

ДӘРУМЕНДЕР

# ЖОСПАР

---

- Дәрумендер және олардың маңызы
- Дәрумендер кездеседі
- Дәрумен түрлері
  - А дәрумені
  - В дәрумені
  - С дәрумені
  - К дәрумені
  - РР дәрумені
- Дәрумен жетіспеуінен туатын аурулар
- Қорытынды
-

# ДӘРУМЕНДЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

Дәрумендер — ерекше органикалық заттар. Адам олардың өте аз мөлшерін ғана пайдаланады. Бірақ дәруменсіз біздің денеміздегі мүшелердің қалыпты жұмыс істеуі мүмкін емес. Дәрумендер ағзаның тіршілік қабілеті үшін қажетті зат, ол адамның дене және ой еңбегін арттырады, оның өсуі мен дамуын, ауруға қарсы тұруын қамтамасыз етеді. Тағам құрамында дәрумендер жеткіліксіз болса, ағзаның жұмысы нашарлап, қатты ауруға шалдықтырады.



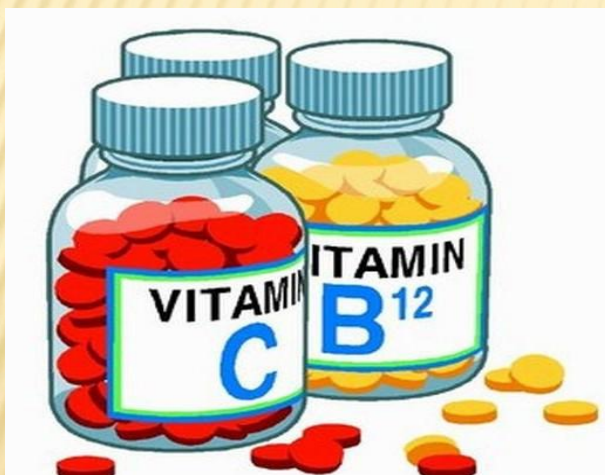
# ДӘРУМЕНДЕР КЕЗДЕСЕДІ

- А дәрумені треска балығының бауырында, теңіз ала-бұғасында, сары майда, сәбізде қызанда кездеседі.
- В тобы дәрумендері нанда, жемістерде және әсіресе ашытқыда болады.
- Д дәруменін негізінен куннен аламыз.
- С дәрумені итмұрын, қарақат, пияз, қызанақ, картоп, капуста, алма, апельсин, бұлдірген, қарбыз, сәбіз, қияр, жүзім, алмұрт, асқабақ құрамында болады.
- К дәрумені күнделікті пайдаланатын барлық тағамдарда кездеседі. Олар тіпті ішектегі кейбір бактериялардың әсерімен жаңадан пайда болып отырады.



# ДӘРУМЕН ТҮРЛЕРІ

- Дәрумендер латын алфавиті А, В, С, Д және т. б. әріп термен белгіленеді. Және ағзада әрқайсысы әр түрлі қызмет атқарады.



# А ДӘРУМЕНІ

- А дәрумені ағзаның өсуіне және дамып жетілуіне әсерін тигізеді. Ол дененің қорғаныш қасиетін арттырады, көздің көргіштігін жаңсартады, теріде зат алмасуды реттеуге қатысады. А дәрумені треска балығының бауырында, теңіз ала-бұғасында, сары майда, сәбізде, қызанда кездеседі. **А дәрумені** сарғыш не қызыл түсті тағамдарда кездеседі. Олар - сәбіз, қауын, қызанақ, балық майы, сиыр бауыры, жұмысртқа, сары май, ірімшік, рауғаш, қаймақ, т.б. Құрамында А дәрумені бар тағамдарды күн түспейтін қараңғы жерде сақтайды. Оларды ыстық сумен жумайды.



# В ТОБЫ ДӘРУМЕНДЕРІ

---

- В дәруменінің түрлері өте көп, В1, В2, В6, В12, В15 . Сондықтан оларды В дәрумендер тобы деп атайды. Олар нанда, жемістерде және әсіресе ашытқыда болады. В дәрумендерінің тобы бұлшықет пен жүйке жүйесінің жұмысына әсер етеді. Бұл дәрумен жеткіліксіз болғанда адам тез шаршап-шалдығады, жүйкесі тозады және ашуланшақтық байқалады. В12 дәрумені жілік майында қызыл қан түйіршіктерінің жетіліп, қанға түсіп, оттегін тасымалдауға әсер етеді. Бұл дәрумен жетіспесе, қан аздық ауруының тууына себеп болады. В1Б дәрумені жүрек қан тамырларының жұмысына және бауырдың серрозит ауруына әсер етеді.

## В тобы дәрумендері

В1 дәрумені ашытқы, бауыр, сәбіз, сүт, саңырауқұлақ құрамында көп кездеседі. тәулігіне 2-3 мг В1 дәрумені қажет.

В12 дәруменінің физикалық рөлі өте зор. Көбінде піскен ет, бауыр, бүйрек, жұмыртқа, сүттің құрамында көп болады.

В2 дәрумені ашытқы, бауыр, жұмыртқа, сүт, ірімшік, қара нан, ет, балық, көкөністерде кездеседі.

В6 жануарлар мен өсімдіктерде өте көп. Ересек адам оны күніне 1,5-2 мг шамасында керек етеді.



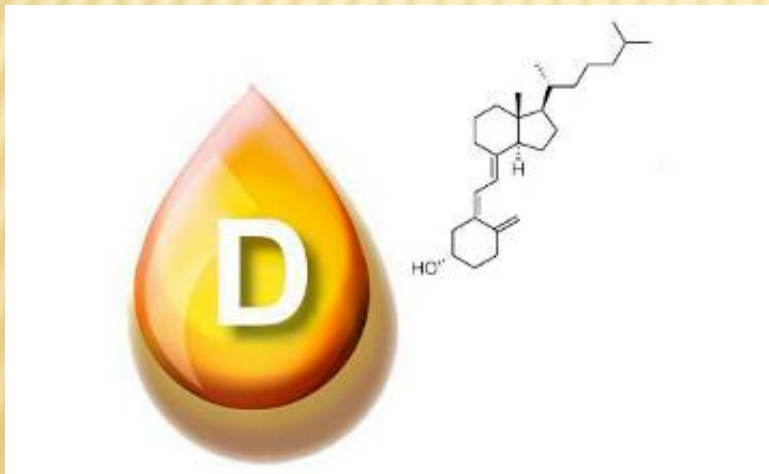
# С ДӘРУМЕНІ

- С дәрумені итмұрын, қарақат, пияз, қызанақ, картоп, капуста, алма, апельсин, бүлдірген, қарбыз, сәбіз, қияр, жүзім, алмұрт, асқабақ құрамында болады. Тағамда С дәрумені жеткіліксіз болса, адам қырқұлақ ауруына шалдығады. Қырқұлақ дегеніміз тіс түбінің, қызыл иектің зақымдалуы. Сол сияқты қырқұлаққа шалдыққанда жүйке жүйесі нашарлайды.
- С дәрумені суда жылдам ериді. Сондықтан тамақ құнының жоғалмай, дәруменнің азаймауы үшін дастарханға қояр алдында әзірлеу керек.
- 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.



# Д ДӘРУМЕНІ

- Д дәрумені екіқабат әйелдерге өте пайдалы. Ол жұмыртқа, сары май, қаймақ, сүт, саңырауқұлақ, балық майы құрамына енеді.
- Д дәрумені кальций мен фосфордың алмасуын реттеуге қажет. Оның ерекше қасиеті сыртқы ортада өзгере қоймайды. Сондықтан тағамды қандай түрмен даярласа да, ол дәруменді байыптандырмайды.



# К ДӘРУМЕНІ

К дәрумені күнделікті пайдаланатын барлық тағамдарда кездеседі. Олар тіпті ішектегі кейбір бактериялардың әсерімен жаңадан пайда болып отырады. Сондықтан бұл дәруменнің жетіспеуі бойға тараған кейбір аурудың салдарынан деп түсіну керек. К дәруменінің қанды ұйытудағы маңызы зор. Ғалымдардың ұйғаруынша, тәулігіне адамға 0,2-0,3 мг К дәрумені қажет.



# PP ДӘРУМЕНДЕРІ

- PP дәруменінің ағзада жетіспеуі пеллагра деген дертке ұшыратады. Оның негізгі белгілері іш өту, тері қабынуы, т.б.
- PP зат алмасуға қажетті ферменттердің құрамына кіреді. Адам ағзасының бұл дәруменге деген қажеттілігі күніне 15-30 мг. Ол бауырда, ашытқыда, қозықұйрықта көп кездеседі. Бұл дәрумен қарын сөлін өндіруге, ұйқы безінің жұмысына, бауыр қызметіне, қызыл қан түйіршіктерінің түзілуіне, сүт қышқылының алмасуына тікелей әсер етеді.



# ДӘРУМЕН ЖЕТІСПЕУІНЕН ТУАТЫН АУРУЛАР

- А дәрумені жетіспесе көздің коруі нашарлайды, зат алмасу бұзылады.
- В тобы дурумендері жетіспесе, жүйке-жүйе ауруларына, жүрек ауруларына, шаршампаздық пен ашушаңдыққа, бауырдың серрозит ауруына шалдықтырады.
- С дәрумені жеткіліксіз болса, адам қырқұлақ ауруына шалдығады. Қырқұлақ дегеніміз тіс түбінің, қызыл иектің зақымдалуы. Сол сияқты қырқұлаққа шалдыққанда жүйке жүйесі нашарлайды.
- Д дәрумені жетіспесе адам рахит немесе бой өсуінің бұзылуына акеп соғады.
- В6 жетіспесе, қан азайып, тамаққа тәбеті шаппай, ашуланшақ, ұйқышыл, кейде бет, мойын терісі қабынып, кейде қояншық ауруына тап болады.



# ҚОРЫТЫНДЫ

Міне, аталған дәрумендердің бәрі ағзаға үлкен әсер етеді. Олар денеде бір-бірімен тығыз байланыста. Біреуі жетіспесе, екіншісі орнын басуы да ықтимал. Қазір бірнеше дәрумендер қосылған поливитамин препараты өте танымал. Оны көктем, қыс кезінде пайдаланған дұрыс.

