С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСТЕТІ

Казахский национальный медицинский университет имени С.Д.Асфендиярова

СӨЖ

Жерорта теңізі емдәмінің адам тамақтануындағы маңызы

Орындаған:Мурзакаеа А.
[illegible]

Жоспар:

- Кіріспе
- Жерорта теңізі емдәмінің ерекшеліктері
- Жерорта теңізі емдәмінің пайдасы
- Жерорта теңізі емдәмінің өнімдері
- Емдәмінің мәзірі
- Қорытынды
- Пайдаланылған әдебиеттер

Жерорта теңізі емдәмі

- ***Жерорта теңізі емдәмі*** бүкіл әлемге әйгілі және танымал. Бұл ЮНЕСКО комитетінің Дүниежүзілік мұраның материалдық емес объектілерінің тізіміне енгізген жалғыз тамақ жүйесі. Көптеген зерттеулер Жерорта теңізі емдәмінің өмір сүру ұзақтығына, денсаулық жағдайына, оның ішінде созылмалы және қатерлі ісік ауруларының қаупінің төмендеуіне ықпал ететінін растайды. Сонымен қатар, ол семіздікті емдеуде тиімді көмекші ретінде танылды.

Жерорта теңізі емдәмінің ерекшеліктері

- «Жерорта теңізі емдәмі» термині өткен ғасырдың ортасында пайда болды, ол Жерорта теңізі бассейні елдерінің тұрғындарының азық-түлік дәстүрлерін оқыған және жүйелеген ерлі-зайыптылардың арқасында пайда болды. Әрине, аймақ тұрғындары әр түрлі діни көзқарастар, этникалық дәстүрлерге ие, дегенмен, олар көптеген сипаттамалармен біріктірілген:
- көкөніс пен маусымдық жемістерді жоғары тұтыну;
- алкогольді қалыпты тұтыну;
- зәйтүн және рапс майын, дәмдеуіштерді белсенді пайдалану;
- қалыпты мөлшерде балық, дәнді дақылдарды рационда тұтыну;
- қызыл етті тұтынуды шектеу;
- йогурттар мен майсыз майларды пайдалану.

Жерорта теңізі емдәмінің басты ерекшелігі - өсімдік тағамдарының, дұрыс майлардың көптігі және тағамдарды өз бетінше дайындау.

- Өнеркәсіптік өндірістің, жартылай фабрикаттардың, фаст фуд өнімдерінің Жерорта теңізі аймағының емдәмінен кездестіре алмаймыз. Тағамдарды дайындау үшін жаңа піскен табиғи өнімдер ғана қолданылады. Сонымен қатар химиялық қоспалар, консерванттар бар терең өнеркәсіптік өңдеуге ұшыраған азық-түлік өнімдері аулақ болу керек.
- Жерорта теңізінің тұрғындарының емдәмі дәмді азық- түліктер мен тағамдар ғана емес, сонымен қатар философияның бір түрі: әсіресе өмір мен тамақпен рахаттану. Азық-түлікті белгілі бір уақыт ішінде асықпай қабылдау керек. Достар мен отбасылардағы тамақтану Жерорта теңізі тамақ жүйесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Тағы бір компонент - тамақтанудың жақсы сіңірілуіне және жүйке жүйесіне оң әсерін тигізетін күндізгі демалыс.
- Жерорта теңізі емдәміне ешқандай қарсы көрсетілім жоқ. Тек дәрігер тағайындаған арнайы терапевтік емдәміны сақтауға мәжбүр болған адамдарда ғана ерекшелік байқалады. Жерорта теңізі тамақ жүйесімен қотамақтану бүкіл отбасыға тиімді. Мұндай тәсіл балаларды ерте жастан тамақтануға үйретеді және келешекте артық салмақпен проблемалардан аулақ болады

Жерорта теңізі емдәмінің пайдасы

- Жерорта теңізі емдәмі - Альцгеймер ауруы мен онкологиялық аурулардың алдын алудың күшті құралы. Рационда балық құрамында кездесетін майлар, авокадо, зәйтүн майы, жаңғақтар бар. Жиі жүрек ишемиясының жоғары қаупі бар науқастарға бұл емдәмі тағайындалды. Францияда 20-85 жас аралығындағы 22 мыңға жуық адамда жүрек ауруы бар болатын. Жерорта теңізі емдәмін ұстанған адамдарда жүрек ауруларының жиілігі 70% -ға төмендеді және өлім-жітім АБСЗ рационына ұшырағандармен салыстырғанда 7 есе төмендеді.

- Дұрыс тамақтану қартаю процесін баяулататыны бірнеше рет дәлелденді. Қазіргі таңда **теломердің теориясы** бар, оған сәйкес адамның жасын теломердің ұзындығы анықтайды: қысқа болса- биологиялық жастың қартаюы. Гарвард зерттеушілері орта жастағы 4676 әйелдің тамақтану күнделіктерін талдап, зерттелген теломерлердің ұзындығын өлшеді. Зерттеу нәтижесі бойынша Жерорта теңізі емдәмін қатаң ұстану ұзын теломермен байланысты. Ғалымдардың келесі күш-жігері азық-түлік жүйесінің белгілі бір құрамдас бөлігінің хромосомалардың соңғы бөлімдеріне әсер ететуін анықтауға бағытталған.
- Көптеген зерттеулер салмақ жоғалту үшін Жерорта теңізі емдәмінің тиімділігін растайды. Артық килограмнан арылу үрдісі жедел емдәмдерге қарағанда әлдеқайда баяу, бірақ ол тұрақты нәтижеге және денсаулыққа қауіпсіздігіне ие. Әрине, салмақ жоғалту үшін тағамның сапасы ғана емес, сонымен қатар саны да маңызды.

Жерорта теңізі емдәмінің өнімдері

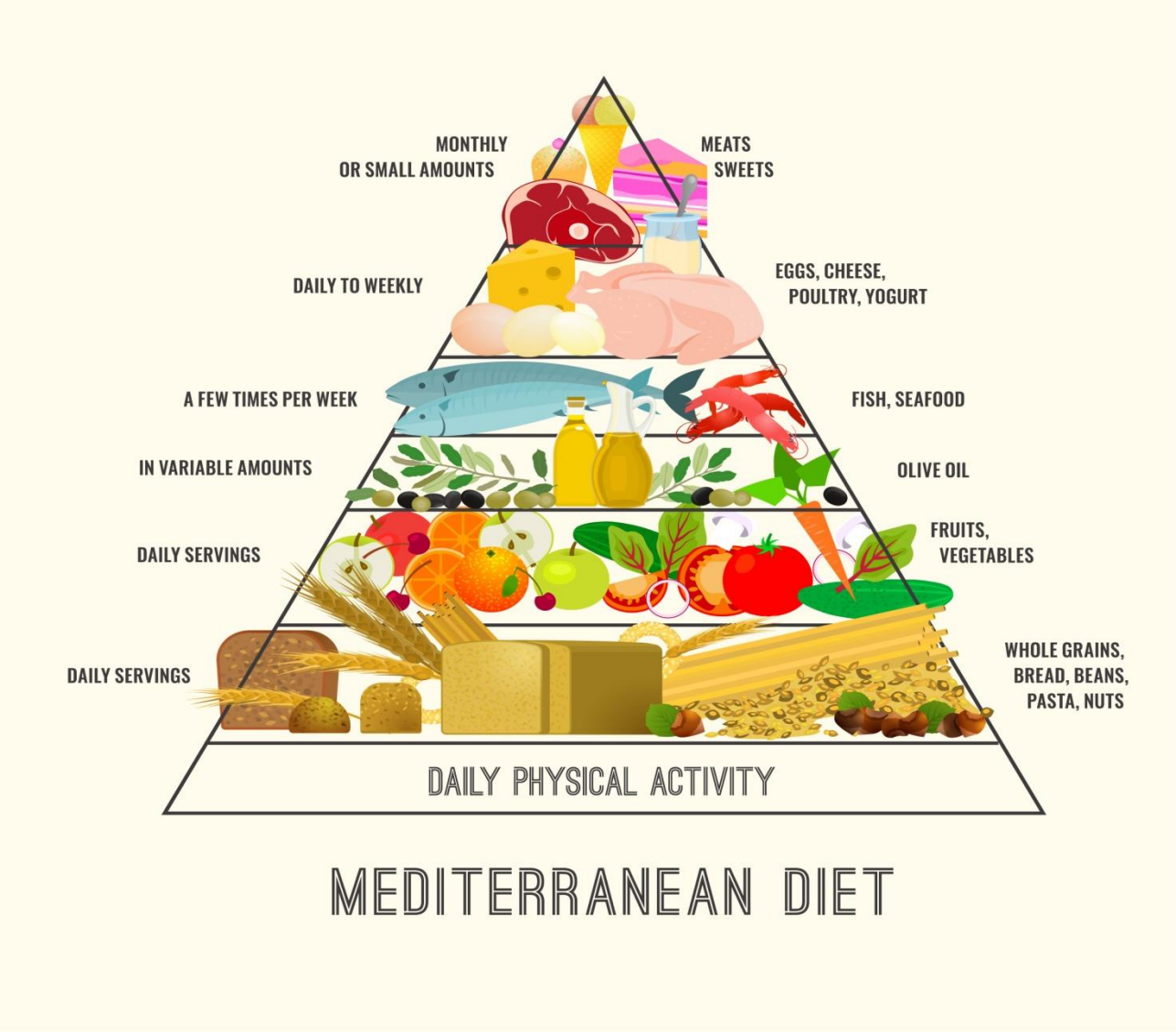
Емдәмі құрамы мыналардан тұрады:

- күрделі көмірсулар - 50%;
- майлар - 30%;
- ақуыздар - 20%.

- Майдың негізгі көзі - өсімдік майы, көбіне зәйтүн майы. Кейде рапс, күнжіт, жержаңғақ қолданылады. Салаттар үшін тек зәйтүн майының біріншілік сығындысы қолданылады. Өсімдік майы, қан тамырларының және артерия қабырғаларын нығайтады, тромб түзілуіне кедергі келтіреді, холестеринді қалыпты деңгейде ұстап тұрады, ағзаны полиқанықпаған май қышқылдарымен қамтамасыз етеді. Соңғы зерттеулер полиқанықпаған май қышқылдарын жоғары деңгейде қабылдау сүт безі рак клеткаларының өсуін тежейтінін көрсетті.
- Жерорта теңізі емдәмінде ақуыз төмен майсыз жұмсақ ірімшіктер, құс еті, жұмыртқа, балық, теңіз өнімдері түрінде ұсынылған. Шошқа еті, қой еті өте сирек қолданылады, көбінесе дәмді жақсарту үшін.

- Жерорта теңізі емдәміндегі көмірсулар- төмен гликемиялық индексі бар күрделі көмірсулар болып табылады:-бидай ұнынан макарон, бұршақ, жасымық, күріш, көп мөлшерде маусымдық көкөніс және жеміс-жидек. Бұл тағам денені целлюлозамен, микроэлементтермен қамтамасыз етеді. Жерорта теңіз емдәмінің рационында қызанақ көптігі мен сипатталады. Эпидемиологиялық зерттеулерге сәйкес, олар қатерлі ісік қаупін азайтуға көмектеседі. Қызанақтың көбіне әсер ететіні простата мен ас қорыту жүйесіне.

Ас мәзірі


MONTHLY
OR SMALL AMOUNTS
MEATS
SWEETS
DAILY TO WEEKLY
EGGS, CHEESE,
POULTRY, YOGURT
A FEW TIMES PER WEEK
FISH, SEAFOOD
IN VARIABLE AMOUNTS
OLIVE OIL
DAILY SERVINGS
FRUITS,
VEGETABLES
DAILY SERVINGS
WHOLE GRAINS,
BREAD, BEANS,
PASTA, NUTS
DAILY PHYSICAL ACTIVITY
MEDITERRANEAN DIET

1.Емдәмі тағам пирамидасы түрінде ұсынылған, ол Жерорта теңізі тамақ жүйесіндегі канондарды анық көрсетеді. Өнім пирамидада неғұрлым жоғары болса, соғұрлым аз тұтынылады.

2.Көкөністер, жемістер, шөптер күн сайын қолданылады. Барлығы бір килограммға жетеді. Жаңа маусымдық өнімдерге артықшылық беріледі. Картопты тұтыну аптасына 3-4 порциямен шектеледі.

3.Тұздың ең аз мөлшерін қабылдау . Ыдыс-аяққа хош иісті дәмдеуіштерді қосу, дәмді шөптерді, табиғи дәмдеуіштерді, пиязды, сарымсақты қолдануға болады.

4.Зәйтүн майын күнделікті қолдану. Майдың тұтынылуын бақылау үшін көзбен өлшеу қажет емес, арнайы өлшеуіш қасықтарды қолданған жөн.

5.Жұмыртқалар Жерорта теңізі емдәмінде кездеседі, бірақ шектеулі мөлшерде: аптасына 4-5 рет қолдану.

6.Балық және теңіз өнімдері тамақтану емдәмдерінің бірі болып табылады және күнделікті тұтынылады. Балық, әдетте, пісіріледі, бірақ майда қуырылмайды. Оны дайындаудың тек 2 дұрыс жолы бар: тұзды немесе пергаментді пісіру

7.Құс еті мен қоян еті рационда аптасына 4 реттен кем емес 100-150 г аз мөлшерде қосылады. Қызыл қой еті мен бұзау еті аптасына бір реттен артық қолданылмауы керек. Жерорта теңізі емдәмі майлы еттен бас тартады.

8.Астық өнімдері, дәнді дақылдар, бұршақ өнімдері күнделікті емдәмі өнімдері болып табылады. Дәнді бидайдан жасалған макарон емдәмінде құрметті орын алады және күн сайын тұтынылуы мүмкін

9.Жерорта теңізі емдәмінде сүт іс жүзінде жоқ, бұл климаттың ерекшеліктеріне байланысты. Күнделікті қолдануға сүтқышқыл өнімдерді қолдануға кеңес беріледі: грек йогурты, йогурт, жұмсақ ірімшіктер.

10.Жерорта теңізі емдәмі жүзім негізінде сапалы шарапты қолданады. Қызыл шарап жүзім шырынына қарағанда 2 есе көп флавоноидты қамтиды. Антиоксиданттардың жоғары мазмұны артериялардың жағдайына, қан құрамына оң әсер етеді және метаболизмді жақсартады. Әрине, бұл алкогольді орташа тұтыну: әйелдер үшін 2 стакан және ерлер үшін 3 стаканнан артық емес.

11.Жерорта теңізі емдәмі тәттілерге, кондитерлік өнімдерге табалдырықтарды енгізбейді, бірақ оларды қабылдауды шектейді: аптасына 1-2 рет.

12.Тамақтану режимінің маңызы зор: 3 рет негізгі және 2 рет қосымша тағамдар қолдану. Көмірсуларға арналған тағамдар тәуліктің бірінші жартысында, ақуыз негізінен екінші жартысында қолданылады

Тыйым салынған өнімдер

- Консерваторлар.
- Қант.
- Май ірімшігі, сары май.
- Қызыл ет (шағын мөлшерде айына 2 - айына 3 рұқсат етіледі).
- Фастфуд.
- Көптеген тұз.

Қорытынды:

- Жерорта теңізі емдәмі - бұл өнімнің жиынтығы ғана емес, сонымен қатар сіздің денсаулығыңызды айтарлықтай жақсартуға, қосымша салмақтан құтылуға және салауатты өмір салтын ұстануға бағытталған. Көптеген атақты адамдар өздерінің тамақ рационын Жерорта теңізі емдәмінің негізінде құрған. Олар атақты жұлдыздар Пенелопа Круз, Бритни Спирс және Синди Кроуфорд осы азық-түлік жүйесімен бірнеше жыл бойы өздерін қолдаған.

Пайдаланылған әдебиеттер:

- http://foodandhealth.ru/diety/sredizemnomorskaya-dieta/
- https://top-diet.com/kk/the-mediterranean-diet/
- https://ru.wikipedia.org/wiki/

НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!!!