

# ТАҒАМДЫҚ ӨНІМДЕРДІҢ НУТРИТИВТІК ҚҰНДЫЛЫҒЫ БАЛЫҚТЫҢ

---

Орындаған: Құматай Айым

Орынбасар Жансая

Бекқошқар Ұлжан

Тексерген: Абдиева Г. Ж.

# Жоспар:

- Кіріспе.
- Негізгі бөлім
- А) Нутрицевтиктердің жіктелуі
- Б) Дәрі түріндегі нутрицевтиктер
- В) Тағам өнімдеріндегі нутрицевтиктер
- Нутритивті қолдау
- Нутритивтік құндылықтың есеп-мөлшері
- Нутритивті қолдауға қарсы көрсетілетін жағдайлар.
- Қолданылуы
- Физикалық рөлі
- Қорытынды
- Пайдаланылған әдебиеттер.

# Кіріспе

- Нутриенттер - тағам компоненті, яғни ағзаны тағамдық заттармен қамтамасыз ететін, бірақ оны толық алмастыра алмайтын, тағаммен дәрілік препарат арасындағы аралық зат.
- — *Адамның күнделікті тағамдық раціонында күніне 600-дей нутриент болуы керектігі ғылыми дәлелденген. Бірақ үйлесімді тағамдық раціонды көп адам толық қамтамасыз ете алмайды. Осы кезде биологиялық белсенді қоспаларды қолдануға болады.*

# Нутрицевтиктердің жіктелуі

## Нутрицевтиктер

Функционалды  
тамақтануға  
арналған  
нутрицевтиктер

Әр түрлі себептерге байланысты  
(ішек дисбиозы, созылмалы аурулар)  
синтезі баяулаған нутриенттердің  
қабынуына арналған нутрицевтиктер

Витаминдер  
Минералдар  
Ферменттер  
Тағамдық талшықтар  
Аминқышқылдар  
Эссенциалды май қышқылдары

Холин  
Лецитин  
Инозит  
Карнитин  
Октаказанол  
Биотин  
Бета-ситостерин  
Сапониндер  
Флавоноидтар  
Ксантофилдер

*Ағзаның профилактикасы үшін ең  
маңызды нутриенттер:*

*Белокты 120гр кем емес. Белок етте,  
балықта, сүтті өнімдерде өте көп  
кездеседі;*

*Қарсы көрсетілім болмаған жағдайда,  
суды 1,5 литр көлемінде ішу керек;  
Қосымша аскорбин қышқылы, оның  
құрамында С витамині көп. ( қарсы  
көрсетілім болмаған жағдайда.*

## Ақуыздар

Майсыз ет өнімдері( сиыр,қоян)

Құстар(тауық,индейка)  
Балық  
Сутқышқылды өнімдер  
Жұмыртқа  
Теңіз өнімдері  
Саңырауқұлақтар,жаңғақ



## Майлар

Зығыр және зәйтүн майлары



## Көмурсулар

### Жеңіл

Кондитерлық өнімдер болмайды



Жеміс жидек,  
көкөністер, бал болады.



### Күрделі

Ботқа  
Мюсли  
Дақылдар



Бидайдың қатты  
сұрыптарынан  
макарондар



Нан

Тағам қабылдау барысында ескеріледі

# Балықтың құрамы

➔ Балықтың толық химиялық құрамын біліп қана, оны рациональды түрде тағам ретінде, емдік мақсатта, мал азығы ретінде пайдалануға болады. Егер балықтың құрамына келетін болсақ, орташа есеппен толыққанды ақуыз мөлшері – 14-22%, биологиялық активті майлар – 0,2-33%, сонымен қатар минералды заттар, Д. И. Менделеевтің іс жүзінде топтық кесте номенклатурасы – 1–2%, эквстративтік заттар – 1,5–3,9%, тіпті 10 % (акуланың еті), май және суда еритін витаминдер А, Д және В тобының витаминдері және т.б. Балықтың құрамында – 52–85 % су бар. Балықтың тек жеуге ғана болатын бөліктерінің құрамы қарастырылады.

- Сойылған малдың етімен салыстырғанда балықтың етіндегі мускулатурасы біршама ерекшеленеді. Олардың орташа химиялық құрамында жеке үлкен ауытқулар болады. Бұл айырмашылықтар өмір сүру ортасына байланысты болып келеді:
- Пелалигальді, су асты, өтпелі.
- Теңізде.

Сонымен қатар түрлік сипаттамаларына байланысты, зат алмасуына, жынысына, жасына, физиологиялық жағдайына байланысты.



- Ақуыздың мөлшеріне байланысты балықтардың классификациясы:
- 1) Төмен ақуызды балықтар - 10% дейін (угольная)
- 2) Орташа ақуызды балықтар - 10–15 % (нототения)
- 3) Ақуызды балықтар - 15 % аса, 20 % -ға дейін. (сельдь)
- 4) Жоғары ақуызды балықтар 20 % -дан көп (скумбрия)
- Зная содержание влаги в мясе рыбы, легко определить содержание жира в рыбе:
- $Q \text{ жира} = K - Q \text{ влаги}$ .
- Содержание жира в мясе во многом определяет товарно—пищевую ценность рыбы. Поскольку колебания в содержании жира достаточно велики, то представляется целесообразным делить рыбу всех видов на категории, учитывая среднее содержание жира:
- 1) тощие рыбы (треска и др.) – менее 2 %;
- 2) средней жирности (лещ, сазан и др.) – 2–8 %;
- 3) жирные (осетр, лосось и др.) – 8—15 %;
- 4) особо жирные (угорь, палтус, белорыбица) – более 15 %.
- Источник: <http://www.znaytovar.ru/new2869.html>

# Нутритивті қолдау

Нутритивтік қолдау – энтеральді тамақтану – әр түрлі категориядағы ауруларды, бірінші кезекте, критикалық жағдайдағы ауруларды емдеудегі негізгі міндетті түрде қолданылатын компонент болып табылады.

Ката- және метаболизмнің күшеюі салдарынан болатын қатты жүдеу, қажу кезіндегі профилактика әдісі ретінде нутритивтік қолдау қарастырылып, қолданылады.

Интенсивті терапия комплексіне энтеральді қоректенуді қосу – ішектің шырышты қабығының қорғаныш қасиетін және энтероциттердің функционалды активтілігін жоғарылатады, дисбактериоз, ішек микрофлорасының орын ауыстыруын алдын алады.

Көрсетілген факторлар эндотоксикоз дәрежесін төмендетеді және екіншілік инфекциялық скқыну қауіпін төмендетеді.

# Нутритивтік құндылықтың есеп-мөлшері:

Энергетикалық құндылығы – 25-35 ккал/(кг дене массасы\*тәул)

Белок мөлшері – 1,3-2,0г/(кг дене массасы\*тәул)

Көмірсу мөлшері – 6г/кг/ тәул.

Май мөлшері – 0,5 – 1г/кг/ тәул.

Глутамин дипептиді – 0,3 – 0,4г/кг/ тәул.

Витаминдер – 10 – 100 мг/тәул.

Микроэлементтер – 10 – 100 мг/тәул.

Электролиттер

# Нутритивті қолдауға қарсы көрсетілетін жағдайлар:

- декомпенсирленген метаболиттік ацидоз
- нутритивті қолдаудың индивидуалды көтере алмауы;
- қалыпқа келмейтін гиповолемия
- рефрактерлік шок
- артериалды гипоксемия

# Нутритивтіктер

Эссенциальді  
тағамдық  
заттардың қабыну  
дефициті

Қоршаған ортаның жағымсыз  
факторларының нәтижесінде  
организмнің өзіне тән емес  
резистенттіліктің  
жоғарылауы

Иммундық  
модельдеуші  
әрекет

Жеке тамақтану

Заттардың  
метоболизміне  
бағыттылған  
өзгерістер

Ксенобиотиктерді байлау  
және организмнен шығару

Емдік тамақтану

Бірқатар созылмалы аурулардың профилактикасы

Артық салмақтық

Атеросклероз және т.б жүрек-  
Қан тамырларының ауруы

Иммунодефициттер

# Қорытынды

Нутрицевтиктер – бір жағынан бұлар сау денсаулық қамтамасыз ететін тағамдық өнімдер, екінші жағынан, олар аурулардың профилактикасы мен алдын алуын жүзеге асыратын емдік қасиеттерге ие.

Нақты адамдардың олардың тұтынушылығына байланысты жынысы, жасы, физикалық және ақыл-ой жұмысының интенсивтілігі, биоритм, фенотипі және генотипі, мезгілдің нақты уақытындағы физиологиялық ерекшеліктері бойынша тамақтану рационын жекешелендіреді;

- Тамақтанудың жекелей бұзылуы мен эндемикалық микронутриентті жетіспеушіліктермен байланысты туындаған жеке нутриенттер мен оларың топтарынан туындайтын дисбалансты тез және тиімді жояды;

# Пайдаланылган әдебиеттер:

- Дэвис А., Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия.
- *Basu, Saikat K. Thomas, James E. Acharya, Surya N. Canada Prospects for Growth in Global Nutraceutical and Functional Food Markets: A Canadian Perspective // Aust. J. Basic Appl. Sci. : Journal. — 2007.*
- [Фонд инноваций в медицине](#)