



# АЗЫҚТЫҚ дәрумендер!

Орындаған: Хадыр Әлия


# Дәрумен туралы түсінік

Адам мен жануардың тіршілігіне, олардың ағзасындағы зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өтте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар. Дәрумен туралы ілімнің негізін 1880 жылы орыс дәрігері Николай Лунин салды. 1912 жылы поляк дәрігері Казимеж Функ сол кезге дейін жасалған тәжірбиелер нәтижесінде қорытындылап, ғылымға дәрумен терминін енгізді.

- Дәруменнің мал үшін маңызы зор. Мал ағзасында дәрумен жеткіліксіз болса, малдың өнімі төмендейді, олар жүдеп, әр түрлі ауруларға шалдығады. Мал ағзасында А, Д, Е, К дәрумендері жеткілікті мөлшерде болуы қажет. Мысалы, А дәрумені жетіспеген жағдайда сиыр не бие көз ауруына шалдығады, сүт кемиді, сондай-ақ олар қысыр қалуы, іш тастауы мүмкін.

# Бие соқыры





**Малға қажетті дәрумен балауса шөпте, жоңышқада, сүрленген шөптерде болады. Қыста адәруменозға шалдыққан, тағыда басқа түрлі жағдайлармен жүдеген малға дәрумен концентраттарын, сәбіз, балық майы, тағы да басқа дәрумені мол азық беру керек.**



- **Мал ағзасындағы дәрумен мөлшерін көбейту үшін арнайы дәрумен препараттары мен құрғақ ашытқылар шығарылады.**





Ағзаңызға дәрумен жетіспейтінін қалай білуге болады Мына 5 белгімен танысыңыз: 1- белгі: ауыздың жан-жағындағы терінің жарылып кетуі Егер ауыздың жан-жағындағы тері жарылып кетсе, темір, мырыш, ниацин (B3), рибофлавин (B2) және B12 дәрумендері жетіспейді дегенді білдіреді. Бұл проблема көбіне ет жемейтін вегетариандықтарда болып тұрады. Себебі олар еттен бас тартып, темір мен мырышсыз қалады. Сондай-ақ мал беретін азықтан бас тарту жаңа жасушалар мен ұлпаларды құратын ақуыздың жетіспеушілігіне әкелуі әбден мүмкін.

2-белгі: беттің қызаруы, бөртуі, шаштың түсуі Бұл әдетте биотин (B7) дәруменінің жетіспеуінен болатын проблемалар. B7 – шашқа арналған дәрумен. Біздің ағзамыздың А, Д, Е, К секілді май ерітетін дәрумендерді сақтай алатын қабілеті бар. Шикі жұмыртқа ағзадағы биотинді сіңіруге кедергі ететінін ескеріңіз. Не істеу керек Қайнаған жұмыртқа жеуіңіз керек. Лосось, авокадо, саңырауқұлақ, түрлі-түсті орамжапырақ, соя, жаңғақ, таңқурай мен банан жеуіңізге болады.

3-белгі: беттегі, қолдағы, жалпы денедегі қабыршақтанған қызыл, ақ дақтар Бұл әдетте А және Д секілді майлы қышқыл дәрумендерінің жетіспеуінен болады. Не істеу керек Лосось, сардина балығы, грек, миндаль жаңғақтарын жеу керек. Олардың құрамындағы Д дәрумені ағзаға жақсы сіңуі үшін көкөніс, сәбіз, тәтті картоп, қызыл бұрыш секілді құрамында бета-каротині бар азық жеуіңіз керек. Бұл азықтардың арқасында ағзаға А дәрумені де жетеді.

4-белгі: Қол, аяқ және басқа дене мүшелерінің ұйып, шаншуы Бұл B9 қышқылы мен B6, B12 дәрумендерінің жетіспеуінен болады. Мұнымен қатар сізде себепсіз күйзеліс, шаршау, гормондық тұрақсыздық, яғни көңілкүйдің өзгеруі, қорқыныш, абыржу сияқты сезім пайда болуы мүмкін. Не істеу керек Саумалдық, қояншөп, қызылша, бұршақ тұқымдастар, қайнатылған жұмыртқа, сегізаяқ, устрица немесе құстың етін жеу керек



Назарларыңызға рахмет!!!