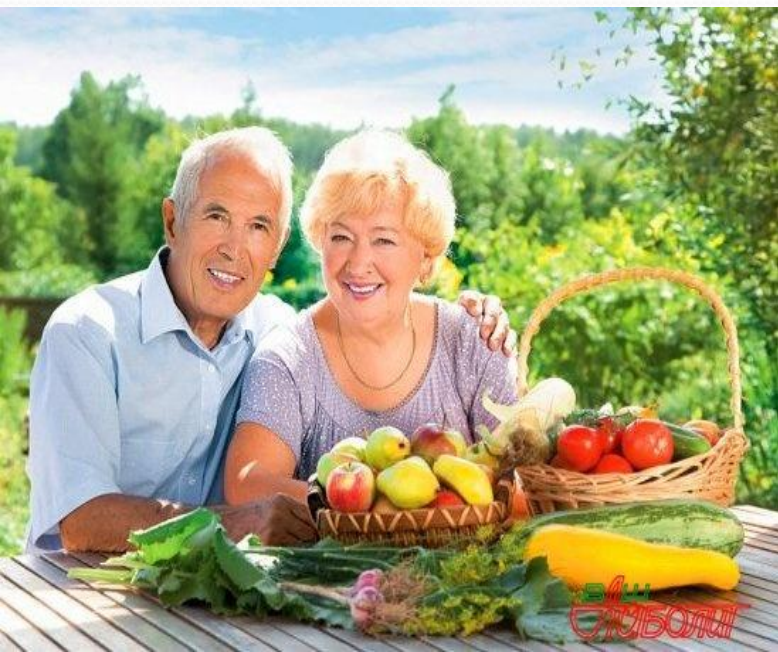


С.Д. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық медициналық университеті

Нутрициология кафедрасы

Егде жастағы және қарттардың тамақтануы



Орындаған: Байназарова А.Қ

Қабылдаған: Чуенбекова А.Б

Топ: МП13 – 001 – 01қ

Алматы – 2016ж

Жоспары:

1. Кіріспе

2. Негізгі бөлімі

- Жасы ұлғайған және қартайған кісілердің тамақтану ерекшеліктері,*
- Қартайған кісілерге үйлесімді тамақты құрастыруға қойылатын талаптар,*
- Қарттардың ағзасына қажетті витаминдер,*
- Қарттардың тамақтану ережесі,*
- Жасы ұлғайған адамдар үшін тамақтану пирамидасы*

3. Қорытынды

● Жасы ұлғайған және қартайған кісілердің тамақтану ерекшеліктері

Қартаю организмнің барлық деңгейінде байқалатын жастық өзгерістерінің жиналуының баяу процесі. Қартаюды құрайтын өзгерістер мен себептерге ОЖЖ клеткасының өзгерістері, жыныс безінің атрофиясы, ішектік аутоинтоксикация коллоидтар дегенерация жатады. Қартаюға әкеліп соғатын фактор ол клетка протоплазмасының өздігінен жаңару қарқындылығының төмендеуі болып табылады. Қартаю процесінде протоплазма жаңаруын қамтамасыз ететін нуклеопротеидтер мен нуклеин қышқылдары жоғалады. Қартаю кезінде организмнің барлық жүйесінің функционалдық мүмкіндігі әлсірейді. Әсіресе өзгерістер ас қорыту жүйесінде байқалады. Тамақтың сандық мөлшерін шектеу ұсынылады.

● 2. Қартаюды алмасу процесстерінің қарқыны төмендегендіктен тағамның жоғары биологиялық құндылығын: витаминдер, биомикроэлементтер, фосфолипидтер, көп қанықпаған май қышқылдары жеткілікті қосу арқылы қамтамасыз етуге болады.

● 3. Тағамды азық – түлікте кездесетін табиғи антисклеротикалық заттармен байыту.

● *Қартайған адамдардың клеткаларының регенерация процесін қамтамасыз ету үшін : Белоктың жоғары мөлшері қажет. Бірақта белоктың артық мөлшері атеросклероз ауруының дамуына ықпал ететіндіктен белокқа салыстырмалы шектеу қойылады. Жасы ұлғайған және қартайғандар рационында белок пен қанттың шектелуі қандағы холестерин деңгейінің төмендеуіне әкеледі. Осы жастағыларға белоктың қажеттілігі дене салмағының 1 кг- на 1г белок есептеледі. Жануар белоктары жалпы белоктың 55% -н құрауы тиіс.*

● *Май мөлшеріне келсек жануар майын азайтып өсімдік майы тәулігіне 20 – 25 г болуы тиіс. Жануар майынан тек сары май ғана жарайды. Қарттардың тамақтануында жеңіл сіңетін көмірсуларды барынша шектейді. Берілген көмірсулар ішінде қара бидай ұны, кебекті ұн өнімдері, картоп, клетчатка мен пектиндерге бай көкөніс пен жемістер беріледі.*

● *Қарттардың ағзасына қажетті витаминдер*

- *Қарттарды витаминмен қамтамасыз етуде организмнің зат алмасуын реттеп, қартаюды баяулатады. Ең маңыздысы С витамині. Аскорбин қышқылы қорғаныс механизмін нығайтып, холестерин биосинтезін реттеп, организм реактивтілігін көтереді. Липотроптық қасиеті бар витаминдерге В12, фоли қышқылы, холин, инозит жатады. Олар атеросклероз дамуын тежейді.*

Уақытынан бұрын қартаюдың дамуын тежейтін алдын- алу шаралары бар. Оларға белгілі қарым – қатынаста алынған витаминдер комплексі жатады. Қартайған жағдайда кейбір минералдық заттардың жетіспеу кезінде кейбір тіндердің минералдануы жоғарылайды. Қарттардың минералдық алмасуында кальцийдің орны ерекше. Қазіргі кезде қарттар үшін тәулігіне 800 мг кальций ұсынылған.



- **Қарттардың минералдық алмасуындағы магнийдің, калийдің рөлі:**
- **Магний тамыр кеңейткіш әсері бар ішек жиырылуын реттейді, өт бөлінуін күшейтеді. Қандағы холестерин деңгейін төмендетеді. Магнийдің негізгі көздері дәнді дақылдар мен лобия тұқымдастар. Магнийдің тәуліктік қажеттілігі 400 мг.**
- **Калий организмнен натрий хлориді мен судың шығуын арттырады, жүрек жиырылуын күшейтеді. Калийдің көздері жеміс қық, картоп, мейіз. Қарттардың тамақтану режимінің негізгі ұстанымдарына тамақты қатаң түрде сол белгілі бір уақытта ішу, көп мөлшерде тамақ ішуді шектеу, әр тамақтанудың арасы ұзақ болмауы тиіс. Тәулігіне 4 не 5 реттік тамақ ішуі тиіс. Тағам рационы ертеңгілік асқа 25%, екінші ертеңгілік ас 15%, түскі ас 35%, кешкі ас 25% болуы тиіс.**

Қарттардың тамақтану ережесі

- қалыптан тыс тоя тамақтанбау.
- майлы, татты, күшті тағамдарды жемеу.
- тамақ талғамау.
- мүмкіндіктің барынша тамақтану.
- тұзсыз, майсыз тамақтарды тұтыну.
- тамақтан соң жеңіл қыймылдау.
- тамақты көп шайнап,
- қортып жеу



Қартаюу үдерісін тоқтату

Көптеген жасы үлкен адамдар өздерінің нашар көңіл-күйлері туралы шағынуда. Олар бұны өздерінің жасымен байланысты деп есептейді, бұл әрқашанда да шындық болып табылмайды.

Осыған көкөністер мен жемістер көмектеседі, бірақ ең дұрысы оларды буда дайындаған жөн. Олар қартаюу үдерістерін тоқтатады, қатерлі ісік пен атеросклероздың пайда болу мүмкіндігін азайтады.



● *Дұрыс тамақтану бойынша кеңестер*

● *Жасы үлкен адамдарға күніне 4-5 рет астың аз үлестерімен тамақтану қажет. Бұл асқазан жұмысына қиыншылықтар тудырмайды және қандағы қолайлы қант деңгейін сақтайды. Ағзаны барлық қажетті қоректік заттармен, дәрумендермен және минералдармен қамтамасыз ету мақсатында емдәмді түрлендірген жөн. Дастарханға әдемі қойылған ас тәбет ашады және жұту қиыншылықтары кезінде көмектеседі.*

● *Өзіңді тамақтануға зорлаудың қажеті жоқ, бірақ тамақтан бас тартуға да болмайды. Жасымыз үлкейген сайын, біздің ағза баяу жұмыс жасайды. Ішек-қарын жолы да баяу жұмыс жасай бастайды. Бөлінетін сілекей мен асқазан сөлінің мөлшері азаяды, сондықтан асты қорыту қиындай бастайды.*

● Егер біздің емдәм қажеттіліктерге бейімделмесе, онда ішек-қарын жолдарында қиыншылықтар пайда болуы мүмкін, сонымен қатар ағзадағы пайдалы заттардың жетіспеушілігі нәтижесінде жалпы көңіл-күй нашарлауы мүмкін. Сондай-ақ, бұл жасы үлкен адамдардың нашар тамақтануынан да болады, нақ осыдан денсаулықпен байланыстар көптеген қиыншылықтар пайда болады. Нашар көңіл-күй себептерінің бірі өзгертуі өте қиын тамақтанумен байланысты зиянды дағдылар болып табылатынын жүргізілген зеттеулер дәлелдеді. Жасы үлкен адамдардың мәзірінен кейбір элементтерді алып тастап, сонымен қатар денсаулыққа пайдалы жаңаларын қосқан жөн.

● *Жеке қатынас өте маңызды*

Материалдық жағдайға байланысты, көп жағдайларда, жасы үлкен адамдардың емдәмінде пайдалы заттар мен дәрумендер жетіспейді. Олар, көбінесе, консервілерді таңдайды және көкөністер мен жемістер сияқты өнімдерден бас тартады, өйткені оларды тез бұзылады, ал өзі жайлы – сатып алу үшін жиі баруға мүмкіндігі жоқ деп санайды.

Жасы үлкен адамдар әдетте тамақ дайындау үшін көп уақыт жұмсамайды. Тістермен байланысты қиыншылықтар да емдәмге әсер етеді – жасы үлкен адамдар, көбінесе, оңай шайнауға болатын тағамдарды таңдайды, ал бұл ас қорыту қиыншылықтарын тудырады. Мінекей, сондықтан, олар жасұнықтарға бай өнімдер, жемістер немесе ірілей тартылған дәнді өнімдер туралы жиі ұмытады.

Осылардың орнына олар әрдайым пайдалы емес – мысалы, бидай ұнынан дайындалған тағамдар сияқты оңай сіңірілетін өнімдерді таңдайды. Осындай тамақтанудың нәтижесі, көбінесе, артық салмақ немесе керісінше – жүдеу, сонымен қатар солардың әрқайсысымен байланысты қоректік заттардың жетіспеушілігі болып табылады.

Осы қиыншылықтардан аулақ болу үшін, өз емдәміңді өте мұқият дайындау қажет. Сонымен қатар, әр жасы үлкен адамның жеке қажеттіліктерін және, мысалы, қант диабеті немесе атеросклероз жағдайында оның емдәм дәрігерінің кеңестеріне көңіл аудару қажет.

- *Жасы үлкен адамдардың мәзіріндегі маңызды элементтер (Ақуыз және минералды қосылыстар)*

- *Жасы үлкен адамдардың емдәмінде дәнді өнімдер (ірілей тартылған және араластырылған ұннан дайындалған өнімдер), сондай-ақ ботқалар, күріш, макарон және картоп маңызды роль атқарады.*

Аптасына бір асылған етті, мысалы, ағзаны темірмен байытатын майсыз сиыр етін және жүректі нығайтатын тауық етін қолданған жөн.



● *Балықты, ең болмаса, аптасына екі рет қолдану қажет – оның құрамында қандағы жақсы холестерин деңгейін көтеретін, оның ұюын азайтатын, атеросклероз бен жүрек ауруларына қасы тұратын қанықпаған май қышқылдары бар. Майлы балық, мысалы, майшабақ немесе макрель құрамында D дәруменінің мол мөлшері бар. Жасы үлкен адамдар D дәруменін күннен сирек алады, сондықтан ол теріде табиғи түрде синтезделмейді.*

● *Көп жұмыртқа жеуге болмайды, ең дұрысы аптасына 2-3-еуін, өйткені сарыуыз құрамында көп мөлшерде холестерин бар, ал ағуызды шектеусіз жеуге болады. Мәзірде міндетті түрде сүйектер мен тістерді нығайтатын кальцийдің тамаша көзі - сүт өнімдері болуы қажет. Ең жақсысы қатық, йогурттар, майсу немесе ацидофильді сүт (ферменттелген) ішкен дұрыс.*

● *Сонымен қатар, тура ас ішердің алдында лактоза препараттарын қолдануға болады (дәріханада рецептісіз қол жетімді). Сондай-ақ, құрамында менопауза кезіндегі ауыруларды басатын және холестерин деңгейін азайтып жүректі қорғайтын эстроген сияқты әсер ететін қосылыстар – фитоэстрогендер бар үрме бұршақ, соя және жасымық сияқты бұршаққынды көкөністерді аптасына ең болмаса екі рет қолданған жөн. Тағамдарды іштің кебуінің алдын алатын көкпен, мысалы зиремен, майоранмен, тасшөппен дәмдеген жөн.*

● **Жасы ұлғайған адамдар үшін тамақтану пирамидасы**

Дәстүрлі тамақтану пирамидасы арнайы жасы ұлғайған адамдардың қажеттілігі үшін өзгертілген болатын. Оның басты ұстанымы – жасы ұлғайған адамдарда энергетикалық қажеттіліктердің едәуір аз болуы. Шамамен алғандағы калорияның күндізгі нормасы олар үшін 1200-1600 ккал. Жасы 70-тен асқан адамдар өзінің ағзаларын маңызды қоректік заттармен қамтамасыз ету үшін, тамақтануын ерекше көңіл бөлуі керек.



● Дене шынықтыру

Жасы ұлғайған адамдар үшін қозғалыс және дене шынықтыру өте маңызды. Бұл жаста қозғалудың тамаша тәсілі жүзу, аква аэробика, нордтық жүріс, велосипед тебу, жаяу жүру және теннис болып табылады. Денсаулық жағдайына және күш-жігеріне сәйкес келетін дене шынықтырудың әрбір түрі пайда әкеледі. Бұл тіпті бау-бақшадағы жұмыс немесе бірлесіп тамақ дайындау болуы мүмкін.



ҚОРЫТЫНДЫ

- Адам жасы ұлғайып қартайған шағында оның ағзасында үлкен өзгерістер болады. Кейбір әже-аталарымыз тез ренжігіш және әр нәрсеге бала сияктанып қуанады. Әрине мұның бәрі адам жүйкесінің тозуына байланысты. Біз кішкентай балаларға қалай көңіл бөлеміз дәл солай қарияларға да көңіл бөлу керек. Олардың тамақтануы, ұйқысы және күнделікті отырып тұруына тіпті жуынуына да көмектесуіміз керек. Күтім жақсы болса олар ұзақ өмір сүреді.

Қарт адамдардың тамақтануының өзіндік ерекшеліктері бар. Олардың жастарына қарай тәуліктік калориясы өзгереді (60-70 жас 20-30ккал 79%, 70 тен жоғары 69% болу керек). Бұл жастағы кісілердің тістері болмайтыннан ішек жолдарының бұзылып іш қату немесе іш өту жиі болады. Сондықтанда тамақты қоймалжын, аздап күніне 4 -5 рет беру керек.

Қария адамдардың көбіне ұйқысы бұзылады. Түнде ұйықтай алмай күндіз маужырап отырады. Себебі жоғарғы нерв жүйесі бұзылған, әр түрлі күйзелістің әсері. Ұйқысын тыныштандыру үшін бөлме іші тыныш, таза ауа, температурасы +18 22С болу керек. Төсегінде қыртыс не нанның қиқымы болмау керек.

Қарт адамдарға қарау әркімнің міндеті. Олардың көңіліне келетін ауыр сөздер айтпай жылы қабақ таныту керек. Қан қысымын әлсін-әлсін өлшеп отырған дұрыс. Сәл көтерілсе қан қысымын түсіретін дәрілер немесе көк шәй беру керек.

Әже-аталарымыз ұзақ жасасын десеңіз үлкен жауапкершілікпен қараңыз. Әр отбасының қызығы бала болса екінші әже-атамыз. Сондықтанда қолдан келгенше қызмет етіп, олардың батасын алып жүре берейік.

Пайдаланылган әдебиеттер:

● *www.google.ru*

● *Шарманов Т. Ш “Тағам
гигиенасы”*

НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА РАХМЕТ!!!

