С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

СӨЖ

тақырыбы: Дұрыс тамақтану пирамидасы

Оындаған: Амангелдиев А.С

Топ: ЖМ15-003-02

Қабылдаған: Байбаракқызы А.

Жоспары:

- Кіріспе:

I. Азық-түліктік пирамида

- Негізгі бөлім:

I. Адамдардың тамақтану ерекшеліктері

II. Дұрыс тамақтану не үшін қажет?

III. Тамақтанудың негізгі ережелері

- Қорытынды.
- Пайдаланылған әдебиеттер

- Пирамида - қоректік заттар рөлі туралы ғылыми білімдерді және ағзаның қажеттіліктерін есепке ала отырып әзірленген, қоғамда қалыптасқан тамақтанудың дәстүрлерін бейнелейді.
- Азық-түліктік пирамида - бұл шегіністерге рұқсат бермейтін қатаң емдәм емес, оның міндеті таңдау жасауға көмектесу үшін қажет. Мысалы: жақсы дене бітіміне, психикалық және ақыл-ой пішініне және т.б.

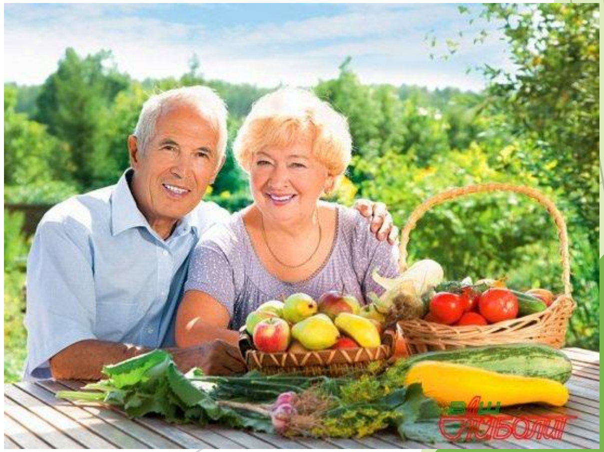
Бірінші тамақтану пирамидасы 1992 жылы құрылды. Әр түрлі жастағы адамдардың тамақтану машығын, этникалық топтарды және емдәмді не нәрсе салауатты ететіні туралы әр түрлі пікірлер көрсету үшін, сол уақыттан бері бірнеше пирамида қосылды.

Негізгі айырмашылығы - жаңа пирамида көмірсулар мен майлардың арасындағы тепе-теңдікке шоғырландырудан, оларды жақсыға және жаманға бөлуден тұрады.

Тамақтану пирамидасы

Әртүрлі жастағы адамдардың тамақтану ерекшеліктері:

- 70 жастан асқан адамдар күніне 8 немесе одан артық стақан су ішуі қажет. Пирамиданың төбесі, сонымен қатар, кальций, D және B12 дәрумендерін қосуды ұсынады. Қарт адамдар «арықтағысы келетін тұлғалар» сияқты тамақтанатындай, жоғары калориялы өнімдердің орнына құнарлы құрам бөлшектерге бай өнімдерді көбірек қолдана отырып, калорияларды азайту үшін, қарт адамдарға арналған пирамида стандарттыға қарағанда шамалы аздау болады.



2-ден 12-і жасқа дейінгі балалардың өздерінің жеке тағамдар пирамидасы бар. Баланың денсаулығы және дұрыс дамуы үшін олар ағзаны барлық қажетті құрам бөлшектермен қоректендіреді. Бала күн сайын басқа өнімдерді жеуі үшін күнделікті емдәм алуан түрлі болуы қажет. Балалар, сонымен қатар, жаттығулар және де ойындар сияқты дене белсенділігінің әр түрімен айналысуы қажет. Жүкті әйелдердің тамақтануының құрамында салауатты тамақтанудың балық қағидалары болуы қажет. Дегенмен, емдәм дәрумендердің, ағуыздардың және минералды құрам бөлшектердің көп мөлшерімен бай болуы қажет.

Жеткіншектерге арналған тамақтану пирамидасы

- Жеткіншекке тамақтану мен белсенді уақыт өткізу арасында тепетеңдікті табу қажет. Дене шынықтыру сабақтарындағы жаттығулар жеткіліксіз Компьютермен немесе телевизормен өткізілген белсенді емес уақытты ең болмаса күнделікті сағаттық серуендеумен алмастырған жөн. Бұл үшін тіпті, арнайы жаттығуларды орындаудың қажеттілігі жоқ - велосипед тебу, билеу, итпен серуендеу жеткілікті.

Фаст-Фудқа жоламаңыз

- Жеткіншектердің көпшілігі гамбургерлерді жақсы көреді, бірақ сонда да Fast Food түріндегі тағамдарды көп болса аптасына бір-ақ рет пайдалануға дейін шектеуге кеңес беріледі. Оның орнына шамалы мөлшердегі майы бар, ақуызға бай, майсыз етті қолданған дұрыс.

Чипсылардың орнына жемістер

- Жемістер - оқу кезінде жеңіл тамақтанып алудың тамаша әдісі. Ең жақсысы, жеткіншектер жақсы көретін чипсылардың немесе тәттілердің орнына, оларды жеген дұрыс. Жемістер дәрумендердің, минералды заттардың және жасұнықтың бағалы көзі болып табылады, сонымен қатар, оларда көп қант барын, көп мөлшерде олар денсаулыққа зиян екендігін естен шығармаған жөн.

Көкөністер мен денсаулық

- Сонымен бірге, күніне көкөністердің 5 үлесін жеуге кеңес беріледі. Сарғылт және қошқыл жасыл түсті шикі көкөністерді жеуге болады, олар тамаша дәмді және дәрумендер мен минералдардың басты көзі болып табылады. Көкөністердің түсі қарқынды болған сайын, олардың құрамында молырақ қоректік заттар бар.
- Жеткіншіктер үшін жақсы ұсыныс - мұздатылған көкөністер болып табылады - оларды дайындау оңай, бұл жеткіншектердің өз аспаздық қабілеттерін дамытуға мүмкіндік береді.

Сүт және оның туындылары

- Сүт - кальцийдің бай көзі болып табылады. Кальций – сүйектер құрамындағы баға жетпес элемент, сондықтан жас кезде көп сүт өнімдерді пайдаланған өте маңызды. Орауыштағы заттаңбаны тексеруді ұмытпаңыз, сүт, сыр және йогурттар құрамындағы майлар төмен болуы маңызды.

Газдалған сусындардың орнына су

- Тәтті газдалған сусындарды (кока-кола, пепси, фанта, спрайт, буратино, макси-чай) сумен алмастырған жөн, өйткені ол ағза үшін әлдеқайда пайдалы. Сонымен қатар, онда калориялар аз және жасанды бояғыштар жоқ.

Тамақтанудың негізгі ережелері

- Біріншіден, асықпай тамақтану керек;
- Екіншіден, асты дұрыс шайнау керек;
- Үшіншіден, жегің келмесе-жеме. Өте жиі біз инерция үшін, біреулерге серік болу үшін, тіпті қорға жиналсын деп тамақтана береміз. Белгілі тамақтану мезгілін (режимін) ұстануымыз керек;
- Төртіншіден, тиімді және дұрыс тамақтану;
- Бесіншіден, Зиянды тағамдардан аулақ болу;

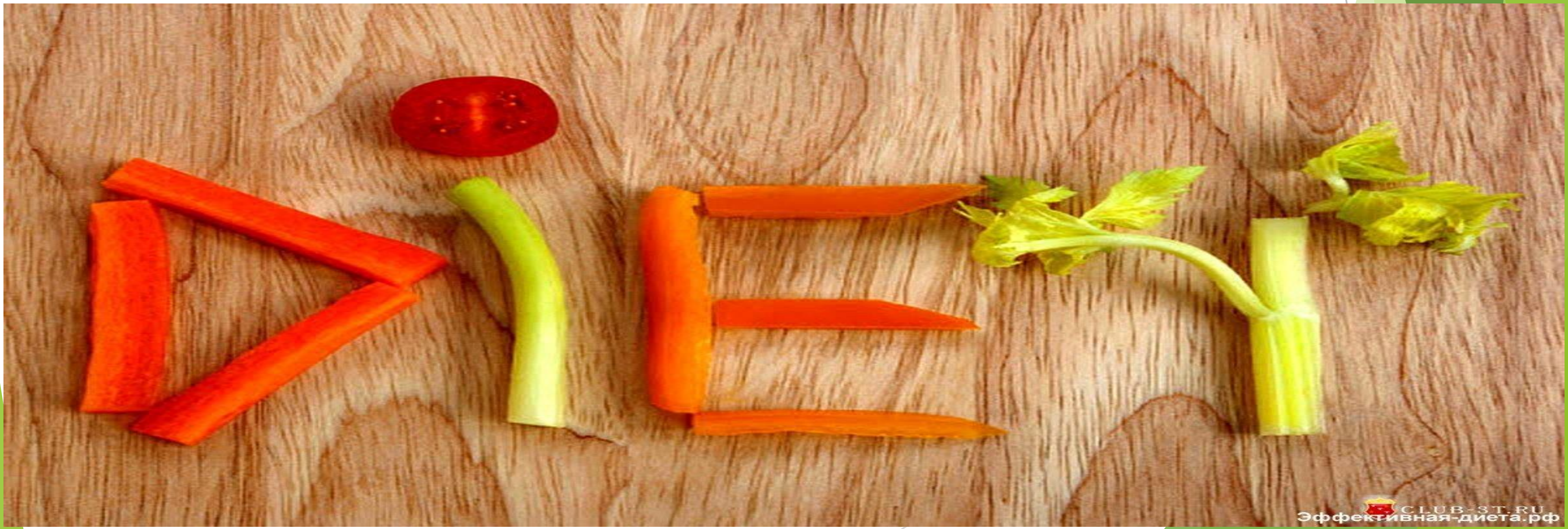
Дұрыс тамақтану не үшін қажет?

- Жүрек – қан тамыры ауруларын, асқазан – ішек жолдарының ауруларын, дене салмағының төмендеуіне, әлсіздікке, склерозға, қант диабеті, рак және остеопороз ауруларының алдын алу үшін қажет, ауырмай, ұзақ өмір сүру үшін қажет.

- Диетологтардың пікірінше – ең дұрыс тамақтану режимі – күніне 4 рет тамақтану. Таңғы ас, түскі ас, кешкі ас аралығы 4-5 сағат болуы тиіс.Дұрыс тамақтануға негізделген диета – тағамды күніне өз уақытында қабылдау. Дұрыс тамақтану қағидаты қарапайым: таңғы ас тәуліктік норманың төрттен бірін құрайды – 25%, түскі ас – 50%,шаңқай түскі ас – 10%, кешкі ас – 15%. Кешкі асты ұйықтарға дейін 2 сағат бұрын қабылдау керек.

Қорытынды:

- Тамақ құрамындағы коректік заттар, дәрумендер, минералды заттар ағзамыздың өсуіне, дамуымызға қажет. Тамақтың пайдалы жағымен қатар, кейбір тамақ түрлерін шектеу қажет екенін білдік. Қазіргі заманда балалар арасында түрлі-түрлі чипсы, қытырлауықтарды, «роллтон» сияқты тез дайындалатын сорпалар көп тұтыну әсерінен панкратит сияқты аурулар кең тарап отыр.



Пайдаланылған әдебиеттер:

- О.Д.Дайырбеков, Б.Е.Алтынбеков, Б.К. Торғауытов, У.И.Кенесариев, Т.С.Хайдарова Аурудың алдын алу және сақтандыру бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Шымкент. “Ғасыр-Ш”, 2005 жыл.
- Шаңырақ : Үй-тұрмыстық энциклопедиясы.
- www.bonduelle.kz
- katon-karagay.vko.gov.kz/kz/files/medicine3_07.doc
- www.zdrav.kz/sites/default/files