

Жоспар:

Кіріспе:

1.1 Тамақтанудың адам ағзасы үшін маңызы.

1.2 Тамақтанудың түрлері.

1.3 Тамақтану ережелері.

1.4 Зондпен тамақтандыру.

Қорытынды:

Пайдаланған әдебиеттер:



Кіріспе

Тамақтану организмнің қалыпты жағдайда тіршілік етуін, оның денсаулығын және еңбек ету қабілетін қамтамасыз ететін маңызды фактор. Кез-келген адам тамақтанбай өмір сүре алмайды. Адамзат ғасырлар бойы тамақ табу үшін күресумен келеді. Әрбір адам денсаулығы мықты, жаны, тәні күшті де қайратты болып өсуі, өздерінің жұмыс қабілетін сақтай отырып ұзақ жасауы үшін әрбір адам тамақтану тәртібін, тағамдардың емдік қасиетін білуге тиіс.

Адам ағзасына сүт, айран, құрттың шипалық әсері күшті. Әсіресе гипертонияға шалдыққандарға. Тибет медицинасының тағылымдары бойынша ет, сүт, май, судың емдік шипасы мен қуаты бар:

- Қойдың еті- жылу мен әл ауқатты арттырады, денедегі желді басады.
- Сиырдың еті- желдің қызуын қайтарады.
- Жылқының еті- іріңді тоқтатады.
- Балық- асқазан ауруларына ем.



Тамақтағы дәрумендердің рөлі

- **Дәрумен А.** Оның бай ортасы: көкөніс, бауыр, сәбіз, томат, шырғанақ, кәді. Тәнге шипалық әсері: көздің көру қабілетін, сүйекті қалпына келтіруге көмектеседі, радиациядан қорғайды.
- **Дәрумен В6.** Тауықтың еті, мал еті, жұмыртқа, бауыр, жержаңғақ, арқан балық, бұршақта кездеседі. Зат алмасуға және майдың сіңірілуіне, тәннің қалыпты өсуін қамтамасыз етеді.
- **Дәрумен В12.** Ол кездесетін тағамдар: балық, мал өнімдері. Қанның қызыл түйіршіктерін түзілуі үшін қажет.
- **Дәрумен С.** Бұрыш, томат, қойбүлдірген, итмұрын, қарақат, көкөніс. Темірдің сіңірілуіне көмектеседі. Жұқпалы ауруларға тәннің қарсылығын күшейтеді, жараның жазылуын жылдамдатады.
- **Дәрумен Е.** Ол өсімдік майы, көкөніс жапырағы, жұмыртқада бар. Бұлшықеттің қызметін күшейтеді, қан тамырына және эндокриндік жүйеге пайдалы әсер етеді.

Кальций
Сүйекті, тісті
нығайтады.
Қанның түзілуі
үшін қажет.

Мыс
Тәнге темірдің
сіңірілуіне,
қанның
түзілуіне,
иммундық реакцияға
қатысады.

Хром
Қанның құрамындағы
қанттың
қалыпты деңгейде
болуына
көмектеседі

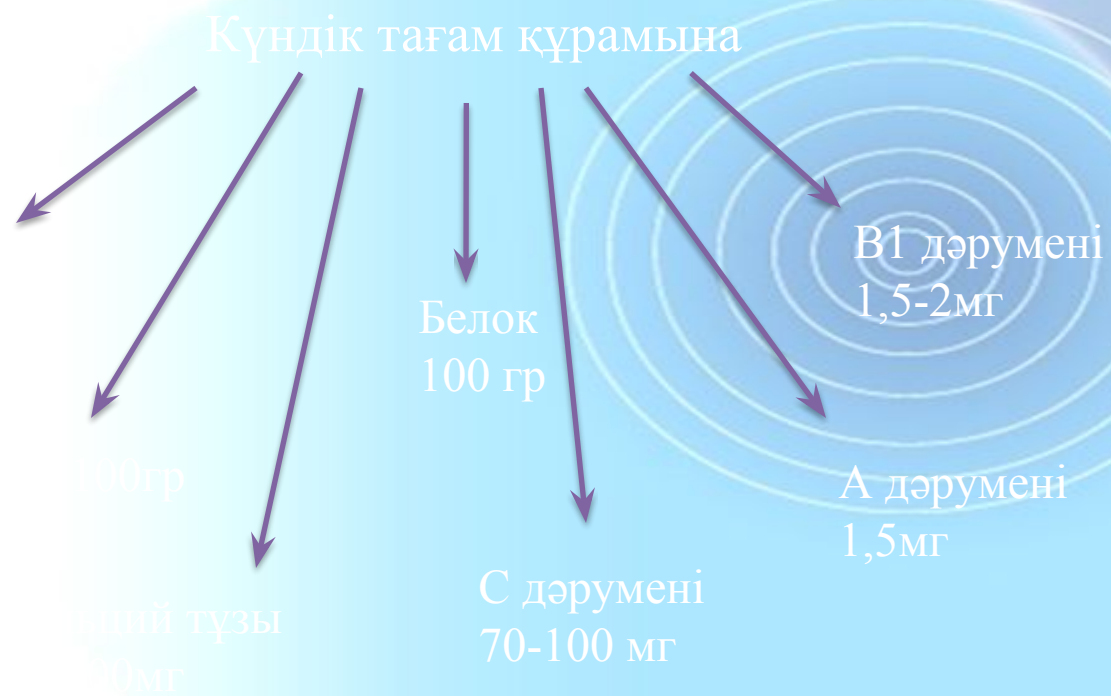
Темір
Қанның қызыл
түйіршіктерінің
O₂ қалыпты
тіркесуі үшін,
бұлшықет
тіндеріне
тасымалдануы
үшін қажет

Фосфор
Мидың қалыпты
жұмыс істеуі
үшін зат алмасу
процесіне белсенді
қатысады

Марганец
ОЖЖ- мен
репродуктивтік
Ағзалардың қызметін,
сүйектің өсуін
жақсартады



Тамақтанудың негізгі ережелері



•*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 және [семіруден](#) 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;

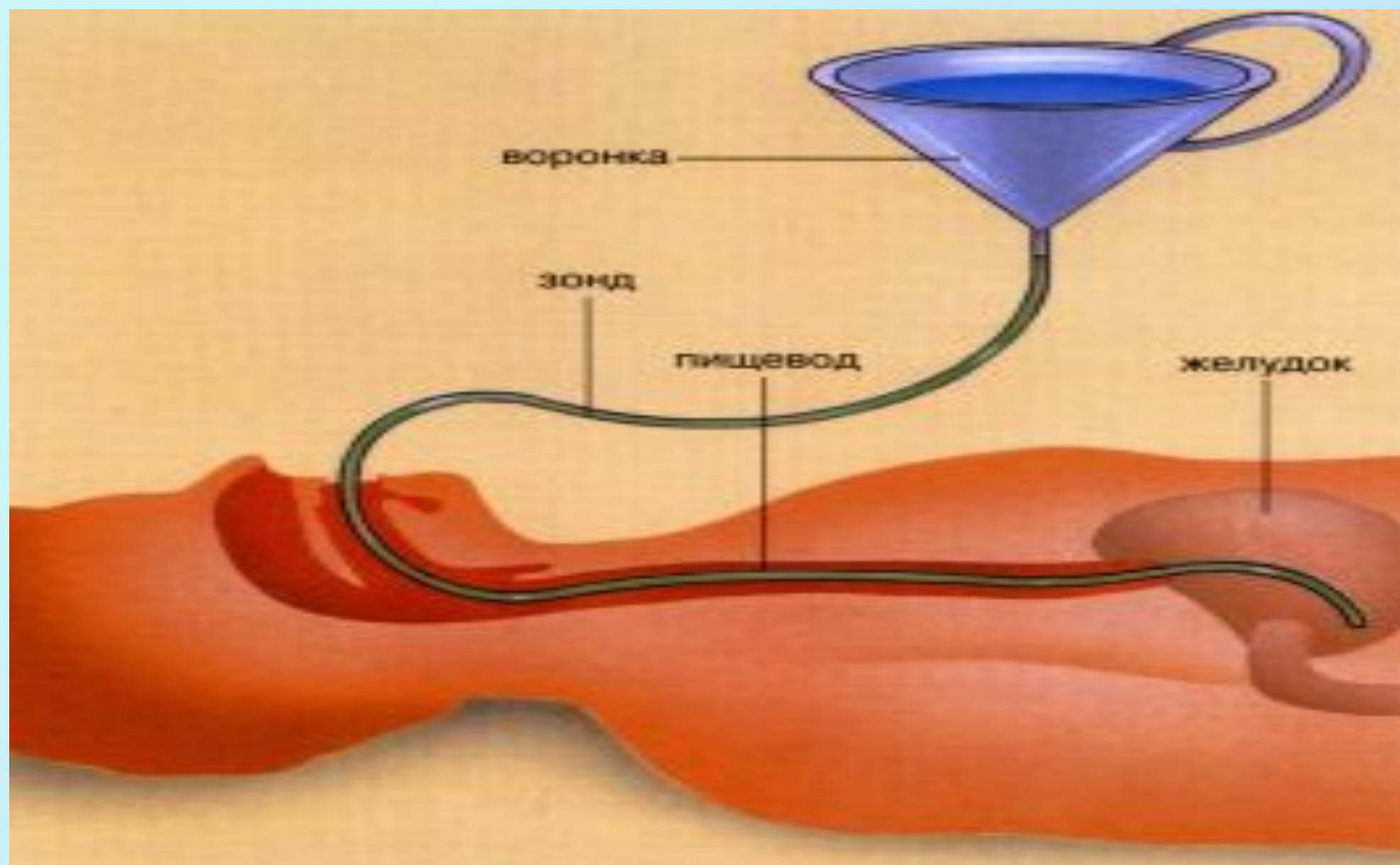
•Аралық тамақтану:

- 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](#)

Науқасты зонд арқылы тамақтандыру.

Зонды енгізіп науқасты тамақтандыру. Көрсеткіштері: тілдің, жұтқыншақтың, өңештің, асқазанның жарақаттануы, күйі, зақымдану және ісу, жұту мен сойлеудің нашарлауы (бульбарлы паралич), ессіз жату, асқазан жарасының жазылмауы, психикалық ауруларда тамақ ішпеу. . Керекті құралдар (залалсыздандырылған): жіңішке асқазан зонды (дм8-10 мм), оймыш -200 мл немесе жаңа шприц, глицерин, салфетка, фурациллин ерітіндісі 1/2000, 3-4 стакан жылы тамақ(600-800 мл.) 1. Дайын жылытылған сұйық тамақты (38-40 градуста) Және шприцине сорып алу қажет, ауасын шығарып алу қажет. 2. Зондты кеңсіріктен төстің семсер өсіндісіне дейін олшеп (немесе науқастың бойының ұзындығынан 100 см алып), белгілейміз. 3. Зондың дөңгелектенген басын фурацилинге салып алу қажет. 4. Зондты мұрын-жұтқыншақ қуысы арқылы асқазанға еңгізу қажет. Белгіге дейін. 5. Зондтың асқазанда екеніне көз жеткізген соң оны бинтпен науқастың басына айналдыра байлау керек (қозғалып шығып кетпеу үшін). 6. Науқасты орташа Фаулер жағдайында отырғыз. 7. Әзірленген Және шприцін зондтың бас жағына жалғап, тамақты ақырындап асықпай жібер. 8. Және шприці жоқ болса, зондқа 200 мл оймышты жалға да оны науқас асқазанына дейін түсі, тамақты оймышқа құй. 9. Оймышты жоғары көтер, ішіндегі тамақ оймыштың мойнына келгенше. 10. Осы әдіпен асқазанға оймыш арқылы бірнеше рет тамақ жібер. 11. Тамақ біткен соң зондтың қуысын тазарту үшін қайнаған су немесе шай жібер. 12. Зондтан оймышты немесе Және шприцін шығарып ал да, қысқышпен зондтың бос ұшын қыс және бос ұшына залалсыздандырылған салфетканы байла. 13. Зондты науқастың басына бинт арқылы бекітіп қой.

Зонд өңешке немесе асқазанға түссе науқастың жағдайы өзгермейді. Егер, зонд тыныс жолына түссе, науқас көгеріп, жөтеліп қақалады. Бұл жағдайда зондты тез шығарып ал, оттегімен дем алдыр



Қорытынды:

- Егер денсаулықты қалыптастыратын факторлар: қозғалыс белсенділігі, жұмыс арқындылығы, ауруға қарсы тұру, дұрыс тыныс алу, жүрек бұлшық еттерінің жұысы, зат алмасу, еңбек пен демалысты ұштастыру және рационалды тамақтану десек, соңғысы бірден бір маңызды орын алып, жоғарыдағы аталған факторлардың орындалуына себепші болады.
- Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай — ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді. Тамақтану режиміне мына төиендегі принциптер енеді.
- Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.
- Екінші, тәулігіне бір — екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш — немесе төрт рет тамақтану керек.
- Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер — диольологтың да кеңесі артық болмайды.
- Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл — күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды



*Назарларыңызға
рахмет!*