

АҚ «АСТАНА МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ»

**СӨЖ**

**ТАҚЫРЫБЫ: В1 ВИТАМИНІ**

Орындаған: Султанханова М.Ж.

Топ: 227 ЖМ

Қабылдаған: Идырысова А.А.

# **ЖОСПАР**

---

## **I. КІРІСПЕ**

## **II. НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

1. В1 дәрумені

2. В1 дәруменінің көздері

3. Тәуліктік қажеттілігі

4. В1 адәруменозы

5. В1 дәруменінің биологиялық рөлі

## **III. ҚОРЫТЫНДЫ**

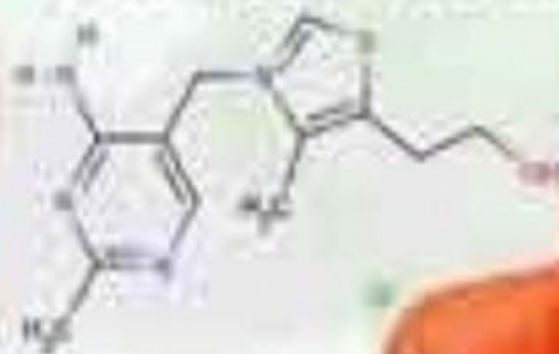
## **IV. ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР**



## Витамин В1



# Тиамин



# B1

- **Орамжсапырақ  
пан, горох,  
картон**



**Ми жұмысын күшейтеді,  
ағза осына, септігін  
тигізеді. Ас қорытуға  
жақсартады, жүрек  
бұлшықетін қызметін  
жақсартады**



dic.kz

# Продукты питания богатые витамином В1 тианин

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

**Кедровые орехи**



33.82 мг

**Фисташки**



1 мг

**Арахис**



0.74 мг

**Свинина**



0.6 мг

**Кешью**



0.5 мг

**Чечевица**



0.5 мг

**Овсянка**



0.49 мг

**Пшено**



0.42 мг

**Пшеница**



0.4 мг

**Грецкий орех**



0.39 мг

**Кукуруза**



0.38 мг

**Ячневая крупа**



0.33 мг

**Печень**



свинина 0,3 мг, курица 0,5 мг

**Гречка**



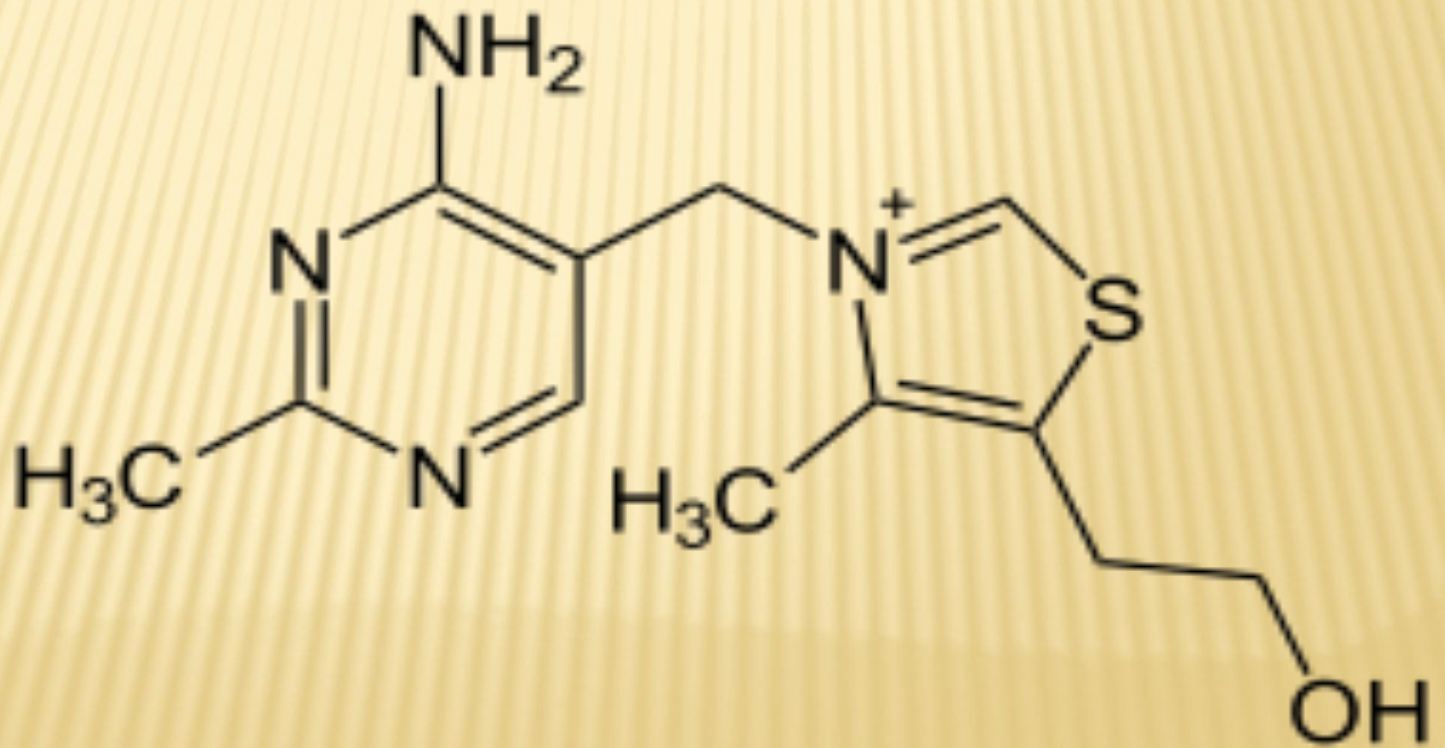
0.3 мг

**Макаронные изделия**



0.25 мг

# ТИАМИН



## В1 ВИТАМИНІ (ТИАМИН)

- 1911 ж. К. Функ күріш кебегінен бөліп алған және бери-бери ауруын емдеп жазатын препарат әр түрлі заттардың қоспасы екені анықталды. Сол қоспаның ішінде В1 витамині де бар екен.
- 1926 ж. (Янсен) В1 витамині кристалл түрінде бөлініп алынды.
- Құрылымы 1933 ж. анықталды. (Р.Вильямс)



# **В1 витаминінің табиғатта**

## **таралуы:**

- ашытқыларда;
- нанда;
- бұршақта;
- бидайда;
- жержаңғағында;
- бауырда;
- жүректе;
- жұмыртқа сары уызында;
- сүтте;
- күріште.



**Адамға қажетті тәулік мөлшері**

**1,5-3,0 мг**





# В1 витаминінің пайдасы:

- Тиамин жүйке жүйесіне қажет.
- Мидың жұмысын ынталандырады.
- Астың қорытылуын жақсартады.
- Ағзаның өсуіне ықпал етеді.
- Жүрек пен бұлшықеттің жұмысын реттейді.



# Заболевания, вызванные недостатком витаминов и микроэлементов в организме человека



	Витамин B12	Витамин H	Витамин B5	Марганец	Хром	Фосфор	Витамин B9	Калий	Магний	Йод	Фтор	Витамин B2	Витамин A	Витамин B6	Витамин B1	Витамин E	Витамин C	Кальций	Железо	Медь	Селен	Цинк	Бета-каротин	Витамин PP	Витамин D3	Витамин D2
Выпадение волос														*	*	*	*	*	*	*	*	*				
Зрение												*	*	*							*	*				
Кариес										*	*		*				*	*		*		*				
Зоб																				*	*					
Остеохондроз													*			*					*	*				
Рак молочн. железы, болезни сердца									*					*	*					*	*					
Болезни легких								*					*	*		*	*				*	*				
Болезни печени						*	*		*						*	*			*							
Камни в почках																	*									
Камни в желчи.				*	*	*		*	*					*									*			
Импотенция			*									*				*	*						*			
Рак прямой кишки			*					*							*				*							
Мышечные боли		*						*	*												*					
Боли в суставах						*						*	*		*	*				*	*					
Остеопороз	*			*			*				*						*	*		*	*		*			
Остеомаляция				*												*										
Артрит													*	*	*	*			*	*						
Анемия (малокровие)	*						*	*					*	*	*			*	*							

**Төменде көрсетілген сырқат түрлері мен жағдайларда тиамин қабылдауға кеңес беріледі:**

- эндокринді жүйе жұмысында ауытқулар орын алғанда;
- бауыр ауруларында;
- асқорыту органдарының патологиясында;
- инфекциялық емес сипаттағы тері ауруларында (теңге қотыр, қышыма, нейродермит);
- жүйке жүйесі қызметінің тұрақсыздығында;
- жүрек-қантамыр ауруларында;
- бүйрек істен шыққанда.

## **V1 витамині жетіспеген жағдайда :**

- миға және қанға кетоқышқылы жиналады, ол нерв тармақтарын ісіндіріп ауыртады.**
- денені құырыстырып-тырыстырады (адамда бери-бери)**
- жануарларда полиневрит ауруы**
- жүректің соғуы жиілейді.**
- бұлшықеттер гипертрофияға ұшырайды.**



# «Бери-бери»

«Бери-бери» ауруымен ауырғанда адамның жүру қабілеті нашарлап, кібіртіктеп жүреді, организмнің жалпы әлсіреуі байқалады. Тамаққа тәбеті тартпайды, салмақ кемиді. Аяқ-колдың шаншып немесе сыздап ауруы пайда болады, сол ауырған жерлердің сезіну қабілеті нашарлайды. Бұлшық еттер тартылып солып қалады. Жүрек қысылып, тамыры жиі соғатын болады.

Күріште, ірі тарталған ұнда, тағы басқа өсімдік тағамдарында кездеседі. Сүтте, жұмыртқаның сары уызында, бауырда, бүйректе, етте көп болады.

Суда еритін В<sub>1</sub>  
витаминінде

## Емі

5-10 мг В1 витамині күніне 2 рет, дамыған тапшылықта және жүрек жетіспеушілігі болғанда дұрысы етке 5 % - тік ерітіндісін 0,5 мл – ден енгізу

# Қорытынды

Витаминдер – ерекше органикалық заттар. Адам олардың өте аз мөлшерін ғана пайдаланады. Бірақ витаминсіз біздің организміміздегі мүшелердің қалыпты жұмыс істеуі мүмкін емес. Адам әр түрлі тағам ішу арқылы өзіне қажетті витаминді алып отырады. Витаминдерді А, В, С, Д және т.б. әріптерімен белгілейді. Тамақты сақтағанда және өңдегенде витаминдер бұзылады.

Міне, аталған дәрумендердің бәрі ағзаға үлкен әсер ететінін білдік. Олар денеде бір-бірімен тығыз байланыста. Біреуі жетіспесе, екіншісі орнын басуы да ықтимал. Қазір бірнеше дәрумендер қосылған поливитамин препараты өте танымал. Оны көктем, қыс кезінде пайдаланған дұрыс.

## Қолданылған әдебиеттер:

«Биологиялық химия» Оқулық Сейтембетов Т.С.,  
Төлеуов Б.И., Сейтембетова А.Ж. –Алматы:

«Эверо», 2011 -420 бет

«Биохимия» оқулық /Е.С.Севериннің редакциялық  
басшылығымен

Қазақ тіліне аударған А.Ж.Сейтембетова ГЭОТАР-  
Медиа, 2014 752 бет

Интернет желісі бойынша:

<https://www.zharar.com>

[www.izden.kz](http://www.izden.kz)>slides