

ДӘРУМЕНДЕР

Орындаған: Абильдаева М.
Турганбаева М.
Боранбай Г.
Қабылдаған: Иварай А.Ы.

- **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.



ДӘРУМЕНДЕРДІҢ ТОПТАРЫ МЕН ТҮРЛЕРІ:

- Жемістер мен көкөністер құрамында дәрумендер көп
- Барлық дәрумендер майда және суда еритіндер деп екі топқа бөлінеді.
- Майда еритіндерге А, D, Е, К дәрумендері жатады.
- Суда еритін дәрумендерге С, РР және В тобындағы барлық дәрумендер жатады. соңғы кезде дәрумендерді классификациялап үлкен 4 топқа бөледі: алифатты , алициклды, ароматикалық, гетероциклды.



МАЙДА ЕРИТІН ДӘРУМЕНДЕР

А дәрумені (ретинол) ағзаның өсуіне, дамуына әсер етіп, түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Іңірде, түнде көруді жақсартады. А дәрумені шаштың, тырнақтың өсуі мен терідегі жасушалардың мүйізденуіне әсер етеді. Ол жетіспегенде тері құрғап жарылып, түсі күңгірттенеді. Май бездерінің құрамы өзгереді, көздің қасаң қабығы бұзылады. Адам іңірде, түнде нашар көреді. Бұл ауруды *ақшам соқыр* (*куриная слепота*) деп атайды. А дәрумені бауырда, сүтте, жұмыртқаның сарысында көп болады. Өсімдіктердің қызыл, сары жемістерінде, сәбізде, қызанақта, өрікте, асқабақта кездеседі. А дәруменінің ағзаға қажет тәуліктік мөлшері 2,5-10,5 мг.



Д дәрумені (кальциферол) адамның терісінде күннің ультракүлгін сәулелерінің әсерінен түзіледі. Ол кальций мен фосфордың ішектен бөлінуін жылдамдатып, сүйек ұлпасының мықтылығына әсер етеді. Адам ағзасы Д дәруменін тағамның құрамынан да қабылдайды. Жас сәбилерде Д дәруменінің жетіспеуінен болатын ауру *мешел* (рахит) деп аталады. Мешел ауруына шалдыққан балалардың қаңқасы дұрыс қалыптаспайды. Аяқ сүйектері дене салмағының әсерінен майысады, сүйек баяу дамиды, ұйқысы қашады. Жұқпалы аурулармен көп ауырады. Сондықтан жас сәбилердің мешел ауруына шалдықпауы үшін күн сәулесіне шығарып шынықтырады. Д дәрумені балық майында, бауырында, уылдырығында, жұмыртқаның сарысында, жануарлардың бауырында, сүт өнімдерінде мол. Д дәруменінің қажетті тәуліктік мөлшері 2,5 мг.



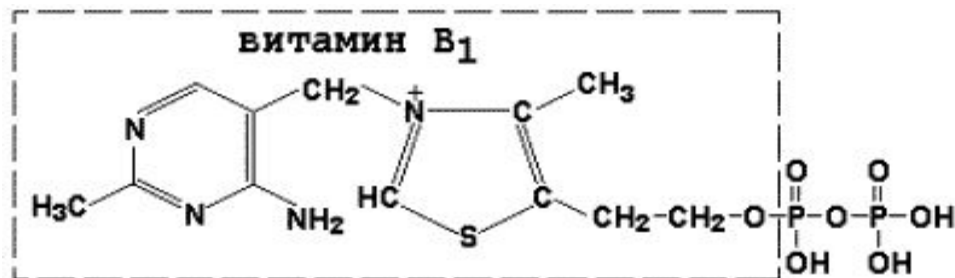
СУДА ЕРИТІН ДӘРУМЕНДЕР:

С дәрумені (аскорбин қышқылы). Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді. С дәрумені биологиялық тотығу кезінде зиянды заттардың түзілуін тежейді. Ол қарсы денелерді түзетін ферменттердің құрамына кіреді. Терідегі қантамырлардың қабырғасының бүлінуіне де кедергі жасайды. С дәрумені жетіспеген жағдайда ағза тез шаршайды, сілемейлі қабықшалар қабынады, қызылиек қанталайды. Бұл дәрумен ұзақ уақыт жетіспесе, адам қауіпті құрқұлақ (**цинга**) ауруына шалдығады. Адам ағзасы С дәруменін түзбейтіндіктен, тамақпен бірге қабылдануы керек. С дәрумені ағзаға қыс пен көктем айларында көбірек қажет. Жаңа піскен көкөністер, жемістер және тұздалған орамжапырақ құрамында көбірек кездеседі. Әсіресе итмұрынның, қарақаттың құрамында мол болады. Ағзаға қажетті тәуліктік мөлшері 60-100 мг.



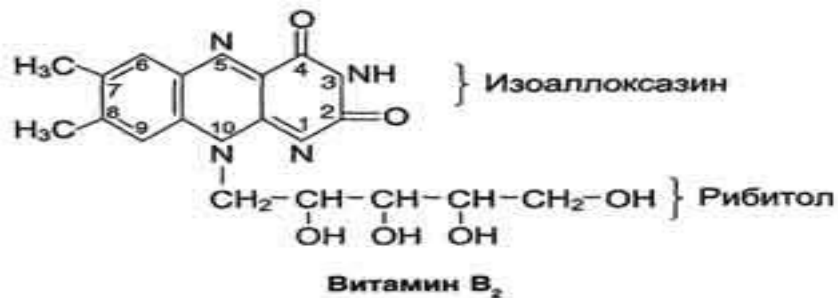
В₁ ДӘРУМЕНІ (ТИАМИН)

Ағзада дұрыс зат алмасуы үшін (әсіресе кеміртегінің) аса қажет. дәрумен жетіспегенде шаршағандық сезіліп, ас қорыту процесі бұзылады. ағза тиаминге зәру болған жағдайда жүйке жүйесі үлкен ауруға шалдығуы мүмкін. В₁ дәруменіне әсіресе сыра ашытқысы, келтірілген және тығызд алған наубайханалық шикізаттар анағұрлым бай. Ал тағамдық азықтардың ішінде, әсіресе жармалар (көбіне қара құмық және сұлы жармалары), құнарсыз ұн сорттарынан пісірілген нан болғаны жөн. Дене және ой еңбегімен көп шұғылданғанда және суықта ұзақ болғанда ағза В₁ дәруменін көп қажет етеді.



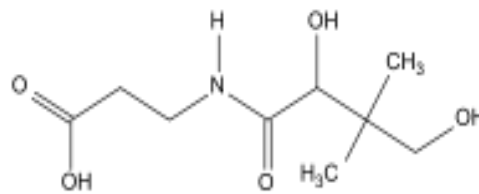
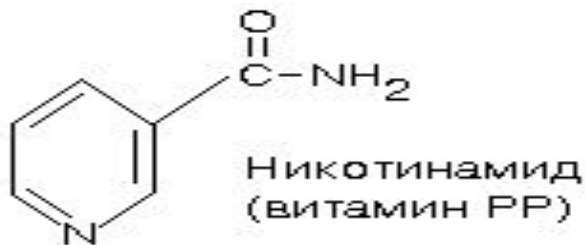
V₂ ДӘРУМЕНІ (РИБОФЛАВИН)

Басқа да дәрумендер сияқты ағзаның бірқалыпты өсуіне қажетті, ол биологиялық тотығу процестеріне қатысады. Жарақаттардың тез жазылуына мүмкіндік береді, көздің жақсы көру қабілетін сақтайды. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ерін құрғап, кезереді, ұшық шығады, денеге түскен жарақат баяу жазылады. Вг дәрумені нан ашытқысында, бауырда, сондай-ақ сүт пен сүт тағамдарында көбірек болады. дәрумен ыстыққа төзімді, бірақ жарықтық әсерінен тез бұзылады.



- ⊙ **Е дәрумені(токоферол)** бұлшық еттердің және жыныс бездерінің қызметін жақсартады. Ол өсімдік майының, жаңғақтық, бұршақ пен жүгері тұқымдарының және көкөністің құрамында көбірек болады. Сондай-ақ малдың бауырында, жұмыртқада, сүттің құрамында бар.
- ⊙ **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. Малдан алынатын өнімдердің ішінде бауырдан басқа да К дәрумен жоқ.
- ⊙ **Р дәрумені (биофлавоноидтер)**—жіңішке қан тамырларының беріктігін арттырып, қызметін қалыпқа түсіріп отыратын биологиялық заттар тобы. Бұл С дәруменімен араласқанда анағұрлым тиімді. Р дәрумені шайдың (әсіресе көк шайдың) құрамында, сондай-ақ итмұрын, лимон, құрма, қара қарақат, жүзім, өрікте және қарақұмық ұнтағында өте көп.

- **РР дәрумені (ниацин).** Табиғатта ең таралған суеріткіш топтары никотинді қышқыл және никотинамид деген атпен белгілі. Көмірсулар алмасуын жақсартады, тамырларды кеңетеді, қан ағымын жақсартады, 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 да кір қызыл-қоңыр түске боялады, қабыршықтанады.
- **Фолий қышқылы (фолацин)** қан құралу процестерімен тығыз байланысты. Негізінен жапырақты көкөністердің құрамында болады, сонымен бірге помидор, алма, картопта, бауыр, бүйрек, ашытқылар бар.
- **Пантотен қышқылы** зат алмасуының маңызды реакцияларына қатысады. Мал өнімдерінен және өсімдіктен дайындалатын көптеген тағамдардың құрамында бар. Бұл дәруменнің тәулік ішінде адам ағзасына қажет мөлшері күнделікті тамақ құрамында жеткілікті болуға тиіс



ДӘРУМЕНДЕР МАҢЫЗЫ:

- ⊙ дәрумендер тағамдық заттардың құрамында болатын ерекше ағзалық қосылыстар. Олар ағзада ферменттердің түзілуіне қатысады. дәрумендер тағам құрамында аз мөлшерде болғанымен, ағза үшін өте қажетті заттар. дәруменсіз ағзаның өсуі, дамуы мен тіршілік жалғастыруы мүмкін емес. Сондықтан витамин сөзінің латынша тіршілік (өмір) үшін қажетті зат деп аталуы маңызы зор. дәрумендер көпшілігі тағамдық ағзалардың құрамында болады, ал ал ағзадан адам ағзасында түзіледі. дәрумендерді 1880 жылы орыс дәрігері Николай Иванович Луин (1853-1937) тапты. дәрумендер ағзадағы зат алмасу үдерісінде қарқынды әсер етеді. Қазіргі кезде дәрумендердің 30-ға жуық түрлері бар. дәрумендер әсіресе балалар мен жасөспірімдер үшін дұрыс өсуі, дамуы үшін өте қажет. Ағзаның түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады

*Назарларыңызға
рахмет*

