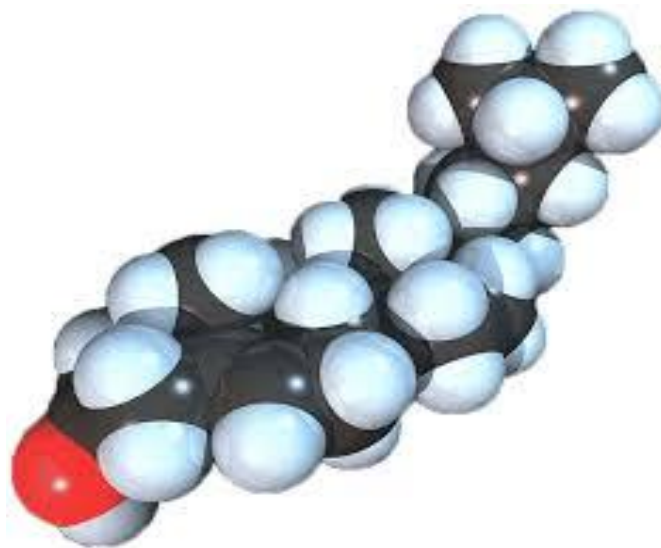


Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан Мемлекеттік Медицина Университеті

Кафедра: Тағам гигиенасы және балалар мен жасөспірімдер гигиенасы

Тақырыбы: Тағамның стериндері мен талшықтық құрамы



Орындаған:

Тобы:402м/п

Тексерген: Зиналиева А.Н

Ақтобе 2015жылы

□ Жоспар

I Кіріспе

II Негізгі бөлім

- *Тағамнің құрамындағы стериндердің маңызы*
 - *Стериндерге қажеттілік*
- *Өсімдік стериндері және олардың биологиялық ролі*
- *Тағам талшықтары құрамының физиологиялық маңызы*

III Қорытынды

IV Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

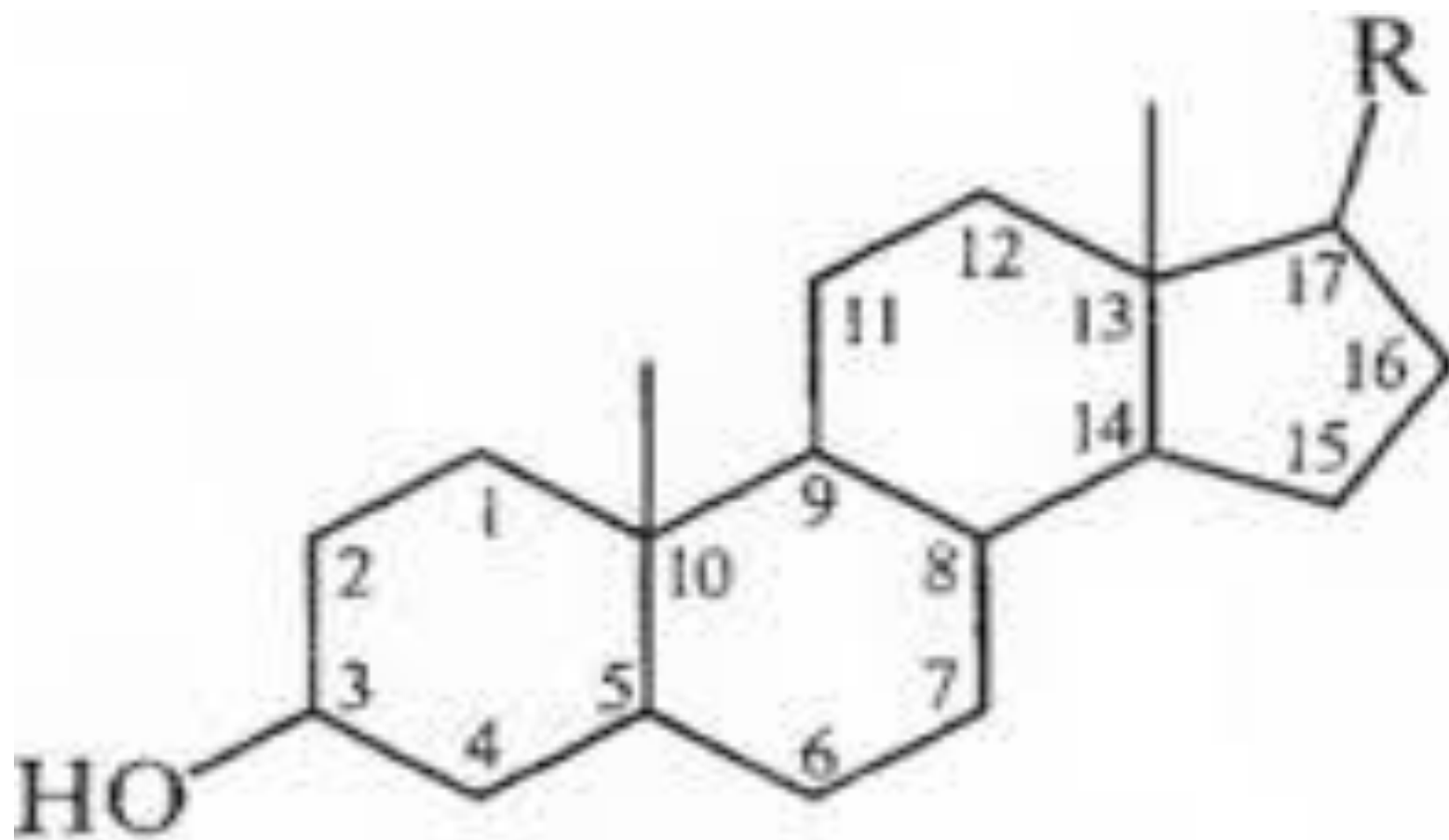


□ I Кіріспе.

Қоректену - барлық тірі ағзаларға тән қасиеттердің бірі. Қоректену арқылы тірі ағзалар өседі дамиды және қалыпты тіршілік әрекетін жалғастырады. Тағамның құрамындағы ағзалық заттар ыдыраған кезде энергия бөлінеді. Бұл энергия жеке мүшелердің және жалпы ағзаның қызметі үшін жұмсалады. Тағам ағза үшін энергия көзі және құрылыс материалы.

Ағзаға қажетті заттар күнделікті пайдаланатын тағамнан алынады. Сол тағам құрамындағы заттардың бірегейі – Стерин мен талшықтық заттарға тоқталайық.

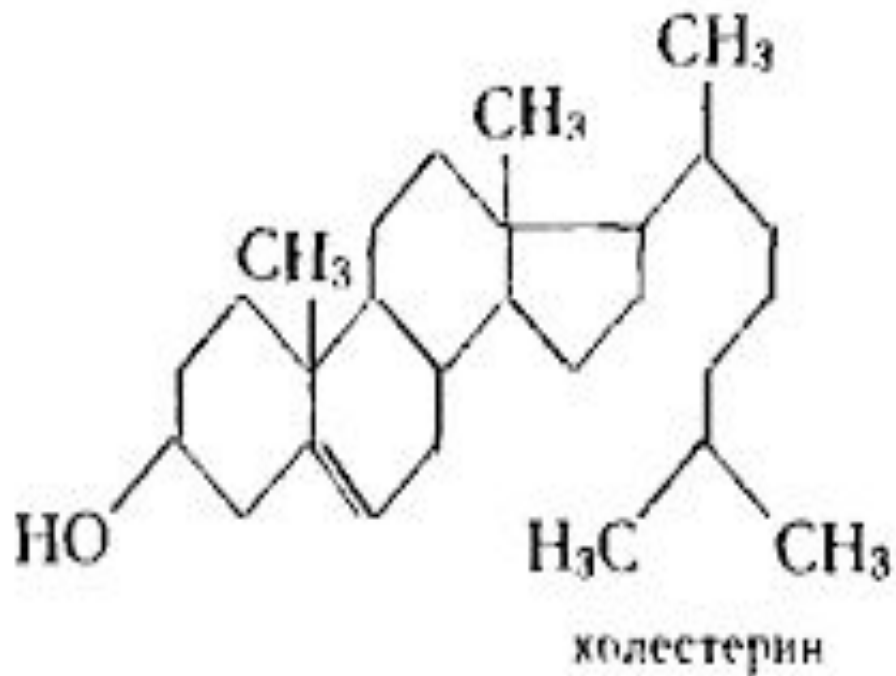




стерины



Стерин - жоғары молекулалы бір атомды спирт. Ол бүйрек үсті және жыныс бездері гармондарының, өт қышқылдарының, Д-дәруменінің синтезделуіне қатысады. Жасуша қабырғасының өткізгіштік қасиетін дертейді. Ең маңыздысы **холестерин**.



Холестерин (C₂₇H₄₆O) - жоғарыда айтылғандармен қатар, мембраналардың өткізгіштігін реттеуге қатысады. Холестерин бауырда синтезделеді. Зат алмасуы бұзылған кезде ол атеросклероздың, ксантомоздың, бауырды май басу ауруларының дамуына алып келеді. Холестериннің алмасу процесі бұзылса, холестерин мен оның туындылары қан тамырларының қабырғасына шөгіп (атеросклероз), өтте кристалды холестерин пайда болып, тас байлану процесі жүреді. Холестерин жануарлар майынан алынады.



ОБМЕН ХОЛЕСТЕРИНА



- *Өсімдік майының биологиялық компоненттерінің бірі-стериндер болып саналады. Стериндер бидай дәндерінен алынған майда және жүгері майларының құрамында 1000мг; әр 100гр күнбағыс, соя, мақта, зығыр, зәйтүн майларында 300мг; кокос және пальма майларында 60мг-ға дейін болады. Рафинадтау кезінде стериндердің көп мөлшері жоғалады. Өсімдік майларының құрамында холестерин мүлдем болмайды.*



- ❖ *Талшықтық заттар – құрамына, қорытылмайтын полисахаридтер – целюлоза (клетчатка), гемицелюлозалар және пектинді заттар енетін «балласт заттары» - деп аталатын тағамдық заттар. Ол заттар ішектің қозғалыс қызметін шынықтырып, ішек жабысуының, соқырішектің, геморройдың, холециститтің, ішектің соңғы бөлігінің жара ауыруларының алдын алады, тағамның ас жолында жүру ұзақтығын реттейді, тағам құрамындағы заттарды, артық холестеринді бойына сіңіріп ас жолын, организмді тазартуға қатынасады.*



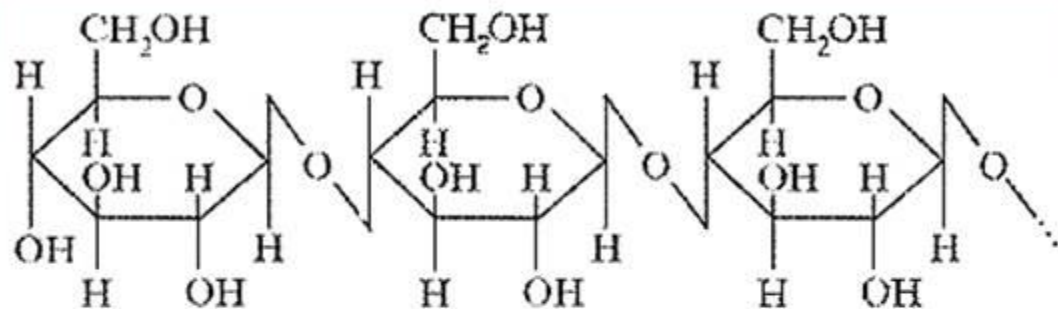
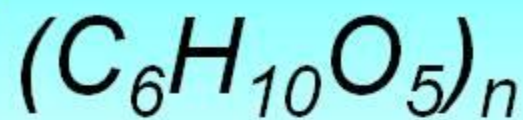
- **Пектинді заттар** – барлық өсімдіктерде кездеседі. Олар клетканы бір-біріне жабыстырып тұрады. Пектин заттары ыдыраған соң тін талшықтары мен сабақтары және басқа ұлпалар арасындағы байланыс нашарлайды.
- Пектинді заттар – пектиндер және протопектиндерден құралады. Пектин өзінің жақсы ерігіштігімен ерекшеленеді.. Пектинді заттар әсерінен адам ішегіндегі шіріткіш бактериялар жойылады. Қалыпты микрофлора дамуына жағдай жасайды, организмге тускен улы заттарды пектин өзіне сіңіріп, қармап-қаптап организмнен тез шығуын қамтамасыз етіп, дезинтоксикалық қасиетін көрсетеді. Бұл өндірістік зияндылығы бар өнеркәсіптегі уланулардың (қорғасынмен улану) алдын алуға қолайлы.
- Пектин алманың , шабдалының , өріктің , қара өріктің , сәбіздің , алмұрттың , кызылшаның құрамында көп.



- Табиғи талшықтарда **целлюлоза** макромолекулалары бір бағытта түзу орналасқандықтан талшықтары берік болады. Табиғи және синтездік үлкен молекулалы қосылыстар сияқты целлюлоза да жартылай дисперсті. Оның себебі –кіші молекулалы фракциялардың болуы.
- Целлюлоза – асқазан – ішек жолдарының жиырылғыштық қызметін арттырады, сорбциялық қасиетімен холестериннің артық мөлшерінің организміне сіңуіне кедергі келтіріп, атеросклероз, өт-тас ауруы, семіздіктің алдын – алады.



ЦЕЛЛЮЛОЗА



•Қорытынды.

Адам ағзасына тағам құрамындағы май тәрізді заттардың құндылығы бар. Соның ішінде стериндер мен талшықтық заттардың маңызы зор. Холестерин өт қышқылдарының пайда болуына қатысатын заттардың құрамына кіреді .

Адам ағзасында бір тәулікте 2,5гр холестерин пайда болады, ал 0,5 гр тағаммен бірге түсіп отырады. Тағамның майлы болуы адам организміне кері әсерін тигізеді, яғни тағаммен бірге холестерин көп мөлшерде түссе көптеген ауруларға, организмдегі бұзылыстарға әкеліп соғады. Сондықтан құнды, сапалы тағамды тұтынып, рационды түрде тамақтанайық...

- *Тағамдық талшықтар көкөністер мен жеміс-жидектерде көп кездеседі. Тәуліктік мөлшері 20-25г. Тағамдық талшықтықтар организмге жеткілікті түсіп отырса, тоқ ішектің қатерлі ісігі сирек кездеседі.*



Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- 1. Шарманов Т.Ш. Тағам гигиенасы. Оқу құралы. Алматы: Эверо, 2005, 2010. – 256 б.*
- 2. Ахметов М. Тағам гигиенасы. Оқу құралы. – Астана, 2010. – 73 б.*
- 3. Сералиева М.Ш. Тағам гигиенасы. Оқулық. – Шымкент, 2009. – 300*
- 4. Каримов Т.К. Бермағамбетова С.К. Балалар мен жасөспірімдердің тамақтану гигиенасы. Оқу құралы. Ақтөбе, 2009. – 104 б.*
- 5. Кенесариев У.И., Балмахаева Р.М. Тамақтану гигиенасы. Оқу құралы, 1-ші бөлім. Алматы: Эверо, 2009. – 160 б.*



▣ Бағалау критерийі

№	Орындау шарттары	0 - 0,1	0,2 – 0,3	0,4-0,5
1	Презентацияны безендіру			
2	Презентацияның 4 компоненті			
3	СӨЖ дің адекваттілігі			
4	Мазмұны			
5	Шешім / ұйғарым			
6	Әдебиеттер			
7	Материалды меңгеру және регламентті сақтау			
8	СӨЖ уақытына сәйкес мерзімінде тапсыру			
	Барлығы			

