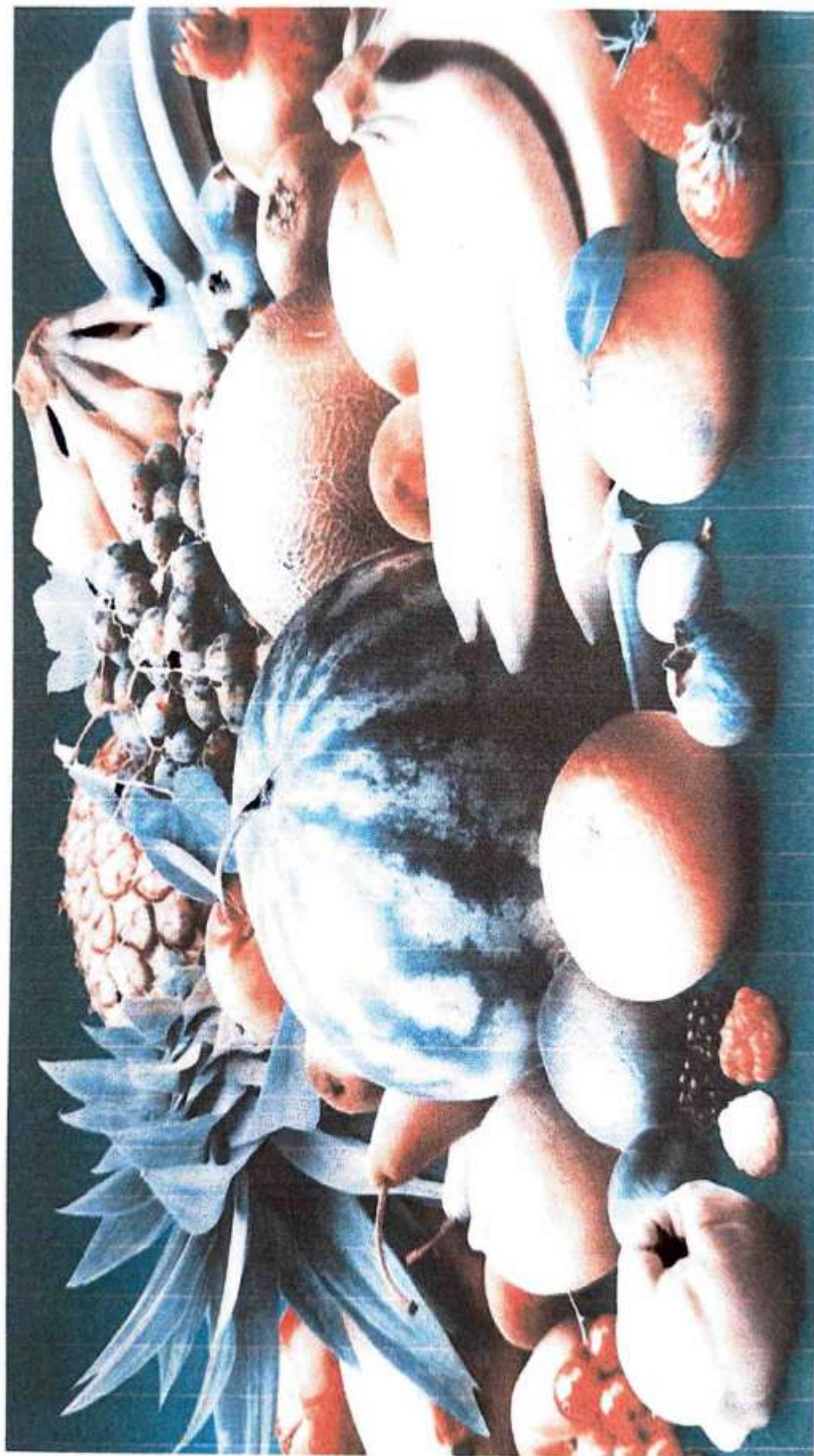


Бекіткендігі.
ЖК «Байтөнусова 3.Я»
«А1-Анн Байтөнусова 3.Я» балабақшасы
Менгерушісі: 3.Я Байтөнусова
« 21 » сәуір 2023 ж.

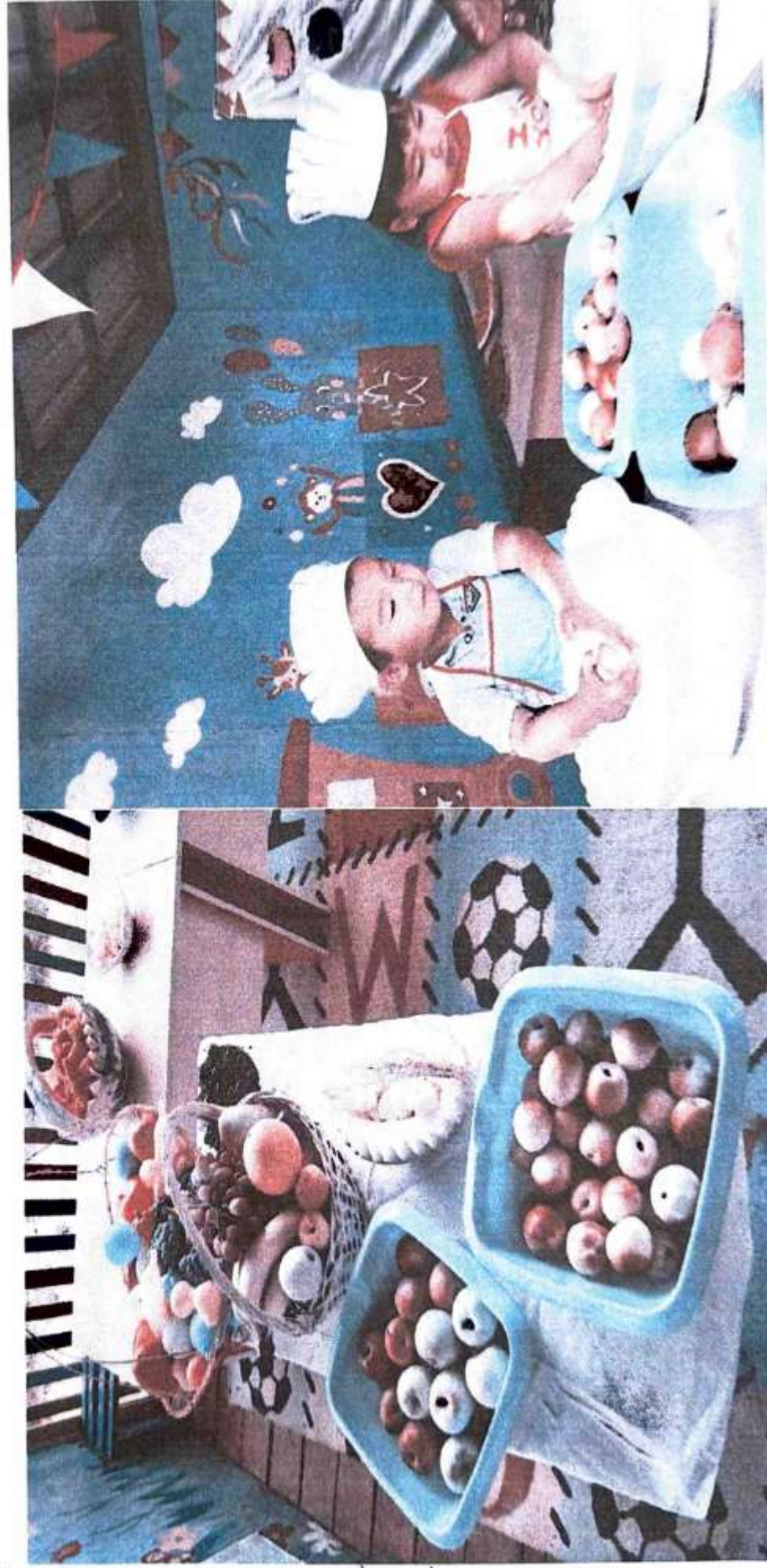
Дәрумендер және олардың маңызы

Дәрумендер — адам ағзасының денсаулығы мен дұрыс жұмыс істеуі үшін өте маңызды қоректік заттар. Олар зат алмасу, өсу және даму, иммундық жүйені қолдау, энергия өндіру және басқалар сияқты көптеген процестерге қатысады.



Ағзаға ең қажетті 10 витамин

Қазіргі уақыттағы өмір салты мен экологияның жай-күйін ескере отырып, денсаулықты сақтау өте қиын. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша біздің денсаулығымыздың 70%-ы тамақтану мен өмір салтына байланысты. Латын тілінен аударғанда «Витамин» «өмір» деген мағынаны білдіреді. Витаминдер – органикалық қосылыстар, физиологиялық процестердің қарқындылығын арттыру қасиетіне ие, сыртқы ортаның зиянды әсерінен қорғауға көмектеседі. Ағзаның инфекцияларға төзімділігін арттырады және қалпына келтіруге ықпал етеді. Витаминдердің жетіспеушілігі дене функцияларының әртүрлі бұзылуларын тудыруы мүмкін. Адам ағзасына күнделікті қандай витаминдер қажет? Дәрумен жетіспеушілігінен не болуы мүмкін? Осы сұрақтарға жауап іздеп көрдік.



Біз қажетті дәрумендер мен микроэлементтердің көпшілігін тамақпен аламыз. Белгілі бір элементтердің жетіспеушілігімен ас қорыту, тері аурулары, сүйек ауруы сияқты проблемалар туындауы мүмкін.

Ағзадағы дәрумендер мен минералдардың деңгейін білу өте маңызды, өйткені белгілі бір элементтер бойынша жетіспеушілік бір қарағанда байқалмауы мүмкін. Денедегі дәрумендер мен минералдардың көрсеткіштері стресстің, ластанудың және гормоналды өзгерістердің әсерінен де өзгеруі мүмкін. Сондықтан дұрыс тамақтану дәрумендердің жетіспеушілігі мен басқа да дене проблемаларының қаупін айтарлықтай төмендетеді десек те, денеңізге қажетті барлық элементтердің оңтайлы мөлшерін алуыңыздың кепілі емес.

Шаршау және бұлшықет ауруы сияқты жалпы белгілердің астарында витаминдердің жетіспеушілігі жатуы мүмкін.

Кальций тірек-қимыл жүйесін нығайтады

Кальций күшті сүйектерді сақтау және бұлшықет пен жүйке қызметін бақылау үшін маңызды. Кальций деңгейінің төмендеуінің белгілеріне бұлшықет бұзылуы жатады. Күніне кем дегенде үш кесе сүт немесе йогурт қосылған минералды жеткілікті мөлшерде алғаныңызға көз жеткізіңіз. Кальцийдің көздері – ірімшік, кальциймен байытылған апельсин шырыны және жасыл көкөністер.

D дәрумені сүйек саулығын сақтау үшін қажет

Бұл витамин сүйек саулығы үшін өте маңызды. D витаминінің жетіспеушілігінің белгілері: шаршау және бұлшықет ауруы, әлсіздік. Ақыр соңында D дәруменінің жетіспеушілігі сүйектердің жұмсартуына әкелуі мүмкін.

Денедегі бұл витаминнің жетіспеушілігін толтырудың ең жақсы тәсілі – күн сәулесінде көбірек уақыт өткізу, бірақ солтүстік өңірлерде тұратын қазақстандықтар үшін D дәруменіне бай тағамдарды тұтыну қиынды. Сонымен D дәрумені лосось немесе тунец сияқты майлы балықтарда кездеседі. D витаминінің тәуліктік дозасының едәуір бөлігі бір стакан табиғи сүтте болады. Қатты ірімшіктерге, сары май мен қаймаққа ерекше назар аудару керек.

Калий бұлшықеттер мен жүйке жүйесінің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі

Калий жүректің, жүйке жүйесінің және бұлшықеттердің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі. Қысқа мерзімде ағзадағы калий деңгейі төмендеуі мүмкін. Мысалы, құсу немесе диарея, антибиотиктер ас қорыту жүйесінің бұзылуы немесе бүйрек ауруы сияқты созылмалы жағдайларға алып келуі мүмкін.

Жетіспеушілік белгілеріне бұлшықет әлсіздігі, іш қату, шаншу және ұйқышылдық жатады.

Калийдің табиғи көздері – банан, сүт, көкөністер, бұршақ және бұршақ.

Темір қанды оттегімен байыту үшін қажет

Темір бүкіл денеде оттегін тасымалдайтын қызыл қан жасушаларын өндіру үшін қажет. Темір деңгейі тым төмен болған кезде эритроциттердің жетіспеушілігі болуы мүмкін, бұл анемия деп аталатын жағдай. Анемия шаршауды, терінің бозаруын тудырады, шаш жұқа болады.

B12 дәрумені мидың жұмысына көмектеседі

B12 дәрумені ДНҚ түзуге көмектеседі және нейротрансмиттерлердің жұмысына көмектеседі. B12 витаминінің жетіспеушілігінің белгілеріне қолдың немесе аяқтың ұюы, жүру және тепе-теңдік проблемалары, анемия, шаршау, ісіну, тілдің қабынуы, есте сақтау қабілетінің төмендеуі, паранойя, галлюцинация жатады.



В12 витамині жетіспеушілігін басу үшін балық, тауық еті, сүт және йогуртты көбірек жеңіз. Егер сіз вегетариан болсаңыз, ет алмастырғыштар мен таңғы ас сияқты В12 байытылған вегетариандық тағамдарды таңдаңыз.

Фолий бала өмірге әкелетін жастағы әйелдер үшін өте маңызды

Фолий немесе фолий қышқылы – бала туатын жастағы әйелдер үшін ерекше маңызды витамин.

Фолий жетіспеушілігі жасушалар мен ірі қызыл қан жасушаларының жалпы санын азайтуы мүмкін. Фолий жетіспеушілігінің белгілеріне шаршау, ауыз қуысының жарасы, өсудің баяулауы, шаштың, терінің және тырнақтың түсінің өзгеруі жатады.

Магний жалпы энергия деңгейін жоғарылатуы мүмкін

Магний сүйектерді саулығына және энергия көбеюіне көмектеседі.

Магний жетіспеушілігі тәбеттің төмендеуіне, жүрек айну мен құсуға, шаршау мен әлсіздікке әкелуі мүмкін. Ауыр жағдайларда ұйқышылдық, бұлшықет құрысулары белгілері болады.

Магний деңгейін қалпына келтіру үшін бадам, кешью, жержаңғақ, шпинат, қара бұршақ сияқты магнийге бай тағамдарды қосыңыз.

Кейбір маңызды витаминдер және олардың ағзаға пайдасы:

— А дәрумені: көруді жақсартады, тері мен шырышты қабықтың саулығын сақтайды, иммундық жүйені реттеуге қатысады.

— С дәрумені: иммундық жүйені нығайтады, тері мен дәнекер тіnniң денсаулығына ықпал ететін collagen синтезіне қатысады, зиянды бос радикалдармен күресуге көмектеседі.

— D дәрумені: сау сүйектер мен тістерге қажет, қандағы кальций деңгейін реттеуге қатысады, иммундық жүйені қолдайды.

— E дәрумені: антиоксидант, жасушаларды бос радикалдардың зақымдануынан қорғауға көмектеседі, тері мен шаштың денсаулығын жақсартады.

— K витамині: қанның ұю процесіне қатысады, сүйектерді сау сақтауға көмектеседі.

Витаминдерді әртүрлі тағамдардан, соның ішінде жемістерден, көкөністерден, еттен, балықтан, жұмыртқадан және сүт өнімдерінен алуға болады. Дегенмен, егер сізде қандай да бір дәрумен жетіспейтін болса, сізге арнайы витаминдік препараттарды қабылдау қажет болуы мүмкін.







