

Л

С.Ж. АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ
ҰЛТТЫҚМЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ С.Д. АСФЕНДИЯРОВА

«НУТРИЦИОЛОГИЯ» кафедрасы

П Р Е З Е Н Т А Ц И Я

Тақырыбы: Азық – түліктердің стериндері. Витамин тәрізді заттар

Орындаған: Байназарова А.Қ

Қабылдаған: Чуенбекова А.Б

Топ: МПД13 001 – 01қ

Алматы – 2016ж

ЖОСПАР

1. Кіріспе
2. Негізгі бөлім
 - а) Витамин тәрізді заттар туралы түсінік
 - б) Медицинадағы маңызы
 - в) Витамин тәрізді заттардың түрлері
3. Қорытынды
4. Пайдаланған әдебиеттер

КІРІСПЕ

Витамин тәрізді деп аталу себебі, жануарлар мен адам организмінде синтезделуімен ерекшеленеді, олардың жеткіліксіздігінен авитаминозға тән сыртқы белгілер байқалмайды. Дегенмен осы заттардың жеткіліксіз мөлшері түзілуі жануар организміндегі алмасу процестерінің бұзылуына әкеп соғады. Әр түрлі химиялық заттар тобы бар, соның ішінде адам ағзасында синтезделетін, бірақ витаминдік қасиетке ие, адам және жануар тектес ағза үшін аса қажет витамин тобын – витамин тәрізді заттар тобына біріктірген. Оларға: холин, липой қышқылы, витамин В15(пангам қышқылы), орот қышқылы, инозит, убихинон, парааминбензой қышқылы, карнитин, линол және линол қышқылы, витамин U және құс, тышқан, балапан, тіннің және т.б. өсу факторының қатары жатады.

Парааминобензой қышқылы

- Парааминобензой қышқылы кристалды зат суда нашар ериді, эфир мен спиртке жақсы еритін қасиетке ие. Парааминобензой қышқылы шаштың қалыпты пигментациялық процесіне, теріге өзінің ықпалын тигізеді. Адам организмінде атқаратын басты функциясы – коферменттік. Фолацинді құрамына кіреді, шөжелерді өсіруші фактор болып табылады, ішек микрофлорасының тіршілік етуі үшін қажет. ДНК, РНК синтезіне және тирозиннің меланинге айналуына қатысады. Күнге күйден қорғайтын косметикалық заттарда қолданады.

Парааминобензой қышқылы

- Медицинада парааминобензой қышқылы кең қолданысқа ие, соның ішінде антибактериальды қасиетке ие.
- Адам ағзасы үшін парааминобензой қышқылының қайнар көзі: бауыр, бүйрек, ет, ашытқы, аз мөлшерде сүтте, жұмыртқада, нанда, шпинатта, сәбізде, картопта кездеседі.

В15 витамині

- 1950 жылы ең бірінші бұқаның бауыр экстрактінен табылған, кейін өсіудіктен табылды. Адам ағзасында авитаминозда, гипервитаминозда сипатталмаған, бірақ кейбір препаратты медицинада кеңінен қолданылады. Әсіресе алмасу процесінің бұзылуы кезінде сұранысқа ие. Пангам қышқылы препараты бауырда май басу мен оттектік аштықта жақсы емдік әсер береді. Холиннің, ФЛ, креатин және т.с.с. биосинтезіне қатысады.
- Дене еңбегі кезінде бауыр гликоген сақтайды және лактат артық мөлшерде жиналмайды, бауырдың май инфильтрациясы баяулайды. Бауыр аурулары кезінде, атеросклероздың дамуы тежеледі. Бауыр аурулары кезінде, атеросклерозда липотроптық зат ретінде қолданылады.

В15 витамині

- В15 витаминінің биологиялық рөлі жеткілікті зерттелмеген. Холиннің биосинтезіне қатысуы, метионин және креатин метилді топтың негізгі көзі. Көптеген тағамдардың құрамында бар.
- Адам ағзасы үшін В15 витаминінің көзі бауыр, өсімдіктер және ашытқы болып табылады. Тәуліктік қажеттілігі анықталмаған.

- Қазақстан халқының жартысынан астамы артық салмақ пен семіздіктің зардабын тартып отыр. Артық салмақ пен семіздіктің 90 пайызы дұрыс тамақтанбау салдарынан болады.
- 2012 жылы Қазақ тағамтану академиясы Қазақстанның 14 облысы және Астана, Алматы қалаларында тұратын 1 — 14 жас аралығындағы 830 бала мен жасы он бестен асқан 3735 ересек адамдардың денсаулығын тексеріп шықты.
- Қазақстандағы балалардың 22 пайызы, ал ересектердің 55 пайызы (соның ішінде әйелдер 58 пайыз, ерлер 53 пайыз) артық салмақ жинаған немесе семіздік дертіне шалдыққан. Семіздік зардабын балалардың 11 пайызы, әйелдердің 28 пайызы, ал ер адамдардың 16 пайызы тартып отыр. Жас ұлғайған сайын артық салмақ пен семіздік құрығына іліккендер саны да артып келеді. Тексеруге қатысқан әйелдердің 10 пайызының, ерлердің 6 пайызының қанында глюкоза мөлшері шамадан артық. Бұл оларға қант диабетіне шалдығу қаупі төніп тұр деген сөз. Жүрек-қан тамырлары ауруларының дамуына түрткі болатын холестерин мөлшері де аз емес. Әйелдердің 25 пайызында, ал, ерлердің 12 пайызында қандағы холестерин мөлшері шамадан едәуір артық болып шықты.

СТАТИСТИКА

- Егер ертеде дене салмағының жеткіліксіздігі әлем бойынша өлім-жітімнің себебі екендігі айтылса, енді артық салмақ пен семіздік өлімнің жиі себепкері болып отыр.
- Семіздіктен асқынған жүрек-қан тамырлар аурулары, қатерлі ісіктің кейбір түрлері біздің еліміздегі өлім-жітімнің негізгі себептері екендігі белгілі. Артық салмақ өмір сүру ұзақтығын шамамен 7 жылға қысқартатыны дәлелденген.
- Артық салмақ пен семіздік әлем бойынша өлім-жітімнің негізгі себептерінің ішінде бесінші орында тұр. Жоқ дегенде, артық салмақ пен семіздіктен жылына 2,8 миллион ересек адам қайтыс болады. Диабет ауруының — 44 пайызы, жүректің ишемиялық ауруының 23 пайызы, кейбір қатерлі ісік ауруларының 7-41 пайызы жағдайлары артық салмақ пен семіздік әсерінен туындаған.
- ДДҰ-ның бағалауы бойынша, 2008 жылы әлем бойынша 20 жастан асқан 1,4 миллиард адам артық салмақпен тіркелген, олардың ішінде 200 миллион ерлер және 300 миллион әйелдер семіздікке шалдыққан.

Для себя

- **Семіздік не себепті көбейіп барады?**
- — Семіздік эпидемиясының тез өсуі азық-түлікке қолжетімділіктің артуымен және физикалық жүктеменің, яғни, энергия шығынының төмендеуімен байланысты. Тұтынылатын энергия мөлшері шығындалатын энергиядан ұзақ уақыт бойы артқан жағдайда ғана адамдар семіздікпен ауырады. Құрамында майдың, тәттінің мөлшері жоғары және талшықтардың мөлшері төмен тағам рационы, сонымен қатар, порциясы жоғары ас түрлері энергияны артық тұтыну қаупін жоғарылатады. Құрамында майдың, тәттінің мөлшері жоғары өнімдер ең арзан, қолжетімді және калориясы жоғары азық-түлік санатына жатады. Энергияны аз шығындайтын қозғалысы төмен өмір салты семіздіктің дамуына ықпал етеді.
- Семіздік әлеуметтік бөлінудің себебі де, салдары да болып табылады. Әлеуметтік осал топтар семіздікке жиірек шалдығады, олар үшін өмір сүру салтына және денсаулыққа, физикалық белсенділікті жоғарылату бойынша шараларға қатысты білім мен ақпаратқа қол жеткізу қиынға түседі, ал арзан тағам өнімдердің, өздеріңізге белгілі, тағамдық құндылығы төмен болғанымен, калориясы жоғары болады.
- — **Семіздікке ұшырамау үшін қандай тағамдардан бас тартқан абзал?**
- — Ұлттық Дұрыс тамақтану орталығы таратқан мәліметтерге сүйенсек, жастар арасында денсаулыққа аса үлкен зиян келтіретін, денсаулықты ақсататын тамақтар мен сусындарға деген сұраныс жоғары. Мысалы, әрбір үшінші оқушы қалтасындағы ақшасын фаст-фудқа, әрбір үшінші бала кем дегенде аптасына бір рет тәтті газдалған сусындар ішеді, әрбір оныншысы энергетикалық сусындар сатып алады екен. Ал, студент қауымның 60 пайызы фаст-фудпен ауқаттанады. Соның ішінде, әрбір жетінші студент күн сайын фаст-фудпен қоректеніп, газдалған немесе энергетикалық сусындарды да үзбей ішеді. Жеңіл, сапасыз тағамдарды рационнан шығару керек. Сонда семіздіктің алдын алуға мүмкіндік туады.

Для себя

- **Стерины**
- **Стерины (стеролы)** это алициклические вещества, являющиеся производными циклопентанопергидрофенантрена и относящиеся к стероидам. Как правило, они представлены соответствующими одноатомными спиртами (стеролы) или их эфирами (стериды).
- По происхождению различают следующие стерины:
- **зоостерины** (обнаружены в животных);
- **фитостерины** (обнаружены в растениях);
- **микостерины** (обнаружены в грибах).
- Среди **зоостеринов** важнейшим является [холестерин](#), который является одним из важнейших компонентов клеточной мембраны, является предшественником в синтезе половых гормонов, кортикостероидов, желчных кислот и [витаминов группы D](#).
- Холестерин присутствует во всех продуктах, содержащих животный жир: в [масле сливочном](#) его содержание составляет 0,17-0,21%, [яйцах](#) 0,57%, [сырах](#) 0,28-1,61%, мясе 0,06-0,10%. Более 80% необходимого холестерина организм человека синтезирует самостоятельно и поступление его извне не является необходимым. Наоборот, для профилактики атеросклероза рекомендуется ограничивать его потребление.
- Другой интересной группой являются **фитостерины**, которая в основном представлена следующими соединениями: бета-ситостерин, брассикастерин, стигмастерин, кампестерин. Содержание фитостеринов составляет в масле хлопчатника 1,6%, сои 0,35%, рапса 0,30%, льна 0,40%, арахиса 0,25%.
- [Оцените свой пищевой рацион!](#) - **бесплатный сервис**
- В целом их основная биологическая роль в растениях соответствует основной биологической роли холестерина у животных – являются структурными компонентами клеточных стенок.
- Употребление фитостеринов в пищу приводит к некоторым положительным моментам (например, они способны снижать концентрацию холестерина в крови), в результате которых фитостерины получили свое распространение в биологически активных добавках к пище.
- Важное значение фитостерины имеют и для оценки качества пищевой продукции. Часто можно столкнуться с недобросовестными производителями, которые вместо животных жиров (чаще всего речь идет о молочных жирах) используют растительные. Это легко установить по жирнокислотному составу – для каждого жира он свой и его достаточно трудно подделать.
- Однако, для удешевления производства, может быть подвержена замене только часть животных жиров. Это резко усложняет задачу, ведь основной профиль жирных кислот сохраняется. Особенно это касается продуктов, подвергающихся последующей переработке. Например, наличие фитостеринов четко указывает на присутствие или отсутствие растительного масла в пищевом продукте.
- **Микостерины** – это стерины, обнаруженные в грибах (основным микостерином является эргостерол). Интересной особенностью микостеринов является путь их синтеза – у грибов он происходит также, как и у млекопитающих, а не как у растений. Пищевой ценности микостерины не имеют.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Артық салмақ пен семіздіктің алдын-алу үшін Қазақ тағамтану академиясы калориясы төмен, пайдалы әрі сіңімді тағам түрлерін әзірлеп жатыр. Олар сүттен алынатын іркіт негізінде жасалып, оған адам ағзасына қажетті өсімдік стериндері, дәрумендер мен микроэлементтер қосылады. Қазіргі кезде аталған өнімдер клиникалық зерттеулерден өткізіліп жатыр. Дұрыс тамақтануға ынталану керек.





A vibrant still life of fresh fruits including green grapes, strawberries, kiwi, orange slices, and a pear on a white surface. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid in the center in a white, serif font.

НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒЫ РАХМЕТ!!!