

# Суда еритін дәрумендер.

Орындаған: Жусипбекова М

Группа: МП-15-2к1

Қабылдаған:

**Суда еритін дәрумендерге С, РР және В тобындағы барлық дәрумендер жатады. соңғы кезде дәрумендерді классификациялап үлкен 4 топқа бөледі: алифатты , алициклды, ароматикалық, гетероциклды**



С дәрумені (аскорбин қышқылы). Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді. С дәрумені биологиялық тотығу кезінде зиянды заттардың түзілуін тежейді. Ол қарсы денелерді түзетін ферменттердің құрамына кіреді. Терідегі қантамырлардың қабырғасының бүлінуіне де кедергі жасайды. С дәрумені жетіспеген жағдайда ағза тез шаршайды, сілемейлі қабықшалар қабынады, қызылиек қанталайды. Бұл дәрумен ұзақ уақыт жетіспесе, адам қауіпті құрқұлақ (цинга) ауруына шалдығады. Адам ағзасы С дәруменін түзбейтіндіктен, тамақпен бірге қабылдануы керек. С дәрумені 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.

# В тобындағы дәрумендер

- **V<sub>1</sub> дәрумені (тиамин)** ағзада дұрыс зат алмасуы үшін (әсіресе кеміртегінің) аса қажет. дәрумен жетіспегенде шаршағандық сезіліп, ас қорыту процесі бұзылады. ағза тиаминге зәру болған жағдайда жүйке жүйесі үлкен ауруға шалдығуы мүмкін. V<sub>1</sub> дәруменіне әсіресе сыра ашытқысы, келтірілген және тығы зд алған наубайханалық шикізаттар анағұрлым бай. Ал тағамдық азықтардың ішінде, әсіресе жармалар (көбіне қара құмық және сұлы жармалары), құнарсыз ұн сорттарынан пісірілген нан болғаны жөн. Дене және ой еңбегімен көп шұғылданғанда және суықта ұзақ болғанда ағза V<sub>1</sub> дәруменін көп қажет етеді.
- **V<sub>2</sub> дәрумені (рибофлавин)**, басқа да дәрумендер сияқты ағзаның бірқалыпты өсуіне қажетті, ол биологиялық тотығу процестеріне қатысады. Жаракаттардың тез жазылуына мүмкіндік береді, көздің жақсы көру қабілетін сақтайды. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ерін құрғап, кезереді, ұшық шығады, денеге түскен жаракат баяу жазылады. V<sub>2</sub> дәрумені нан ашытқысында, бауырда, сондай-ақ сүт пен сүт тағамдарында көбірек болады. дәрумен ыстыққа төзімді, бірақ жарықтық әсерінен тез бұзылады
- **V<sub>6</sub> дәрумені (пиридоксин)** ақуыздардың құрамдас бөлігі болып табылатын амин қышқылдарының алмасуы на қатысады. V<sub>6</sub> дәруменінің жетіспеушілігі жас балалардың бойының өсуін тежеп, қан аздығы мен сезіміне тез қозғыштығын тудырады, ал екікабат әйелдердің бетінде қара дақ пайда болады. V<sub>6</sub> дәрумені мал етінде, балықта, сүтте, ірі қара малдың бауырында, ашытқыларда және көптеген өсімдік өнімдеріне бар; әдеттегідей дұрыс тамақтанып жүрген жағдайда бұл дәрумен ағзада жеткілікті болады. V<sub>6</sub> дәруменін молырақ қажетсіну ағзаның өсуі, әйелдің екікабат және бала емізу кезеңдерінде жиірек байқалуы мүмкін.
- **V<sub>12</sub> дәрумені (цианокобаламин)** қанның пайда болу процесіне қатысады. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ағзада қан азаю процесі дамиды. Бауырда, бүйректе, балық тағамдарында (әсіресе балықтың бауыры мен уылдырығында) көбірек болады. Еттің, сүт пен ірімшіктің, жұмыртқа сары уызының құрамында V<sub>12</sub> дәрумені анағұрлым аз.
- **V<sub>15</sub> дәрумені (кальций пангаматы)**. **Химиялық** табиғаты мен әсер ету күші әлі жеткілікті зерттелмеген. Емдік мақсатта атеросклероз, қан айналысының бұзылуы, бауыр ауруларына және басқа да сырқаттарға пайдаланылады.

- **РР дәрумені ( Ниацин).** Табиғатта ең таралған су еріткіш топтары никотинді қышқыл және никотинамид деген атпен белгілі. Көмірсулар алмасуын жақсартады, тамырларды кеңейтеді, қан ағымын жақсартады, бауыр жұмысын жақсартады, жара мен терең жаралардың жазылуына әсер етеді. РР дәрумені жетіспеген жағдайда көңіл-күй болмауы, еріннің құрғақтығы мен бозарыңқылығы, іш өту және бұлшық ет ауруы. Көктем мен жаз кезінде теріде қызғылт тез өсетін дақ пайда болады, зақымданған тері жуандайды да кір қызыл-қоңыр түске боялады, қабыршықтанады.
- **Фолий қышқылы (фолацин).** Қан құралу процесстерімен тығыз байланысты. Негізінен жапырақты көкөністердің құрамында болады. Сонымен бірге алма, картоп, қызынақ, бауыр, бүйрек ашытқылар бар. Пантотен қышқылы зат алмасудың маңызды реакцияларына қатысады. Мал өнімдерінен және өсімдіктен дайындалатын көптеген тағамдардың құрамында бар. Бұл дәруменнің тәулік ішінде адам ағзасына қажет мөлшері күнделікті тамақ құрамында жеткілікті болуға тиіс.

# Дәрумендер маңызы.

- Дәрумендер тағамдық заттардың құрамында болатын ерекше ағзалық қосылыстар. Олар ағзада ферменттердің түзілуіне қатысады. дәрумендер тағам құрамында аз мөлшерде болғанымен, ағза үшін өте қажетті заттар. дәруменсіз ағзаның өсуі, дамуы мен тіршілік жалғастыруы мүмкін емес. Сондықтан витамин сөзінің латынша тіршілік (өмір) үшін қажетті зат деп аталуы маңызы зор. дәрумендер көпшілігі тағамдық ағзалардың құрамында болады, ал ал ағзадан адам ағзасында түзіледі.



- дәрумендерді 1880 жылы орыс дәрігері Николай Иванович Лунин (1853-1937) тапты. дәрумендер ағзадағы зат алмасу үдерісінде қарқынды әсер етеді. Қазіргі кезде дәрумендердің 30-ға жуық түрлері бар. дәрумендер әсіресе балалар мен жасөспірімдер үшін дұрыс өсуі, дамуы үшін өте қажет. Ағзаның түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады

