

Алматы Технологиялық Университеті
Тағам өндірісі факультеті

Е витамині

Орындаған:

Тобы:

Текерген:

Жоспары:

I.Кіріспе

II.Негізгі бөлім

Дәрумендер

Е дәрумені

III.Қорытынды

IV.Пайдаланылған әдебиеттер

Дәрумен — адам мен жануарлардың тіршілігіне, олардың ағзасындағы зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар. Дәрумендердің көпшілігі ферменттердің негізгі құрамдас бөлігі болып табылады. Ағзада үздіксіз жүріп жататын химиялық реакциялар, мысалы, ішкен тағамның, мал азығының ыдырап, қорытылуы, ферменттердің қызметіне байланысты.





Дәрумен (латынша *vita* – тіршілік) туралы ілімнің негізін 1880 жылы орыс дәрігері Николай Лунин салды. 1912 жылы поляк дәрігері Казимеж Функ сол кезге дейін жасалған тәжірибелер нәтижесін қорытындылап, ғылымға дәрумен терминін енгізді.

Е дәрумені(токоферол) бұлшық еттердің және жыныс бездерінің қызметін жақсартады. Ол өсімдік майының, жаңғақтық, бұршақ пен жүгері тұқымдарының және көкөністің құрамында көбірек болады. Сондай-ақ малдың бауырында, жұмыртқада, сүттің құрамында бар.



ВИТАМИН **E**

Өлшем бірліктері

Е витаминінің Халықаралық өлшем бірлігі



1 ME

0,67 мг а-
токоферола

1 мг а-
токоферола
ацетата

1,49 ME

1 мг а-
токоферола

1,49 мг а-
токоферола
ацетата

Токфоферол эквивалентімен практикалық жұмыстарды өлшеу



1 мг TE

1 мг а-токоферола

0,5 мг TE

1 мг b-токоферола

0,1 мг TE

1 мг g-токоферола

0,3 мг TE

1 мг а-токотриенола

Е витаминінің кездесуі және мөлшері

| Название продукта | Общее содержание токоферолов | Содержание а-токоферола |
|------------------------|------------------------------|-------------------------|
| из пшеничных зародышей | 100-400 | 84,8-209,3 |
| Подсолнечное | 40-70 | 23-46 |
| Хлопковое | 50-100 | 10-54 |
| Кукурузное | 40-80 | 14,7-23,6 |
| Соевое | 50-160 | 6,4-24,2 |
| Оливковое | 4,5-7 | 3,0-7,2 |
| Масло сливочное | 1,0 | 1,0 |
| Печень говяжья | 1,62 | 0,63 |
| Горох свежий | 1,73 | 0,55 |
| Сало свиное | 0,59 | 0,53 |
| Фасоль сухая | 1,68 | 0,47 |
| Говядина | 0,63 | 0,37 |
| Яблоки свежие | 0,51 | 0,31 |
| Хлеб белый | 0,23 | 0,10 |
| Молоко цельное | 0,093 | 0,036 |

Тәуліктік қабылдау мөлшері



| Категория | Жасы | Витамин Е (МЕ) |
|--------------------|-------|----------------|
| Емізілетін балалар | 0-0.5 | 3 |
| | 0.5-1 | 4 |
| Балалар | 1-3 | 6 |
| | 4-6 | 7 |
| | 7-10 | 7 |

Дәрумендер тағамдық заттардың құрамында болатын ерекше ағзалық қосылыстар. Олар ағзада ферменттердің түзілуіне қатысады. дәрумендер тағам құрамында аз мөлшерде болғанымен, ағза үшін өте қажетті заттар. дәруменсіз ағзаның өсуі, дамуы мен тіршілік жалғастыруы мүмкін емес. Сондықтан витамин сөзінің латынша тіршілік (өмір) үшін қажетті зат деп аталуы маңызы зор. дәрумендер көпшілігі тағамдық ағзалардың құрамында болады, ал ал ағзадан адам ағзасында түзіледі. дәрумендерді 1880 жылы орыс дәрігері Николай Иванович Лунин (1853-1937) тапты. дәрумендер ағзадағы зат алмасу үдерісінде қарқынды әсер етеді. Қазіргі кезде дәрумендердің 30-ға жуық түрлері бар. дәрумендер әсіресе балалар мен жасөспірімдер үшін дұрыс өсуі, дамуы үшін өте қажет. Ағзаның түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Балалар энциклопедиясы, III-том
2. «Қазақстан»: Ұлттық энциклопедия / Бас редактор
3. Ә. Нысанбаев – Алматы «Қазақ энциклопедиясы» Бас редакциясы, 1998
4. Биология: Жалпы білім беретін мектептің 8-сыныбына арналған оқулық. Алматы: Атамұра, 2008.
5. Патологиялық анатомия терминдерінің орысша – латынша – қазақша түсініктеме сөздігі.- Ақтөбе.
6. Шаңырақ : Үй-тұрмыстық энциклопедиясы. Алматы : Қаз.Сов.энцикл.Бас ред., 1990
7. Биология: Жалпы білім беретін мектептің 8-сыныбына арналған оқулық. Алматы: Атамұра, 2008.

**Назарларыңызға
рахмет!!!**