

# Kifayət qədər gücüm olsun deyə necə qidalanmalıyam ?

“ 1 gün – 1 qadın üçün ideal menu “



# Qadın Orqanizmi və Enerji Metabolizmi

## Xroniki yorğunluq

- Konsentrasiya azalması

- Çəki dalğalanması

- Emosional labillik

- Menstrual pozuntular



# Niyə Yorğunluq?

- ✓ **-Hormonal disbalans**  
(Kortizol və insulin).



- ✓ **-Gizli aclıq** (Kalori çox, qida dəyəri az).



- ✓ **-Sirkadian ritmlərin pozulması**  
(Yuxu və yemək saatları)



- Hüceyrə səviyyəsində enerjini (ATP) istehsal edə bilmirik. Boş kalori qəbul edirik, amma hüceyrələrimiz "ac qalır".

# Enerji nədir?

**Enerji yalnız kalori deyil.**

**Enerji:**

- Mitoxondrial ATP sintezi
- Stabil qlükoza homeostazi
- Hormonal balans
- Adekvat zülal və mikronutrient təminatı deməkdir



**Enerji balansı = Enerji qəbulu – Enerji sərfi**



Lakin qadınlarda bu balans hormonal faktorlarla ciddi modulyasiya olunur.

# Qadınlarda Enerji Defisitinin 5 Əsas Səbəbi

## 1. Gizli Dəmir Əskikliyi (Anemiya və Ferritin Aşağılığı)

- **Problem:** Qadınlar hər ay fizioloji olaraq dəmir itirirlər. Dəmir isə hüceyrələrə oksigen daşıyan "nəqliyyat vasitəsidir".
- **Nəticə:** Oksigen çatışmazlığı = Hüceyrə səviyyəsində boğulma və daimi yuxululuq.
- **Həll:** Təkcə Hemoqlobin deyil, Ferritin (dəmir ehtiyatı) səviyyəsini yoxlamaq və menyuya qırmızı ət, mərci, ispanaq əlavə etmək (mütləq C vitamini ilə birgə).

## 2. "Şəkər Roller" (insulin Müqaviməti)

- **Problem:** Səhəri şirniyyat, ağ çörək və ya sadəcə qəhvə ilə açmaq.
- **Nəticə:** Qan şəkəri kəskin qalxır, insulin onu kəskin salır. Bu "eniş" anında bədən panikaya düşür: əsəbilik, titrəmə və ani enerji itkisi yaranır.
- **Həll:** Səhər yeməyinə mütləq zülal (yumurta/pendir) və sağlam yağ (zeytun/qoz) daxil etmək.

### 3. Kortizol Tələsi (Xroniki Stress)

- **Problem:** Müasir qadın eyni anda 5 işi görməyə çalışır (Multitasking). Bu, böyrəküstü vəziləri yorur.
- **Nəticə:** Kortizol hormonu daim yüksək qalır, bu da bədəni "həyəcan" rejimində saxlayır və axşama doğru tamamilə tükəndirir.
- **Həll:** Maqneziumla zəngin qidalar (tünd şokolad, badam, balqabaq tumu) və kofein miqdarını azaltmaq.

### 4. Tiroid Vəzisinin "Tənbəlliyi" (Hipotireoz)

- **Problem:** Qadınlarda kişilərə nisbətən qalxanvari vəzi problemlərinə 8 dəfə daha çox rast gəlinir. Tiroid bədənin "enerji stansiyasıdır".
- **Nəticə:** Maddələr mübadiləsi ləngiyir, bədən temperaturu düşür, adam özünü "sönmüş" hiss edir.
- **Həll:** Yod (dəniz məhsulları) və Selen (Braziliya qozu) dəstəyi.

## 5. Sirkadian Ritmin Pozulması (Mavi Işıq və Gecə Yeməkləri)

- **Problem:** Gecə saatlarında telefona baxmaq və gec saatda ağır yemək yemək.
- **Nəticə:** Melatonin (yuxu hormonu) sintez olunmur. Yuxu keyfiyyətsiz olur, bədən gecə bərpa oluna bilmir.
- **Həll:** Yatmadan 2 saat əvvəl ekranlardan uzaqlaşmaq və 3 saat əvvəl qida qəbulunu dayandırmaq.

“Xanımlar, diqqət edin: əgər səhər duranda özünüzü “yük maşınının altından çıxmış” kimi hiss edirsinizsə, bu sadəcə iş çoxluğu deyil. Bu, yuxarıda sadaladığım 5 səbəbdən birinin və ya bir neçəsinin nəticəsidir. Orqanizminiz sizə deyir ki: “Mənə yanacaq ver, məni söndürmə!”

# Zülalın Rolu

Optimal zülal:  
1.2–1.6 g/kg/gün (aktiv qadınlar üçün)

## Zülal:

- GLP-1 sekresiyasını artırır

- Qrelın səviyyəsini azaldır



- Əzələ kütləsini qoruyur



- Mitoxondrial funksiyanı dəstəkləyir





# Yağlar və Hormonal Sağlamlıq



Qadın hormonları xolesteroldan sintez olunur.

## Aşağı yağlı dietlər:

- Estrogen balansını poza bilər
- Menstrual sikli təsirləndirə bilər

## Təvsiyə:

- Mono-doymamış yağlar
- Trans yağlardan uzaq durmaq



# Mikronutrientlər və Enerji

## Ən kritik elementlər:

- Dəmir
- B12
- D vitamini
- Maqnezium
- Omega-3



## Bu çatışmazlıqlar:

- Yorgunluq
- Depressiv əlamətlər
- Metabolik zəifləmə ilə əlaqəlidir.



# Uzunmüddətli Strategiya

## Qadın enerjisi:

- Kalori məhdudiyəti ilə deyil
- Metabolik optimizasiya ilə qorunur

## Strategiya:

- Zülal prioriteti
- Stabil qlükoza
- Stress azaldılması
- Yuxu keyfiyyəti

Qadın enerjisi estetik deyil  
– metabolik göstəricidir.

## Düzgün qidalanma:

- Hormonal sabitlik

- Mitoxondrial effektivlik

- Uzunmüddətli sağlamlıq deməkdir.

# İdeal Günün Başlanğıcı (Səhər Yeməyi)

- Səhər Yeməyi: Metabolik Oyanış
- Menyü nümunəsi:
- 2 bişmiş yumurta (Zülal).
- 1/4 avokado və ya zeytun (Faydalı yağ).
- Bol mövsum göyərtiləri (Lif və xlorofil).
- Məqsəd: Gün boyu toxluq və stabil şəkər.



# İş Saatlarında Enerji (Nahar və Ara Öyün)

## • Nahar:

Kompleks karbonhidratlar (Qarabaşaq/Kinoa)  
+ protein (Balıq/Toyuq).



• Ara öyün: 1 ovuc çiy qoz-fındıq + 1 fincan yaşıl çay.



• Qeyd: Şəkərli qəhvələrdən və paketlənmiş barlardan qaçın.

# Gecə Bərpası (Axşam Yeməyi)

## Axşam: Hormonal Sakitlik

- Menyu:  
Balıq, toyuq və ya buxarda tərəvəzlər.
- Qızıl Qayda:  
Yatmadan 3 saat əvvəl həzmi bitirmək.



### • Niyə?

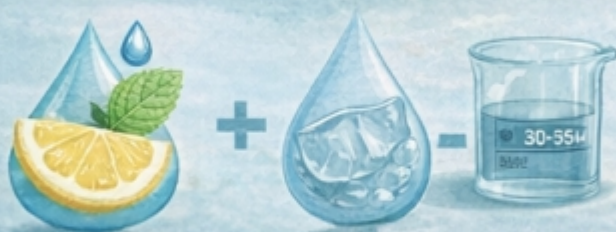
Gecə bədən həzmə deyil, hüceyrə bərpasına (melatonin və böyümə hormonu) vaxt ayırmalıdır.

# Su və Hidratasiya: Gizli Enerji Mənbəyi

- %1 susuzluq = %10 koqnitiv azalma (diqqət dağınıqlığı).



- Qayda: 30–35 ml / 1 kq çəki üçün.



- Suya limon və ya nanə əlavə edərək daha rahat içə bilərsiniz



# Özünüzə qulluq, boşqabınızdan başlayır.

1

## Xülasə :



1.Daha çox lif, daha az işlənmiş qida.

2



2.Hər öyündə zülal.

3

3.Keyfiyyətli yuxu.



*Başqalarına işıq vermək  
üçün əvvəlcə daxili enerjimiz  
(batareyamız) dolu olmalıdır.*

**Özünüzə yaxşı baxın!**



# Təşəkkürlər

