



## ДӘРУМЕН



Дайындаған: Бәйген Нуризат

Тобы: ҚДС13-001-01

# *ДӘРІГЕ ЕМЕС ДӘРУМЕНГЕ ҮЙІР БОЛ*



«Табиғатта адам үшін табиғи тағамнан артық дәрі де, дәрумен де жоқ. Дәрі деген адамды емдемейді, тек аурудың бетін жасырады. Ол ауру қазір беті қайтқандай болғанмен біраз уақыттан кейін жаңа күшпен қайта өршіп кетеді. Тек дұрыс тамақтану, тағамды таңдай білу, күтіну ғана адамды барлық аурусырқаудан құтқара алады».

□ **Дәрумен** — адам мен жануарлардың тіршілігіне, олардың ағзасындағы зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар. Дәрумен (латынша *vita* – тіршілік) туралы ілімнің негізін 1880 жылы орыс дәрігері Николай Лунин салды. 1912 жылы поляк дәрігері Казимеж Функ сол кезге дейін жасалған тәжірибелер нәтижесін қорытындылап, ғылымға дәрумен терминін енгізді.











**дәрумен С:**

петрушка және укроп ;

қызанақ ;

Қара және қызыл қарақат ;

қызыл болгар бұрышы;

цитрустар;

картоп.



**С дәрумені.** Талшықты дәнекер ұлпалардың, сүйектердің және тістердің құрылысына, организмнің инфекцияларға қарсы тұруын жоғарлатуға қажет.





**Дәрумен Е**

бауыр ;

жұмыртқа ;

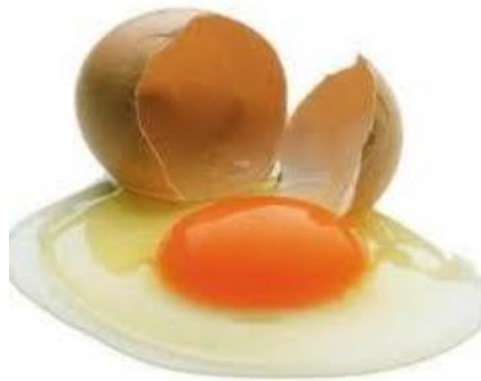
сұлы, гречка дәндері

**Е дәрумені.** жасушалардың қартаю процессін, миокард инфарктінің және инсульттің қауіп-қатерін азайтады.



## дәрумен В:

- НАН ;
- СҮТ ;
- ірімшік ;
- БАУЫР ;
- ЖҰМЫРТҚА ;
- орамжапырақ ;
- АЛМА
- МИНДАЛЬ ;
- ҚЫЗАМЫҚ ;



□ **В** дәрумені. Жүректің, жүйке жүйесінің және бұлшық еттердің қалыпты қызмет істеуі үшін қажет. Көмірсутек алмасуына қатысады. Мидың дұрыс қызмет істеуіне ықпал етеді, холестерин деңгейін төмендетеді.



□ АЛМА  
АЛМАДА ӨТЕ КӨП  
ПАЙДАЛЫ ЗАТТАР БАР  
— калий, натрий, кальций,  
магний, фосфор, темір жән  
йод, дәрумендер А, В1, В3  
РР, С. МЫСАЛЫ, витамин  
А АЛМАДА 50%  
ЖОҒАРЫ, апельсинге  
ҚАРАҒАНДА. БҰЛ  
дәрумен ТҰМАУ ЖӘНЕ  
БАСҚА инфекциялық  
аурулардан қорғайды.



## **Апельсин**

**Бұл ароматты жеміс дәрумен А, В1, В2, РР және микроэлементтер: магний, фосфор, натрий, калий, кальций және темірге өте бай. Ең басты апельсиннің жетістігі, цитрустың құрамындағы — дәрумен С. 150 грамма апельсинде 80 мг аскорбин қышқылы бар. Бұл дәрумен ағзада екі қажетті функцияны атқарады: иммунды қорғаныс және психиканың стабилизациясын қалыпқа келтіреді.**



## ▣ **Орамжапырақ.**

Рак ауруын тежейтін, оның бастапқы кезеңінде толықтай жазылып кетуіне септігін тигізетін сульфорафанға бай. Бұл дәруменге әсіресе, орамжапырақтың брокколи деп аталатын түрі бай болады.



## □ Банан

Банан — АҒЗАНЫ КАЛИЙМЕН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТЕДІ. Жүрек-қантамыр жүйесінің, ОЖЖ ның қалыпты қызмет етуіне қажет.

Үлкен адамға күнделікті калийдің түсуі — 2 г . Сонымен қатар, калий , сумен-тұздың қызметін реттеп, организмдегі артық суды шығарып тастайды. Сондықтан да оны барлық ісіну ауруларында тағайындайды. Банан гипертониктер мен арықтарға өте пайдалы.



▣ **Қызылша.** Фолий қышқылының қайнар көзі – В витамині. Қан тамырлары және иммундық жүйенің дұрыс жұмыс жасауы үшін қажет. Ағзада оның жетіспеуі ересектерде анемияның өршуіне, әйелдердің екіқабат кезінде дамып келе жатқан нәрестенің жүйке ауруына шалдығып тууына әкеліп соқтырады.







▣ **Сүт тағамдары.** Әсіресе, сиыр сүті. Күніне тым болмаса бір стақан сүт ішіп тұрған адамға рак ауруының қайсысы да жоламайтын көрінеді. Екіқабат әйелдердің сүтке үйірсек болуы шарананың жүйкесі жетіліп тууына жәрдемдеседі. Дәрігерлер, аяғы ауыр әйелдерге ірімшікті де көп тұтынуға кеңес береді.





□ Сіз күнделікті жейтін  
асыңыз туралы  
ойландыңыз ба?



## ЗИЯНДЫ ТАҒАМДАР

- Адам — өз құмарлығының құлы. Ол пайдалы нәрсені көре тұрса да, өзі бұрыннан бой үйретіп алған пайдасыз нәрсені тастап кете алмайды. Ал, ең пайдасыз нәрсе — қолға не түссе, сонымен қоректену.



# WARMED UP

WARMED UP





## ЧИПСЫДЫҢ ЗИЯНДЫ ӘСЕРІ

□ Егер сіз күніне картоп чипсыйының бір пакетін жесеңіз, бұл бір жыл ішінде бес литр сұйық май ішкеніңізбен тең болады.

Британдық медиктердің зерттеуі бойынша британдық оқушылардың 50 пайызы күніне кемінде бір пакет картоп чипсыйын жейді екен.













- 10 шай қасық желінген қант 10 минуттан кейін сіздің жүйеңізге кері әсер етеді (бұл күнделікті ұсынылатын норма) . Фосфор қышқылының қант әсерін басатындықтан сіздің құсқыңыз келмейді.
- 20 минуттан кейін қандағы инсулин мөлшері күрт жоғарлайды. Бауыр бүкіл қантты майға айналдырады .
- 40 минуттан кейін кофеиннің сіңірілуі тоқталады. Сіздің қарашықтарыңыз кеңейеді. Бауыр қанға көп мөлшерде қант бөлуіне байланысты сіздің қан қысымыңыз жоғарлайды. Аденозинді рецепторлар тежеліп, нәтижесінде ұйқыңыз ашылады.
- 45 минуттан кейін сіздің денеңіз бас миындағы рахаттану орталығын белсендіретін дофамин гормонын бөле бастайды. Героиннің әсер етуі де осылайша жүреді.
- Бір сағаттан кейін. Фосфор қышқылы сіздің ішегіңіздегі кальцийді, магнийді және цинкті байланыстырып, метаболизмді жоғарлатады. Кальцийдің зәр арқылы шығуы жоғарлайды.
- Бір сағаттан аса. Зәр айдатқыш қызметі одан сайын жоғарлайды. Сүйекте орналасқан кальций, магний, цинк, сонымен қоса натрий, электролиттер мен су шығарылады. Сіз қозғыш немесе селқос боласыз. Кока - кола құрамындағы бүкіл су зәр арқылы шығарылады.



## **ҚОРЫТЫНДЫ**

- *Қорыта келе, Біз денсаулығымыз жайында көбірек ойлауымыз керек. Тұқымымыздың азып, тоз-тоз болып кетпеуі үшін де, Абылай ханның түсіне кірген бақашаяндарға айналмауымыз үшін де деніміз сау, мықты болуы шарт. Рухани тәрбиенің орны бөлек. . Ал денсаулығына тікелей әсер ететін жәй – дұрыс тамақтануы, жеміс-жидекке үйір болуы, дәріге емес, дәруменге, яғни, витаминдерге, онда да жасандысына емес, табиғиларына жақын жүруі.*



## ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ.

Корчажкина Н. Б. и др. Применение разгрузочно-диетической терапии (РДТ) в восстановительной медицине (пособие для врачей). — Москва, 2005.

Николаев Ю. С. и др. Голодание ради здоровья (Издание второе, дополненное). — Москва, 1988.

ИТЕРНЕТ [WWW/GOOGLE/RU](http://WWW/GOOGLE/RU)





***НАЗАР АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗ  
ҮШІН РАХМЕТ!***

