

**Ұтымды тамақтану және оны
ұйымдастыруға қойылатын
гигиеналық талаптар**



Мақсаты: Студенттерді жеке тағамдық заттар мен ағзаның энергияға деген қажеттілігін тағам рационының құрамына байланыстылығымен таныстыру



В.П.Петленконың (1996) анықтамасы бойынша физиологиялық тұрғыдан ұтымды тамақтану дегеніміз - жынысын, жасын, еңбек және этникалық жағдайын, аймақтық және генетикалық факторды ескере отырып тамақтануы. Ол денсаулықты, жүйкелік және физикалық еңбекке қабілеттілік пен қоршаған ортаның жағымсыз әсерлеріне қарсы тұра білу қабілетінің жоғарылауына, белсенді өмір сүруге және жасының ұзақ болуына жағдай жасайды.

Сәйкестендірілген тамақтануда тағамдық және биологиялық белсенді заттар тиімді қатынаста болып, ағзада өзінің пайдалы биологиялық әсерін максимальды түрде көрсете алады.



Адамның жасына, жынысына, денсаулық жағдайы мен кәсібіне байланыссыз ұтымды тамақтануды ұйымдастырудың ғылыми негізіндегі жалпы физиолого – гигиеналық талаптарға:

1. Тағамдық рацион бойынша – тағамның энергиялық құндылығы мен сапалық құрамы, тағамдық заттардың сәйкестендірілуі, сіңірілуі, органолептикалық қасиеті мен оның әртүрлілігі, астың құрылымы мен әртүрлі тағамдық азық – түліктердің үндестігі, санитарлық - эпидемиологиялық тұрғыдан мінсіздігі жатады.

2. Тамақтану тәртібі – тағам ішудің уақыты мен ұзақтығы, олардың аралығы, тамақ ішудің кезегі мен тағам ішуге байланысты рационды бөлу.
3. Тағам ішуге жағдай жасау – ас бөлмесінің интерьері, столдың безендірілуі, микроклиматты қадағалау.

Тағамдық азық – түліктің биологиялық, энергетикалық және тағамдық құндылығы ондағы ақуыз, май, көмірсу, минералды элементтер мен дәрумендердің, органикалық қышқылдардың, дәмдік ароматтық заттардың мөлшеріне байланысты; тағамдық азық – түліктердегі ақуыз компоненттерінің мөлшері аминқышқылдарының құрамы мен ақуыздың қорытылуына байланысты.

Энергия құндылығы тағамдық заттардың биологиялық тотығу үдерісінде босатылатын энергия мөлшерімен сипатталады және ағзаның физиологиялық қызметін қамтамасыз етуге пайдаланылады.

Азық – түліктің тағамдық құндылығы қоршаған орта мен ағза жағдайының үйлесімді болуымен бағаланады.

Ағзадағы зат алмасу мен физиологиялық қызметтің өзгеруіне байланысты адамның тамақтануы өмірінің әр кезеңінде айтарлықтай өзгеріп отырады. Балалардың тағамдық заттар мен энергияға деген қажеттілігі олардың дене салмағына байланысты, ал ол өз кезегінде баланың жасына байланысты. Ақуыз, май, көмірсу мен энергияға деген қажеттілік егде адамдарда біршама азаяды.

Егер 30 – 40 жастағылардың тәуліктік рационның калориясын 100% деп алсақ, 41 – 50 жастағылар үшін оны 90%-ға дейін, 51 – 60 жастағылар үшін 80%-ға дейін, 61 – 70 жастағылар үшін 70%-ға дейін, ал одан үлкендер үшін 60%-ға дейін азайту қажет.

Табиғатта адамға қажетті компоненттері толығымен бар азық – түлік кездеспейді. Тек әртүрлі тағамдарды пайдалану арқылы біз ағзаға қажетті тағамдық заттарды, әсіресе дәрумендер мен микроэлементтерді ала аламыз. Әрдайым бір тамақты жей берсек, адам ағзасында оған деген қорғаныштық реакция пайда болады – яғни тамаққа тәбетіміз төмендейді, керісінше, түрлі тамақ жесек - тамаққа деген тәбетіміз артып, асқазан сөлі көбірек бөлінеді, тағамның сіңірілуі артады. Физиологиялық тұрғыдан алғанда тағам әртүрлі болғаны жөн.

Адам әрдайым белгілі бір уақытта және ретті түрде (регулярный) тамақтануы қажет. Тамақтану тәртібіне байланысты адам ағзасында тағамды қабылдауға және астың дұрыс қорытылуына әсерін тигізетін шартты рефлексстердің маңызы өте зор. Дені сау адам тәулігіне 3 немесе 4 рет тамақтануы қажет, ол калориялық тұрғыдан төмендегідей тәртіппен бөлінгені жөн: таңғы ас - 30%, түскі ас - 40%, бесіндік ас - 10%, кешкі ас 20%.

Тиімді тамақтану барысында адам ағзасына тәулігіне 1,5 тен 3 мың ккал дейін (немесе 6,4-тен 12,5 мың кДж) жалпы энергия қажет. Ол тағамның әртүрлі компоненттері есебінен алынады.

Тағам компоненттері – ағзаға қажетті құрылыс материалдары мен энергия көзі ғана емес, адам ағзасын қоршаған ортаға бейімдейтін маңызды факторлардың бірі. Тірі ағза – қоршаған ортаның тітіркендіргіштеріне аз материалдық, энергетикалық, ақпараттық шығындармен жауап бере алатын салыстырмалы түрде тұрақты, сонымен бірге пластикалық жүйе.

Біртүрлі тітіркендіргіштердің бірнеше рет қайта – қайта әсер етуіне, мысалы төменгі температураның әсеріне – ағза бейімделеді, яғни ішкі мүшелерде, жасушалар мен тіпті молекулалық деңгейде қайта құру үдерістері байқалады. Егер кейбір азық – түліктерді пайдалану барысы ұрпақтан – ұрпаққа жалғасын тапса, ағза ондай тамақтану түріне бейімделеді. Ағзада өзіне тән зат алмасу үрдісі, соған сәйкес ферменттер мен изоферменттер түрі, асқазан – ішек трактысының микрофлорасы қалыптасады. Бір сөзбен айтқанда, адам ағзасы тамақтанудың осы түріне бейімделеді.

Адам өмір сүру барысында тағамдық ресурстардың түріне, өзінің эстетикалық талғамына, ең маңыздысы климаттық жағдайды ескере отырып өзіне қажетті азық-түліктерді таңдайды. Жер бетін мекендейтін барлық халықтардың ұлттық тағамы осыған байланысты қалыптасқан. Ұлттық тағам – киім, еңбек құралы тәріздес адамның қоршаған ортаға бейімделуінің бір элементі.

Егер адам киім мен еңбек құралын өзінен кейінгі ұрпағына қарым – қатынас барысында ұсынатын болса, ағзаның кейбір климаттық жағдайға бейімделуі мен тамақтану барысы генетикалық тұрғыдан адамның тілегіне байланыссыз ұрпақтан – ұрпаққа беріліп отырады, ал онымен санаспау мүмкін емес. Халық диетологиясында бірінші орында тағамның биологиялық құндылығы, ең қиын жағдайларда адамның денсаулығын сақтау үшін ғана емес, сонымен қатар төтенше жағдайларға ағзаның қарсы тұра білу қабілетін арттыру қабілеті ескерілген.

Қорытынды сұрақтары:

1. Тиімді тамақтану дегеніміз не?
2. Тиімді тамақтануға қойылатын талаптар қандай?
3. Үйлестірілген тағам дегеніміз не?
4. Үйлестірілген тағамның негізгі қағидалары қандай?

Назарларыңызға рахмет!!!

