

ВИТАМИНДЕР (ДӘРУМЕНДЕР) — ДЕНСАУЛЫҚ ТІРЕГІ



Витами́ндер (Дәрумендер) — денсаулық тірегі
Кейінгі кезде әлемдік ғылыми терминдерді бұзатын адамдар
көбейіп кетті. Олар витаминді дәрумендер деп атау керек деп
түсіндіреді. Бұл дұрыс емес.



□ Витаминдер деп химиялық табиғаты әр түрлі органикалық заттарды айтады. Витамин латынша *vita* – өмір, тіршілік; *vitman* – тіршілік амині деген мағынаны білдіреді. Олар тағамдық заттармен организмге түсіп, зат алмасуға, организмнің өсіп-өнуіне әсерін тигізеді. Организмнің қорғаныштық қабілетін арттыруда витаминдердің атқаратын міндеті өте зор. Егер тамақ-тану дұрыс жолға қойылмаса, яғни күнделікті пайдаланатын тағамдарымызда организмдерге қажетті витаминдер мөлшері жеткіліксіз болса, онда организм әлсіреп, ол әр түрлі ауруларға шалдығады, оның өсіп-өнуі мен жетілуі нашарлайды. Витаминдер, сол сияқты, жоғары дәрежелі өсімдіктер мен микро-организмдердің қалыпты өсуі мен дамуы үшін қажетті заттар.



С-дәрумені – аскорбин қышқылы

С-дәрумені құрылысы жөнінен 1-глюкозаға жақын лактон болып табылады.

Мұндағы Дегидрокорбин қышқылы да С дәруменінің қасиетіне ие.

С-дәрумені жарық, жылу әсеріне өте сезімтал, ауадағы оттегі

С-дәруменінің жетіспеуі салдарынан әлсіздік, демігу, жүрек тұсында ауырсыну,

С-дәрумені жетіспеушілігінен «цинга» немесе «скорбут» аурулары туындайды.

Цинга науқасында қан тасымалдайтын түтікшелер зақымданады, түтікшелер серпімділік

Сонымен қатар С-гиповитаминозы кезінде ауыз қуысындағы қызыл иектің С-дәруменінің аздаған жетіспеушілігі адам көңіл күйін аздырып, ми ауруына әкеледі

С-дәрумені-көкөніс капуста, көк пияз, аскөк, болгар бұрышында болады

Адам ағзасына С-дәруменіне тәуліктік қажеттілік 50-100 мг шамасын

Тамақ дайындау барысында аскорбин қышқылын тотықтырудан сақтандыру үшін керек

С-дәрумені ағза бойында фоль қышқылын тетрафоль қышқылына тотықсыздандырады.

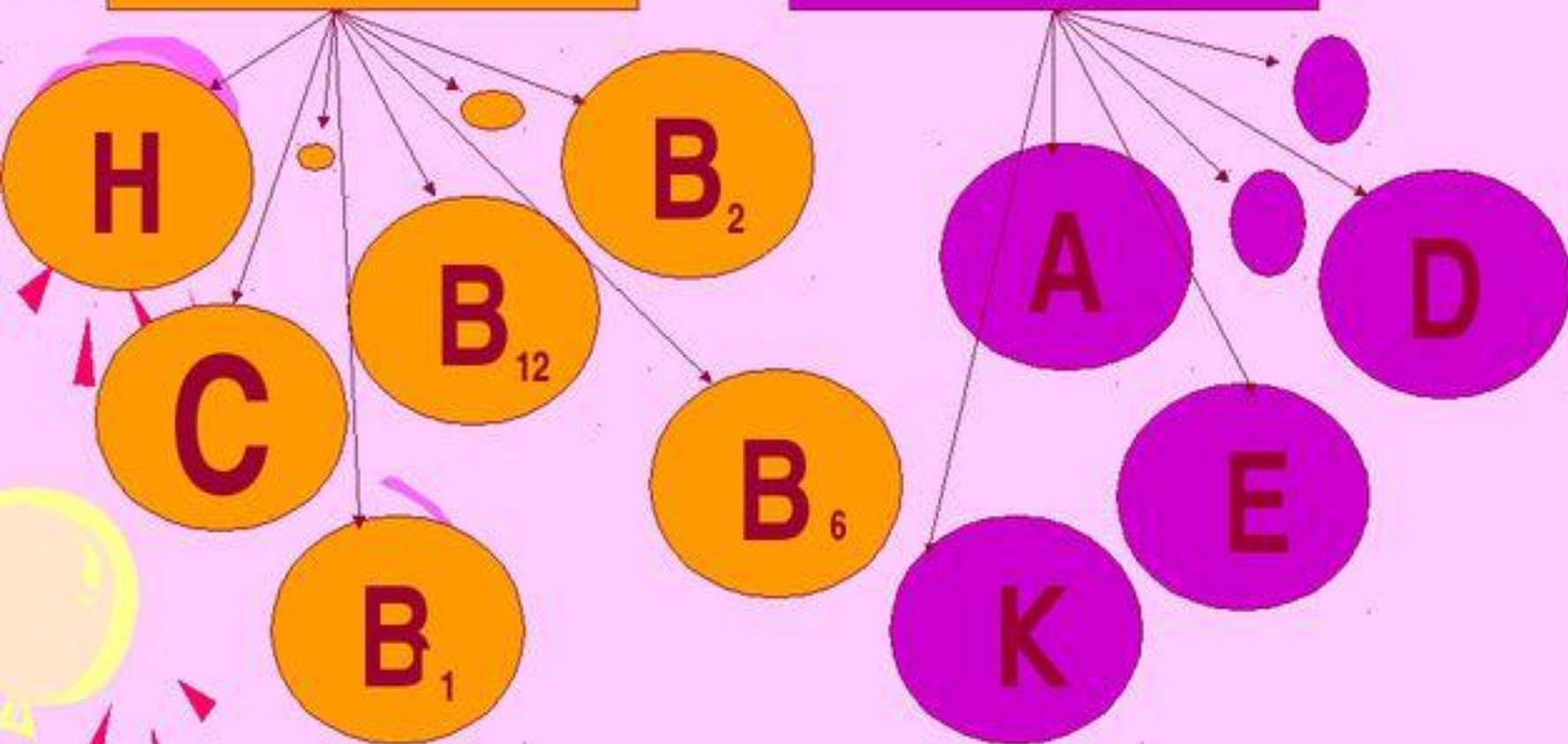


Витаминдер



Суда еритіндер

Майда еритіндер



СУДА ЕРИТІН ВИТАМИН

- ▣ **С витамині** (аскорбин қышқылы). Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді. С витамині биологиялық тотығу кезінде зиянды заттардың түзілуін тежейді. Ол қарсы денелерді түзетін ферменттердің құрамына кіреді. Терідегі қантамырлардың қабырғасының бүлінуіне де кедергі жасайды



□ . С витамині жетіспеген жағдайда ағза тез шаршайды, сілемейлі қабықшалар қабынады, қызылиек қанталайды. Бұл витамин ұзақ уақыт жетіспесе, адам қауіпті құркұлақ (цинга) ауруына шалдығады. Адам ағзасы С витаминін түзбейтіндіктен, тамақпен бірге қабылдануы керек. С витамині ағзаға қыс пен көктем айларында көбірек қажет. Жаңа піскен көкөністер, жемістер және тұздалған орамжапырақ құрамында көбірек кездеседі. Әсіресе итмұрынның, қарақаттың құрамында мол болады. Ағзаға қажетті тәуліктік мөлшері 60-100 мг.



- С дәрумені итмұрында аса көп. Соған орай күзде көп жинап алып қысқа сақтауға болады. Суға езіп, тұнбасын ішеді. Негізінде адамға тәулігіне 50-100 мг мөлшерінде С дәрумені қажет.



- Соңғы кезде витаминдерді классификациялап үлкен 4 топқа бөледі:
 - 1) алифатикалық витаминдер қатары (аскорбин қышқылы);
 - 2) алициклды витаминдер қатары;
 - 3) ароматикалық витаминдер қатары;
 - 4) Гетероциклды витаминдер қатары. Осылардың ішінде табиғат пен күнделікті тіршілікте кеңінен таралып, жиі кездесетін, әрі өмірімізде көп пайдаланылатын, су мен майларда еритін витаминдерге тоқталуды жөн көрдік.



С ДӘРУМЕНІ ҚАРТАЙМАУҒА КӨМЕКТЕСЕДІ

Американдық ғалымдар ағза жасушаларын қорғайтын, оның ішінде әйелдің қартаюымен күресетін С дәруменінің ерекшеліктерін анықтауға арналған зерттеулер жүргізген, деп хабарлайды

Аталған дәрумен тері жасушаларының регенерациясы мен қалпына келуіне көмектеседі. С дәруменінің арқасында теріге тиген жарақаттар тез жазылады. Оның қызметі мұнымен шектеліп қоймай, сондай-ақ ДНК жасушаларын түрлі зақымданудан қорғайды.

С дәрумені теріге күн сәулелерінің әсері күшеетін жаз мезгілінде өте пайдалы. Сонымен қатар, жаңа жасушалардың пайда болуына септігін тигізеді.

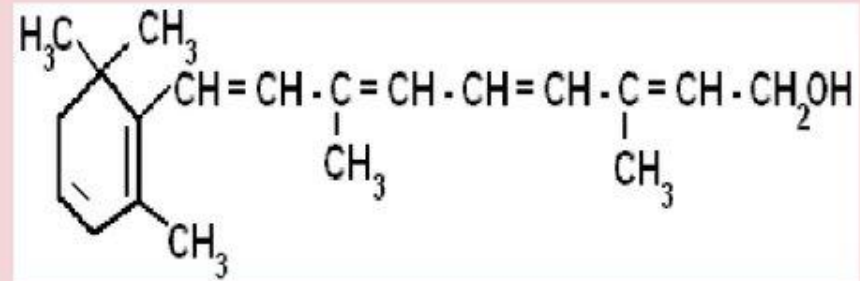
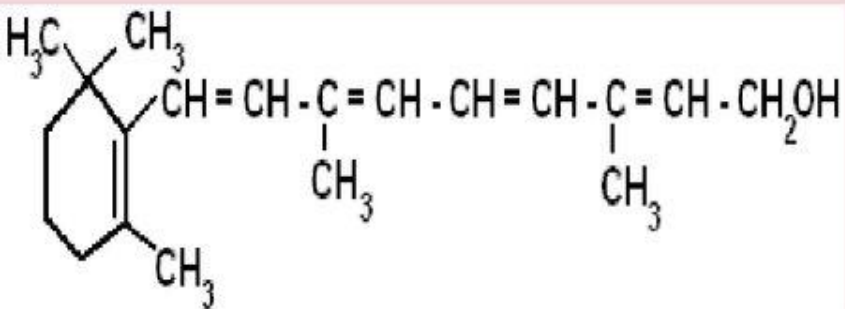
Дәрігерлердің ойынша, С дәруменін барынша мол пайдалануға тырысу қажет. Все права защищены.



Майда еритін дәрумендер.

А дәрумені-ретинол. Майда еритін дәрумендерге жатады. Ретинол циклды бір атомды қанықпаған спирттерге жатады.

А дәруменінің авитаминозы кезінде ксерофтальмия, көздің тұнық пердесінің құрғауы байқалады. А витаминінің 2 түрі бар А₁ және А₂



Д гиповитаминозы

Д витамині аздап жұмыртқа сарысында, уылдырықта, сары майда, бауыр, ит балық бауырында көп болады.

Назарларыңызға рахмет!!!