

Дәрумен

Дәрумен (Витамин)

- Адам мен жануарлардың тіршілігіне, олардың организміндегі зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар. Витамин (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 витамин терминін енгізді.

Адам ағзасына керекті дәрумендер



- Витаминдердің көпшілігі ферменттердің негізгі құрамдас бөлігі болып табылады. Организмде үздіксіз жүріп жататын химиялық реакциялар, мысалы, ішкен тағамның, мал азығының ыдырап, қорытылуы, ферменттердің қызметіне байланысты. Тағамның құрамында витамин жеткіліксіз болса, адам әр түрлі ауруға шалдығады. Ал витаминді (әсіресе, А және D витаминдерін) шамадан тыс көп қабылдау ағзаның улануына (гипервитаминоз) соқтырады. Ол көбінесе, жас балаларда жиі кездеседі. Қазір барлық витаминдерді суда еритін витамин, майда еритін витамин және витамин тектес заттар деп бөледі.

Витаминдердің топтары мен түрлері

Барлық витаминдер майда және суда еритіндері екі топқа бөлінеді:

- **Майда еритіндерге** А, D, Е, К витаминдері жатады.
- **Суда еритін витаминдерге** С, РР және В тобындағы барлық витаминдер жатады. соңғы кезде витаминдерді классификациялап үлкен 4 топқа бөледі:
- алифатты, алициклды, ароматикалық, гетероциклды.

Майда еритін витаминдер

- **А витамині** (ретинол) ағзаның өсуіне, дамуына әсер етіп, түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Іңірде, түнде көруді жақсартады. А витамині шаштың, тврнақтың өсуі мен терідегі жасушалардың мүйізденуіне әсер етеді. Ол жетіспегенде тері құрғап жарылып, түсі күңгірттенеді. Май бездерінің құрамы өзгереді, көздің қасаң қабығы бұзылады. А витамині бауырда, сүтте, жұмыртқаның сарысында көп болады. Өсімдіктердің қызыл, сары жемістерінде, сәбізде, қызанақта өрікте, асқабақта кездеседі. А витаминінің ағзаға қажет тәуліктік мөлшері 2,5-10,5 мг.
- **Д витамині** (кальциферол) адамның терісінде күннің ультра күлгін сәулелерінің әсерінен түзіледі. Ол кальций мен фосфордың ішектен бөлінуін жылдамдатып, сүйек ұлпасының мықтылығына әсер етеді. Адам ағзасы Д витаминін тағамның құрамынан да қабылдайды. Жас сәбилерде Д витаминінің жетіспеуінен болатын ауру *мешел* (рахит) деп аталады. Мешел ауруына шалдыққан балалардың қаңқасы дұрыс қалыптаспайды. Д витамині балық майында, бауырында, уылдырығында, жұмыртқаның сарысында, жануарлардың бауырында, сүт өнімдерінде мол. Д витаминінің қажетті тәуліктік мөлшері 2,5 мг.

Жемістер мен көкөністер
құрамында дәрумендер көп.



Суда еритін витаминдер

- **С витамині (аскорбин қышқылы)**. Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді. С витамині **биологиялық тотығу** кезінде зиянды заттардың түзілуін тежейді. Ол қарсы денелерді түзетін ферменттердің құрамына кіреді. Терідегі қантамырлардың қабырғасының бүлінуіне де кедергі жасайды. С витамині жетіспеген жағдайда ағза тез шаршайды, сілемейлі қабықшалар қабынады, қызылиек қанталайды. Бұл витамин ұзақ уақыт жетіспесе, адам қауіпті құркұлақ (**цинга**) ауруына шалдығады. Адам ағзасы С витаминін түзбейтіндіктен, тамақпен бірге қабылдануы керек. С витамині 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.

Тағамдық өнімдеріндегі витаминдерді сақтау жолдары

- Тағамдық заттарды дұрыс сақтамау және өңдеу кезінде құрамындағы витаминдер бұзылады. Тағамдық өнімдерді жоғары температурада өңдегенде С витамині жойылып, В тобындағы витаминдердің мөлшері азаяды. Тағамның құрамындағы витаминдерді сақтау үшін, төменгі температурада, тоңазытып барып сүрлемелеу әдісін қолданады. Бұл кезде тағамдық өнімдер 0-4°C температура аралығында өңделеді. Азық-түлік өнімдерін тез арада тоңазыту әдісі кезінде олардың құрамындағы витаминдер толығымен сақталады.
- Азық – түлік өнімдерін күнге кептірген кезде де, олардың құрамындағы витаминдер азаяды. Тұздау кезінде витаминдер сақталады. Витаминдерді сақтау үшін эмаль, шыны ыдыстарын пайдаланады

Құнарлы тағамдар

