

Қ.А Ясауи атындағы Халықаралық Қазақ-Түрік
Университеті

Медицина факультеті

Тамақтанудың физиологиялық негіздері

Қабылдаған: Теріскенбаева Бибінуір Беріқызы

Орындаған: Онгарбаев Сарсен

Тобы: ЖМ - 106

ТҮРКІСТАН 2017



ЖОСПАР

1. Кіріспе бөлім

2. Негізгі бөлім

Тамақтану физиологиясы

Ас калориялығы және диета тағамның ерекшелігі

Екіқабат әйелдер мен емізулі баласы бар аналардың және егде тартқан адамдардың тамақтануы.

3. Қорытынды бөлім



Тамақтану – ағзаның өмірлік қажеттілігі болып табылады. Тағамның құрамында 650 әр түрлі қосылыстар бар. Олардың ең бастысы белок, май, көмірсу, микро- және макроэлементтер фосфор, кальций, натрий, йод, кобальт, қалайы, марганец, калий және минералды тұздар т.б. Сонымен бірге тағамдық заттар құрамында витаминдер, органикалық қышқылдар, неше түрлі фитонцидтер, крахмал бар, клетчаткалар болады.

Ақуыздар, көмірсулар, майлар, ағзаны энергия мен қамтамасыз етуде басты қызмет атқарады



Ақуыздар, көмірсулар, майлар, ағзаны энергия мен қамтамасыз етуде басты қызмет атқарады. Ағзадағы 1кг ақуыздың тотығуынан -4ккал, 1г майдан -9ккал, 1кг көмірсудан -4ккал энергия түзіледі. Тағам құнарлығы арнайы кестемен көрсетіледі. Төрт мезгілде тамақтануда жалпы тамақ салмағы 3кг дейін жетуі қажет. Физикалық жұмыс пен айналыспайтын ауруханада жатқан науқастарда тағамның құнарлығы қалыптан аспауы керек.

Сау адам қалыпты жағдайда 4 мезгіл тамақ ішіп отыруы керек.



Тәуліктік рационды құру

1. Таңертеңгі тамақ 25%.

2. Күндізгі тамақ 30%

3. Кешкілік тамақ 20%

4. Кешкі тамақ 25%

1. **Бала немесе жасөспірім** тәулігіне 80 – 100 гр нәруыз, 100 гр май, 380 гр көмірсу қорек ету керек.

Нәруызды: сүттен, дәнді – дақылдардан, еттен, көмірсуды: нан, салат, картофельден, майлы заттарды: май, жұмыртқа, сүттен, витаминдерді : өсімдік және жануар майынан, минералды тұздар мен микроэлементтерді: шай, шырын, компот және жеміс – жидек сияты заттардан алады.

2. **11 – 15 жастағылардың** ккал – сы 44 – 55,

3. **ересек балалардың** тамақ құрамы 35 – 40 ккал болуы қажет, **Таңертенгілік ас** 507 ккал, **түскі ас** 794 ккал, **түстен кейінгі ас** 545 ккал болады, яғни нормаға сай келеді деп есептеледі.



Кез-келген диета тағамның мынадай ерекшелігін негізге ала отырып құрылыуы керек:

1. Калориялығы мен химиялық құрамы.
2. Тағамның физикалық қасиеттерін.
3. Рұқсат етілген тағамдар жеткілікті көлемде кіргізіледі.
4. Тамақтандыру тәртібі.
5. Тағамның ерекше өңделген түрі.



Асқазаны, жүрек-қан тамыры т. б. сырқатқа ұшырағанда тамақтанудың арнайы ойластырылып жасалған **рационы** мен режимі емнің бір түрі болып табылады.



1. Асқазан немесе ұлтабар жарасы болса, секрециясы қалыпты немесе жоғары созылмалы гастритте қуырылған еттен, клетчатка көп тағамдарды (қара бидай нанын, саңырауқұлақты, кепкен жемістерді, бұршақ тұқымдастарды, қақталған тары және арпа жармасын), қырыққабат, шалқан, шалғам, қымыздық, пияз, шомыр, тарна жеуден сақтаныңыз.

2. Қышқылы мен секрециясы жеткіліксіз созылмалы гастрит, созылмалы колит болса мына диетаны сақтаңыз: Өткір дәмдеуіштерді, сүрлерді, қырыққабат-ты, шалқанды, бұршақ тұқымдастардан сақтаныңыз.

Картопты, көк пиязды, қаймақты, майшабақты шектеп пайдаланыңыз.



4. Созылмалы колит, созылмалы энтероколит болса мына диетаны сақтаңыз:

бұршақ тұқымдастарды, бұршақты лобияны, жасымықты, шалқанды, тарнаны, саңырауқұлақты сақтаныңыз. Өйткені олар асқазан – ішек жолының шырыш қабығын тітіркендіреді.

5. Холецистит, созылмалы гепатит, бауыр циррозы, бауыр мен өт жолдарының қызметін бұзатын аурулар болса мына диетаны сақтаңыз ет, балық, саңырауқұлақ сорпалары мен тұздарды мейлінше шектеуге тырысыңыз. Май, ең алдымен еруі қиын май жеуді шектеңіз. Күн сайын итмұрын қайнатпасын, ал жатар алдында – бір стакан айранды ішуді ұмытпаңыз



6. Жүрек ауруы, гипертония ауруы, атеросклероз, бүйрек пен несеп жолының кейбір аурулары болса мына диетаны сақтаңыз:

Тамағыңыздың калориялығын азайтыңыз. Ас тұзын пайдалануды шектеңіз, тамақты пісірген кезде тұз салмаңыз. Ет, балық, саңырауқұлақ сорпалардан, тұздықтардан, қою қара шайдан, кофеден, какао ішуден, шоколад, өткір дәмдеуіштерден аулақ болыңыз

7. Әртүрлі себептен семіздікпен ауырсаңыз мына диетаны сақтаңыз:

Тәбет шақыруға көмектесетін тағамдардан, атап айтқанда маңызды ет және балық сорпаларынан: тұзды және өткір тағамдардан: басытқылардан. Өз тамағыңыздан тортты, пирожныйды, балмұздақты, тәтті жеміс суларын, дәмдеуіш қосылған тоқаштарды, тәтті сүзбе сыроктарын, басқа да тәтті тағамдарды пайдаланбаңыз, сұйық ішуді (күніне 3-4 стақанға дейін) және тұз тұтынуды шектеңіз. Тамақты негізінен асып немесе булап пісірген күйде пайдаланыңыз.



Таңертеңгілік ас қою, тығыз болсын;

Түскі аста негізгі тамақ қабылданады;

Кешкі ас калориялығы жөнінен таңертеңгілік аспен бірдей болып ұйқыға кемі 1,5-2 сағат қалғанда ішілуі керек. Тамақты өте жәй, ұйықтар алдында қабылдау зиянды, ол ұйқыны қашырады, ас қорытуды қиындатады, май жиналуына себепші болады. Кейде ұйықтар алдында бір стакан айран ішкен пайдалы. Бұл ретте кешкі ас жеңілдеу болғаны жөн





Екіқабат әйелдер мен емізулі баласы бар аналардың тамақтануы

Екіқабат кезінде белоктарды, ішінара май, кальций белоктарды, ішінара май, кальций, фосфор белоктарды, ішінара май, кальций, фосфор тұздарын, темір қажетсіну арта түседі. Тамақтық калориялылығы (5 айдан 9 айға дейінгі екіқабат кезінде) күніне орта есеппен 2900 ккал, ал белокқа деген қажеттілік —100 г, күніне пайдаланған сүт (0,8—1,2 л мөлшерінде) Екіқабат әйелдің тамақтану рационын А витаминдерімен және В1 және РР, С және Д каротиндарымен байыта түсу керек. Толысуға бейім әйелдер майды, әсіресе углеводтарды пайдалануды азайтуы тиіс. Екіқабат кезіндегіге қарағанда **емізулі баласы бар әйел** ақты анағұрлым мол ішуі керек. Күндік рационның калориялылығы күніне 3200 ккал, белокты керексінуі 112 г оның ішінде малдан алынатын белок —67 г болуы тиіс. Сүтті пайдалануды (1,5 л дейін) арттыра түсуі керек, жұмыртқаны, майды, сырды, көкөністі, жемістерді көбірек пайдалану қажет, бұл жағдайда баланың тамақ қорытуына зиянды әсер ететін тамақтардан аулақ болу керек. Емізулі баласы бар әйел өз салмағын қадағалап жүруі тиіс, босанғаннан кейін екі айдан кейін екі қабат болғанға дейінгі салмағындай болуы тиіс, бүкіл емізін емізу кезеңінде бір қалыпты болғаны дұрыс.



қажетсінуінің өзгеріп отыруы осыған байланысты. Рационнан майлы ет сорпасын, қозықұйрық тұнбасын, тұздықтарды азайту немесе тіпті шығарып тастау керек, қуырылған, ысытылған, ащы тұздалған және маринадталған тамақтарды пайдалануды едәуір шектеу ұсынылады. Құрамында едәуір мөлшерде холестерині 60 жастағы және одан үлкен адамдардың зат алмасу процесі неғұрлым төмен болып, жеке нәрлі заттарды сіңіру қабілеттілігі өзгереді. Тамақтық калориялылығы мен белок, май, углевод витаминдерді қажетсінуінің өзгеріп отыруы осыған байланысты. Рационнан майлы ет сорпасын, қозықұйрық тұнбасын, тұздықтарды азайту немесе тіпті шығарып тастау керек, қуырылған, ысытылған, ащы тұздалған және маринадталған тамақтарды пайдалануды едәуір шектеу ұсынылады. Құрамында едәуір мөлшерде холестерині бар (жұмыртқаның сары уызы, уылдырық 60 жастағы және одан үлкен адамдардың зат алмасу процесі неғұрлым төмен болып, жеке нәрлі заттарды сіңіру қабілеттілігі өзгереді. Тамақтық калориялылығы мен белок, май, углевод витаминдерді қажетсінуінің өзгеріп отыруы осыған байланысты. Рационнан майлы ет сорпасын, қозықұйрық тұнбасын, тұздықтарды азайту немесе тіпті шығарып тастау керек, қуырылған, ысытылған, ащы тұздалған және маринадталған тамақтарды пайдалануды едәуір шектеу ұсынылады. Құрамында едәуір мөлшерде холестерині бар




Қорытынды

Егер денсаулықты қалыптастыратын факторлар: қозғалыс белсенділігі, жұмыс қарқындылығы, ауруға қарсы тұру, дұрыс тыныс алу, жүрек бұлшық еттерінің жұмысы, зат алмасу, еңбек пен демалысты ұштастыру және рационалды тамақтану бір маңызды орын алады.

Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай — ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді. Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді: **Бірінші**, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.

Екінші, тәулігіне бір — екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш немесе төрт рет тамақтану керек.

Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн.



**Назарларыңызға
рахмет!**