

Дәрумендер



**Дәрумен — биологиялық активті
органикалық қоспалар**

Барлық дәрумендер майда және суда еритіндер деп екі топқа бөлінеді

Майда еритіндерге А, D, E, К дәрумендері жатады

Суда еритін дәрумендерге С, РР және В тобындағы барлық дәрумендер жатады

А дәрумені (ретинол) ағзаның өсуіне әсер етеді.

Әсері: шаштың, тырнақтың өсуі мен терідегі жасушалардың мүйізденуі

Аурулары: *ақшам соқыр (куриная слепота)*

Құрамында А дәрумені бар тағамдар: бауыр, сүт, жұмыртканың сарысы, сәбізде, қызанақта, өрікте, асқабақта

А дәруменінің ағзаға тәуліктік мөлшері 2,5-10,5 мг.

Ақшам соқыр ауруы



D дәрумені (кальциферол) адамның терісінде күннің ультракүлгін сәулелерінің әсерінен түзіледі.

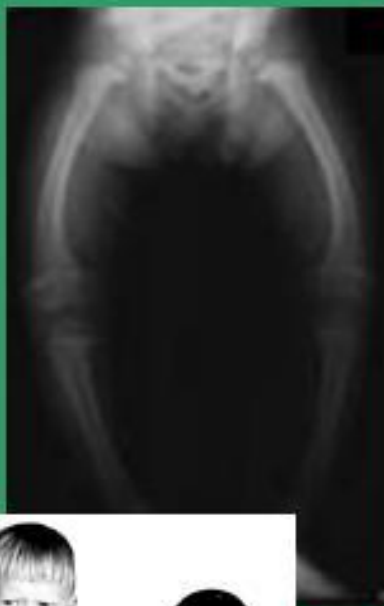
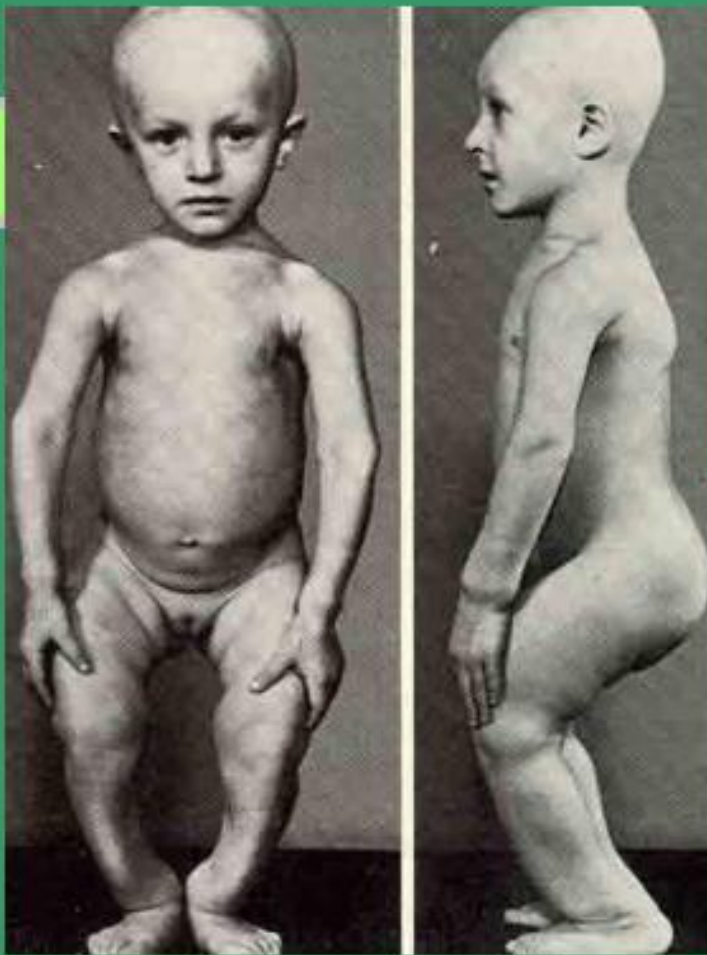
Әсері: кальций мен фосфордың ішектен бөлінуін жылдамдатып, сүйек ұлпасының мықтылығы

Аурулары: *мешел* (рахит)

Құрамында D дәрумені бар тағамдар: балық майы, бауыры, уылдырығында, жұмыртқаның сарысында, жануарлардың бауырында, сүт өнімдерінде

D дәруменінің тәуліктік мөлшері 2,5 мг.

Мешел (рахит) ауруы



С дәрумені (аскорбин қышқылы)

Әсері: Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді.

Аурулары: сілемейлі қабықшалар қабынады,
қызылиек қанталайды

қауіпті ауру құркұлақ (цинга)

Құрамында С дәрумені бар тағамдар: жемістер
және тұздалған орамжапырақ, итмұрын

Ағзаға қажетті тәуліктік мөлшері 60-100 мг.

Құрқұлак (цинга) ауруы



V_1 дәрумені (тиамин)

Дәрумен жетіспегенде: шаршағандық сезіліп, ас қорыту процесі бұзылады

Құрамында V_1 дәрумені бар тағамдар:
сыра ашытқысы, құнарсыз ұн сорттарынан пісірілген нан

B_2 дәрумені (рибофлавин)

Дәрумен жетіспегенде: ерін құрғап, кезереді, ұшық шығады, денеге түскен жарақат баяу жазылады

Құрамында B_2 дәрумені бар тағамдар: нан ашытқысы, бауыр, сүт

В₆ дәруме ні (пиридоксин)

В₆ дәруменінің жетіспеушілігі: жас балалардың бойының өсуін тежеп, қан аздығы мен сезіміне тез қозғыштығын тудырады, ал екіқабат әйелдердің бетінде қара дақ пайда болады.

Құрамында В₆ дәрумені бар тағамдар: мал етінде, балықта, сүтте, ірі қара малдың бауырында, ашытқыларда

V_{12} дәрумені (цианокобаламин) қанның пайда болу процесіне қатысады

Дәрумен жетіспегенде: ағзада қан азаю процесі дамиды

Құрамында V_{12} дәрумені бар тағамдар: ет, сүт пен ірімшік, жұмыртқа сары уызы

Е дәрумені(токоферол)

- бұлшық еттердің және жыныс бездерінің қызметін жақсартады.

Ол өсімдік майының, жаңғақтық, бұршақ пен жүгері тұқымдарының және көкөністің құрамында көбірек болады.

К дәрумені (филлохинон)

- қанның ұю процестеріне қатысады

Өсімдіктердің көктеп енетін бөліктерінде (жасыл жапырақты саумалдық, түбірлі және жапырақты қырықжапырақ, қалақай және т. б.), сондай-ақ сәбіз және томат құрамында болады

Р дәрумені (биофлавоноидтер)

- жіңішке қан тамырларының беріктігін арттырып, қызметін қалыпқа түсіріп отыратын биологиялық заттар тобы.

Р дәрумені шайдың (әсіресе көк шайдың) құрамында, сондай-ақ итмұрын, лимон, құрма, кара қарақат, жүзім, өрікте және қарақұмық ұнтағында өте көп.

РР дәрумені (ниацин)

- көмірсулар алмасуын жақсартады, тамырларды кеңейтеді, қан ағымын, бауыр жұмысын жақсартады, жара мен терең жаралардың жазылуына әсер етеді.
- **РР дәрумені жетіспеген жағдайда** көңіл-күйдің 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 , қабыршықтанады.