

Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті

Тақырыбы: Тағамдық азық-түліктер
тағамдық заттардың құндылығы

Орындаған: Икметова М.
Қабылдаған: Ерманова С.А.
Тобы: ЖМ-320

Жоспар:

I.Кіріспе

II.Негізгі бөлім

1. Диета туралы жалпы түсінік.
2. Тағамдық заттардың биологиялық құндылығына қарай топталуы.
3. Тиімді тағамдардың түрлері.

III.Қорытынды

IV.Пайдаланылған әдебиеттер

Тағамдық құндылық - өнімнің барлық пайдалы қасиеттерін, яғни энергетикалық, биологиялық, физиологиялық, органо-лептикалық құндылығын, сіңімділігін, сапалылығын сипаттайтын күрделі қасиет. Өнімнің энергетикалық құндылығы оның құрамындағы май, ақуыз, көмірсу мөлшерімен анықталады. Тамақ өнімдерінің энергетикалық құндылығы 100 г-ға шаққанда кило-джоульмен (кДж) немесе кило-калориямен (ккал) өрнектеледі. Адам ағзасында 1 г май тотыққанда 9,3 ккал (37,7 кДж); 1 г ақуыз — 4,1 ккал (16,7 кДж); 1 г көмірсу — 3,75 ккал (15,7 кДж) энергия бөлінетіні белгілі. Ағза энергияның белгілі бір мөлшерін сол сияқты органикалық қышқылдар мен спирттер тотыққанда алады. Өнімнің химиялық құрамын біле отырып, оның энергетикалық құндылығын анықтауға болады. Өнімнің биологиялық құндылық өнімде биологиялық белсенді заттар мөлшерімен сипатталады: қажетті аминқышқылдары, витаминдер, макро- және микроэлементтер, полиқаньқпаған май қышқылдары.

Бұл компоненттер ағзаның ферменттік компоненттерімен синтезделмейді және сондықтан да басқа тағамдық заттармен алмастырылмайды. Олар алмастырылмайтын деп аталады және ағзаға тамақпен бірге (ет, балық, сүт өнімдерімен, т.б.) ену керек. Физиологиялық құндылық тамақ өнімдерінің адамның ас қорыту, жүйке, жүрек-қан тамыр жүйелеріне әсер ету қабілетімен және ағзаның ауруларға қарсы тұру қабілетімен анықталады. Мысалы, шай, кофе, дәмдік заттар, сүт қышқылды және басқа өнімдер физиологиялық құнды. Тамақ өнімдерінің органолептикалық (түйсіктік) құндылығы сапа көрсеткіштеріне негізделген: сыртқы түрі, консистенция, иісі, дәмі, құрамы, балғындылық дәрежесі.

Сыртқы түрі мен консистенциясында ақаулары бар өнімдерде көбінесе адам ағзасына зиянды заттар болады. Тамақ өнімдерінің сіңімділігі өнімнің қай бөлігі ағзада толығымен қолданылатынын көрсететін сіңу коэффициентімен өрнектеледі. Сіңімділік өнімнің сыртқы түріне, консистенциясына, дәміне, оның құрамында болатын тағамдық заттардың мөлшері мен сапасына, сонымен қатар адамның жасына, көңіл күйіне, тамақтану жағдайына, талғамына, әдетіне және т.

б. факторларға байланысты. Аралас тамақтану кезінде ақуыздардың сіңуі - 84,5%, майдың сіңуі — 94%, көмірсулардың сіңуі - 95,6% құрайды.

Диета-(грек. diaita- тұрмыс қалпы, тәртіп, латынша. dies- күн)- емдәм, яғни тағамдық заттардың мөлшерін, химиялық құрамын, энергиялық құндылығын, ас ретінде дайындалу ережелерін толық ескере отырып, нақты тамақтану тәртібі, яғни тұрмыс қалпы.

Нутриенттер-(латынша. nutritio-нутрицио- қоректену)- ағза сіңіре алатындай дәрежеде ұсақталған тағамдық заттар бөлшегі: амин қышқылдары, глюкоза, май қышқылдары, глицирин т.с.с.

Рацион-(латынша. ratio-ратио, ратионис-есеп, өлшем, шот)- тәуліктік тамақ қоры. Белгілі уақытқа есептелген тамақ құрамы мен азық мөлшері

Тағамдық заттардың биологиялық құндылығына қарай топталуы.

| Топ | Тамақтық заттар түрі | Биологиялық құндылығы |
|-----|--|--|
| I | Сүт және сүт тағамдары | Аса бағалы жануар текті майлар |
| II | Ет, балық, жұмыртқа | Жануар текті ақуыздар |
| III | Қант, нан және қамырдан жасалған тағамдық заттар | Энергия, дәрумендер, минералдық заттар, өсімдік текті ақуыз |
| IV | Бұршақтар, жаңғақтар | Аса бағалы өсімдік текті ақуыздар |
| V | Майлар | Майлар мен дәрумендер |
| VI | Көкөністер мен көкөніс шырындары | Су және дәрумен, минералдық тұздар мен целлюза |
| VII | Жемістер мен жеміс шырындары | Фруктоза, бояғыш заттар, жеміс қышқылдары, жеміс қанттары, дәрумендер, минералдық тұздар |

Жасына қарай тағамдық заттарды физиологиялық тұтыну нормасы (г/күн)

| Жасы | Ақ уыз | | Май лар | | Көмірсу |
|------------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|
| | Барлығы | Жануар текті | Барлығы | Өсімдік текті | |
| 7-10 | 80 | 48 | 80 | 25 | 348 |
| 11-13 | 96 | 58 | 96 | 18 | 382 |
| 14-17ер балалар | 106 | 64 | 106 | 20 | 422 |
| 60-74-ерлер | 69 | 38 | 77 | - | 333 |
| 75-тен жоғары | 60 | 33 | 67 | - | 290 |
| 14-17қыз балалар | 93 | 56 | 93 | 20 | 367 |
| 60-74-әйелдер | 63 | 35 | 70 | - | 305 |
| 75-тен жоғары | 57 | 31 | 63 | - | 275 |

Ас қабылдаудың уақытқа сай бөліну үлгісі ретінде тәуліктік рационды 5-ке бөліп қабылдау ұсынылады: таңғы ас-20%; сәскелік ас-15%; түстік ас-30-35%; түс қайта-15%; кешкі-20%. Жұмыс ерекшелігіне қарай энергия шығыны бірдей деп саналатын әлеуметтік топтар:

1. Ауыр дене еңбегімен аз айналысатындар: инженер, дәрігер, ғалым, ұстаз, жазушылар, суретшілер, кеңсе қызметкерлері жұмыссыздар- олардың орташа энергиялық шығыны, яғни тиісті теориялық рацион калориялылығы-3200ккал.
2. Механикаландырылған еңбеңпен айналысатындар: автожүргізушілер, станоктарда қызмет ететіндер, химиктер, тоқыма өнеркәсібі жұмысшылары-3500ккал

Қандай нан пайдалы?

Сақталып аздап қатая бастаған нан сілекеймен және асқорыту сөлімен жақсы шыланып тез сіңеді Сондықтан асқазанның, бауырдың кейбір аурулары кезінде осындай аздап қатая бастаған нан жеу ұсынылады. Ал дені сау сырқаты жоқ адамның қалауы біледі.



Жұмыртқа кімге жақпайды?

Жұмыртқаның сары уызында, сол сияқты созылмалы гепатитпен, бауыр церрозымен ауыратындарға холестерин көп. Сондықтан ол қан сарысуында холестерин мөлшері көп ауру адамдарға жақпайды.



Қандай ботқа пайдалы?

Ботқалардың ішінде әсіресе сұлы ботқасы мен қарақұмық ботқасы пайдалы. Кейбір жағдайларда, асқазан ішек аурулары кезінде бұл жармаларды үгітіп, ұнтақтаған дұрыс. Ботқаны таңертең аш қарынға жегеннің пайдасы өз алдына бір пайда.



Қандай шырын пайдалы?

Жеміс және көкөніс шырыны дені сау адамдарға да ауру адамдарға да пайдалы, шырындардың ішінде жүзім шырынының ғана ерекшелігі бар. Ол шырында, біріншіден қарапайым көмірқышқылдары көп, екіншіден ол ішектегі ашу процесін күшейтеді де, метеоризм құбылысын күшейтеді.



Тұздың пайдасы бар ма?

Тұз-ешқашан қорытылмайды, ендеше ағза оны пайдаланбайды. Тұздың ешқандай да тағамдық құндылығы жоқ.

Тұз-жүрек қан тамырлар ауруын, бүйрек, несеп жолдары ауруларын туғызады. Оның құрамында ешқандай органикалық заттар, витаминдер болмайды.

Тұз-жүректің ауруы, жүйке жүйесінің ауру сезімталдығын арттырады.

Тұз-ағзадағы кальцийді жояды және асқазан ішек жолдарының жұмысын бәсеңдетеді.



Ірімшік тағамдары

Ірімшікте **С РР А Е В** Витаминдері болады.
Ісік ауруларына қарсы қасиет көрсетеді.



Қорытынды

Әрбір азаматтың денсаулығы-бұл халықтың ең негізгі құндылығы. Ал тамақтану адам денсаулығы үшін негізгі физиологиялық қажеттіліктердің бірі. Ас- адамның арқауы демекші, күнделікті өмірімізбен тіршілігіміз үшін қолданатын тамақтарымыздың таза әрі сапалы, пайдалы болғаны денсаулығымыздың негізгі көрсеткіші.

Пайдаланылған әдебиеттер

Денсалық журналы 2007 жыл, № 2

Денсаулық журналы 2007 жыл, № 7

Ақмаржан газеті 2004 жыл, № 4

“Жалпы гигиена” Торғаутов Б.К. Сералиева М.Ш.