С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

СӨЖ

Тақырыбы: Дұрыс тамақтану пирамидасы

Оындаған: Амангелдиев А.С

Топ: ЖМ15-003-02

Қабылдаған: Байбаракқызы А.

Жоспары:

•Кіріспе:

I. Дұрыс тамақтану пирамидасы• Негізгі бөлім:

I. Пирамиданың құрылу шарттары

II. MyPyramid

- Қорытынды.
- Пайдаланылған әдебиеттер

Дұрыс тамақтану пирамидасы

Тамақтану пирамидасы

- Тамақтану пирамидасы – диетологтар ұсынған, дұрыс тамақтану принциптерінің схемалық түрі. Пирамиданың негізін құраушы тағамдарды мол қолдануға ұсынылса, ал пирамиданың шыңындағы тағамдарды мейілінше аз қолдануды немесе мүлде қолданбауды ұсынылады.
- Ең алғашқы тамақтану пирамидасын 1992ж АҚШ-та Ауыл-шаруашылық министірлігі ұсынды. Қазазстанда дұрыс таммақтану пирамидасы жасалған жоқ, бірақта еліміз диетолог мамандары АҚШ-тық пирамиданың дұрыстығын жоққа шығармайды, әрине ұлттық ерекшеліктерді ескерген жөн.

Пирамиданың құрылу шарттары

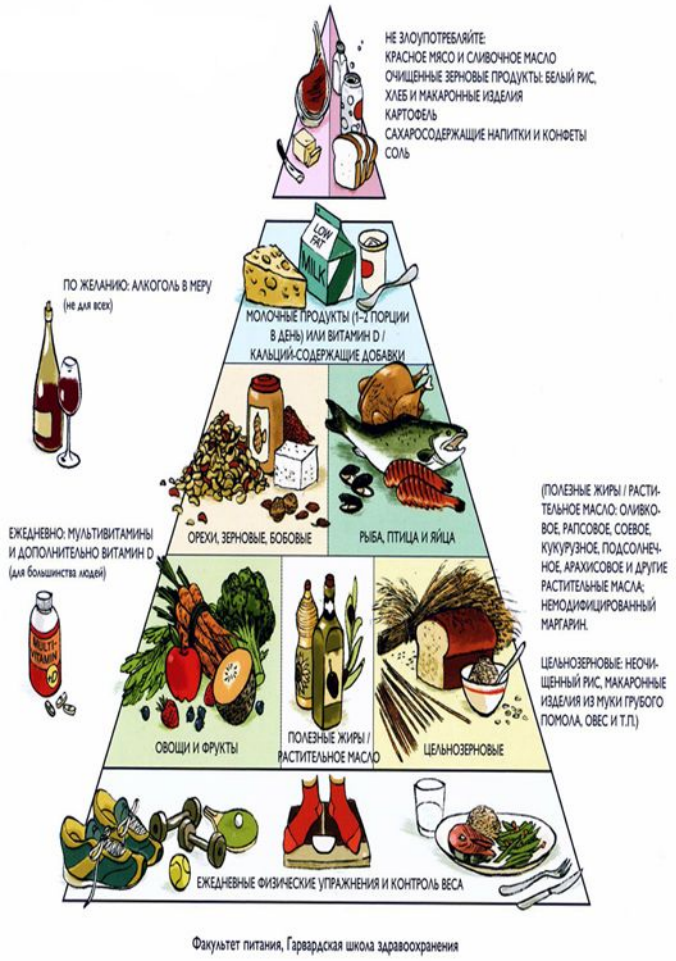
Американдық диетолог Уолтер Вилетт басшылығымен жасалған, Гарвардтық Қоғамдық денсаулық сақтау мектебі ұсынған пирамиданың негізінде физикалық әрекет (активность) және жеткілікті мөлшерде сұйықтық қолдану, минералды су болғаны дұрыс.

Пирамиданың негізін, астынғы бөлігін 3 топ тағам өкілдері құрайды. Олар: 1)жеміс-жидек пен көкөністер, 2)дән дақылдар (цельнозерновые продукты) – «ұзақ мерзімді көмірсу» көздері (өңделмеген күріш, шала ұнтақталған ұн, ботқа) және 3) құрамында ККМҚ бар өсімдік майы (зәйтүн майы, күнбағыс майы). Осы топ өнімдерін жиі қолдану ұсынылады, әр тағам қабылдауда.

Көкөніс пен жеміс-жидек өнімдерін қолдану: 2 порция жеміс жидек – 300г күніне және де 3 порция көкөніс – 400-450г күніне

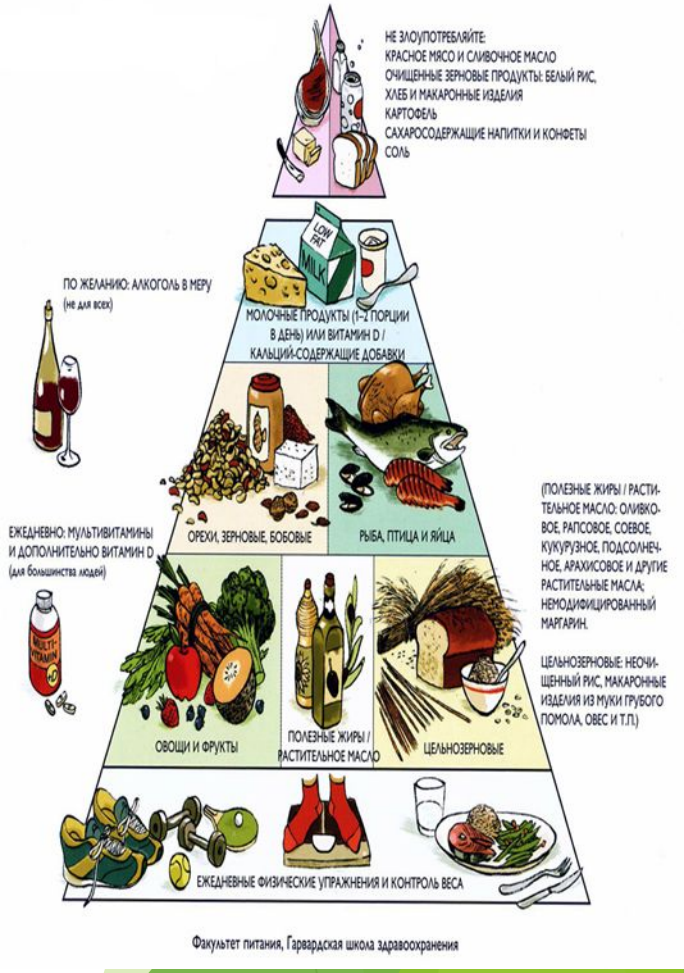
Пирамиданың құрылу шарттары

- Пирамиданың келесі 2 сатысында белоктық тағамдар орналасқан. Олардың ішінде өмімдік тектес – жаңғақтар, бұршақтұқымдастар, семешкелер. Жануар текті тағамдар – балық және теңіз өнімдері, құс еті (тауық еті мен күрке тауық еті), жұмыртқа. Бұл тағамдарды күніне 0 ден 2 ретке дейін қолдануға болады.
- Келесі сатыда сүт және сүт өнімдері орналасқан (йогурт, сыр ж.т. б.), бұл өнімдерді күніне 1-2 порциямен шектеген жөн. Лактозаны қорыта алмайтын адамдар үшін сүт өнімдерінің орнын құрамында кальций және Д3 витамині бар препараттармен алмастырған жөн.
- Ал пирамиданың шыңында аз қолдануға ұсынылатын тағамдар орын алған. Оларға жануар майы, қызыл жануар еті (шошқа еті, сиыр еті), сарымай, сонымен қатар жоғары мөлшердегі «жылдам көмірсу» көздері: ақ ұн өнімдері (нан, булочка, макарон), өңдеоген, тазартылған күріш, газдалған тәтті сусындар. Соңғы уақытта осы топқа құрамында жоғары мөлшерде коахмал баркартопты да кігізіп отыр. Алғашында картоп шала ұнталған бидай өнімдерімен қатар тұрған болатын

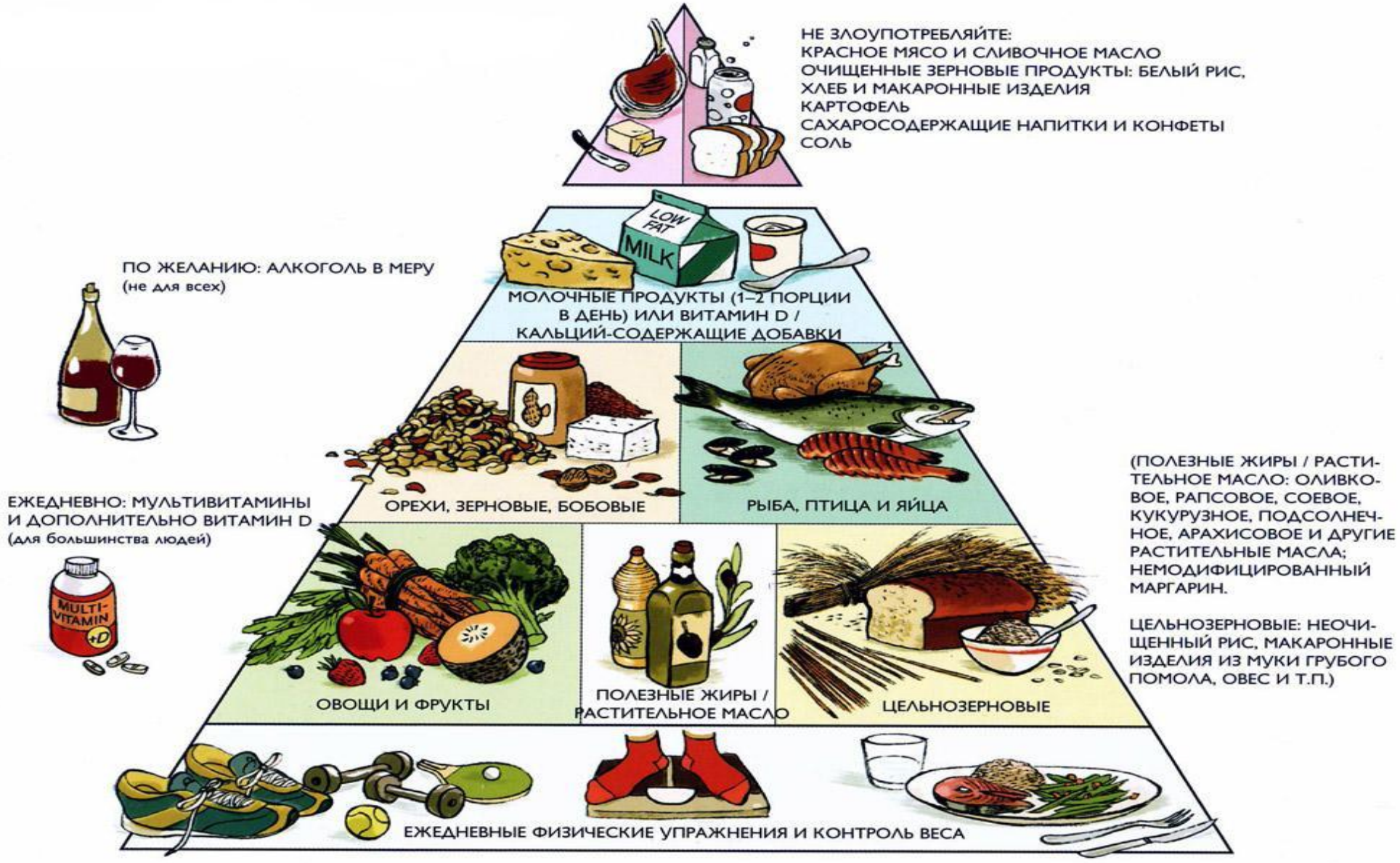


Пирамиданың құрылу шарттары

- Пирамиданың сол жағында витамин, минералды заттектер бейнеленген. Өйткені қазіргі заман тағамдары көпшілік қауымның дәруменге және биологиялық маңызды элементтердің орнын толтырмайды. Сонымен қатар сол жақ бетте бейнеленген алкогольді байкасак болады. Алкогольді саналы түрде аптасына 1-2 рет қолдануға болатыны жазылған.



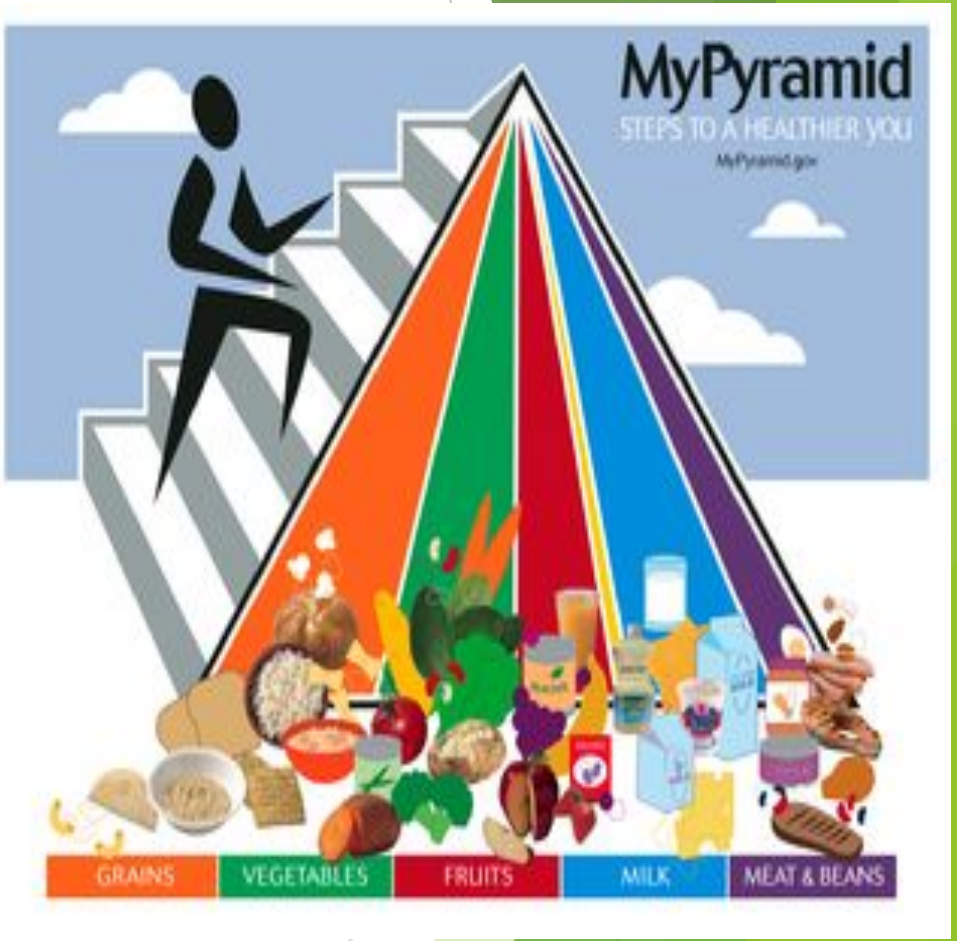
Гарвардтық дұрыс тамақтану пирамидасы



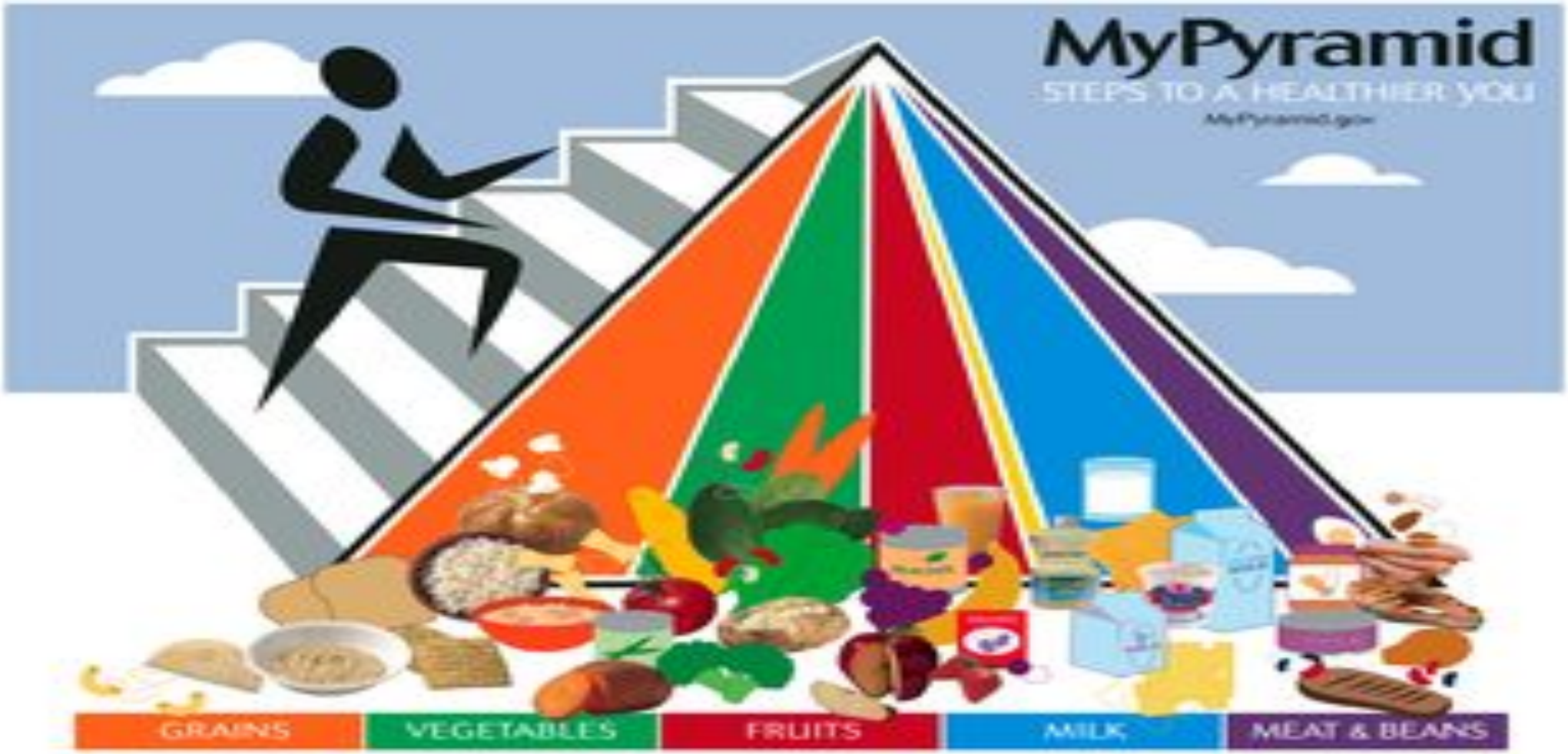
Факультет питания, Гарвардская школа здравоохранения

MyPyramid

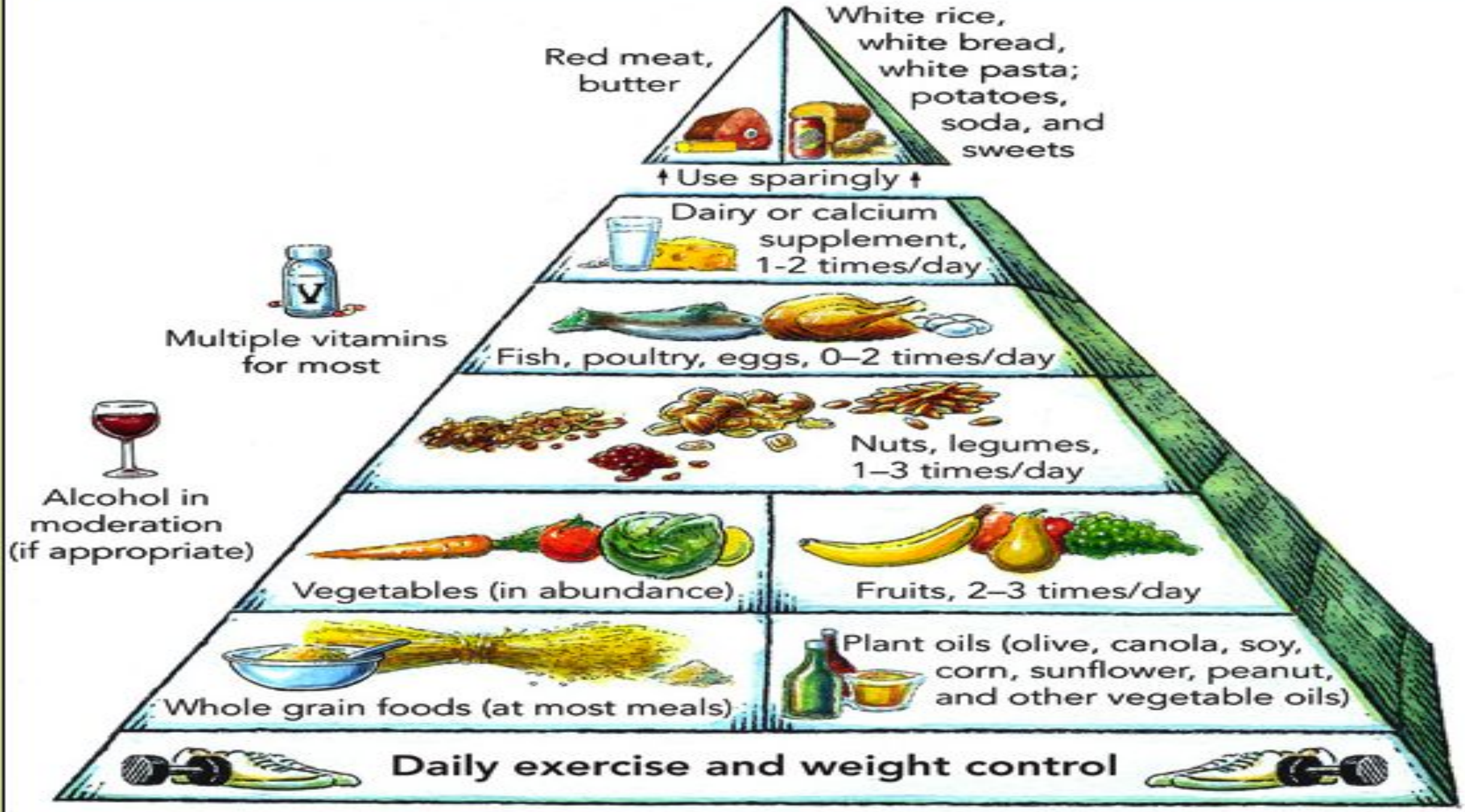
2007 ж қаңтар айында АҚШ-тың Ауыл-шаруашылық министірлгі жаңа пирамида ұсынды. «MyPyramid» негізгі принциптеріне физикалық активтілік, индивидуалдылық, пропорцианалдық, әртүрлілік кіреді.
«MyPyramid» енді горизонтальді қатарлардан емес, сегменттерден құралды. Әр бір сегмент жеке тағам топтарын сипаттайды. Сол жақтан бастап: жарма, көкөніс, жеміс-жидек, майлар, сүт өнімдері, ет және бұршақтұқымдастар. Өнімдердің мөлшерін сегмент енімен өлшенеді, ені қанша ұзын болса өнім сонша көп қолдануға ұсынылады. Ең кіші сегмент майлар тобында.
Енді әр адам индивидуальді ерекшеліктеріне сай тағам рационын құруға мүмкіндігі бар.
Айтып өтетін жайыт пирамидаға көтеріліп жатқан адам физикалық жүктеме символын, және оған ерекше орын бөліну керектігін көрсетеді.



MyPyramid


MyPyramid
STEPS TO A HEALTHIER YOU
GRAINS
VEGETABLES
FRUITS
MILK
MEAT & BEANS

Жапониялық Дұрыс тамақтану пирамидасы


Red meat, butter
White rice, white bread, white pasta; potatoes, soda, and sweets
Use sparingly
Dairy or calcium supplement, 1-2 times/day
Multiple vitamins for most
Fish, poultry, eggs, 0–2 times/day
Nuts, legumes, 1–3 times/day
Alcohol in moderation (if appropriate)
Vegetables (in abundance)
Fruits, 2–3 times/day
Whole grain foods (at most meals)
Plant oils (olive, canola, soy, corn, sunflower, peanut, and other vegetable oils)
Daily exercise and weight control

Қорытынды

- Тамақ құрамындағы қоректік заттар, дәрумендер, минералды заттар ағзамыздың өсуіне, дамуымызға қажет. Тамақтың пайдалы жағымен қатар, кейбір тамақ түрлерін шектеу қажет екенін білдік. Қазіргі заманда балалар арасында түрлі-түрлі чипсы, қытырлауықтарды, «роллтон» сияқты тез дайындалатын сорпалар көп тұтыну әсерінен панкратит сияқты аурулар кең тарап отыр.

Пайдаланылған әдебиеттер:

- О.Д.Дайырбеков, Б.Е.Алтынбеков, Б.К. Торғауытов, У.И.Кенесариев, Т.С.Хайдарова Аурудың алдын алу және сақтандыру бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Шымкент. “Ғасыр-Ш”, 2005 жыл.
- Шаңырақ : Үй-тұрмыстық энциклопедиясы.
- www.bonduelle.kz
- katon-karagay.vko.gov.kz/kz/files/medicine3_07.doc
- www.zdrav.kz/sites/default/files

Назарларыңызға рахмет!!!!
Спасибо за внимание!!!
Thank you for attention!!!

Ас адамнық арқауы

Бабалар сөзі.