

Дұрыс тамақтану

Ішкен тағамдар асқорыту органдарында механикалық жән ехимиялы көңдеуден өткеннен кейін, ол сулы сұйықтыққа айналып, ішекке өтеді. Ішекте тағам арқарай қорытылады, ішектің сору қасиетіне байланысты, қанға және лимфаға түседі. Тамақ қанға және лимфаға түскеннен соң— белоктардан-аминқышқыддары, майлардан-глицерин және майқышқыддары, гликогеннен-канттар бөлініп шығып отырған да ағзад ақажетті пластикалық және энер-гетикалық заттар синтезделіп отырады.

Тағамның құрамында 650 әртүрлі қосылыстар бар. Олардың ең бастысы белок, май, көмірсу, микро- және макроэлементтер, фосфор, кальций, натрий, йод, кобальт, қалайы, марганец, калий және т.б. Сонымен бірге тағамдық заттар құрамында витаминдер, органикалық қышқылдар, неше түрлі фитонцидтер, крахмал бар, клетчаткалар болады.

Ұтымдытамақтану—олклеткалар(жасушылар) қазақшақұ-рамынақажетті заттар мен ағзаны қамтамасыз ететін қуат, қимыл және тағыбас қақажеттігін өтейтін, заттар алмасуын қажетті деңгейге ұстайтын тағамдарды пайдалану. Жүйелі түрде тамақтанудың негізгі элементтері мына төмендегідей:

- 1) тәуліктік қоректік заттардың ара қатасының үйлесімді баланс асын сақтау;
- 2) дұрыс тамақ ішудің тәртібі, рационалды(тамақ сбалансирленген)

тамақтану—ол тамақтың қуатымен сапалық химиялық құрамын, қоректік заттардың деңгейлік арақатынастарының тұрақтылығын, қортылуын және гигиеналық жағынан тазалығын ескертуді қажет етеді. Сондай-ақ тамақтану режимін, ұзақтығын, сапалық шамасына, химиялық құрамына нықтауды керек етеді.

Академик А.А. Покровскийдің жасаған классификациясы бойынша теңестірілген(сбалансирленген) дегеніміз—энергетикалық жағынан бағалы, тағамдағы энергия адам ағзасының жұмсаған энергиясына сайма-сай келуі; Тәуліктік тағам құрамында қоректік заттар (нутрценттер) теңестірілген түрде болуы керек. Тағам құрамындағы белоктардың, майлардың және көмірсулардың арақатынасы (1:1:4) болуы керек. Айырбасталмайтын амин қышқылдарының витаминдердің арақатынасы теңестірілгені жөн. Тағам ішіндегі компоненттердің ағзаларға сіңірілуі, тамақ ішу режиміне байланысты болуы керек. Ішілетін тамақтың мөлшері адамның бойына және массасына сай келуі керек. Балалардың массасын төменгі таблицадан байқауға болады (6-таблица).

Егер біз дұрыс түрде тамақтанатын болсақ, онда еске ұстау қабілеті мізартып, дене мізсауығып, көңіл-күйіміз кетеріле түсетіні сөзсіз. Қандайда аурулар болмасын, біз олардың алдын аларедік. Дұрыс түрде тамақтанған адам зат баласы150-200 жыл жасареді деп, жазады Дж. Гласс өзінің әлемге әйгілі еңбектерінін, бірінде(1999).

Дәрумендер

Дәрумендердің бала ағзасында жетіспеушілігінен «гиповитаминоз» деген құбылыс пайда болады. Гиповитаминоздың даму себептерін екі үлкен топқа бөлуге болады:

1. Сыртқы себептер: дәрумендердің бала ағзасына жеткіліксіз мөлшерде түсетін жағдайлар. Мәселен, нәрестені ұзақ уақыт сиыр сүтімен тамақтандырғанда, тамақ құрамында көкөністердің аз болуы, жеміс-жидек шырындарын балаға кешіктіріп немесе жеткіліксіз мөлшерде беру, тамақты дұрыс дайындамау және сақтамау, құрамында көмірсулары көп тағамдарды – қант, ақ нан, кондитерлік өнімдерді шамадан тыс мөлшерде пайдаланғанда. Дәрумен тапшылығы балалар ұзақ ауырғанда, дәрі-дәрмектер ішкенде де пайда болады. Ондай дәрілерге сульфаниламидтер, антибиотиктер, фенобарбитал, изониазид, дигиталис, антацидтер жатады.

2. Ішкі себептер: бала асқазан, өт, бауыр, ұйқы безі, ішек ауруларымен сырқаттанғанда және ауыр, ұзаққа созылған инфекциялық ауруларда, темекі тартатындар мен нашақорларда ағзасына ауыр физикалық салмақ түсетін спортшы аналарда гиповитаминоз пайда болады.

Гиповитаминоздың негізгі клиникалық белгілері:

- баланың көңіл-күйінің төмендеуі;
- ақыл-ойы, күш-жігері әлсірейді. Оның ішінде кішкентай балалардың тәртібі нашарлап, қимылдау қабілеті азаяды, психикалық дамуы тежеліп не өзгереді;
- баланың иммунитет жүйесінің жұмысы төмендейді, яғни олар инфекцияларға қарсы тұра алмайды, кез келген аурумен тез ауырады олар ұзақ ауырып, көбіне аурудың созылмалы түріне айналады;
- баланың физикалық дамуы төмендеп, өзінің жасына сай келмейді, дене салмағы мен бойы өз құрбыларыныкінен қалыс келеді;
- ағза мүшелері мен жүйелерінің қалпына келу қабілеттілігі төмендейді.

Әсіресе, дәрумендер тапшылығы пайда болатын көктем айларында баланың ішетін тамақ құрамында жеткілікті мөлшерде көкөніс, жеміс-жидектер болуы керек. Сонымен қатар, ет, жұмыртқа, сүт және сүт өнімдері мен өсімдік майларының да қажетті мөлшерде болуы шарт.

Сондықтан біз қай дәрумендердің қандай қасиеті бар екенін және қандай өнімдерде болатынын білуіміз керек.

А – дәрумені көздің көруін жақсартады, терінің жазылуына, жаңаруына көмектеседі, бауырды қорғайды. Ол сәбізде, шабдалда, сары өрікте, бананда, жүгеріде, асқабақта, жұмыртқада, қаймақта, шпинатта болады.

В1 – дәрумені көмірсулар айналымын, судың тепе-теңдігін реттейді. Ол қара нанда, кебегі бар нанда, бауырда, жармада, етте, сиыр сүтінде болады.

В2 – дәрумені ағзаның өсуіне, заттардың алмасуына көмектеседі. Сүтте және оның өнімдерінде, етте, балықта, нанда, ашытқыда болады.

В6 – дәрумені жүйке қызметін реттейді, жүрек етінің жиырылуын күшейтеді. Ол бауырда, қара нанда, картопта, етте, балықта, бананда, бұршақта, сояда болады.

В12 – дәрумені бауыр мен жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді, қанның ұйытушы жүйесін жақсартады. Бауырда, бүйректе, жұмыртқаның уызында болады.

С – дәрумені қанның ұйығыштығын, ағзаның инфекцияларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Цитрустарда, итмұрында, қарақатта, қырыққабатта, кивиде, сельдерейде болады.

Д – дәрумені сүйектің минералдануы мен қатаюына көмектеседі. Балық майында, треска бауырында, балық уылдырығында, жұмыртқада, сүтте, сары майда бар.

Е – дәрумені тері мен шырышты қабаттың жазылуын жақсартады. Жаңғақта, көк бұршақта, жүгеріде, цитруста, сельдерейде, өсімдік майында болады.

РР – дәрумені қан тамырларын күшейтеді, бауырдың қызметін жақсартады және жүрек бұлшық етіне жағымды әсер етеді. Бұршақ және бұршақ тектес өсімдіктерде болады.

**ТАМАҚТАНУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ, ЖЕТКІЗУШІЛЕР ТУРАЛЫ
АҚПАРАТ**

Толық аты	Жетекшінің аты-жөні	Мекен-жайы	Байланыс телефоны
ИП "Нур-С"	Муханов Каирбек Зейнуллович	Тереккөл ауылы, Северная көшесі 1А	87056107667