

**С.Д. АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТІ**

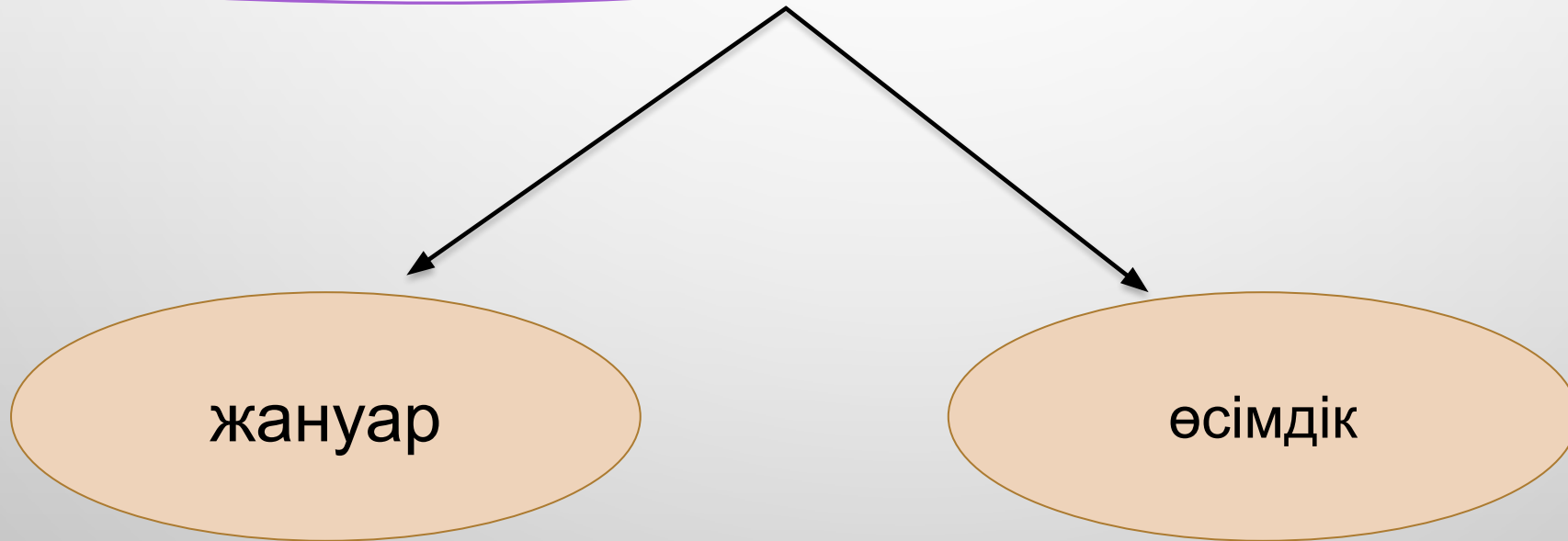


**KAZAKH NATIONAL MEDICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER S.D.ASFENDIYAROV**

ЖАНУАР ЖӘНЕ ӨСІМДІК МАЙЛАРЫ

**Дайындаған: Қуандық.К
Курс: IV
Тобы: ФА13001-02к
Қабылдаған: Алдасүгірова.Ш**

Липидтер — (гр. *λίπος* — май) — барлық тірі жасушалардың құрамына кіретін және тіршілік процестерінде маңызды рөл атқаратын май тәрізді заттар. Липидтер – табиғи заттар тобы. Олар іс жүзінде суда ерімейді



- **ЖАНУАР МАЙЫ** (ЖИВОТНЫЙ ЖИР). МАЙЛАР ОРГАНИЗМДЕ ЭНЕРГИЯ БЕРУШІ РОЛІН АТҚАРАДЫ ЖӘНЕ ПЛАСТИКАЛЫҚ МАТЕРИАЛ БОЛАДЫ. ӨЙТКЕНІ ОЛАР ЖАСУШАЛЫҚ ҚҰРАУЫШТАРДЫҢ, ӘСІРЕСЕ МЕМБРАНАЛАРДЫҢ ҚҰРАМЫНА КІРЕДІ, ЯҒНИ АҚУЫЗДАР СИЯҚТЫ ТАМАҚТЫҢ АЛМАСТЫРМАЙТЫН ФАКТОРЛАРЫ БОЛЫП ТАБЫЛАДЫ. ЖАНУАР МАЙЛАРЫ КЕСЕК ЗАТТАР, ОЛАРДЫҢ ҚҰРАМЫНА БАЛҚУ ТЕМПЕРАТУРАСЫ ЖОҒАРЫ ҚАНЫҚҚАН МАЙ ҚЫШҚЫЛДАРЫ КӨП КІРЕДІ.



Жануар майы көзі — шошқа майы (90-92%), сары май(72-82%), семіз шошқа еті (49%), **Жануар майы** стеариндері ішінде холестериннің маңызы ерекше зор. Ол барлық жасушалар мен тіндердің қалыпты құрылымдық құрауышы болып табылады, өт қышқылдарының, гормондардың, Д витаминінің алмасуына қатысады.



Балық майы— балық (треска, тағы басқа) бауырынан алынатын сұйық май. Мөлдір қызыл күрең түсті, өзіне тән иісі бар сұйықтық. Құрамында А және D витаминдері көп болғандықтан мешел, авитаминоз, остеомалаяция, остеопороз, тыныс алу, асқазан, тері және көз ауруларын емдеуге пайдаланады.



- **ӨСІМДІК МАЙЫ**– ТҮРЛІ ӨСІМДІК ДӘНІ МЕН ШЫРЫНЫНАН АЛЫНАТЫН ТАБИҒИ ӨНІМ.
- ӨСІМДІК МАЙЫ НЕГІЗІНЕН ГЛИЦЕРИННИҢ, ҚАНЫҚҚАН ЖӘНЕ ҚАНЫҚПАҒАН БІР НЕГІЗДІ МАЙ ҚЫШҚЫЛДАРЫНЫҢ КҮРДЕЛІ ЭФИРЛЕРІНЕН (95 – 98%) ТҮЗІЛЕДІ. ОДАН БАСҚА ӨСІМДІК МАЙЫ ҚҰРАМЫНДА ИЛІК ЗАТТАР, ФОСФАТИДТЕР, ФИТОСТЕРИНДЕР, ПИГМЕНТТЕР ЖӘНЕ Е ВИТАМИНІ, Т.Б. КЕЗДЕСЕДІ.





Өсімдік

майына қыша, күнжіт, жүгері, күнбағыс, какао, мақта, жүзім, қауын, қарбыз, т.б. майлары жатады.

Өсімдіктердің дәні мен шырынында өсімдік майының мөлшері 2 – 3-тен – 70%-ға дейін болады. Өсімдік майының қасиеттері ондағы триглицеридтер түзетін май қышқылдарының құрамына байланысты: сұйық, май тәрізді, кейде қатты, бояулы, кейбірі улы заттар болып келеді. Өсімдік майында холестерин болмайды. Өсімдік майы негізінен тамаққа, сондай-ақ олифа, сыр, жағармай, сабын өндірістерінде, т.б. кеңінен қолданылады.



- **ЖОЛЖЕЛКЕН** – ЖАПЫРАҚТАРЫ МЕН ТҰҚЫМЫНДА С, А, К ВИТАМИНДЕРІ, ИЛЕГІШ ЗАТТАР, КІЛЕГЕЙ, ГЛИКОЗИД АУКУБИН КЕЗДЕСЕДІ. СІРІНДІНІҢ БАКТЕРИЦИДТІК, ТАЗАРТҚЫШТЫҚ, ЖАРА ЖАЗҒЫШТЫҚ, ТОҚУШЫЛЫҚ ӘСЕРІ БАР. ОЛ ТЕРІНІҢ ҚОРҒАНЫС КРЕМІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТЕДІ.

- **МАЙТАМЫР** – КӨП ЖЫЛДЫҚ ШӨП ӨСІМДІГІ, ОНЫҢ ҚҰРАМЫНДА АЛКАЛОИДТАР, КРАХМАЛ, ОРГАНИКАЛЫҚ ҚЫШҚЫЛДАР, КІЛЕГЕЙ, ЭФИР МАЙЫ; МАЙТАМЫРДЫҢ БҮЙРЕГІ МЕН ТОЗАҒЫНДА – ФИТОГОРМОНДАР КЕЗДЕСЕДІ. СІРІНДІ ТЕРІГЕ ЖАРА ЖАЗҒЫШТЫҚ ӘСЕР ЕТЕДІ. АЛЛАНТОИННЫҢ БОЛУЫНЫҢ АРҚАСЫНДА ТЕРІГЕ ЫЛҒАЛДАТҚЫШТЫҚ ЖӘНЕ ЖҰМСАРТҚЫШТЫҚ ӘСЕР ЕТЕДІ





Авокадо майы – лецитинге, А, В, D, Е, Н және К витаминдеріне, пальмитин қышқылдарына бай және құрамында қаныққан, сондай-ақ қанықпаған май қышқылдары кездеседі, ұзақ сақталады. Өйткені осы май өзінің қасиеті бойынша адам терісінде кездесетін майға өте жақын, жағымсыз май қабыршағын құрамай, оны бұл өте жақсы қабылдайды. Теріге жағымды жұмсақтық береді және теріні, әсіресе құрғақ, қабыршақтанған және үлбіреген теріні күн сайын күту үшін қолданылады. Ұлпалардың ішіне жақсы енеді. Құрғақ, босаңсыған теріге жасартқыштық әсер етеді (әсіресе көздің төңірегінде).

- ЖОЖОБА МАЙЫ – ҚАБЫНУҒА ҚАРСЫ ҚАСИЕТТЕРІМЕН ЕРЕКШЕЛЕНЕДІ, БҰЛ ДЕРМАТИТТЕР КЕЗІНДЕ ТЕРІНІҢ ҚЫЗАРУЫМЕН ЖӘНЕ ҚАБЫНУЫМЕН КҮРЕСУГЕ МҮМКІНДІК БЕРЕДІ. ҚАЛЫПТАНДЫРҒЫШТЫҚ ҚАСИЕТІ БОЛА ОТЫРА, МАЙ ҚҰРҒАҚ ЖӘНЕ МАЙЛЫ ТЕРІ ҮШІН ПАЙДАЛЫ, МАЙ ТЕРІДЕГІ ЫЛҒАЛДЫ ҰСТАУҒА ЫҚПАЛ ЕТЕДІ. ОНЫ БӨРТПЕ, ЕСЕКЖЕМ, ПСОРИАЗ, НЕЙРОДЕРМИТ ЖӘНЕ Т.Б. КЕЗІНДЕ ҚОЛДАНУҒА БОЛАДЫ.

