

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дұрыс тамақтану - денсаулық кепілі

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/34221/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Омаров Д.С**Мақсаты:**

— Оқушылардың өз пікірлерін тыңдай отырып, қосымша мәліметтер бере отырып денсаулық құндылығы, дұрыс тамақтану туралы түсініктерін кеңейту. Денсаулықтың адам өміріндегі маңыздылығын түсіндіру.

Балалар мен жасөспірімді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін арттырады. Егер тамақтану дұрыс ұйымдастырылмаса, тиімсіз, яғни жеткіліксіз болса, организмде метаболизм, зат алмасу бұзылып, оның айналадағы ортаның зиянды әсеріне және әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұрарлық қабілеті төмендейді.

Тамақтану сауаттылығының бес негізі

- 1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);
- 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
- 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
- 5) Тамақтанудың санитарлық - гигиеналық нормасын сақтау.

Тамақтану тәртібі

ас қабылдауда белгілі бірауақытқа бағыну,

сондай — ақтамақтану кезінде астыңмөлшерін және мәзірін сақтаудеген ұғымды білдіреді. Тамақтану режиміне мынаты ендегі принциптер енеді.

Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.

Екінші, тәулігіне бір — екі рет қанатамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде ұш — немес етөрт рет тамақтану керек.

Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан ешқындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанына адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер — диетологтың да кеңесі артық болмайды.

Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл — күйіне баса назараударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.

Тәбет

Аштыққа қарсы тұратын құбылыс. Ол мына бір принциптермен дәлелденеді. Атап айтқанда, тамақ қабылдау мезгіліне, тағамның түрі, дәміне мессеісі, түрлі қоспалар, тіпті бұл ретте адам ойы да өзіндік рөл атқарады. Адамның тәбеті шылымға, кофеге, шайға, апиын, ішімдік, тағы басқаларына ашылатын көрінеді. Бірақ, мұндай физиологиялық қажеттілікте наулақ болғандұрыс.

Тәбет кей ретте асқазанның шұрылдап, маза бермеуі, бос, еш жұмыссыз тұрғандығымен қиналады. Бұл симптом мешкейлерге тән. Бұл орайда халықтық медицина ондай адамдарға бірнеше күнөзіне аштық жариялағанды ұсынады.

Тамаққа деген тәбет сыр білдірмей де келеді. Ол сыртқы факторлардан делдаліздемейді. Адам белгілі тамақты құмартқанда, тәбеті өздігінен пайда болады. Міне, осы кезде адам асханада өзі қалаған ас әзірлеп, дастархан басына жайғасып, тамақтанғанға не жетсіндейді. Жәнессолай да жасайды.

2. Тамақтанудың негізгі ережелері

Ашадам бір жапырақнан мен суды да қанағаттұтады. Бұл орайда оның тәбеті жоғары болады. Ал, ашқарақ адамға келсек, оладдына келгеннің бәрінопыруға дайын. Мұндай халықтық медицина

ондай адамдарға белгілі рацион, кесіктікесте, тамақты қанағатықпентұтынукеректігінұсынады.

Асқазан өз қажетіналды делік. Бірақ, тәбетбасылмай тұр. Бұл тағамның дәмді әзірленгендінен де болады. «Өзі тойғанмен, көзі тоймай тұрғанын қараша» деген қызғанышосыны білдірсек керек. Көптеген әдебиеттерде асқазан жартылай бос болуы керек деп жазылады. Бұл ас қорыту процесін жеңілдетеді. Екіншіден, тақыл – тақыл тағам қабылдауға мүмкіндік береді. Адамның тәбеті мен оның асқа деген құмартулығын арттырады дейді.

Тойып тамақ шуге болмайды. Тағамның мөлшері, оның сапасы, қабылдау кестесі, гигиена ережесі және қолайлылық этикасымен реттелуі керек. Тамаққа деген тәбетіңіз болмай тұрып, ас қабылдамаңыз. Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауға белгілі бірауақытқа бағыну, сондай — ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтаудеген ұғымды білдіреді.

3. Тамақтану процесінің принциптері

Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.

Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.

Екінші, тәулігіне бір — екі рет қанатамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде ұш – немес етөрт рет тамақтану керек.

Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адамағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанына адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер — диетологтың да кеңесі артық болмайды. Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл — күйіне баса назараударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.

Асқазан ішілген тамақтаншамамен 4 сағат шамасында босайды, сол себепті тамақ ішудің арасы 3-3,5 сағаттан кем және 4-4,5 сағаттан аспасын. Тамақты жиірек ішкен сайына асқазан – ішек жолдары жұмысының ырғағы бұзылады. Егер тамақ ішу аралығында үзіліс өте ұзақ саозылып кетсе, онда күшті ашығусезімі туындайды және оны қанағаттандыру үшін көп тамақ ішу қажет болады, бұл да асқазанның қорытуын қиындатады.

Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.

Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.

Екінші, тәулігінебір — екіретқанатамақтанудұрысемес, белгілімөлшердеуш - немесетөртреттамақтанукерек.

Үшінші, тамаққұнарлыболғаныжөн. Себебі, адамағзасыдұрысқабылдайтын, оны асқазанешқиындықсызқорытатынтағамтүрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералдызаттарға бай болғанынадамөзітаңдайалуышарт. Бұлреттедәрігер — диетологтың да кеңесіартықболмайды. Тәуліктік ас мәзіріәртүрліболуыкерек. Кей реттетамақжеңілжүрсе, кейреттеолкерісіншебұлпроцестібәсеңдетеді.Мұнымамандарфизиологиялық процесс деп те атайды.

Калориялар

11-13 жасаралығындағыбалаларүшін- 2850 кал.

14-17 жасаралығындағыұлбалаларүшін- 3150 кал.

14-17 жасаралығындағықызбалаларүшін-2750кал.

Студент жастарүшін- 3300 кал.

Студент қыздарүшін- 2800 кал.

Спортсмен әйеладамдар - 3500-4000 кал.

Спортсмен ер адамдар - 4500-5000 кал.

Қартаналарүшін- 2000 кал.

Егде ер адамдарүшін - 2200 кал.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.