

Қарағанды Мемлекеттік Медицина Университеті
Қалыпты физиология кафедрасы

СӨЖ

Тақырыбы: Тамақтанудың физиологиялық негіздері.
Тамақтанудың теориялары.

Орындаған: Карабасова Г.С
210ЖМФ

Тексерген: Абушахманова А.Х

Қарағанды 2010

Жоспар

Негізгі бөлім

- Тамақтануға түсінік
- Тамақтану теориялары
- Тамақтанудың мөлшерлері
- Дұрыс тамақтанбау әсерлері

Қорытынды

Қолданылған әдебиеттер

Тамақтану туралы түсінік

Тамақтану организмнің қалыпты жағдацда тіршілік етуінің, оның денсаулығын және еңбек ету қабілетін қамтамасыз ететін маңызды фактор.Тамақтану жайлы ғылымды нутрициология дейді.

Қызметтік тамақтану жүйесі

Организмге қажетті энергия және құрылыс материалдар тағам құрамымен күнделікті үзіліссіз сырттан түсіп тұруы шарт. Тамақтану үрдісі жүйке және гуморальды жолмен реттеледі. Осы өте күрделі тамақтану үрдісімен қатар организмнің сол тамақты іздеп табу тәртібін қамтамасыз ететін жүйе бар-оны қызметтік тамақтану жүйесі дейді.

теңестірілген

адекватты

**Тамақтанудың
теориялары**

Теңдік концепциясы

Осы концепцияға байланысты тамақ құрамдағы организм тіршілігі үшін қажетті мөлшерде, белгілі бір қатынаста энергия, белок, көмірсу, май, витамин, минерал заттары, су болуы қажет. Сонымен қатар басты көңіл ауыстырылмайтын тамақ құрамына аударылады. Бұл тамақ құрамы организмде ферменттер жүйесімен түзілмейді, сондықтан да олар желінетін аспен сырттан енгізіледі. Тамақтың мұндай қоспасына алмастыруға болмайтын амин қышқылдарынан валин, лейцин, т.б., май қышқылдарынан қанықпаған май қышқылдары және витаминдер жатады. Алмастыруға болмайтын амин қышқылдары арнайы белок синтезі үшін падаланылады, әрі түрлі гормондар және нейромедиаторлар синтезделетін бастапқы қоспа.

Адекватты теория

Қажетті энергия мөлшерінің деңгейі организмдегі негізгі алмасу мен атқаратын жұмыс тәртібіне байланысты энергия шығыны арқылы анықталады. Атқарылатын жұмыс неғұрлым ауыр, әрі тез орындалса, соғұрлым тамақта қоректік заттар мөлшері көп болуы керек. Ал негізгі алмасу дегеніміз- стандартты жағдайда жұмсалатын энергия мөлшері.

Тамақтану мөлшері

Тәуліктік тамақтанудың оптималдық мөлшері анықталған, онда жас ерекшелігі, жыныс, энергия жұмсалу мөлшері т.б. көрсеткіштер есепке алынған. Дені сау адам үшін оптималдық тамақтағы белок, көмірсу, майдың өзара қатынасы 1:1:4 жақын болады. Тамақ заттары жақсы сіңіріліп пайдаланылуы үшін, оның құрамы жануар мен өсімдік тектес болғаны дұрыс. Өсімдік зат көбіне шикі күйінде пайдаланып организмді қажетті витамин, ферменттермен қамтамасыз етеді. Тамақтану режимі мыналарды қамтиды: тамақты қабылдау мезгілдігі, тамақ қабылдау аралығындағы үзіліс, тәуліктік рационға кіретін калорияны бөлу. Төрт мезгіл тамақтану анағұрлым тиімді болып табылады, өйткені асқазанға күш біркелкі түсіп, тамақ шырындарының тағамды толық өңдеп шығуын қамтамасыз етеді.

Тамақты күн сайын белгілі бір мезгілде қабылдау асқазан сөлін неғұрлым шұғыл бөлу рефлексін қалыптастырады. Төрт мезгіл тамақтану кезінде тәуліктік рационды бөлу күн тәртібіне және әдеттенуіне байланысты істеледі. Рационды мынадай тәртіппен бөлу анағұрлым тиімді: таңертеңгі асқа 25%, түстікке 15%, кешкі тамаққа 25%. Ақырғы тамақ қабылдау ұйқыға дейін 2 сағат бұрын болуы тиіс. Түңгі сменада жұмыс істеген кезде кешкі ас күндік рационның 30% болуы тиіс, сонымен қатар тамақты түңгі сменаның екінші жартысына қабылдау көзделеді.

Төрт мезгіл тамақтану былай аталады:

1. Жұмысқа дейінгі Тоқ таңертеңгі ас. Онда күндік тамақтану құрамының жалпы қуаттылығының 25 – 30 пайызы бар.
2. Жұмыс аралығындағы Же-ңіл, екінші таңертеңгі ас. Онда күндік тамақтану құрамының жалпы қуаттылығының 10 – 15 пайызы бар.
3. Жұмыстан соңғы Тойып ішер түскі ас. Онда күндік тамақтану құрамының жалпы қуаттылығының 35 – 40 пайызы бар.
4. Салыстыра алғанда Же-ңіл кешкі ас. Онда күндік тамақтану құрамының жалпы қуаттылығының 15 -20 пайызы бар. Таңертеңгі ас 9 – 10 сағат үзілістен кейінгі алғашқы тамақтану. Алда еңбек қызметі күтіп тұр. Ас мәзірі мынандай болуға тиісті: көкөніс немесе жарма гарнирі бар бір ет, немесе балық тағамы, бір стақан сүт, шай не кофе т.с.с.

Тамақтанудағы 10 қателік

Бірінші қателік. Тамақты көп жейміз. Бізге күніне 2660 килокалория қажет болса, көбіміз оны 3020-ға жеткіземіз. Егерде Сіз бес жыл бойы күніне 90 килокалория артық тамақтансаңыз ғана онда салмағыңыз 18 келіге артады екен. Ал, енді күніне жаңағыдай 360 килокалорияны артық қабылдасаңыз ше? Оны санай беріңіз.

Екінші қателік. Қашанда майлы тамақты жақсы кө-реміз. Әр адамға күніне 80 грамм ғана май қажет. Біз оның орнына 132 грамм қа-былдаймыз.

Үшінші қателік. Қандай тағамды ішіп-жегеніміз жөн, оны тандап — талғай білмейміз. Содан дастарханға не әкелсе, соның бәрін асаймыз.

Төртінші қателік. Әр түрлі сұйық асты көп ішеміз.

Бесінші қателік. Өз уа-қытында тамақтанбаймыз. Дастархан үстіндегі тамақты тез ішіп, тез жейміз. Тамақ-тану

негізінен, күніне 3 рет тамақтанған абзал.

Алтыншы қателік. Тәт-тіні көп жейміз. Қант, конфет, торт, т.б. асыра ішіп-жейміз.

Жетінші қателік. Та-мақты жақсы әзірлеп, дұ-рыс сақтай білмейміз. Біз көбінесе қуырған тағамды, тұзы көп асты дайындаймыз.

Сегізінші қателік. Кеш- кілік теледидар көріп отырып тамақ ішкенді ұнатамыз.

Тоғызыншы қателік. Тағамдардың құрамына кө-ңіл бөлмейміз. Бізге міндет-ті түрде әр тамақтың құра-мында қанша белок, май, кө-мір..., дәрумендер мөлшері бар екенін білген жөн.

Оныншы қателік. Тамақ-ты жасқа қарай ішіп-жеуге тиістіміз. Біздің бір жаман әдетіміз 6-10 жас аралығын-дағы баланы көп тамақтан-дыруға тырысамыз. Және де кәрі адамдар әліне қарай аз – аздап тамақтанғаны дұ-рыс.

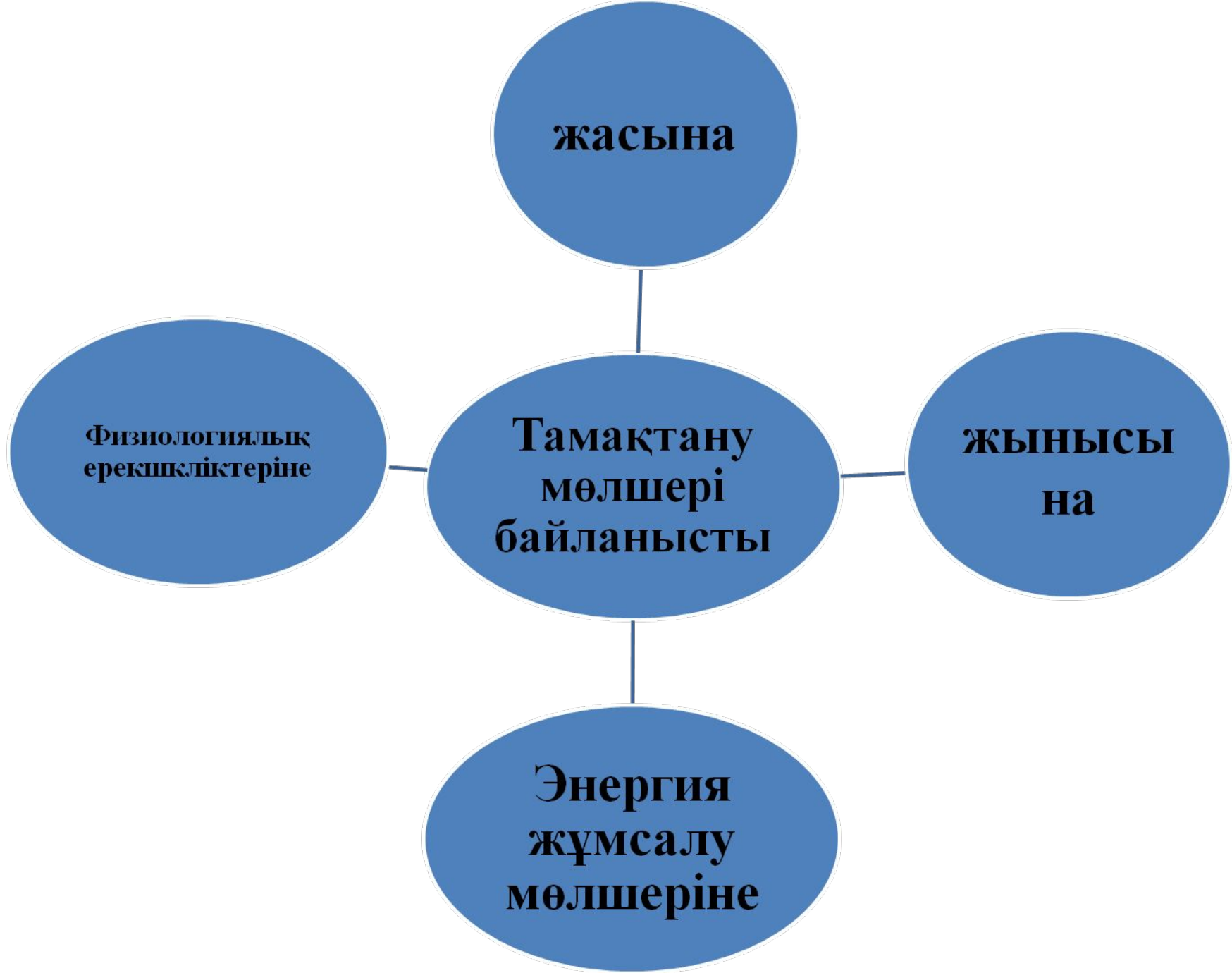
жасына

**Тамақтану
мөлшері
байланысты**

**жынысы
на**

**Физиологиялық
ерекшеліктеріне**

**Энергия
жұмсалы
мөлшеріне**



Дұрыс тамақтанбау әсерлері

Тамақ құрамында витаминдердің жетіспеуінен организмнің әртүрлі жұқпалы ауруларға, сыртқы орта әсерлеріне қарсы тұру төмендеп, арнайы аурулар пайда болады, мысалы авитаминоз. Адам тағамнан өзінің бір тәулікте жұмсайтын энергиясының мөлшеріне сай қуат алуға тиіс. Егер адам үнемі мөлшерден тыс ішіп-жесе, семіріп кетеді де, нәтижесінде қант диабетіне, атеросклерозға ұшырайды, бауырдың қызметі бұзылады, басқа да ауруларға шалдығады. Азық-түліктердің салдарынан болатын аурулар, көбіне ауруға шалдыққан микробтар, белгілі тәртіппен сақталыну температурасында болмаған азық-түліктер, сақталыну мерзімінен өтіп кеткен азық-түліктер сонымен бірге қоғамдық аспазшылардың гигиенаны дұрыс ұстамауынан болады.

Микроорганизмдер көбіне С бойынша 4-тен 60-қа дейінгі аралықтардағы температураларда ауру індетіне шалдығады, сондықтан тамақты сақтау кезінде, бұл аралықтағы температураларға жеткізбеген жөн. Ыстық тағамдарды бірден қолданған жөн, ал суық тағамдарды суық жерде мүмкін. сақтау қажет. Тамақтан улану, ол ас ішкеннен кейін бірнеше сағаттардан соң пайда болады. Уланғандар микробтардың түрлеріне сай әр түрлі ауыруға шалдығады. Бірақ-та көп жағдайда ортақ симптомдар кездеседі — әлсіздік, жоғары температура, жүрек айынуы, іш төңірегіндегі ауыртулар, іш өтуі. Әдетте тамақтан улану, көп уақыт бойы емделуді қажет етпейді, бірақ-та олар кей жағдайда күрделі ауруларға шалдықтырады, немесе өлімге әкеп соқтыруы

Қорытынды

Тамақ жақсы сіңіп, пайдаланылуы үшін құрамы, түрі әртүрлі, әрі дәмді дайындалып, тамақ ішетін жер таза, әдемі жиналған, адам тәбетін ашатындай ұйымдастырылған болуы қажет. Әсіресе мұндай жағдай, балалар тамақтануында ерекше орын алады. Сонымен осы курстық жұмысымды жазудағы менің көздеген мақсатым — тамақтануды тиімді ұйымдастыру, азықты толық пайдалану, тағамды дәмді дайындау және дұрыс сақтау; тағамды сәнді әшекейлеп, дастарханды дұрыс әзірлеуді үйрену.

Қолданылған әдебиеттер

-Сәтбаев Х.Қ.,Өтепбергенов А.А.,Нілдібаева Ж.Б.-Адам физиологиясы-Алматы 2005жыл

-www.google