



ДӘРУМЕНДЕР

ЖОСПАР

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 ЖЕТІСПЕУІНЕН ТУАТЫН АУРУЛАР

- А дәрумені жетіспесе көздің қоруі нашарлайды, зат алмасу бұзылады.
- В тобы дурумендері жетіспесе, жүйке-жүйе ауруларына, жүрек ауруларына, шаршампаздық пен ашушаңдыққа, бауырдың серрозит ауруына шалдықтырады.
- С дәрумені жетіспесе адамның тіс ауруларына, сүйектің сынғыштығына,