Арқалық медециналық колледжі

Тақырыбы:

Минералды заттардың, дәрумендердің маңызы.

Орындаған: Жақсыбай. Н. Б

Тексерген: Молдахметова. А. Ж

Минералды заттар

Деңеде кеңеулі заттар мен су арқылы түседі. Жасушаның қозу, тежелуі үшін минералды заттар өте қажет, сонымен қатар олар сүйек пен тісті бекіндіріп, деңедегі ұлпалар мен сұйықтықтардың құрамына кіреді. Бір адамға тәулік мөлшері – 10гр. минералды заттар қажет.

Су - адам денесінің тіршілігі үшін ең қажетті зат. Адам күніне шамамен
1,5 - 2, 5л. Су ішеді. Оның 1 литрін ішеміз, 1 литрі тамақтың құраммен түседі, ал 200 - 300мл. Ағзаға зат алмасудың нәтижесінде пайда болады.

Ағзаның минералды заттарды пайдалануы, олардың ішек қабырғалары арқылы сіңірілуі, біраз мөлшерде шығарылатын өнімдерге байланысты. Кальций көздері сүт, сүтқышқылды өнімдер, сүт сарысуы, сыр.

Жаңаша зерттеулер минералдық заттардың тіршілік үшін маңызды екендігін және биологиялық белсенді заттар – биомикроэлементтердің үлкен топтарын бөліп қарастыруға болатын биологиялық әсерінің жаңа жақтарын айқындады.

Тамақтанудың қажетті құрамдық бөлігі болып табылатын минералдық заттарды зерттеу эпидемиялық аурулардың: эндемиялық жемсау, флюороз, тіс жегісі, стронцийлі мешел қатарларын қысқартылуын және таралуын ескертумен тығыз байланысты.

Минералдық элементтердің физиологиялық маңызы негізінен олардың қатысуымен анықталады:

1) пластикалық үдерістерде және ағза тіндерінің құрамында, әсіресе сүйек тінінде фосфор мен кальций негізгі құрылымдық компоненттер болып табылады;

2) ағзадағы қышқылды – сілтілі тепе-теңдікті сақтау;

3) қандағы тұздың құрамын бір қалыпты ұстап тұру және оның элементтерінің формалық құрылымына қатысу.

4) сулы – тұзды алмасуды қалыптандыру.

Минералды заттар

Кальций	800 мг	Кобальт	0,1-0,2 мг
Марганец	5-10 мг	Фосфор	1200 мг
Молибден	0,5 мг	Хром	2-2,5 мг
Магний	400 мг	Фторидтер	0,5-1,0 мг
Темір	14 мг	Йодтар	0,0-0,2 мг
Мыс	2 мг		

Кіріспе

Дәрумен – адам мен жануарлардың тіршілігіне, олардың ағзасындағы зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар. Витамин латынша vita – өмір, vitman - тіршілік амині деген мағынаны білдіреді..

ДӘРУМЕНДЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

Дәрумендер — ерекше органикалық, заттар. Адам олардың өте аз мөлшерін ғана пайдаланады. Бірақ дәруменсіз біздің денеміздегі мүшелердің қалыпты жұмыс істеуі мүмкін емес. Дәрумендер ағзаның тіршілік қабілеті үшін қажетті зат, ол адамның дене және ой еңбегін арттырады, оның өсуі мен дамуын, ауруға қарсы тұруын қамтамасыз етеді. Тағам құрамында дәрумендер жеткіліксіз болса, ағзаның жұмысы нашарлап, қатты ауруға шалдықтырады.

ДӘРУМЕН ТҮРЛЕРІ

- Дәрумендер латын алфавиті А, В, С, Д және т. б. әріп термен белгіленеді. Және ағзада әрқайсысы әр түрлі қызмет атқарады.

Дәрумен — *адам мен жануарлардың тіршілігіне, олардың ағзасындағы зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар.* Дәрумен (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 дәрумен терминін енгізді.