



# Дұрыс тамақтан у

Меруерт Жылбас ИС 2-3

---

# Дұрыс тамақтану

**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.

## Тиімді тамақтану

Тиімді тамақтану адам біраз ауру-сырқауға ұшырамай, оларды оңай жеңіп отырады. Тиімді тамақтану мезгілсіз, ерте қартаюдан алдын-ала сақтандырады.

Асқазаны, жүрек-қан тамыры т. б. сырқатқа ұшырағанда тамақтанудың арнайы ойластырылып жасалған ас үлесі (рацион) мен режимі емнің бір түрі болып табылады.

Тамақтану бүкіл организмнің бір қалыпты дамуы мен үйлесімді қызметін қамтамасыз ететіндей болып ұйымдастырылуы тиіс.

Адамның кәсібіне, жасына, жынысына сәйкес, тіршілік әрекетіне қарай қажет тамақтық рационы оның құрамындағы ақуыз, май, көмірсулар т. б. заттардың сапасы мен мөлшері жағынан реттелу керек. Организмнің физиологиялық қажеті көптеген жағдайға байланысты, олар ұдайы өзгеріп отырады.

Организмнің тамақтан жұғымды заттарды дәл осы сәтте қажетті мөлшерде бойына сіңіріп зат алмасу процесінде бір затты екінші түрге айналдыратын, керекті кезінде пайдалануға болатындай қор жасайтын, реттеуші механизмі болады. Бірақ организмнің реттеу мүмкіндігінің белгілі шегі бар; ол мүмкіндік бала кезде және егде тартқан шақта көбірек шектеледі.

Бірқатар заттарды, кейбір витаминдер, алмастырылмайтын амино қышқылын адам организмі зат алмасу процесінде жинақтай алмайды, ол дайын күйінде тамақпен бірге берілуі тиіс, өйтпеген күнде кісі тамақ жұқпайтын ауруға ұшырайды.



Адамдар күніне 3-5 рет тамақтанады.

### Негізгі тамақтану мезгілі үшке бөлінеді:

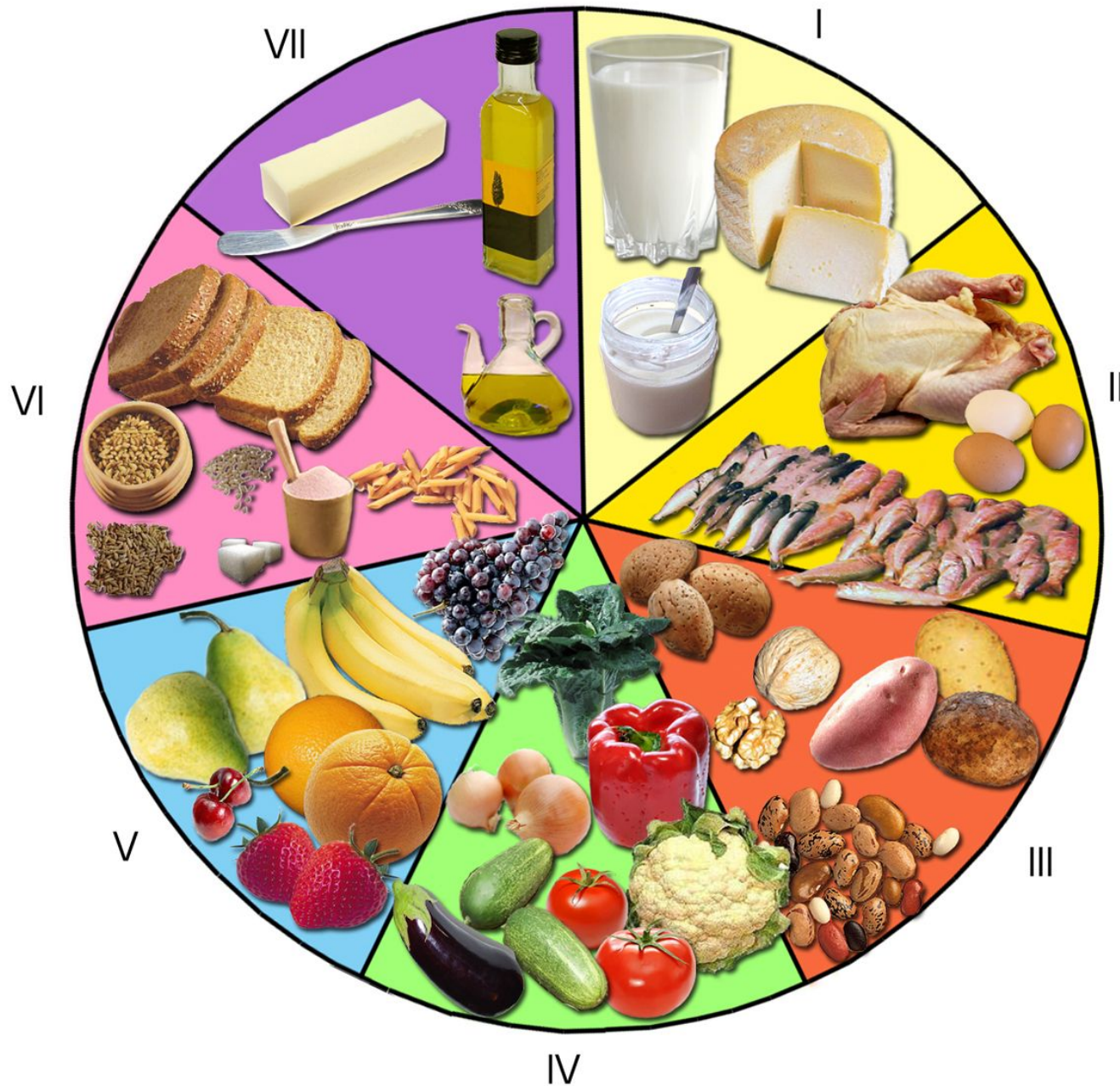
- таңертеңгі ас (сағат 7.00-9.00 аралығы) - ас үлесі (рацион) қант қосылған ботқа, сүт тоқаш, сары май т.б. - организмде қант құрамын тұрақтандырады, тәбетті ретке келтіреді, сонымен қатар күні бойы тамақты шамадан тыс көп жеуден жәнесеміруден сақтайды;
- түскі ас (сағат 13.00-14.00 аралығы) - ас үлесі (рацион) құнды - әр түрлі тағамдар жиынтығы, организмді керекті құнарлы заттармен қанықтырады;
- кешкі ас (сағат 18.00-19.00) - ас үлесі (рацион) жеңіл тағамдар - ұйқы кезінде адам организмін жайландырып, қорытылуына көп қуат кетпейтін тағамдар;

### Аралық тамақтану:

- таңертеңгі ас пен түскі ас ортасында - екінші таңертеңгі ас (ланч) - жеміс-жидек немесе тоқаш, сусын немесе шырын;
- түскі ас пен кешкі астың ортасында - түстік - көмеш немесе ашыма, сусын немесе шырын, айран.







I.  
Сүтті тағамдар

II.  
Жұмыртқа, балық, ет

III.  
Жаңғақ және бұршақтар,  
картоп

IV.  
Көкөністер

V.  
Жеміс-жидектер

VI.  
Дәнді-дақыл

VII.  
Майлар

