57
Սպիտակ հաց	70	Տանձ	35
Սպիտակ բրինձ	70	Անյուղ յոգուրտ	33
Մրգաչիր	67	Անյուղ կաթ	32
Ճակնդեղ	65	Կաթ	28
Տարեկանի հաց	63	Հատապտուղներ	25-30
Մակարոնեղեն	60	Ոսպ	27
Բանան	57	Սև շոկոլադ	25
Եփած կարտոֆիլ	56	Ֆրուկտոզա	20
Հնդկաձավար	55	Ընկույզ	15-25

37. Ճարպերի էներգետիկ արժեքը 2 անգամ ավել է սպիտակուցների և ածխաջրերի էներգետիկ արժեքից: Սննդի կալորիականության 30-32%-ը ճարպերի հաշվին է: 1գ ճարպի օքսիդացումից անջատվում է 9,3 կկալ ջերմություն: Նրանցից հրաժարվել պետք չի, որովհետև ճարպերն անհրաժեշտ են բջջի սինթեզի համար, կարգավորում են իմունիտետը, մտնում են հորմոնների կազմի մեջ: Առանց դրանց անհնար է գլխուղեղի նորմալ գործունեությունը: Ճարպերի պահանջը կախված է կլիմայից, կատարած աշխատանքից: Հարավում ապրողների համար ճարպի օրական պահանջը 0,7-0,9 գ է մարմնի քաշի 1կգ-ին, իսկ հյուսիսում ապրողների համար՝ 1,3 գ, տղամարդկանց ֆիզիոլոգիական պահանջը 70-150 գ/օր, իսկ կանանց պահանջը 60-100 գ/օր է: Կենդանական ճարպերը չհագեցած ճարպեր են, սենյակային ջերմաստիճանում նրանք գտնվում են պինդ վիճակում՝ կարագ, մարգարին և այլն: Արյան մեջ ընդհանուր և վնասակար խոլեստերինի բարձր քանակը սերտ կապված է կենդանական ճարպերի շատ

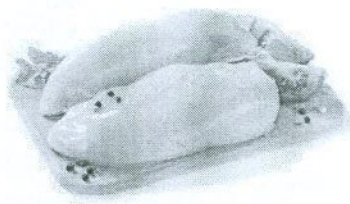
օգտագործման հետ: Այս դեպքերում բարձրանում է թրոմբոզի ռիսկը՝ հանգեցնելով սրտամկանի ինֆարկտի և ինսուլտի: Հագեցած ճարպերի աղբյուրը՝ միս, երշիկ, կաթ, թթվասեր, կարագ, տորթեր, թխվածքաբլիթ:

38. Խոլեստերինը ճարպանման նյութ է: Լյարդում արտադրվում է անհրաժեշտ խոլեստերինի 2/3-ը, իսկ 1/3-ն օրգանիզմ է մտնում կենդանական սննդի հետ, հատկապես շատ է յարդի, երիկամների, ուղեղի, ձվի դեղնուցի, ձկան խավիարի մեջ: Խոլեստերինն առողջ օրգանիզմի բջիջների մեծ մասն է կազմում: Լյարդից խոլեստերինն անցնում է տարբեր օրգաններ, արյունատար անոթներ լիպոպրոտեիդների տեսքով: Լիպոպրոտեիդները կոմպլեքս միացություն են՝ խոլեստերին+տեղափոխող սպիտակուց: Մասնիկներն ունեն տարբեր խտություն և անվանում են բարձր խտության և ցածր խտության լիպոպրոտեիդներ: Ցածր խտության լիպոպրոտեիդներն անվանում են «վատ» խոլեստերին, որն աթերոսկլերոզի զարգացման հիմնական պատճառն է: Բարձր խտության լիպոպրոտեիդները խոչընդոտում են աթերոսկլերոտիկ թիթեղների առաջացումը, դա «լավ» խոլեստերինն է:

39. Տրիգլիցերիդները ճարպեր փոխադրողի մի տեսակ են: Արյան մեջ տրիգլիցերիդների մակարդակը 2 մմոլ/լ-ից բարձր ցուցանիշը հանգեցնում է աթերոսկլերոտիկ թիթեղների աճին: Արյան մեջ խոլեստերինի բարձր քանակը վկայում է սիրտ-անոթային հիվանդությունների զարգացման ռիսկի մասին: Եթե ճարպի օրական օգտագործումն իջեցնեն մինչև 20 %, ապա արյան մեջ խոլեստերինի քանակը կիջնի 10-15%: Սննդի միջոցով խոլեստերինի ներմուծման առավելագույն քանակը 200-300 մգ է: Սննդում ներգրավվում են մթերքներ, որոնք խոլեստերինը հանում են աղիներից, դա ջրում լուծվող բջջանյութն է:

40. Ճարպերն անհրաժեշտ են բջջի նյութափոխանակության համար, նրանց շնորհիվ սինթեզվում են բոլոր հորմոնները, այդ թվում նաև՝ սեռական, առանց ճարպերի անհնար է ուղեղի նորմալ գործունեությունը: Ճարպերի կազմի մեջ մտնող ճարպաթթուները մասնակցում են նաև իմունիտետը կարգավորող միացությունների սինթեզին: Կախված ջրածնով «հագեցածության աստիճանից»՝ ճարպերը լինում են չհագեցած և հագեցած՝ (մոնոհագեցած և բազմահագեցած): Մարդու օրգանիզմի համար պարբերաբար չհագեցած ճարպաթթուներ են պահանջվում: Անփոխարինելի ճարպաթթուները մարդու օրգանիզմում չեն սինթեզվում, դրանք մարդը ստանում է սննդի հետ: Իսկ ահա հագեցածները ոչ միայն անհրաժեշտ չեն, այլ նաեւ կարող են վնասակար լինել, նրանք

նպաստում են արյան մեջ «վատ» խոլեստերինի մակարդակի բարձրացմանը, որը, ինչպես հայտնի է, մեծացնում է սիրտ-անոթային հիվանդությունների զարգացման հավանականությունը: Հագեցած ճարպերը կենդանական ծագման են, պարունակվում են մսի, կաթի, կարագի, թթվասերի, երշիկի, թխվածքաբլիթի, խմորեղենի մեջ, իսկ չհագեցած ճարպաթթուները առավել շատ պարունակվում են բուսայուղերում: Կենդանական ծագման սննդամթերքներից անփոխարինելի ճարպաթթուներով հարուստ են ձկների յարդը, ձկան յուղը, փափկամորթերը:



41. Սպիտակուցները հյուսվածքների և բջիջների կառուցվածքային էլեմենտներն են: Նրանք մասնակցում են մտածողության, կծկողականության, աճի, բազմացման պրոցեսներին, նյութափոխանակությանը, փոխադրում են անհրաժեշտ միացություններ և քիմիական տարրեր: Երբ օտար սպիտակուցը

մտնում է օրգանիզմ, արտադրվում են հատուկ սպիտակուցներ՝ հակամարմիններ, որոնք կապում և վնասազերծում են օտար նյութերը: Եվ վերջապես, նրանք էներգիայի աղբյուր են, սակայն սա «ոչ ձեռնտու» վառելիք է: Օրական մարդու օրգանիզմում ճեղքվում է 400գր սպիտակուց, առաջացած ամինաթթուների 2/3-ը մասնակցում է սպիտակուցի վերականգնմանը և 1/3-ը ծախսվում է էներգիայի առաջացման համար: Վաղ մանկական տարիքում սպիտակուցի պահանջը բարձր է: Տարիքի հետ այն քչանում է, հասուն տարիքում կարևորը նրա ոչ թե կառուցողական ֆունկցիան է, այլ՝ էներգետիկ: Ավելցուկային քանակի սպիտակուցի ընդունման ժամանակ օրգանիզմում առաջանում են արգասիքներ՝ միզաթու, միզանյութ, կրեատինին, ամոնիակ և այլն, որոնց ավելցուկի ժամանակ արտազատումը դժվարանում է և նրանք կուտակվում են օրգանիզմում՝ խախտելով նյութափոխանակությունը: Սպիտակուցները 20 ամինաթթուների միացություն են, որոնցից 10-ը չեն սինթեզվում օրգանիզմում և կարող են ստանալ միայն սննդի միջոցով:

42. Առողջ սննդակարգում օգտագործվող սպիտակուցի կեսը կենդանական ծագման է: Օրգանիզմն ունի սպիտակուցային աննշան պաշարներ, ուստի ցանկացած տարիքի մարդու ամենօրյա սննդակարգում անհրաժեշտ են սպիտակուցներ: Սննդի սպիտակուցները լինում են կենդանական և բուսական ծագման: Օգտակար

կենդանական սպիտակուցներ պարունակվում են տավարի, հավի և հնդուհավի առանց կաշվի մսի, ձվի, կաթնամթերքի և կաթնաթթվային սննդամթերքի մեջ: Բուսական ծագման սպիտակուցները (լոբի, ոլոռ, ոսպ, սոյա) մաքրում են օրգանիզմը խոլեստերինից: Ընկուզեղենը հարուստ է ոչ միայն սպիտակուցներով, այլև մոնոչիզագեցած ճարպերով: Ընկուզը պարունակում է օմեգա-3 ճարպեր, սակայն նրա կալորիականությունը բարձր է, դրա մեծ քանակի օգտագործումը խորհուրդ չի տրվում:

43. Առողջ սնուցման համար կարևոր է խոհարարական ճիշտ մշակումը: Օգտակար սննդանյութերը պահպանելու համար սնունդը պատրաստում են գոլորշու վրա, սննդամթերքը լցնում եռացող ջրի մեջ, ջրալույծ վիտամինները չքայքայելու համար բանջարեղենը մաքրում եփելուց անմիջապես առաջ և եփում աղաջրի մեջ (բացի բազուկից), պատրաստվող սննդի կաթսայի կափարիչը ամուր փակում են: Սնունդը կարելի է նաև պատրաստել ջեռոցում և խորհուրդ է տրվում սնունդ պատրաստելիս խուսափել տապակման եղանակից:

44. Եփած բանջարեղենից աղցաններ պատրաստելու համար օգտագործվող բանջարեղենը (բազուկ, գազար և այլն) նախքան եփելը լվանում են, եփում կեղևով, այնուհետև սառելուց հետո մաքրում կեղևից և կտրատում:

45. Խորհուրդ չի տրվում սննդի մեջ օգտագործել կծու սոուսներ, կետչուպներ, մայոնեզ, մանանեխ, կծու համեմունքներ, հում ապխտած մսից պատրաստված ուտեստներ, գազավորված ըմպելիքներ, չիպս, կոֆեին պարունակող ըմպելիքներ, ինչպես նաև խթանիչներ և կենսաբանական ակտիվ հավելումներ պարունակող սննդամթերք:

46. Առողջ սննդի կազմակերպման և խոհարարական պատրաստման պահանջները ներկայացված են Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի 2014 թվականի հունիսի 6-ի ««Հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում սովորողների սննդի կազմակերպմանը ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ» N 2.3.1-02-2014 սանիտարական կանոնները և նորմերը հաստատելու մասին» թիվ 32-Ն և Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի ««Նախադպրոցական ուսումնական հաստատություններում երեխաների սննդի կազմակերպմանը ներկայացվող հիգիենիկ պահանջներ» N 2.3.1-01-2013 սանիտարական կանոնները և նորմերը հաստատելու մասին» թիվ 42-Ն հրամաններում: