

С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ  
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА  
УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

---

Кафедра: Нутрициология

# Адамның тамақтануында тропикалық жемістердің маңызы

Орындаған: Юсинбай М.Н.  
Тексерген: Нуржанова Қ.С.  
Тобы:19-02қ

Алматы 2014

# ***Жоспар:***

- **I. Кіріспе**

- **II. Негізгі бөлім**

1. Манго жемісі-құрамы, пайдасы, зияны.
- 2. Ананастың-құрамы, пайдасы, зияны.
  - 3. Бананның-құрамы, пайдасы, зияны.
  - 4. Лимонның-құрамы, пайдасы, зияны.

- **III. Ұсыныстар**

- **IV. Қорытынды бөлім**

- **V. Пайдаланылған әдебиеттер**

# ***Кіріспе***

- **Тамақтану - адам ағзасы үшін аса маңызды қажеттілік. Біздің денсаулығымыз көбінесе соған әбден байланысты. Адам үнемі күш-қуат жұмсайды, соны қалпына келтіру үшін ол дұрыс тамақтана білуі тиіс. Ол денсаулық кепілі.**
- **Тропикалық жемістер адам ағзасына өте пайдалы, өйткені олардың құрамында көптеген витаминдер, микро және макроэлементтер көп.**

# ***Мангоның құрамы:***

**Манго құрамында калий, магний, сода, мыс, бета-каротин мен А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Е және РР дәрумендері бар.**



## ***Пайдасы:***

**манго жемісі сан түрлі дертке дауа, оның ішінде ішек обыры мен демікпенің алдын алады. Мангоның сондай-ақ шаш пен тері күтіміне де пайдасы зор.Ғалымдардың зерттеуі бойынша, манго семіздіктің алдын алады. Мамандар бұл жемісті диабет пен жүрек-қан тамырлары, ас қорыту мүшелерінде қиындықтары бар адамдарға жеуге кеңес береді.**

## ***Пайдасы:***

**Ананас қан қысымын төмендетуге және қан тамырларының қызметін жақсартуға көмектеседі..Ананастың тағамдық қуаттылығы төмен, небары 100 гр.-ға 48 ккал. болады. Ал құрамындағы калий тұзы ағзадағы артық сұйықтықтар мен заттарды кетіреді, бірнеше келіге дейінгі артық салмақтан арылтады.**

**Ананастан жасалған десерт денедегі артық майларды жағуға және зат алмасу процесін дұрыстауға өз ықпалын тигізеді. Қазіргі таңда көптеген зерттеуші-дәрігер мамандар ананастың құрамындағы ферменттердің көмегімен рак ауруларын (қатерлі ісік аурулары) емдеу ісінің тиімділігін арттыру мақсатында жұмыстар жасауда. Ананасты тұрақты түрде қорек етудің пайдасы онкологиялық ауруларды алдын-ала ескертуге керемет әдіс ретінде саналатынын дәлелдеді. Сонымен қатар, ол қанды сұйылтады және жүрек-қантaмыр ауруларының, миокард инфаркты, инсульт, атеросклероз дамуының алдын алады. Ол иммунитеттің жоғарылауына септігін тигізеді және авитаминоз бен гиповитаминозда көмектеседі.**

## ***Зияны:***

**Манго жемісінің қабығы кейбір адамдар үшін аллергенді болып келеді. Бұндай жағдайда жемісті жеуге болады , алайда қабығын қолғап киіп ашқан жөн.**

**Толық жетіліп піспеген жемісті көп жеген жағдайда, асқазанның шырышты қабығын зақымдайды.**

**Толық жетіліп піскен жемісті көп мөлшерде жеген жағдайда іш қату, ұстама, асқазанның қорытылуы нашарлайды. Құрамында адамға қажетті дәрумендердің барлығы дерлік (С, В1, В2, В12, РР, А провитаминоі) бар. Ананастың құрамында тағамдық талшықтар мен минералды заттар – калий, темір, мыс, мырыш, кальций, магний, марганец, йод көп. Алайда ананас шырынының құрамына кіретін ең тартымды зат бромелайн болып саналады.**



## ***Бананның құрамы:***

- Табиғи үш қанттан бөлек банан құрамында алма қышқылы, ферменттер, минералды заттар, фосфор, магний, калий, кальций, натрий, А,В,С,РР,Е дәрумендері бар.
- ***Пайдасы:***  
Жүйке жүйесі, анемия, жүрек қан тамырлары, бауыр, бүйрек, өт ауруларының алдын алады. Банан ағзадағы қан мөлшерінің бір қалыпты болуы мен қан қысымының өзгермеуіне ықпал етеді. Сүйек, тырнақ, шаш өсіміне оң әсерін тигізеді. Аяқ-қолдың мезгілсіз тартылуын, шаш түсімін, теріге ерте әжім түспеуін қадағалайды. Ағзадағы зиянды қалдықтарды сыртқа шығарады, өт, бауыр, асқазан жолдарын тазартады. Күйзеліс, көңілсіздік, стресс кезінде көмекке келеді. Көңіл-күй гормонының пайда болуына септігін тигізеді.
- ***Зияны:***
- Банан қанын ұюын жиілетеді, ол басқа ағзаларға қанның өтуін тежейді. Бананды варикозды тамырлардың кеңеюі кезінде қолдануға болмайды. Асқазанның шырышты қабығын тітіркендіреді соның салдарынан метеоризм туындайды, іш кебуі пайда болады. Бананды асқазан қабынуымен және асқазан жарасы кезінде жеуге болмайды.





## ***Лимонның құрамы:***

- **А, В, В1, В2, Е, D,РР -дәрумендері, магний, калий, кальций, натрий, фосфор,марганец, пектин, эфир майлары, биофлавоноидтар бар.**

### ***Пайдасы:***

- **Бактерияға, ауырсынуды басатын бұл жеміс, зәр, өт айдайтын әрі тыныштандыратын қасиеті бар. Тыныс жолдары қабынғанда, асқазан, жүрек қан тамырлар жүйесі, авитаминоз, туберкулез, ауыз қуыстары қабынғанда, терідегі жұқпалы дерт, ревматизм сырқаттарына шипа. Жемістің мәйегі, шырыны, қабығы, дәнін ауруларды емдеуде қолданады.**

### ***Зияны:***

**Лимонның осыншама пайдасына қарамастан, ол да зиян болуы мүмкін. Тым көп мөлшерде қабылданған лимон ем емес, керісінше болуы мүмкін. Лимон қатты аллергия қоздырғышы болуы мүмкін. Лимонды тіс эмальдары нашар жандар сирек жегені дұрыс, лимон шырыны оны біржолата құртуы мүмкін. Тамағы қабынған, ісінгендер де лимон жемегендері жөн, лимон тамағыңызды ашытып, күйдіріп жібере алады. Гастрит, асқорыту жолдарының ауруына шалдыққандарға лимон жеуге мүлдем тыйым салынған.**

# ***Ұсыныстар***

- Тропикалық жемістердің шырынды хош иісі ұзақ уақытқа созылатын әсер сыйлайды. Тропикалық жемістер көру қабілетін жақсартады. Салат жасайды, етке қосады, тосап қайнатады. Тропикалық жемістерді көп қолдану қажет. Жалпы жемістің калориясы аз болады.

# ***Қорытынды бөлім***

- **Әр адамның денсаулығы өзіне ғана тәуелді. Сол себепті ұтымды әрі дұрыс тамақтана білу - адам өмірінің ұзақтығын сақтап қалудың бірден бір оңтайлы жолы және мықты денсаулықтың негізгі іргетасы - салауатты тамақтану дер едік.**

# Пайдаланылған әдебиеттер

- 1. Физиология питания, санитария и гигиена. Под ред. Мартинчик А.Н., Королев А.А., Трофименко Л.С. М.: Мастерство: высшая школа, 2000. С. 6-8, 78-79, 85-88, 124-129, 137-143.
- 2. Гигиена питания. Под ред. Аханова В. М, Романова Е.В., Ростов на Дону, 2000.
- 4. Шарман А. Формула здоровья. Алматы, 2009 г., С. 40-45, 65-67.



***НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА  
РАХМЕТ!!!***