

\*Тақырыбы:  
Тағамтану

Тоб:612-02

теориясы

Байтасова Меруерт



- \* Тамақтанудың тәртібі
- \* Диетаның 3 тарихи теориясы
- \* Қазіргі заманғы теориялар және тамақтану ұғымдары
- \* Қазіргі заманғы теориялар және тамақтану ұғымдары

**\* Жоспар**

\*Тамақтану - ағзаның қуат шығынының орнын толтыруға, тіндер құрылуына және жаңартылуына және қызметтерін реттеп отыруға қажетті, ағзаға түсетін заттардың қорытылу, сіңу және сіңірілу үрдістері. ағзаның өмір сүруге, денсаулықты және жұмысқа қабілеттілікті сақтауға қажет нәрлі заттарды (ақуыз, май, көміртегі, дәрумендер, минералды тұздар) бойға сіңіру процесі.



Традиционная пирамида Средиземноморской диеты

- \* Адамдар күніне 3-5 рет тамақтанады.
- \* Негізгі тамақтану мезгілі үшке бөлінеді:
- \*
  - \* таңертеңгі ас (сағат 7.00-9.00 аралығы) - ас ү рацион қант қосылған ботқа, сүт тоқаш, сары май т.б. - организмде қант құрамын тұрақтандырады, тәбетті ретке келтіреді
  - \* түскі ас (сағат 13.00-14.00 аралығы) - ас рацион құнды - әр түрлі тағамдар жиынтығы, организмді керекті құнарлы заттармен қанықтырады
  - \* кешкі ас (сағат 18.00-19.00) - ас рацион жеңіл тағамдар - ұйқы кезінде адам организмін, қорытылуына көп қуат кетпейтін тағамдар

## \* Тамақтану мезгілдері

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара



# \* Диет үш тарихи теориясы:

Атипиялық түрі-ежелгі тамақтану теориясы Аристотель мен Галеннің тірі туралы идеясының бір бөлігі, Осы теория жайлы айтсақ, барлық дене құрылымдарының тамақтануы қанға байланысты, белгісіз табиғаттың күрделі процесінің нәтижесінде қоректік заттардан ас қорыту жүйесінде үздіксіз қалыптасады, ферменттеуге ұқсас.

Бұл қанның тазалығы бауырда пайда болады, содан кейін ол барлық тіндерді және органдарды күшейту үшін қолданылады. Осы теорияға негізделген көптеген терапиялық диеталар, олар қанның жақсы қасиеттерін қамтамасыз етуге және азық-түлікті қанға оңай айналдыруға тиіс болатын.

\* классикалық теориясы- XIX ғасырдың аяғы - XX ғасырдың басы. Бұл теория оңтайлы теңдестірілген тамақтану және сау тамақтану ұғымдарымен тығыз байланысты. Ағзамызға осы молекулалық құрамның заттарын алу тиіс, олар шығындардың орнын толтырады және жас ағзалар үшін, негізгі алмасу және өсу.



# \* Адекватты теория

Жиналған ғылыми тәжірибе және тамақтану физиологиясын терең түсіну тек идеалды тамақтану мен дұрыс тамақтану туралы ғана емес, сонымен қатар тамақтанудың классикалық теориясыда қатысты.

Теорияның атауынан оның мағынасы тамақтың тек теңдестірілген болуына ғана емес, сонымен бірге ағзаның эволюциялық сипаттамаларына сәйкес келетін формада да берілуге тиіс. Нәтижесінде жаңа тамақтану теориясы - тиісті тамақтану.



# \*Теория Шелтона

- \* Шелтон өзінің теориясын көп жылдар бойы зерттеген және дәлелдеген, 90 жасқа дейін өмір сүрген. Тамақтану теориясын жеке диетаны ұстану арқылы олардың дене салмағын және денсаулығын сақтап, метаболизмді жақсартады деп санайтын көптеген адамдар қабылдайды.
- \* Оның теориясының негізгі посттары:
  - \* «Ақуыз бен көмірсулар әр түрлі уақытта жеуге»
  - \* «Бір уақытта бірнеше түрлі белокты жеуге болмайды»
  - \* «Протеинді қышқылдармен бірге пайдаланбаңыз»
  - \* «Тамақтан кейін бірден тәтті жеуге болмайды»,
  - \* «тамақтан кейін 30 мин ішінде су немесе сұйықтық ішуге болмайды».



# Дұрыс тамақтану – үздік білім арқауы





Съешьте пищу и забудьте о ней  
отвлекайте ваш разум  
от желудка;  
если вы съели что-нибудь  
неподобающее,  
беспокойство об этом  
еще больше повредит вам.

Герберт Шелтон

# Бирхера- Беннера



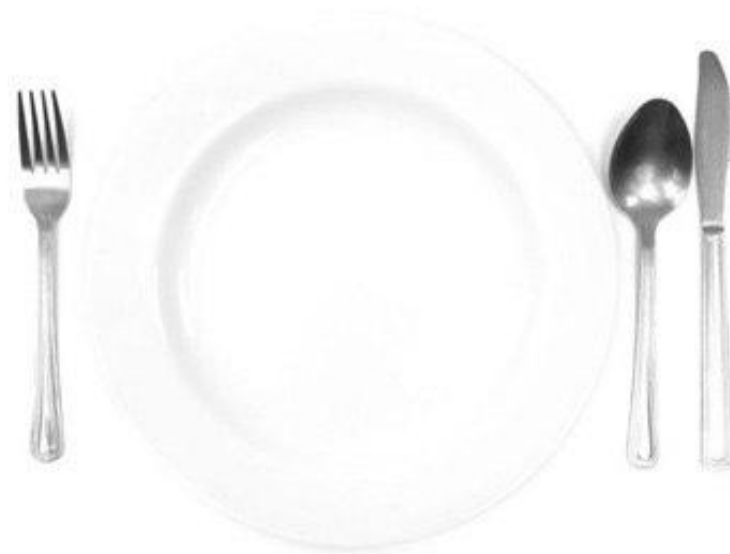
\*Теория Бирхера-Беннера адам өсімдік өнімдерін қолдану беруі керек. Шикізат түрінде сүт пен жұмыртқаны пайдалану ұсынылады. Осы теорияға сәйкес, қышқылдың және оның тұздарының адам ағзасында жинақталуына ықпал ететін диеталық өнімдерден алып тастау қажет. Көптеген шикі жұмыртқаларды пайдалану Д-дәруменің бұзылуына, соның салдарынан кальций метаболизмінің бұзылуына әкелуі мүмкін.



# \* АШТЫҚ ТЕОРИЯСЫ

\* Әрине, созылмалы аштық жасушалық және гендік деңгейде денеде ауыр бұзылыстарға әкеледі, метаболизмнің өзгеруі адам өмірінің барлық өміріне қауіпті. Сонымен қатар, көптеген адамдар аштық теориясын ұстанады, оны 1-2 апта ұстайды. Мұндай қысқа мерзімді аштық дене ағзасындағы жинақталған улы заттардан өзін босатуға мүмкіндік береді және дене салмағын қалыпқа келтіруге көмектеседі. Сонымен қатар, қысқа мерзімді аштық адам ағзасына теріс әсер етпейді.

**Лучшее, что мы можем сделать для больного -  
это отобрать у него еду. (Гиппократ)**

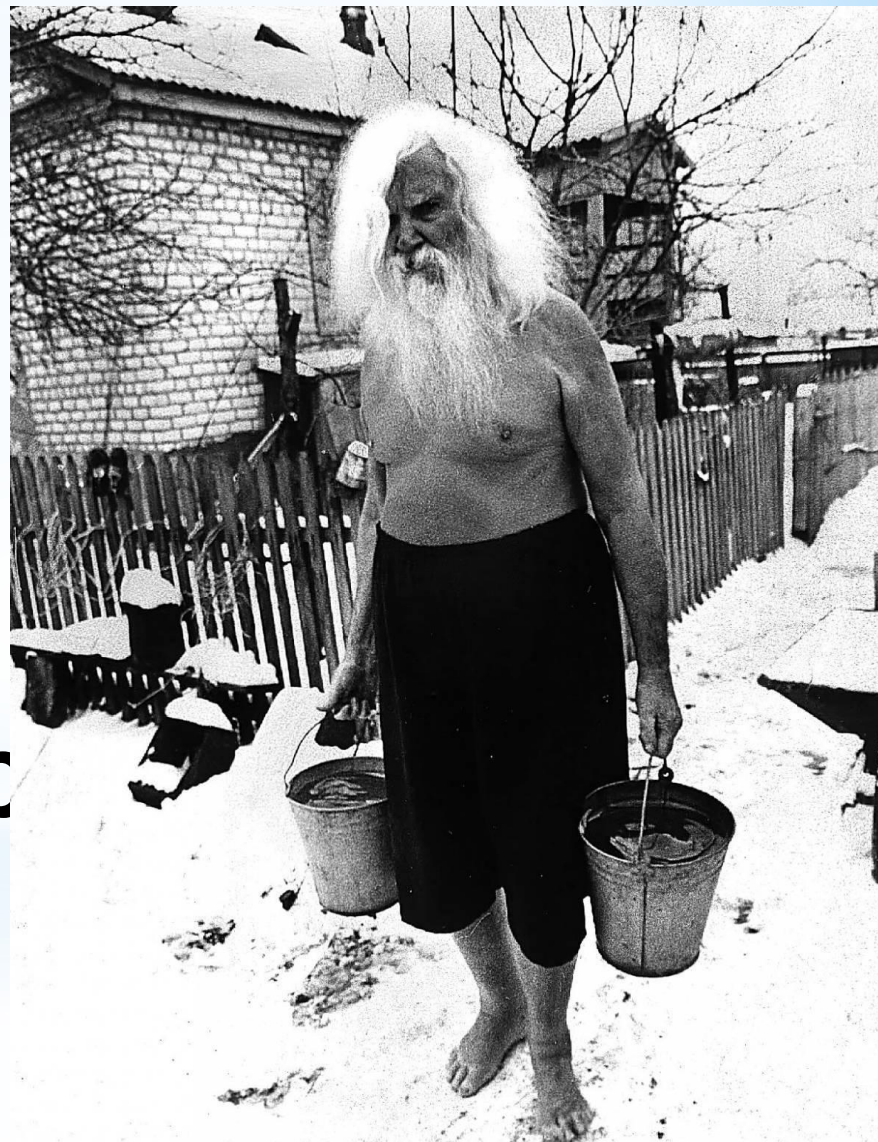


**Голодание (и даже просто принятие меньшего объема  
пищи) является всемогущим методом по очистке тела  
от результатов неправильного питания и переедания.**

**Также это - “главный ключ” к умственному и  
духовному раскрепощению и развитию. (Арнольд Эрет)**



Порфирий Иванов-өзінің теориясында қызықты мәліметтермен бөліскен. Мысалы: ол күн сайын таңертең ерте кезкелген уақытта ауа-райына қарамастан жалаң аяқпен шығуға, бірнеше рет терең тыныс алуға, намаз оқуға, су немесе қардың бойымен жүруге кеңес береді, суық су құйуға. Өзіңізді тамақтан шектеуге, бірақ бұны көп адам жасай бермиді. (ауырп қалудан немесе жұмыстармен шыға алмайды , аурып қалудан қорқады)



\* Порф



# \* Жапондық диета

Жапондық «Macrobiotics» диетасы шикі немесе термикалық өңделген пішінде, шөптер мен көкөністерде балғын, жаңа піскен теңіз өнімдерін кеңінен қолдануды болжайды. Кейбір зерттеушілер бұл ұзақ өмірді ұзартуға сонымен қатар беттегі ерте әжім түсуді алдын алад. Геронтологтар адамдардың өмір сүру ұзақтығы экзотикалық жемістер, көкөністер және басқа да өнімдерден алынып тасталмай, тек жергілікті өнімдер мен қоректену кеңес берген.



# \* Вегетарианство

- \* Шығыс және Оңтүстік-Шығыс Азия елдері үшін халықтың тамақтануына тән бағыт - вегетарианизм. Жер шарының осы аймағындағы алуан түрлі өсімдіктер мен ақуызға бай сонмен қатар ет тағамдарның орнын белокпен көкөністермен толтырады.
- \* Тайланд және басқа азиялық елдерде тамақ өнімдері, бұршақ, көкөністер, жемістер, жидектер, жаңғақтар, саңырауқұлақтар кеңінен қолданылады. XX ғасырда Еуропада тұратын көптеген адамдар вегетариандыққа бет бұрды. Қызығушылығы діни серпіліспен емес, денсаулығына зиян келумен, сондай-ақ жануарларды өлтірілуі керек деген ұғыммен келіспеген.
- \* Вегетариандық Еуропада пайда болды, ол «нео-вегетарианство» немесе «лакто-вегетарианизм» деп аталды, бұл сүт өнімдері: сүт және жұмыртқаны жеуге мүмкіндік береді.
- \* Лакто-вегетариандық дәрігерлер тексеруде таңқаларлық нәтиже берді: қандағы холестерин төмендеуі, атеросклероздың төмендігі, гипертензиямен жүректің ишемиялық ауруы, стенокардия ауруларын туғызбайды

# Продукты здорового рациона (вегетарианская версия)

## Белковая пища



**Рыба:**  
Морская  
Речная  
и др.



**Морепродукты:**  
Креветки  
Кальмары  
Мидии и др.



**Яйца:**  
Куриные  
Перепелиные  
и др.



**Молочные продукты:**  
Творог  
Брынза  
Молоко  
Сыры и др.



**Протеиновые порошки**



**Соя:**  
Соевое мясо  
Тофу и др.



**Бобовые:**  
Фасоль  
Чечевица  
Бобы  
Нут и др.

## Овощи и салаты



**Сырые овощи:**  
Помидоры  
Огурцы  
Редис  
Дайкон  
Капуста  
Кабачки  
Морковь  
Перец сладкий  
Морская капуста  
Репка и др.



**Зелень:**  
Лук (зеленый)  
Петрушка, укроп  
Листья салата  
Руккола  
Шпинат  
Щавель  
Чеснок и др.



**Грибы (тушеные):**  
Шампиньоны  
Лесные грибы  
Вешенка и др.



**Овощи (обработ.):**  
Капуста цветная  
Брокколи  
Стручковая фасоль  
Кабачки  
Свекла и др.

## Сложные углеводы



**Каши:**  
Гречка  
Овсянка (геркулес)  
Бурый и дикий рис  
Перловая каша  
Ячменная



**Кукуруза  
Зеленый горошек**  
(замороженные,  
реже консерв.)



**Зерновые твердых сортов:**  
Макароны  
Спагетти  
Равиоли  
Листы для лазаньи  
Хлеб груб. помола  
Ржаной хлеб  
Лаваш и др.

## Фрукты - ягоды



**Фрукты:**  
Яблоко  
Груша  
Апельсин  
Грейпфрут  
Помело  
Киви  
Ананас  
Персик  
Гранат  
Прочее



**Ягоды:**  
Слива  
Абрикос  
Черника  
Вишни  
Черешня  
Клубника  
Смородина  
Крыжовник  
Арбуз  
Дыня  
Прочее



## В умеренных количествах



**Семена  
Орехи  
Семечки**



**Заправка:**  
Растительное масло  
различных видов  
Оливки, маслины



**Картофель  
печеный**



**Хурма  
Бананы  
Сухофрукты**