

С.Ж.Асфендияров атындағы
Қазақ Ұлттық Медицина Университеті



Казахский Национальный Медицинский
Университет имени С.Ж.Асфендиярова

"Қалыпты" физиология кафедрасы
мен "Валеология" модулі

Тақырыбы:

Студенттердің денсаулығы мен олардың тамақтануы

Дайындаған: Омарбек Г.Ж.

ЖМ13-020-2

Жетекшісі: Айқожаева



Өзектілігі:

❖ Ауру-астан!!!!

❖ Студенттік шақтағы тамақтану ерекшеліктерге байланысты студенттердің созылмалы ауруларға ұшырауы

❖ Жас ғалымдар мен студенттердің ғылыми жұмыстарының жинағындағы (ҚазҰМУ-нің 80-жылдығына арналған, 2010) зерттеу жұмысы

Жұмыстың мақсаты:

- Студенттердің рационын анықтау
- Студенттердің тамақтануындағы тағамның құрамын талдау

Жұмыстың міндеті:

- Тамақтануынан келіп түсетін аурулардың алдын-алу
- Студенттерге ескертпелер тағайындау

Зерттеу объектісі:

С.Ж.Асфендияров атындағы
Қазақ Ұлттық Медицина Университетінің
ЖМ13-020-2 студенттері

Зерттеу түрі

Халықтың тамақтануын зерттеу 

Әлеуметтік-гигиеналық әдіс 

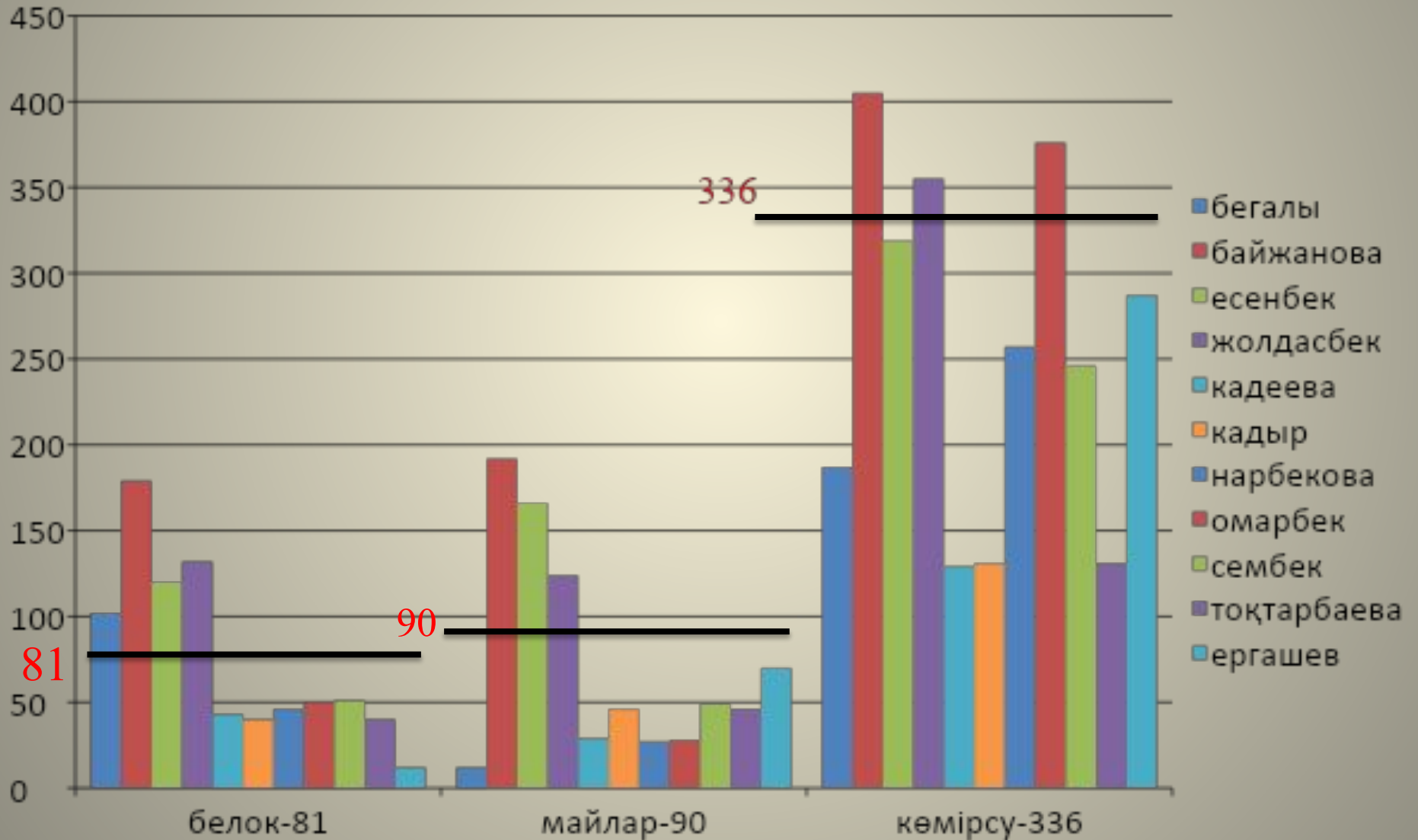
Азық-түліктің нақты тұтынылуын 24 сағаттық еске түсіру әдісі

Тиімді тамақтану пәні барысында
топтағы студенттерден тақырыпқа сай
тағам рационы анықталды.

Сол бойынша тәуліктік рациондағы
нутриенттері белгілі болды.

Олар төмендегідей:

Кунделікті алынатын нутриенттер



Белок:

физиологиялық нормадан төмен:

1-Ергашев

2-Тоқтарбаева

3-Қадыр

4-Кадеева

5-Нарбекова

6-Омарбек

7-Сембек

Белок жетіспеушілікте туындайтын аурулар:

✓ Қан түзілу процесінің төмендеуі

✓ Түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетінің төмендеуі

Созылмалы белок жетіспеушілігі:

Алиментарлық дистрофия

Маразм

Квашиоркор

Физиологиялық нормадан жоғары:

1-Байжанова

2-Жолдасбекова

3-Есенбек

4-Бегалы

Ағзаға артық мөлшерде келіп тусуінен туындайды:

✓ Бауыр мен бүйректің зақымдануы

Созылмалы артық түсуінде:

Семіздік

Несеп қышқылының көп түзілуінен зәр шығару жолдарына тас байлану

Буын аурулары

Майлар:

□ физиологиялық нормадан жоғары:

1-Байжанова

2-Жолдасбек

3-Есенбек

Ағзаға артық мөлшерде келіп тусуінен туындайды:

□ Физиологиялық нормадан төмен:

1-Бегалы

2-Кадеева

3-Нарбекова

4-Омарбек

5-Қадыр

6-Тоқтарбаева

7-Сембек

8-Ергашев

Липид(көпқанықпаған) жетіспеушілікте туындайтын аурулар:

- ✓ Атеросклероз бен өт-тас аурулары
- ✓ Түрлі некрозды жаралардің өршуі

Көмірсу:

❑ физиологиялық нормадан төмен:

1-Кадеева

2-Қадыр

3-Тоқтарбаева

4-Бегалы

5-Сембек

6-Нарбекова

7-Ергашев

8-Есенбек

Көмірсу жетіспеушілікте туындайтын аурулар:

✓ Асқазан-ішек жолдарының бұзылыстары

□ Физиологиялық нормадан жоғары:

1-Байжанова

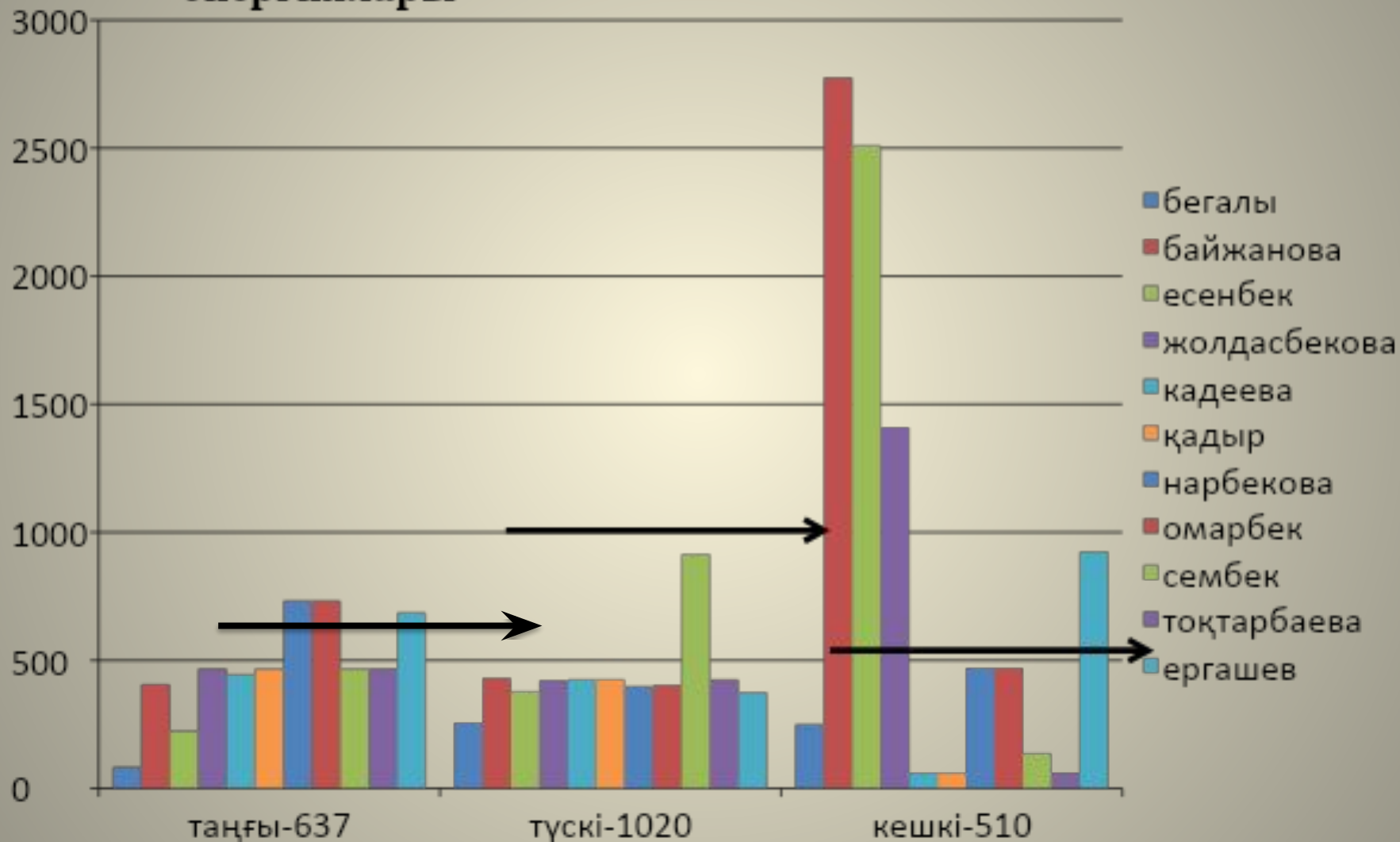
2-Омарбек

3-Жолдасбекова

Ағзаға артық мөлшерде келіп тусуінен туындайды:

- ✓ Гипергликемия
- ✓ Холестериннің артуы, семіздік
- ✓ Атеросклероз
- ✓ Өт-тас ауруы

Таңертеңгі, түскі және кешкі астан алынатын энергиялары



- Таңғы ас-Өзің
- Түскі ас-Досыңмен
- Кешкі ас-Дұшпаныңмен бөліс.....

✓ Кешкі астың қорытылуының қиындауы:

Байжанова М

Есенбек А

Жолдасбекова А

Ергешов А

18-20жастағы әйел заты, студент, 1-ші топтағылар 2400ккал энергия
18-20жастағы ерлер, студент, 1-ші топтағылар 2800ккал энергия



Семіздік:

Байжанова М

Есенбек А

Нутриенттердің жеткіліксіздігіне
байланысты әртүрлі созылмалы
аурулар:

қалған 9 студент

Ұсыныстар: