

**Қарағанды Мемлекеттік Медицина Университеті
Нутрициология және жалпы гигиена кафедрасы**



ДӘРУМЕНД ЕР

**Фармацевтикалық
өндіріс технологиясы
1-007 топ**

**Орындағандар:
Әкімбай Аружан
Қуанышұлы Тамирлан
Рысбеков Нұрбек**

Жоспар:



- ✓ Кіріспе.
- ✓ Жұмыс мақсаты.
- ✓ Жұмыс өзектілігі.
- ✓ Зерттеу жұмыстары.
- ✓ Қорытынды.



Кіріспе

Дәрумендер- химиялық табиғаты әр түрлі органикалық заттар. **Дәрумен** латынша *vita* — өмір, тіршілік; *vitman* — тіршілік амині деген мағынаны білдіреді. Олар тағамдық заттармен организмге түсіп, зат алмасуға, организмнің өсіп-өнуіне әсерін тигізеді. Организмнің қорғаныштық қабілетін арттыруда витаминдердің атқаратын міндеті өте зор.



Жұмыс мақсаты:

- Зерттеу тәсілі: сауалнама**
- Студенттер қазіргі уақытта қаншалықты витамин қабылдап жатқандығы жайлы сауалнама жүргізу арқылы анықтау.**





Жұмыс өзектілігі:

Күнделікті өмірде үйреніп қалған дәрумендер жайлы кейбір мәліметтер шын мәнінде қате болып шығады. Дәрі-дәрмекті тағайындайтын мамандарда да, науқастарда да дәрумендердің әлеуетті пайдасы туралы қате көзқарасқа қалыптасқан және ол қауіп-қатерге әкеледі. Сондықтан, дәріні қабылдамас бұрын, дәрумендер туралы кең таралған қате түсініктер мен оның пайдасы туралы деректердің ара-жігін ашып алу қажет.

*Зерттеуге қатысқан адам
саны:100*

1 курс студенттері арасында сауалнама -жүргізу арқылы ақпарат жинадық. Оның ішінде 17-21жас арасындағы 50 қыз-бала,50 ұл-бала.

Зерттеушілер 14 белсенділігі жоғары балаларды бақылаған, оларға назар тапшылығы синдромы диагнозы қойылды. Таблетка орнына оларға 36 ингредиентпен минералдар кешені мен дәрумендер берілді.

Бұл препараттарды балалар сегіз апта қабылдады. Содан кейін төрт апта үзіліс жасады. Осындай қабылдау-демалу режимі алты айлық зерттеу аралығында қайталанып отырды.

Терапевияның тиімділігі жоғары болып шықты. Балалар биологиялық белсенді қоспаларды (БАД) қабылдауды тоқтатқан кезде синдром белгілері бірнеше күнде қайта пайда болды. Тіпті беймазалық, күйгелектік кезінде тыныштандыру дәрілері көмектесе алмаған болса, дәрумендерді



B₂
Riboflavin



Дәрумендер жаңалығы медицинада үлкен рөл ойнады. Оның арқасында, қыркұлак, мешел, ақшам соқыр тәрізді жақын арада белең алған жаппай аурулардың себептері анықталды. Қазіргі уақытта әрқайсысы белгілі бір фармакологиялық әсерге ие 13 дәруменге деген қажеттіліктің бар екені мәлім болды. Дұрысы тамақ өнімдерінде кездесетін дәрумендерді қабылдаған жөн. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы ұсынғандай, күніне жеміс-жидектер мен көкөністердің кем дегенде 5 порциясын қабылдаған дұрыс: екі жеміс-жидек порциясы және үш көкөніс порциясы. Мұндай мөлшерде ағза қажетті дәрумендер мен минералды заттарды ала алады. Түрлі түсті жеміс-жидектер мен көкөністер болса, тіпті жақсы болады.[2]





www.almaty.tv



Күліп
оян,
Алматы!

Қай дәрумен не үшін керек, ненің құрамында қай дәрумен бар екенін білесіз бе?

А ВИТАМИНІ: Иммуниетті, сүйектерді, көздерді және теріні күшейтеді. Мандарин, бауыр, балық, сарымай, жасыл шөптерде және цитрусты жемістерде көп мөлшерде болады.

В ВИТАМИНІ: Бұл топтағы суда еритін витаминдер миды және нерв жүйелерін қорғайды. Бауыр, балық, шпинат, бұршақ (горох) және мандаринде көп болады.

С ВИТАМИНІ: Иммуниетті күшейтеді, инфекциялармен күреседі, тамырларды, тіс еттерін қорғайды. Цитрусты жемістерде және кивида көп болады.

D ВИТАМИНІ: Калцийдің денеге сіңуін қамтамасыз етіп сүйектерді және тістерді қуаттандырады. Нерв жүйесін күшейтеді. Сүт, майлы балық және жұмыртқада болады.

E ВИТАМИНІ: Ағзаға, тін және клеткаларға зиянды еркін радикалдардан қорғайды. Тоқ ішектің қатерлі ісігіне жол бермейді. Орман жаңғағы, жаңғақ, қара нан және зайтунмайында мол болады.

КАЛЬЦИЙ: Сүйек және тістерді қуаттандырады, жүректің соғуын реттейді, қан қысымын түсіреді. Сүт және сүт өнімдерінде, жасыл жапырақты көкөністерде, соя, фундук, сардина балығы және нанда болады.[3]

Балаға қандай витамин қажет?

Бүгінде дәріханалардан дәрумендік (витаминдік) комплекстерді табу қиын емес. Олар түрлі жастағы адамдарға, әсіресе балаларға арнап шығарылған. Ал енді олардың жеміс-жидек, көкөніс, жануар текті табиғи дәрумендерден артықшылығы бар ма, ағзаға әсері қандай, оларды қалай қолданған дұрыс?

Дәрумен-минералдық комплекстер құрамындағы заттардың жеміс-жидек, көкөніс құрамындағыдан ешқандай да айырмасы жоқ. Айырмашылығы – табиғи өнімдерде ол аз, ал дәрумен-минералды комплекстерде ол жеткілікті есептелген мөлшерде. Мәселе тек олардың қандай жағдайда өсірілгендігінде және қанша уақыт қалай сақталғанында ғана. Сондай-ақ кейбір өнімдерді шикі күйінде жеу қиын, енді бірі пісіру кезінде пайдалы заттарынан айырылады. Кәдімгі көкөніс, жеміс-жидектерде дәрумен аз, сондықтан оны көп жеу керек болса, ал дәрумен-минералды комплексте ол есептелген, жеткілікті мөлшерде.

Негізі балаларға арналған витамин-минерал комплекстері олардың жас ерекшеліктеріне шақталып жасалады. Сондықтан таңдау кезінде осыған аса мән беру керек. Яғни балаға үлкендерге арналған дәруменді мөлшерін азайтып болса да беруге болмайды.

Ағзаны, әсіресе бала ағзасын қажетті заттармен қамтамасыз ету үшін арнайы шығарылған дәрумен-минерал комплекстерін пайдаланып тұрыңыз.[4]

ДӘРУМЕН ЖЕТІСПЕУШІЛІГІНІҢ 5 БЕЛГІСІ

1-белгі: ауыздың жан-жағындағы терінің жарылып кетуі.

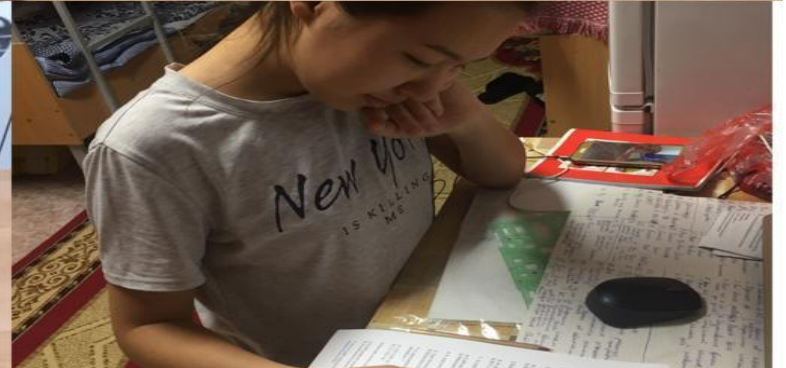
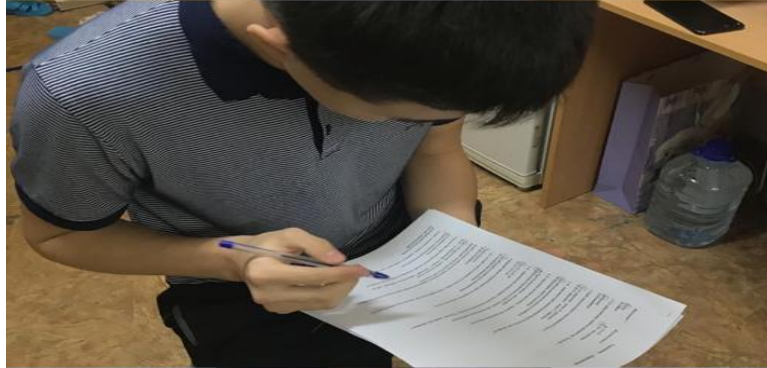
2-белгі: беттің қызаруы, бөртуі, шаштың түсуі.

3-белгі: беттегі, қолдағы, жалпы денедегі қабыршақтанған қызыл, ақ дақтар.

4-белгі: Қол, аяқ және басқа дене мүшелерінің ұйып, шаншуы.

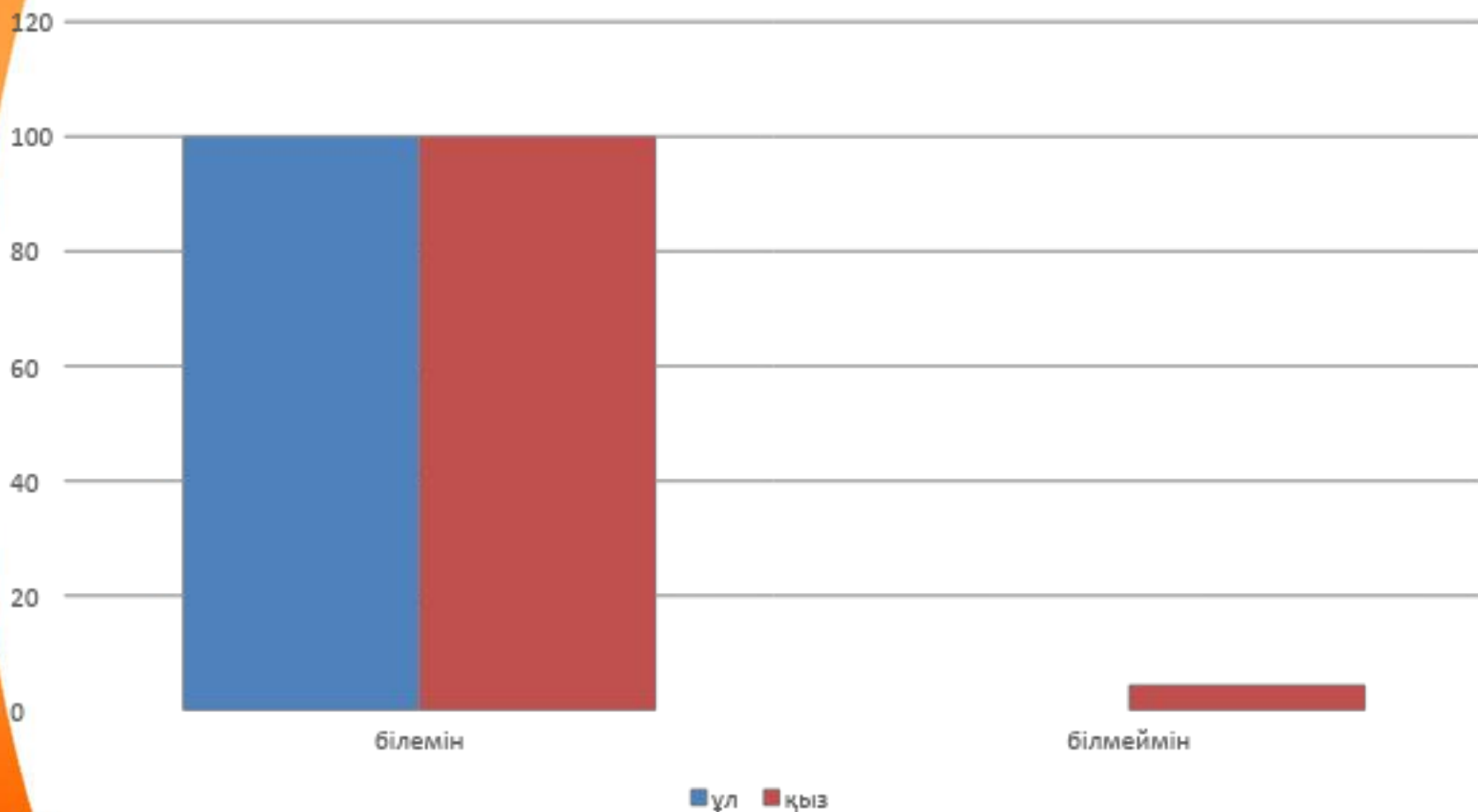
5-белгі: бұлшық еттің түйіліп ауруы, башпайдың, балтыр және арқаның ауруы.

Сауалнама жүргізу барысында

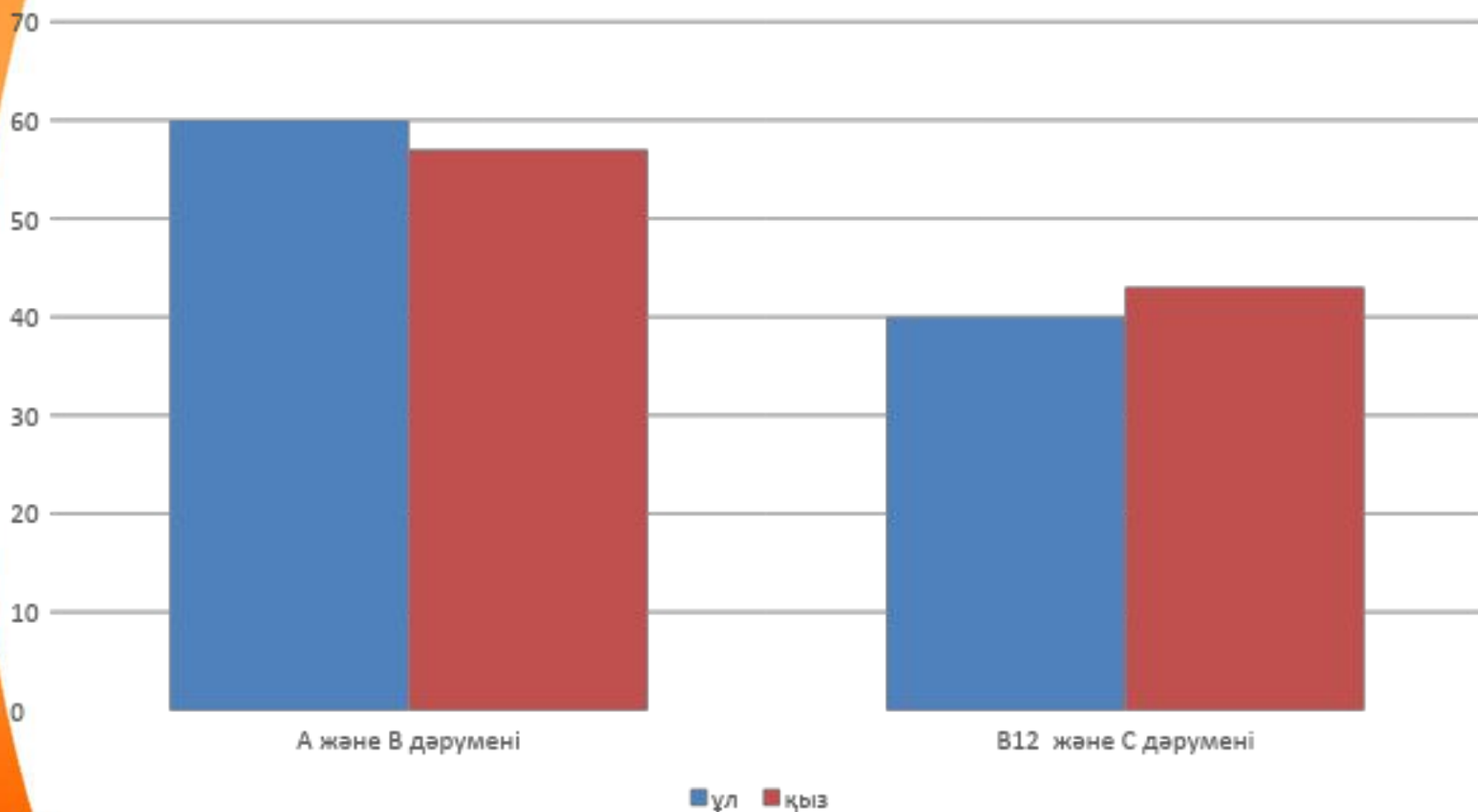




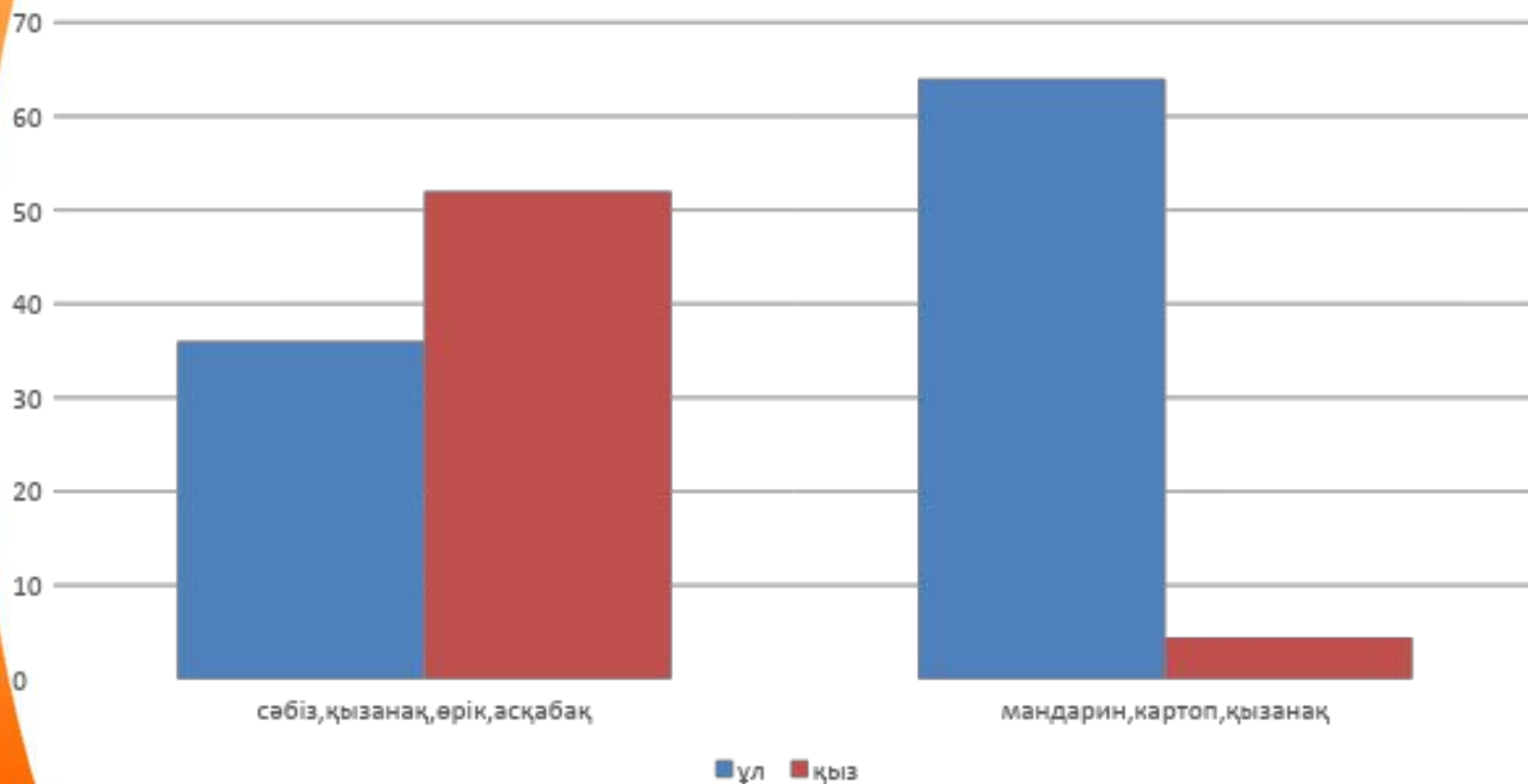
Дәрумендер жайлы ақпаратты білемін деп ойлайсыз ба?



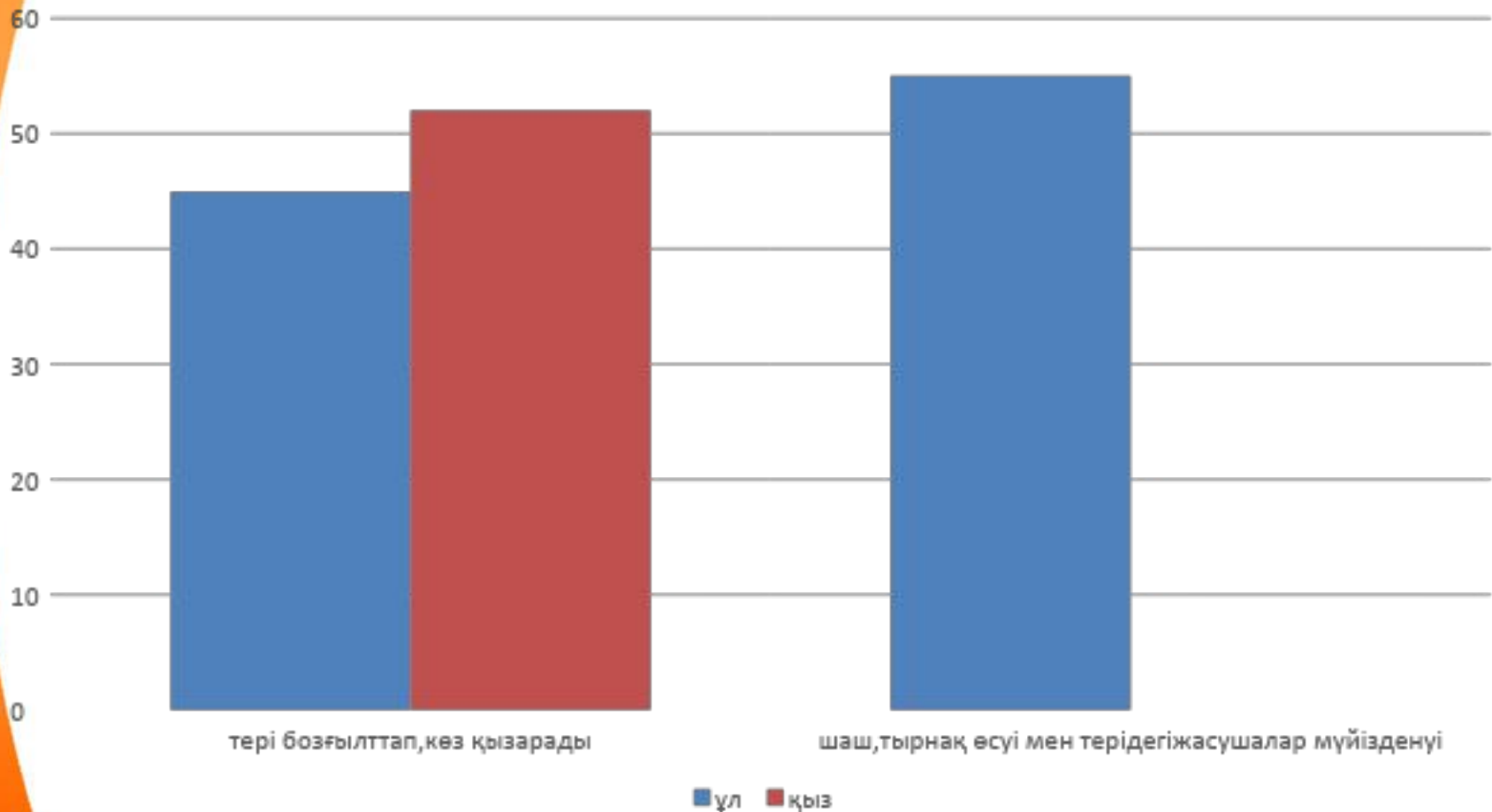
Қай дәруменді нақтылай білесіз?



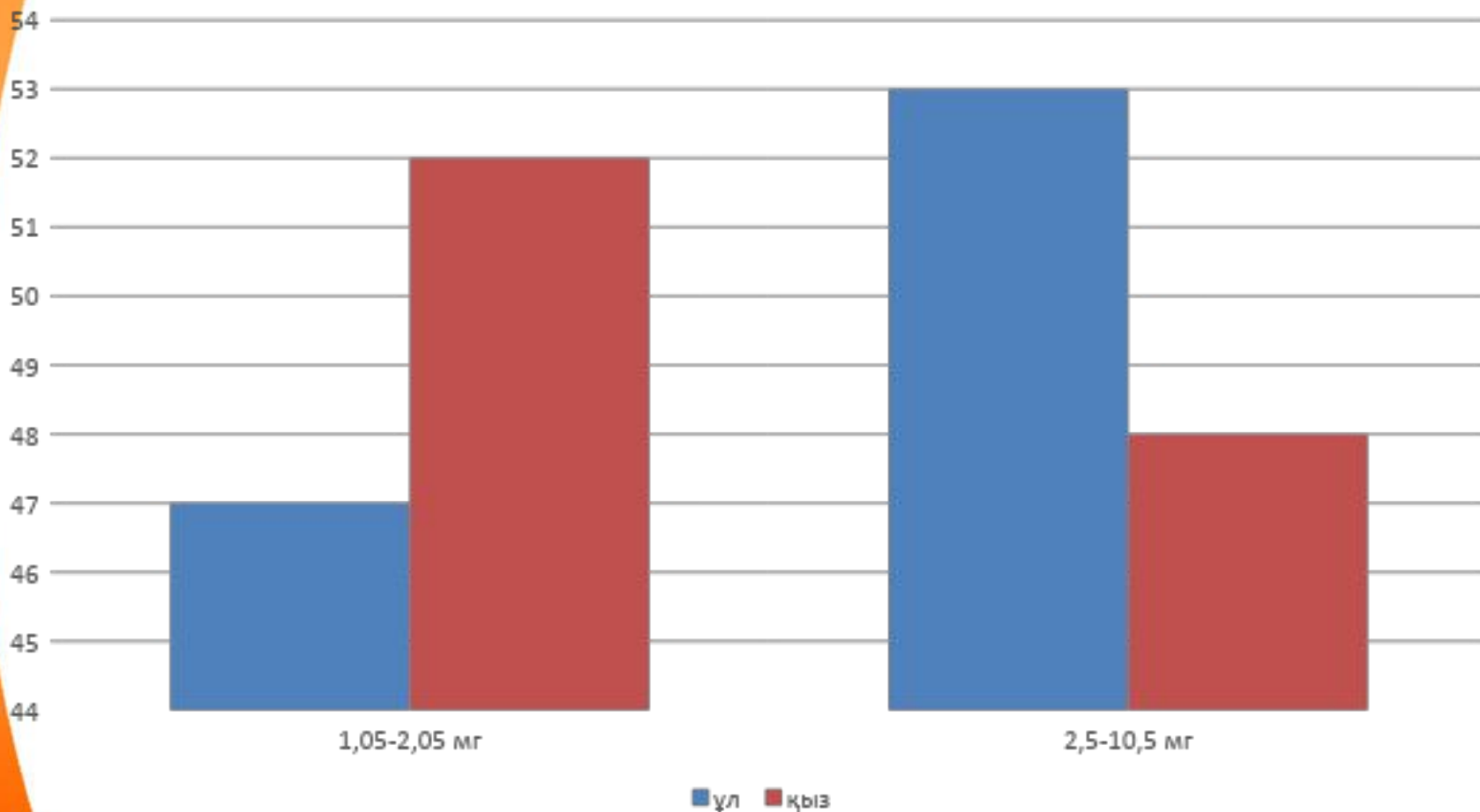
А дәрумені қай жеміс/көкөністерде кездеседі деп ойлайсыз?



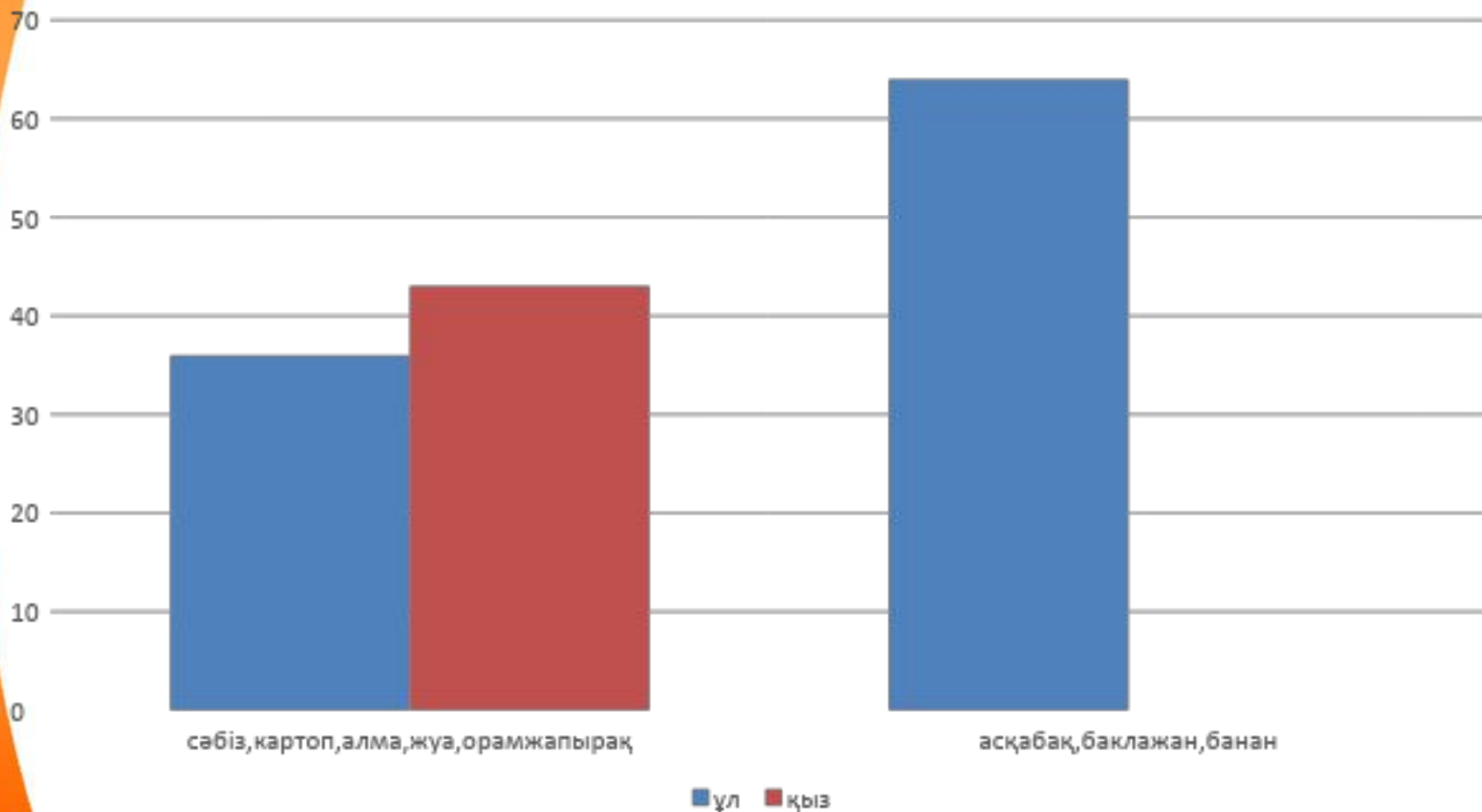
А дәрумені ағзада жетіспесе, адамға қай жерлеріңе әсер етеді?



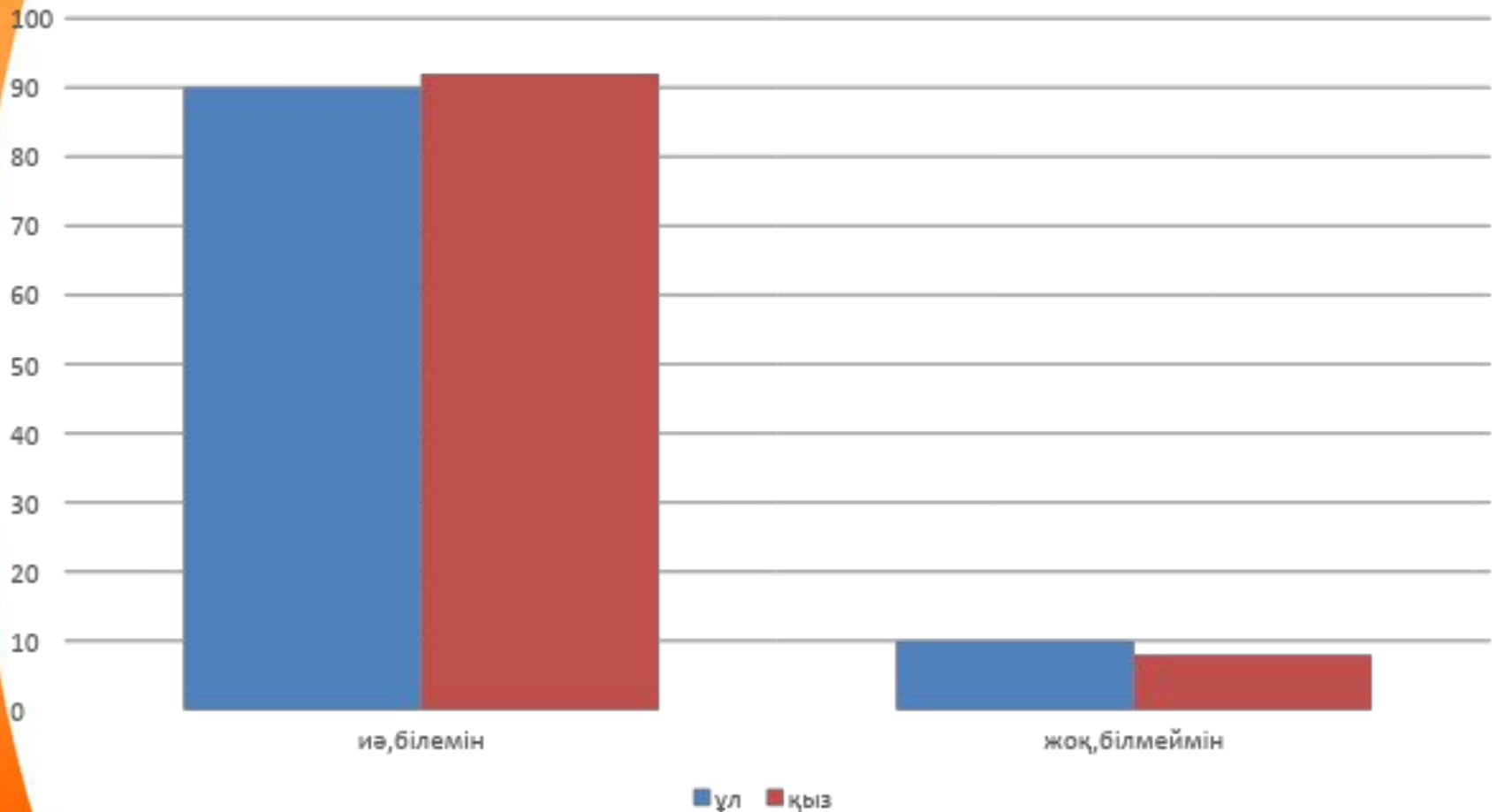
А дәруменінің ағзаға қажет тәуліктік мөлшерін білсіз бе?



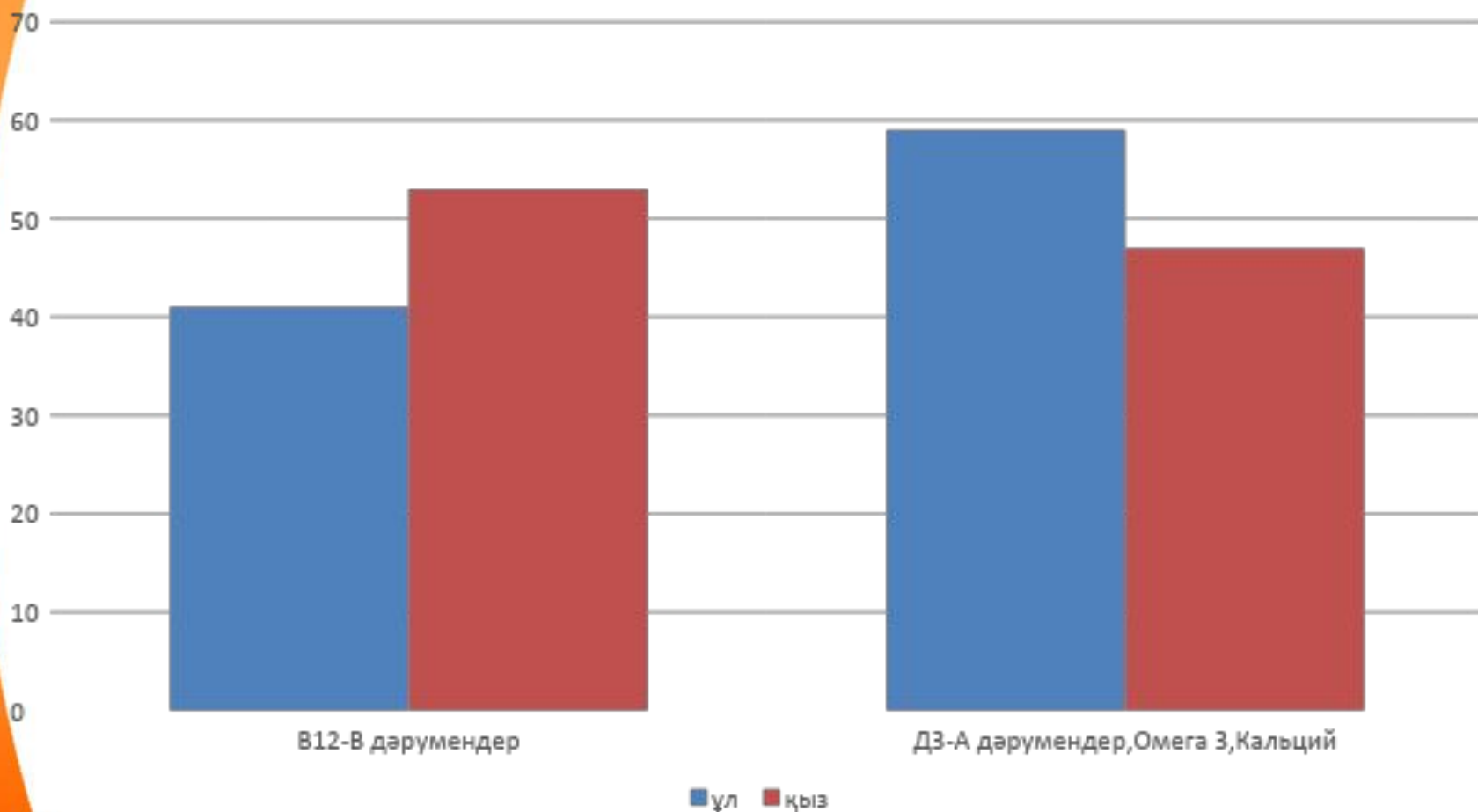
Қандай жеміс/көкөністерді жиі қолданасыз?



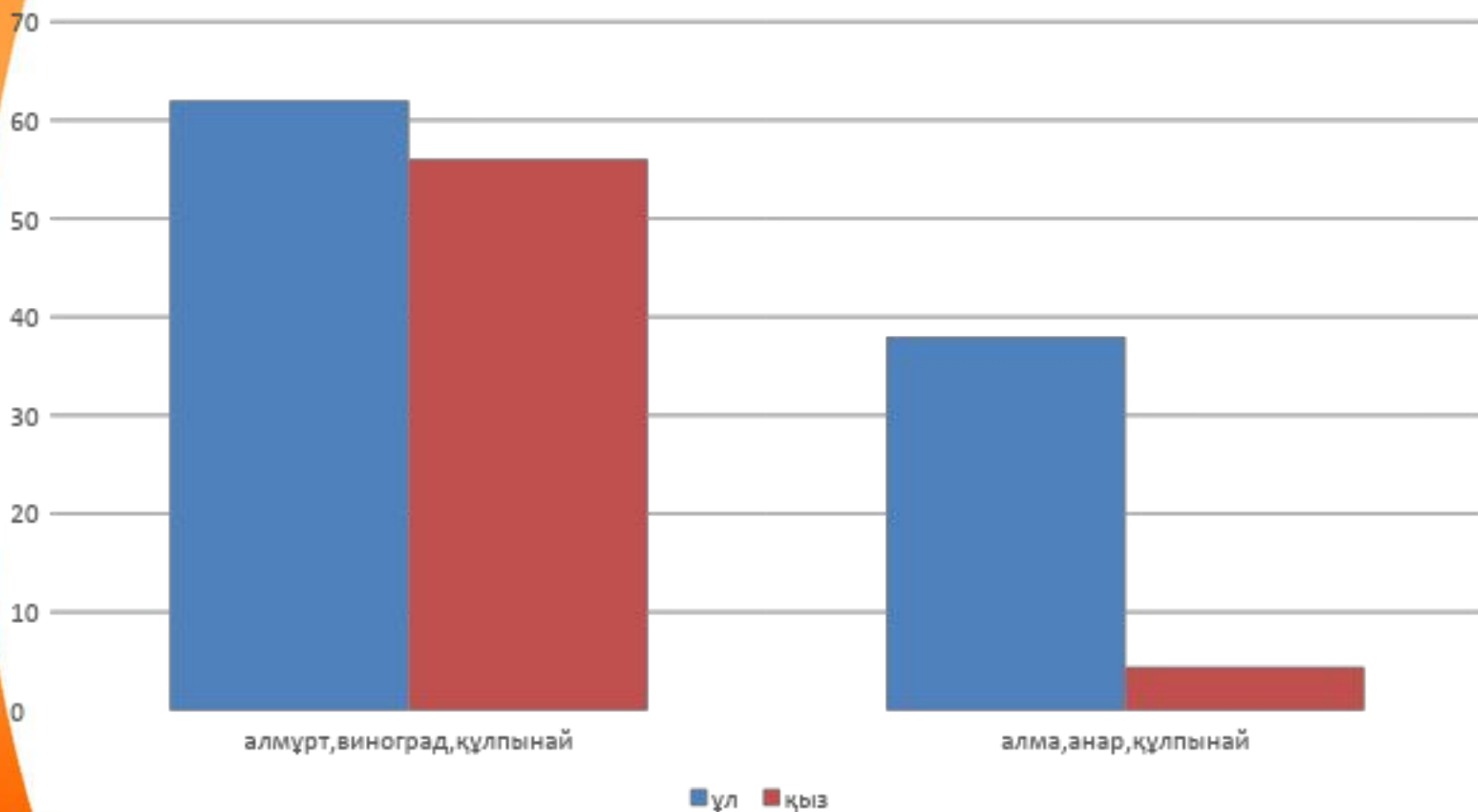
Ал сіз қай дәрумендердің не үшін керек,ненің құрамында қай дәрумен бар екенін білесіз бе?



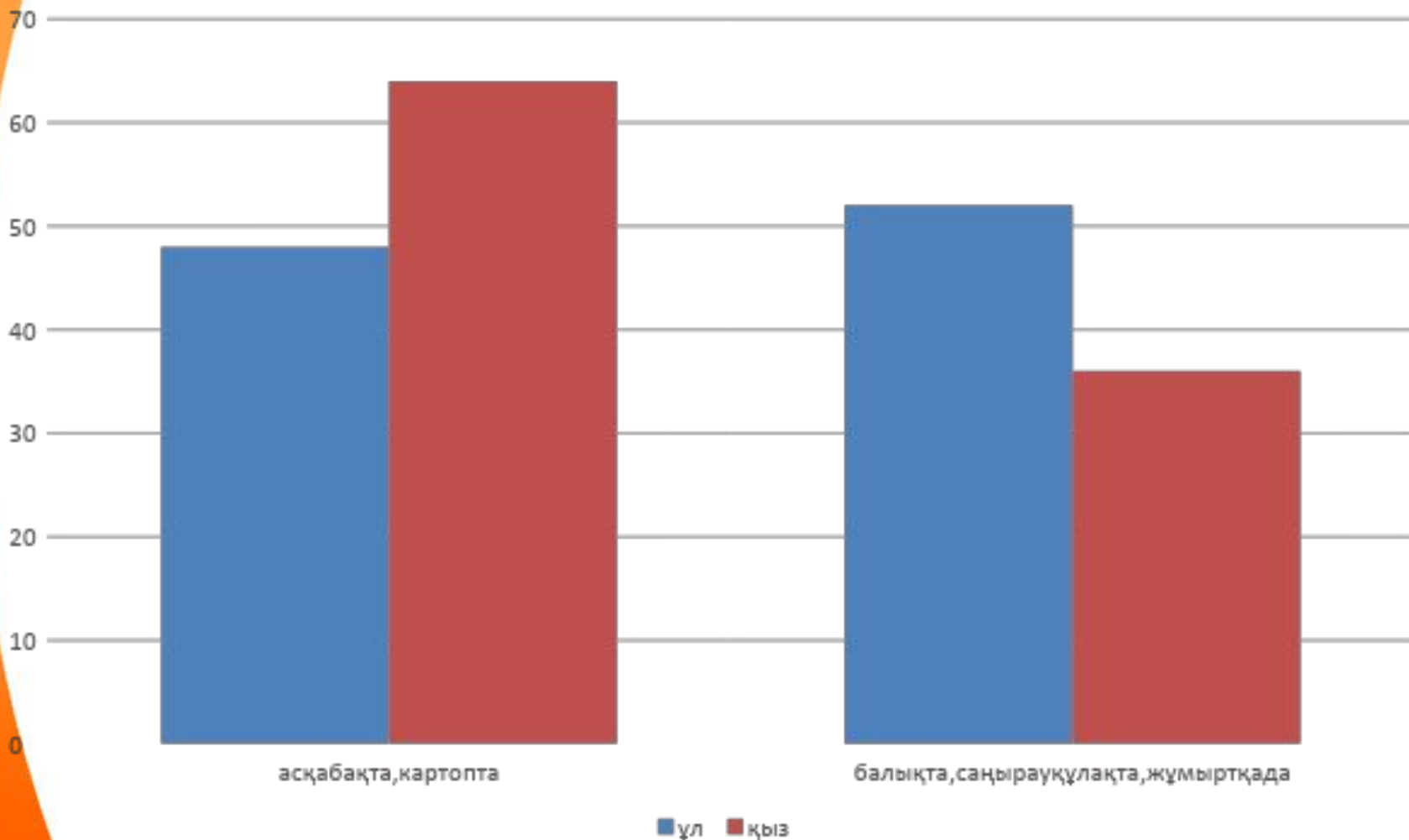
Бой өсіретін дәрілер мен гармондардың құрамында қандай дәрумендер болады?



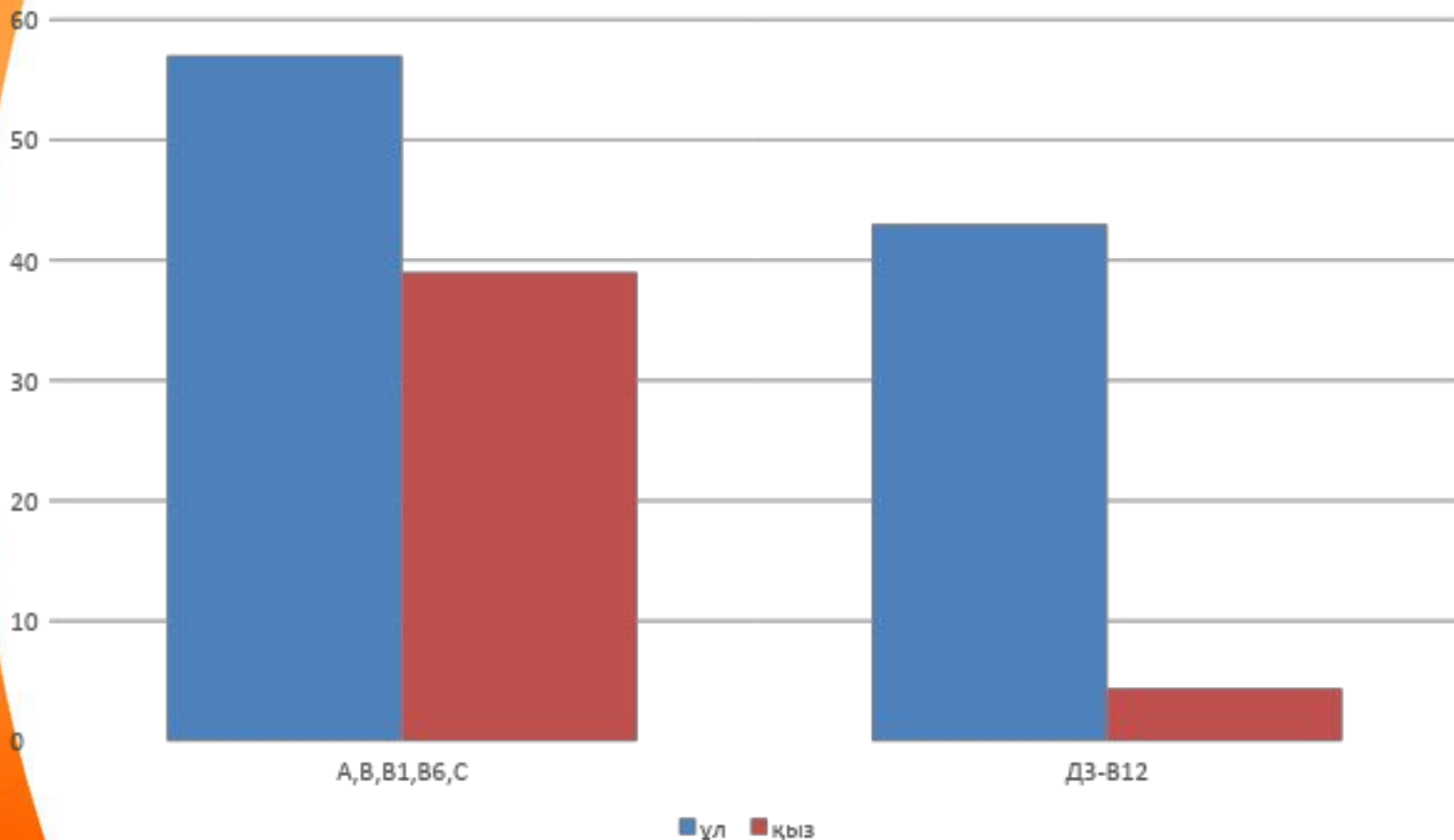
Қан аздықпен жақсы күресетін жемістерді ата?



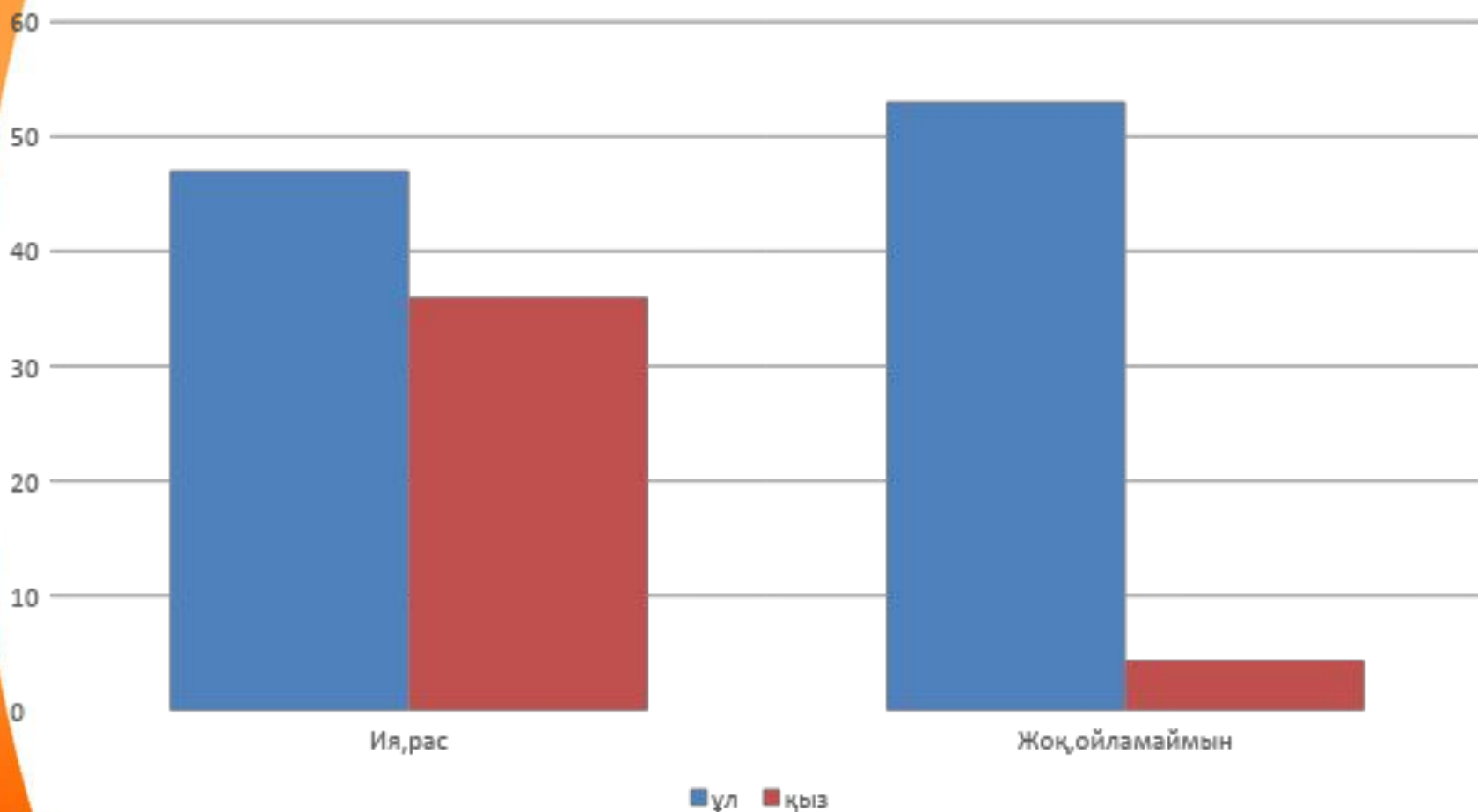
Еттегі бар дәрумендер басқа қандай тағамдарда кездеседі деп ойлайсыз?



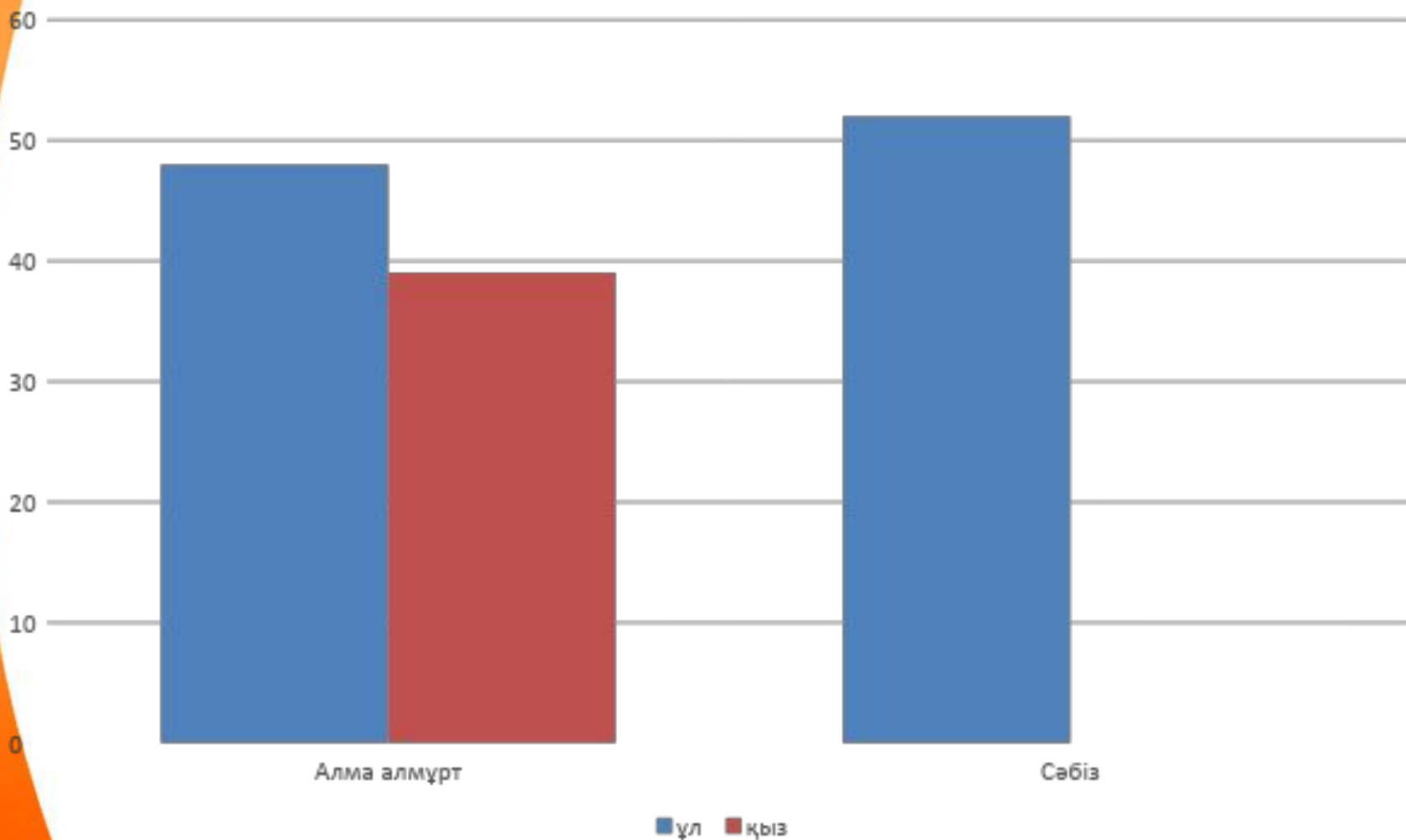
Көктем кезінде имунитетті көтеретін қандай дәрумендер ішкен жөн ?



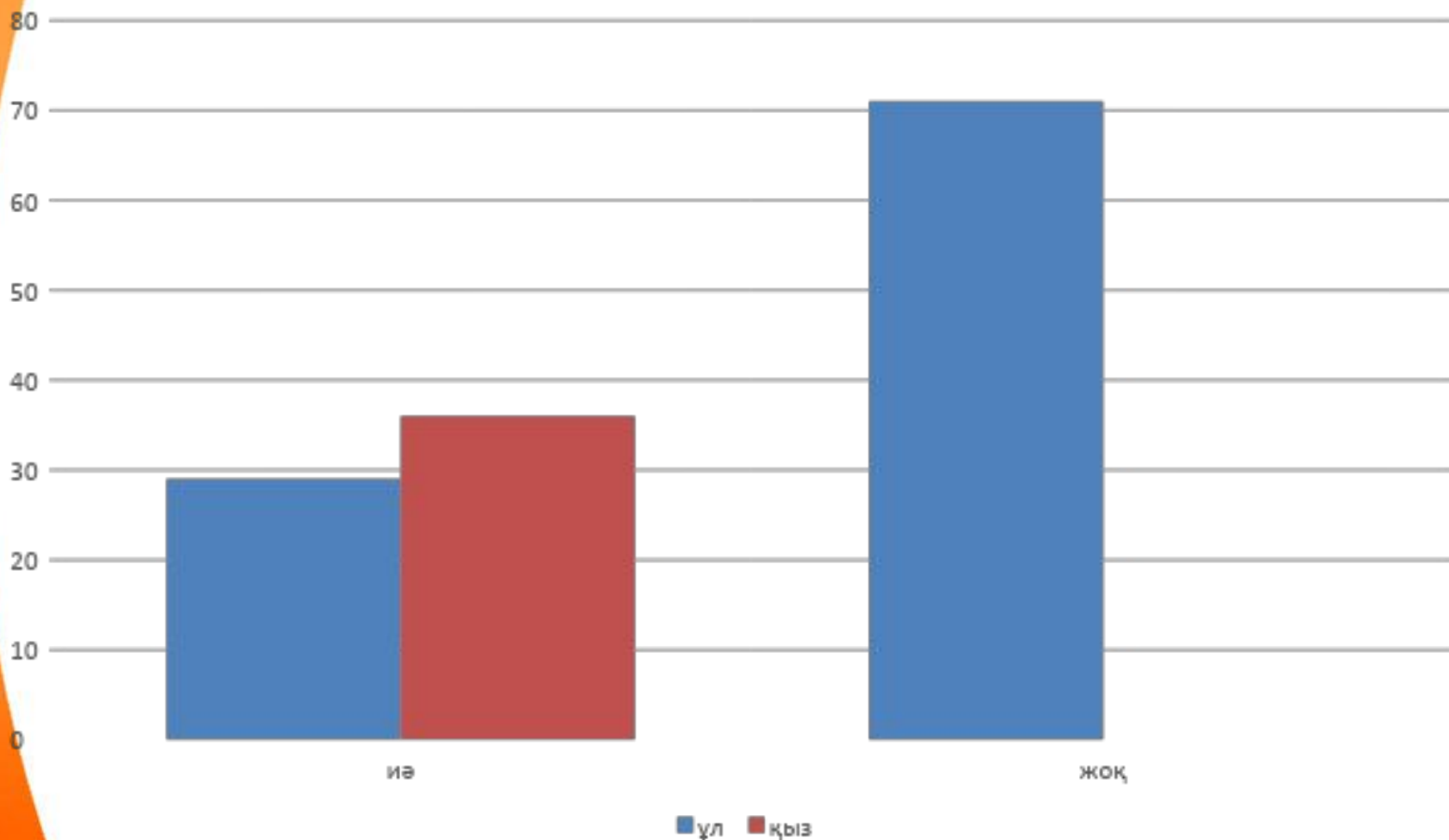
Жаңбырдың құрамында В12 дәрумені бар деген қаншалықты рас деп ойлайсыз?



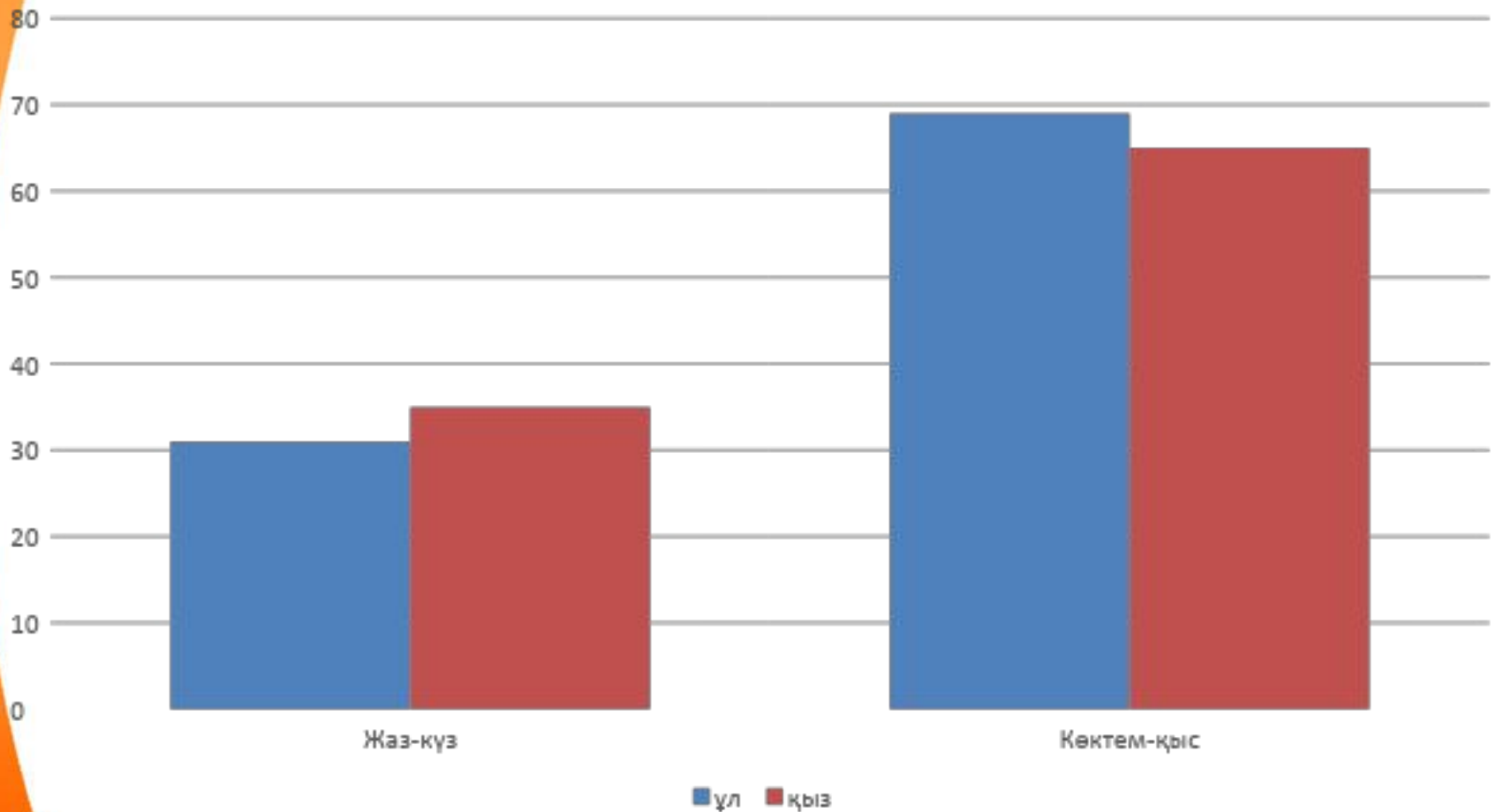
Көзі нашар көретін адамдарға қандай жеміс жеген дұрыс?



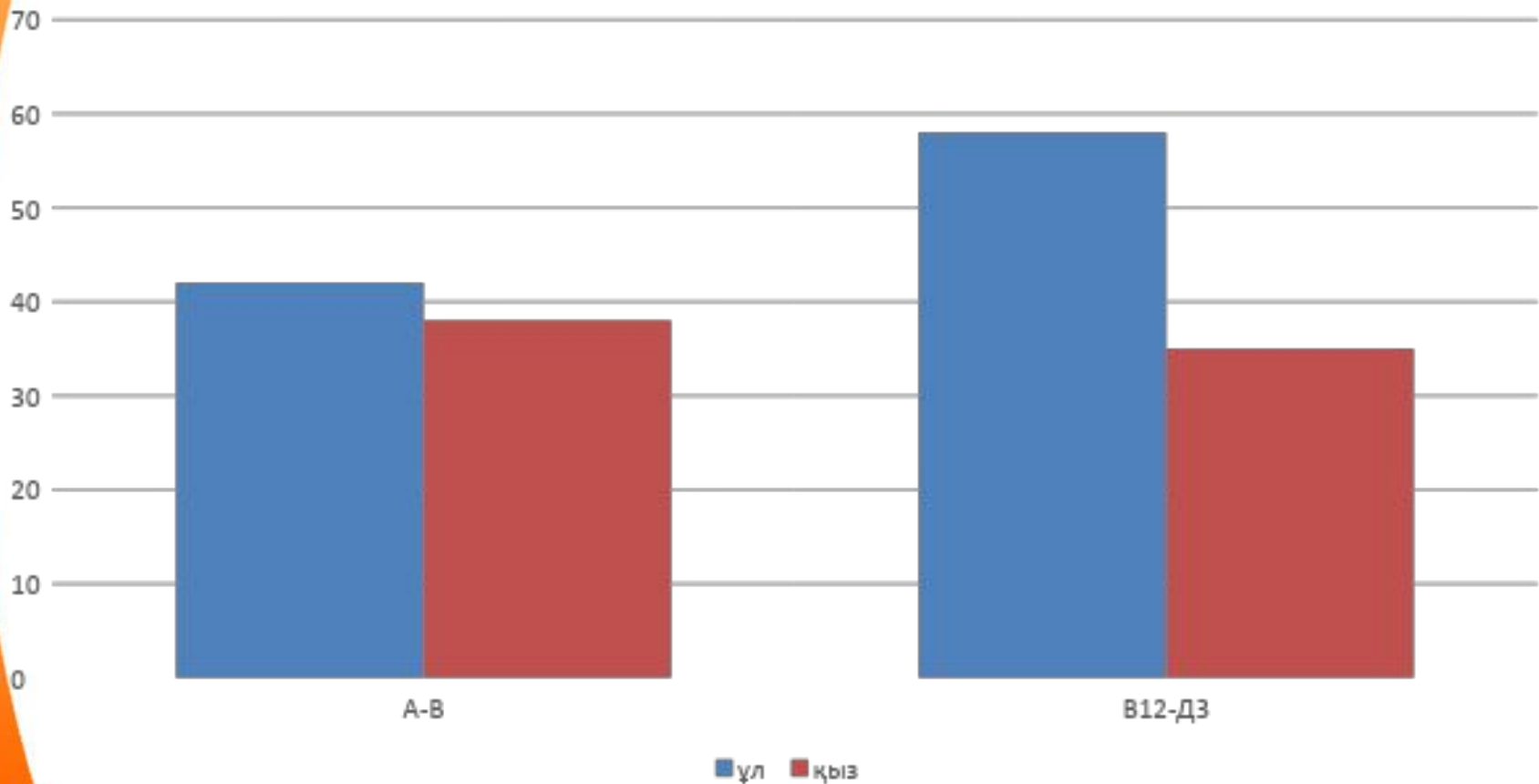
Дәруменді жиі қолданасыз ба?



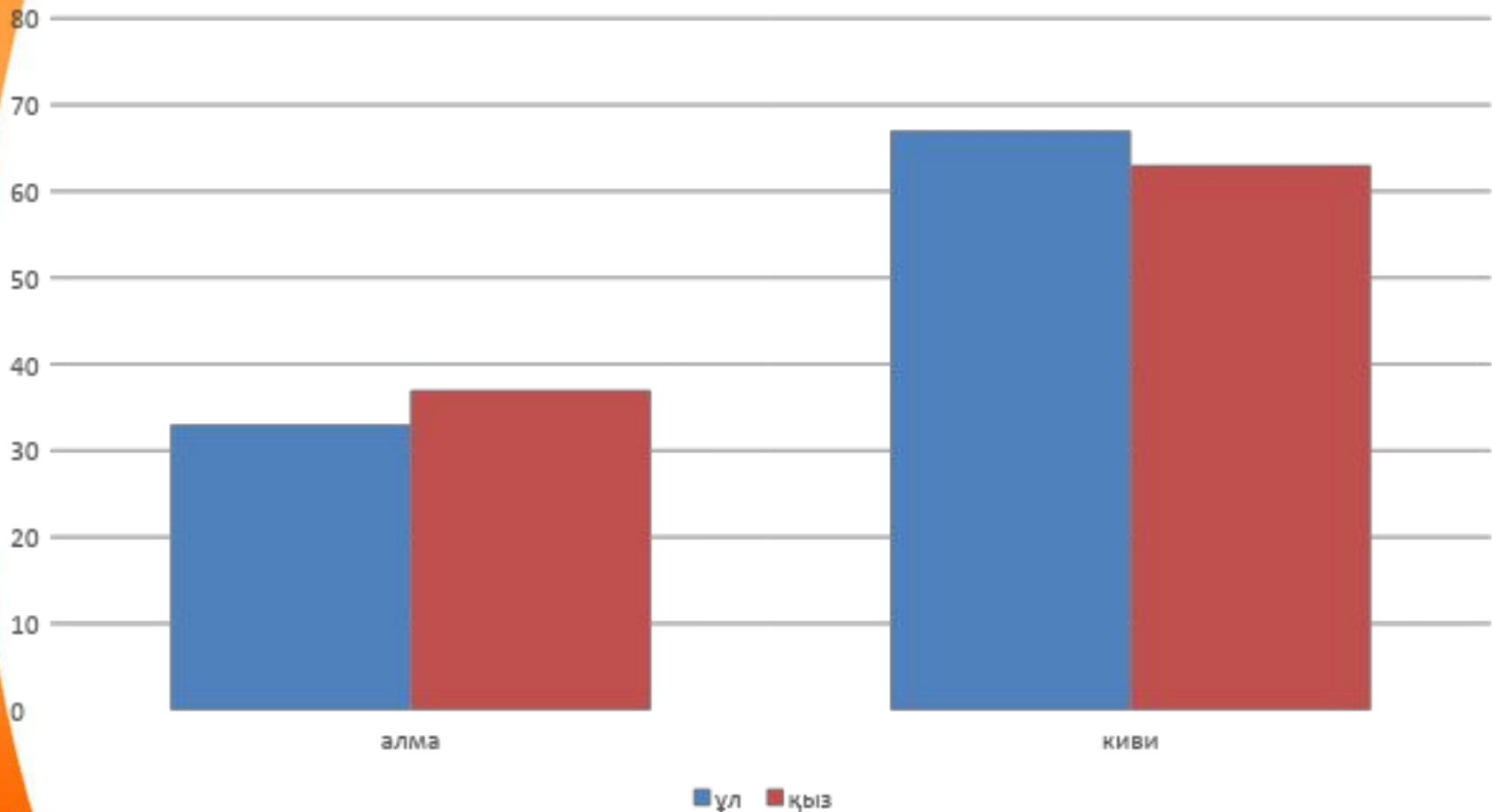
Қай мезгілде көп қолданасыз?



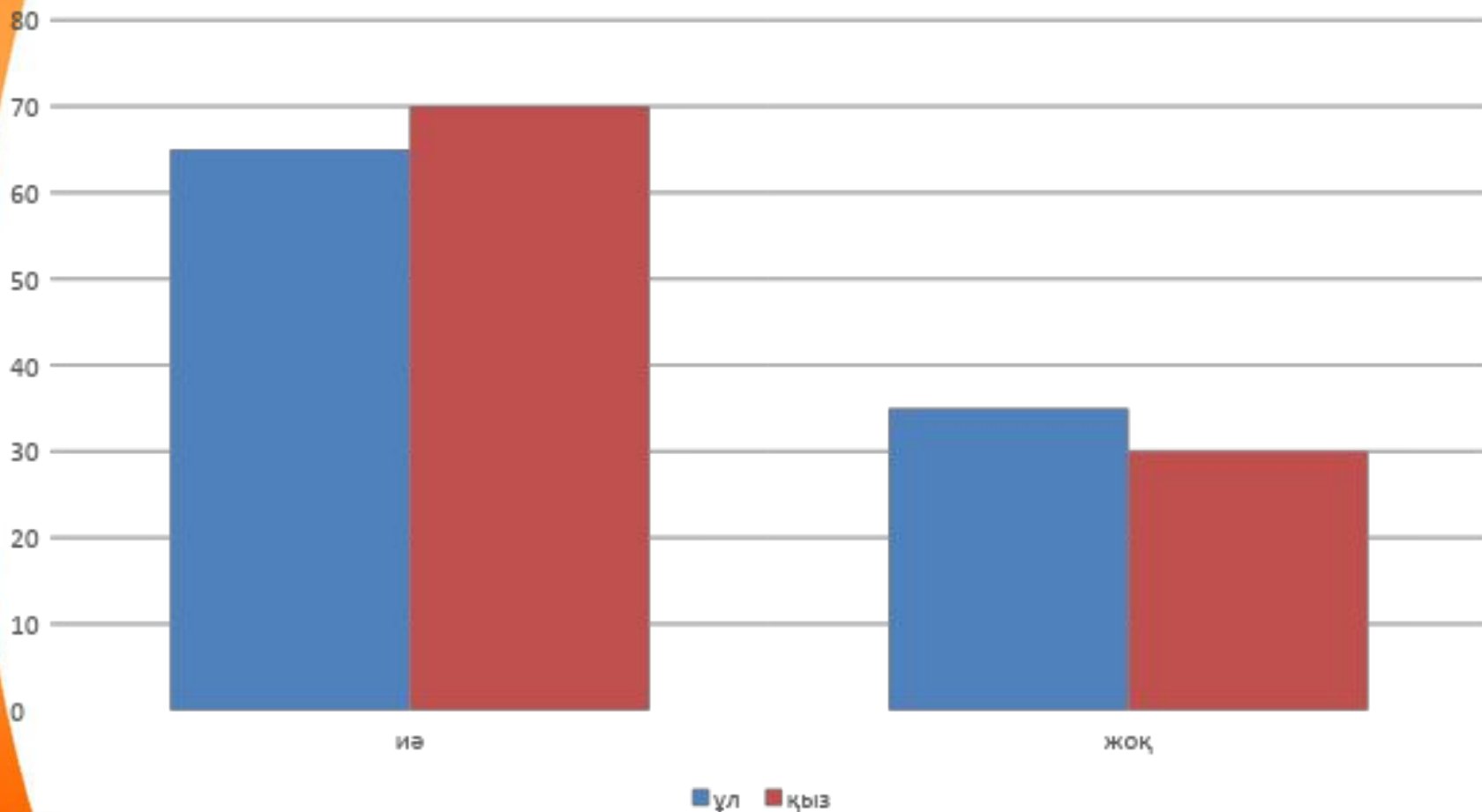
Қандай дәруменді көбіне қолданған дұрыс деп ойласыз?



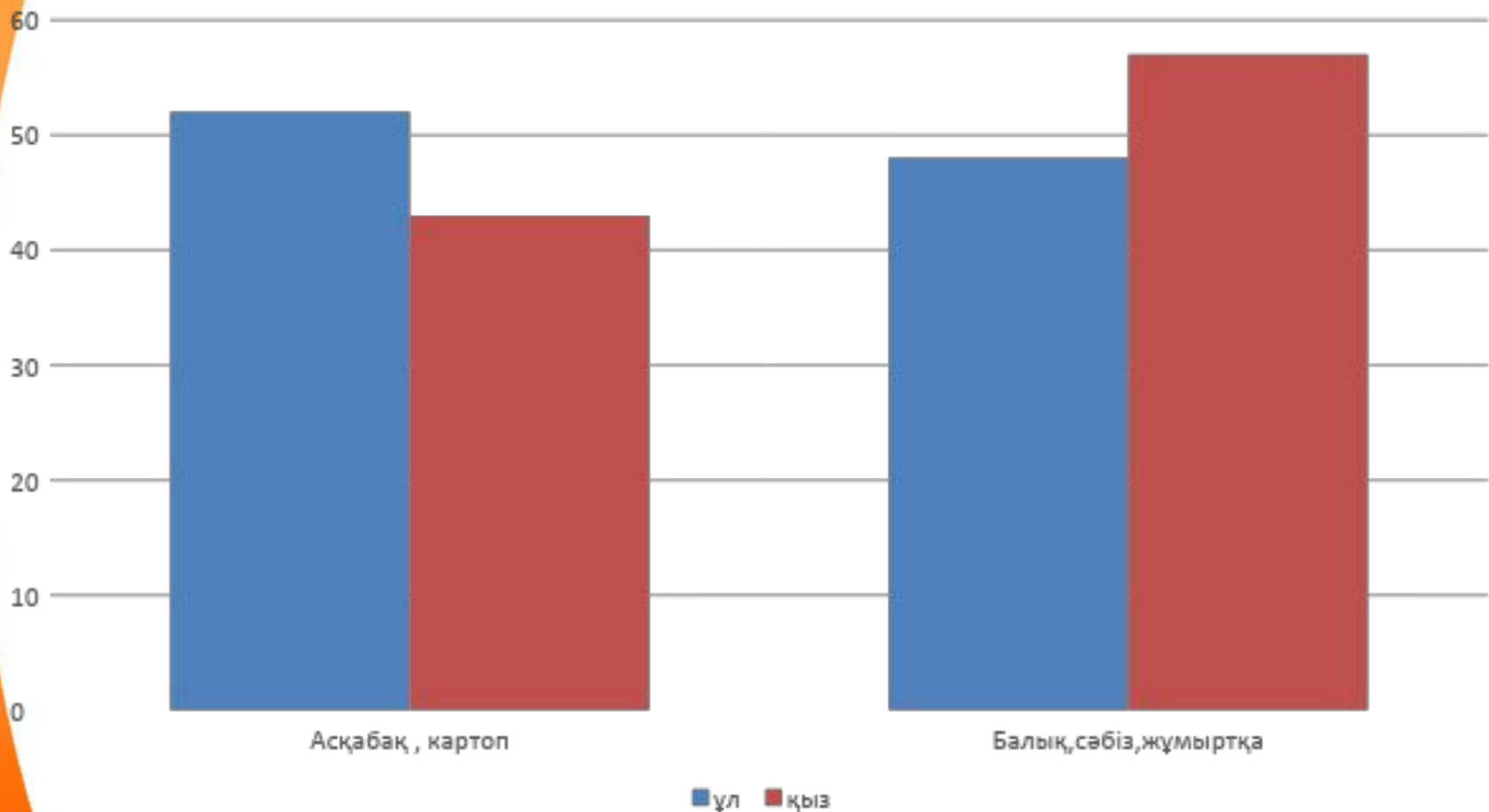
С Дәрумендер бір тәулікке жететін мөлшерін қандай жемістенде алуға болады ?



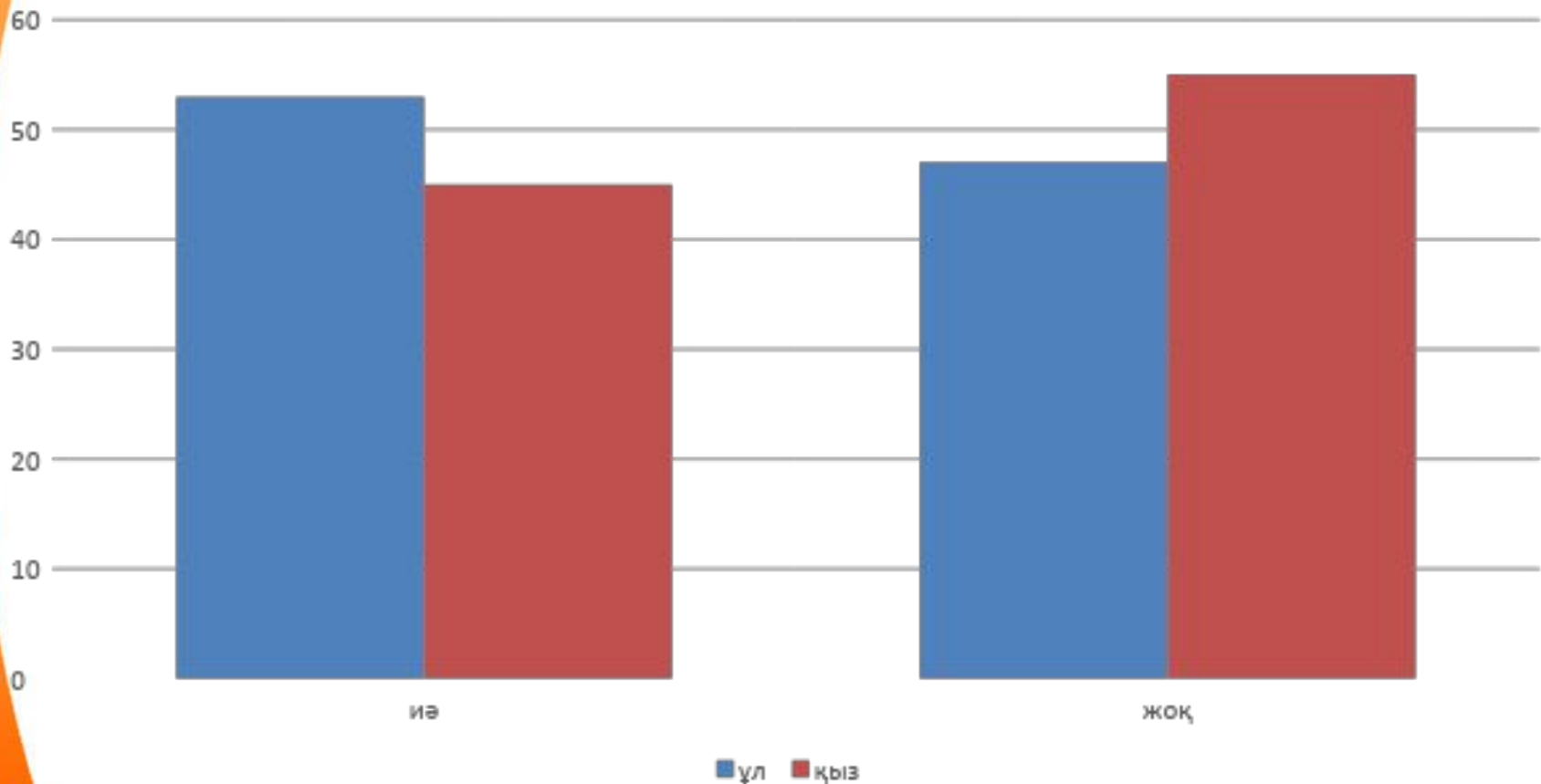
Дәріханалардан арнайы дәрумендерді жиі сатып алып тұрасызба?



Қыста қандай азық-түліктерді жиі қолданған жөн?



Дәрумен қолданар алдында дәрігер кеңесін аласызба?



9:21

ALMATY

QAZAQSTAN



8
ҚАРАША

+10
ӨСКЕМЕН



СПОРТ

ӨСКЕМЕНДЕ ЕЛІМІЗ БОЙЫНША ЕҢ ҰЗЫН ВЕЛОСИПЕД ЖОЛЫ САЛЫНАДЫ.
ЖОЛ №19 ЫҚШАМАУДАН МЕН ҚАЛАНЫҢ ОРТАЛЫҒЫН ЖАЛҒАЙДЫ

Қорытынды

Қорыта келе, балалар организмiнiң қалыпты, дұрыс дамуына, тiндер мен мүшелердiң дұрыс жетiлуiне витаминдер мен минералды заттардың орны ерекше. Бала өзiне қажеттi дәрумендер мен минералды заттар мөлшерiн күнделiктi тағамнан алып отырады. Егер қажеттi тәулiктiк мөлшерi жетiспесе, организм өзгерiстерге ұшырайды. Сондықтан да, баланың дұрыс, тиiмдi тамақтануына көп көңiл бөлу қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер

- <http://old.aikyn.kz>
- <http://www.druginfo.kz>
- <http://qa.bilim-all.kz>
- <http://zhambylnews.kz>
- <http://reactor.inform.kz>

**Назар
аударғандарыңызға
рақмет!**