

ТАМАҚТАНУ ФИЗИОЛОГИЯСЫ КУРСЫНЫҢ ПӘНІ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Жоспары:

I.Кіріспе.

II.Негізгі бөлім.

Тиімді тамақтану

Тиімді тамақтану режимі.

Тамақтану режимінің негізгі принциптері.

Тамақтану тәртібін сақтамаудың салдары.

III.Қорытынды.

IV.Пайдаланылған әдебиеттер.

■ I.Кіріспе

Тамақтану - ағзаның қуат шығынының орнын толтыруға, тіндер құрылуына және жаңартылуына және қызметтерін реттеп отыруға қажетті, ағзаға түсетін заттардың қортылуы, сіну және сіңірілу үрдістері. ағзаның өмір сүруге, денсаулықты және жұмысқа қабілеттілікті сақтауға қажет нәрлі заттарды (ақуыз, май, көміртегі, дәрумендер, минералды тұздар) бойға сіңіру процесі. Балалар мен жасөспірімдердің дұрыс тамақтану жүйесін ұйымдастыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін артырады. Егер тамақтану дұрыс ұйымдастырылмаса, тиімсіз, яғни жеткіліксіз болса, организмде метаболизм, зат алмасу бұзылып, оның айналадағы ортаның зиянды әсеріне және әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұрарлық қабілеті төмендейді.

Тиімді тамақтану режимі дегеніміз- жақсылап реттелген ас жасайтын уақыт, олардың саны және олардың арасындағы уақыт. Тағамды өте ыстық немесе өте салқын күйінде жеу – зиян. Ыстық тағамның температурасы – 50-60 градус, салқын тағамдыкі 10 градустан төмен болмауы тиіс. Тағамды белгілі бір реттілікпен ішіп-жеу керек.

■ Төрт мезгіл тамақтану анағұрлым тиімді болып табылады, өйткені асқазанға күш біркелкі түсіп, тамақ шырындарының тағамды толық өңдеп шығуын қамтамасыз етеді.

■ Тиімді тамақтану:

1 Тиімді тамақтануда адам біраз ауру-сырқауға ұшырамай, оларды оңай жеңіп отырады.

2 Тиімді тамақтану мезгілсіз, ерте қартаюдан алдын-ала сақтандырады.

3 Асқазан, жүрек-қан тамырлары т. б. сырқатқа ұшырағанда тамақтанудың арнайы ойластырылып жасалған ас үлесі (рацион) мен режимі емнің бір түрі болып табылады.

4 Тамақтану бүкіл организмнің бір қалыпты дамуы мен үйлесімді қызметін қамтамасыз ететіндей болып ұйымдастырылуы тиіс.

5 Адамның кәсібіне, жасына, жынысына сәйкес, тіршілік әрекетіне қарай қажет тамақтық рационы оның құрамындағы ақуыз, май, көмірсулар т. б. заттардың сапасы мен мөлшері жағынан реттелуі керек. Организмнің физиологиялық қажеті көптеген жағдайға байланысты, олар ұдайы өзгеріп отырады.

1 Тамақтану режимінде төрт негізгі принципті ажыратқан дұрыс:

2 Жиілік, яғни, тамақты үнемі бір тәулік уақытында қабылдау.

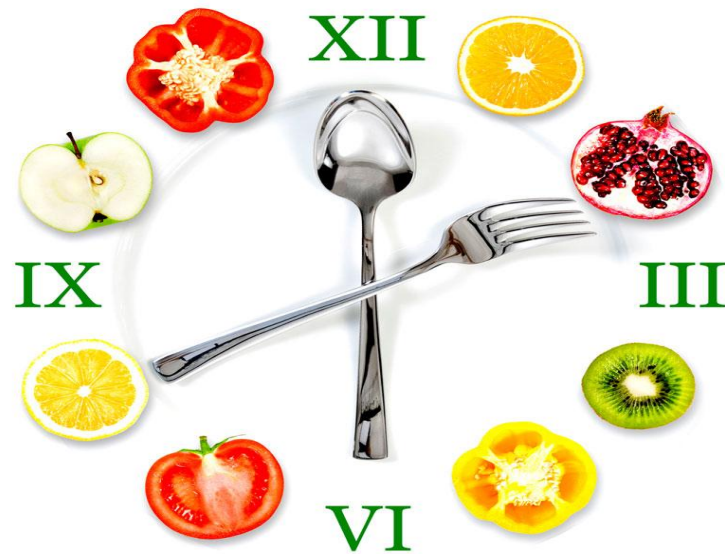
3 Тәулік барысында тамақтанудың бөлшектілігі. Сау адамға үш немесе төрт фазалық тамақтану ұсынылады, атап айтсақ: таңғы ас, түскі ас, кешкі ас және ұйқы алдында бір стакан айран.

4 Әрбір тамақтанған кезде дұрыс тамақтануды барынша сақтау қажет. Бұл, тамақты әрбір қабылдаған кезде азық-түліктер жинағы организмге белоктарды, майларды, көмірсуларды, сонымен қатар витаминдер мен минералды заттарды қолайлы ара қатынаста жеткізу тұрғысынан ойланып істелінуі керек.

- ▣ Тамақтанудың белгілі бір ережелері бар:
- ▣ 1) ұстамды жеу керек;
- ▣ 2) тамақ құнды болуы керек: онда жеткілікті көлемде белоктар, майлар, көмірсулар, минералды заттар, витаминдер бар болуы керек;
- ▣ 3) тамақтану режимін сақтау қажет.



Бір күнде тамақ ішу бойынша физиологиялық негізделіп бөлінуі. Төрт мезгіл тамақтану едәуір жағымды: жұмысқа дейін тоқ тамақ (күндіз дұрыс тамақтанудың жалпы калориялылығының 25-30 %), жұмыс арасындағы үзілісте жеңіл екінші таңғы ас (жалпы калориялылықтың 10-15 %), құнарлы түскі ас (калориялылықтың 35-40 %), салыстырмалы жеңіл кешкі ас (жалпы калориялылықтың 15-20 %)



- Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:
- - 1) Тамақ құрамында негізгі оректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
 - 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);
 - 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
 - 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
 - 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай



Тамақтануды дұрыс ұйымдастыру

Тамақтануды дұрыс ұйымдастыру дегеніміз – адам ағзасының барлық мүшелері мен жүйелерінің қалыпты қызмет атқаруы үшін дұрыс ұйымдастырылған тамақтану тәртібі. Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай — ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді.

Дұрыс ұйымдастырылған тамақтану рационының құрамында сұйықтың жеткілікті көлемі болады.

Дегенменде денеге елеулі ауырлық түскенде, жорық күндері, жазда сұйық — сусынның қажеттілігі артады, өйткені тер бөлінуі күшейеді де, ағзаның сұйықты қажет етуі көбейеді. Шөлді қайнаған су, шәй ішіп басу керек.

Лимонадты, газдандырылған суды және құрамында қанты бар өзге де сусындарды шектелген көлемде қабылдау керек.

Ұтымды тамақтану — ол клеткалар (жасушылар) қазақша құрамына қажетті заттар мен ағзаны қамтамасыз ететін қуат, қимыл және тағы басқа қажеттігін өтейтін, заттар

Жүйелі түрде тамақтанудың негізгі элементтері мына төмендегідей:

1) тәуліктік қоректік заттардың ара қатасының үйлесімді балансын сақтау;

2) дұрыс тамақ ішудің тәртібі, рационалды (тамақ сбалансирленген) тамақтану — ол тамақтың қуаты мен сапалық химиялық құрамын, қоректік заттардың деңгейлік арақатынастарының тұрақтылығын, қортылуын және гигиеналық жағынан тазалығын ескертуді қажет етеді. Сондай-ақ тамақтану режимін, ұзақтығын, сапалық шамасына, химиялық құрамын анықтауды керек етеді. Адам ағзасы тек қана ақуыздан құралады. Ақуызды ауыстыруға да болмайды. Ал май, көмірсулар бірін-бірі алмастыра, ауыстыра алады. Ақуыздың тамақ құрамында болмауы, не аз мөлшерде болуы жүректің, мидың жұмысына кері әсер етіп, ағзаның жүйке тамырларының ауруына әкеп соғады, асқазанға түсіп, одан ішектерге барған соң әр түрлі химиялық процестер әсерінен аминқышқылына айналады. Содан кейін қанға араласу арқылы ағзада пайда болатын ақуыздарды құрайды. Құрамында аминқышқылы көп тамақтарға ет, балық, құс, сыр, бұршақ және басқалар жатады.

Тамақ ішу тәртібін сақтамаудың салдары
Тамақ ішу тәртібін жүйелі түрде сақтамау асқазан ауруларының дамуының негізін салады, ағзадағы зат алмасуының бұзылуын туындатады. Осындай ретсіз тамақтану асты көп ішу дағдыларын қалыптастырады, яғни дене салмағының артуына, ал кейде семіруге әкеп соқтырады. Әсіресе, организмі қалыптасу мен қарқынды өсу деңгейінде болатын жеткіншектер дұрыс тамақтану тәртібін сақтағаны маңызды, ал мектептің немесе жоғары сыныптарындағы (курстарындағы) сабақтарда оларға қойылатын талаптар жеткілікті жоғары. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша әлемдегі өлім-жітім себебінің 60 пайызы тікелей дұрыс тамақтанбауға байланысты. Адам тағамнан өзінің бір тәулікте жұмсайтын энергиясының мөлшеріне сай қуат алуға тиіс. Егер адам үнемі мөлшерден тыс ішіп-жесе, семіріп кетеді де, нәтижесінде қант диабетіне, атеросклерозға ұшырайды, бауырдың қызметі бұзылады, басқа да ауруларға шалдығады.

■ III. Қорытынды

Тамақтану – ағзаның өмірлік қажеттілігі болып саналады. Ол адамды сумен, энергия мен қамтамасыз етеді. Клеткаларды құру үшін, сол себепті әр түрлі жағдайда емдем-терапиясы қолданылады. Егер денсаулықты қалыптастыратын факторлар: қозғалыс белсенділігі, ауруға қарсы тұру, дұрыс тыныс алу, жүрек бұлшық еттерінің жұмысы, зат алмасу, еңбек пен демалысты ұштастыру және рационалды тамақтану десек, соңғысы бірден бір маңызды орын алып, жоғарыдағы аталған факторлардың орындалуына себепші болады.

▣ IV.Пайдаланылған әдебиеттер.