**Дұрыс тамақтану туралы ақпараттық мақала**

Өмірлік іс-әрекет үдерісінде адам әрдайым жұмыс істейді. Тыныштық күйінде де босаңсыған қалыпта жатып, өзі байқамай, жұмыс істеуді жалғасытырады, себебі жүрегі жиырылып, тыныс алу қозғалысы орын алады, оның ағзасының әрбір жасушасында заттектер алмасады.

Жұмысты орындауға байланысты қуатжұмсалулардың орнын толтыру тек тамақтану және тыныс алу арқылы, яғни ас пен оттектің түсуі мен пайдалануы арқылы болады. Адамның ағзасы тек жұмыс істеп қана қоймайды, онда дене жасушалары мен тіндерді, сондай-ақ, әртүрлі жасуша ішіндегі компоненттерді құру және жаңарту үдерісі үздіксіз болып жатады. Бір жасушалар өледі, олардың орнына жаңалары пайда болады. Барлық осы «жөндеу» жұмыстары үшін адам ағзасына тек тамақтану нәтижесінде ғана алуға болатын құрылыс материалдары қажет. Осыдан басқа, адам ағзасында тек азық-түлік өнімдерінде ғана болатын дәрумендер пайда болады.

Осылайша, тамақтану ағзаның энергетикалық шығынының орнын толтыруға, жасушалар мен дене тінін құру мен жаңартуға және ағза қызметін реттеуге қажетті азық-түлік заттектерді алудың күрделі үдерісі дегенді білдіреді.

Біздің ағзамыз өте күрделі және ашық жүйе. Біздің салмағымыз, бойымыз, сұлулығымыз, ойымыз, құндылығымыз, көзқарасымыз, тіндеріміздің құрылуы мен жаңартылуы, өмірлік күшіміз, дарындылығымыз, жетістігіміз бен сәтсіздіктеріміз, дертке шалдығуымыз осы тамақтануымыздың нәтижесі.

**Тамақтанудың төрт қызметі**

Бірінші қызметі ағзаны қуатпен қамтамасыз етуінде. Бұл мағынада адамды жұмыс істеп жатқан, бірақ жанармайды қажет ететін кез келген машинамен салыстыруға болады.

Екінші қызметі – ағзаны қоректік заттармен қамтамасыз ету, оларға ақуыз, минералды заттар, майлар мен көмірсулар жатады.

Үшінші қызметі – ағзаны өмірлік іс-әрекет үшін қажетті заттармен қамтамасыз ету. Ферменттер мен көптеген гормондар – ағзада өтіп жатқан химиялық үрдістерді реттеушілер ағзаның өзімен синтезделеді. Бірақ кейбір заттарды ағза тек азық-түліктерден ала алады.

Төртінші қызметі – иммунитетті қалыптастыру. Иммунитет тамақтану сапасына, әсіресе тағам құрамындағы калорийлердің, толыққанды ақуыздар мен дәрумендердің жеткілікті болуына байланысты екендігі анықталды.

Жеткіліксіз тамақтану барысында жалпы иммунитет әлсіреп, ағзаның түрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұруы төмендейді. Ал керісінше, ақуыздар, майлар, дәрумендер мен калорийлердің тамақ құрамында жеткілікті болуы иммунитетті кұшейтіп, жұқпалы ауруларға қарсы тұруын жоғарылатады.

**Дұрыс, тиімді тамақтану**

Дұрыс, тиімді тамақтану – бұл өмір сүруге және жоғары жұмыс істеу қабілеттілігін қамтамасыз етуге қажетті минералдар, дәрумендер және т.б. секілді нәрлі заттары бар түрлі, толық, үйлестірілген тағам.

Тиімді тамақтану ағзаны оңтайлы физиологиялық күйде ұстауда, жоғары жұмысқа қабілеттілікті сақтауда, өмір ұзақтылығын ұлғайтуда және көптеген жағымсыз фаткорлармен күресуде анықтаушы рөлді ойнайды.

**Тиімді тамақтанудың негізгі қағидалары**

1. Тағаммен бірге келіп түсетін қуат пен адамның өмір сүруі барысында шығындалатын қуат тепе-теңдігі, атап айтқанда, қуат балансы. Энергетикалық теңгерімнің бұзылуы дененің артық массасы мен семірудің негізгі себебі болып табылады. Сол мезетте келіп түсетін азық-түлік заттектердің мөлшері көбінесе ағзаның қажеттіліктеріне сәйкес емес. Сондықтан асты жеткілікті тағам заттектермен, бірақ орынды калориялар санымен қабылдауға ұсыныс беріледі.
2. Адам ағзасының негізгі тағамдық заттар сұранысын қанағаттандыру.
3. Тамақ ішу тәртібін сақтау.

**Негізгі тағамдық заттар**

Жер шарындағы адамдар тағамға әр түрлі мыңдаған азық-түліктерді пайдаланады. Барлық азық-түліктердің түрлілігі негізгі нәрлі заттар комбинациясынан тұрады: ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер, минералды заттар мен су.

**Ақуыздар**

Ақуыздар әрбір жасушаны құру үшін қажет, ағзаның барлық тіндерінің құрылымдық негізі болып табылады. Бұл өсіп жатқан және бұзылып жатқан тіндерді ұдайы өндіру үшін негізгі «құрылыс» материалы – бұлшық еттерден сүйектерге дейін, шаштан тырнаққа дейін.

Ақуыздар негізінде жиырма амин қышқылдарынан тұрады, олар өмірдің негізін құрайды. Осы амин қышқылдары ақуыздардың биологиялық өзгешелігі мен тағам құндылығын анықтайды. Олардың ағзада болмауы және олардың тапшылығы қауіпті құбылыстарға соқтырады: өсудің тоқтауы, ақуыздар биосинтезінің бұзылуы және т.б. Тамақтануда ақуыздар тапшылығы жұқпаларға ағзаның тұрақтылығын азайтады, себебі қарсы денелердің пайда болу деңгейін төмендетеді. Амин қышқылдары өсімдіктен және жануардан жасалған барлық өнімдерде бар. Ең тиімдісі жануардан жасалған өнімдердегі – сүтте, етте, балықта, жұмыртқада таптырмайтын амин қышқылдарының ара қатынасы болып табылады.

Өсімдіктен жасалған ақуыздардың негізгі жеткізушісі – бұршақты дақылдар тұқымдары (соя, үрме бұршақ, ас бұршақ, жержаңғақ), дәнді және жарма өсімдіктерінің дәндері (бидай, күріш, жүгері, арпа, қарақұмық), зәйтүн өсімдіктерінің тұқымдары (күнбағыс, зығыр).

Әртүрлі тағам көздерінен шығатын ақуыздар ағзада бірдей таралмайды. Жұмыртқа, сүт, ірімшік ақуыздары жақсы таралады (95-97%). Күріш, бидай, сұлы ақуыздарының таралуы бірқатар төмен (86-88%). Тағамда майлар артық болған жағдайда ақуыздардың таралуы төмендейді.

Ағзада ақуыздардың қажеттілігі жасына, жынысына, физиологиялық күйіне, ауа райы жағдайларына, орындалатын дене жұмысының қарқындылығына және т.б. байланысты. Мектеп оқушыларының қарқынды өсуі мен дамуы ересек адамның ағзасына қарағанда ақуызды көбірек талап етеді. Мектеп оқушысының ақуыздағы тәуліктік қажеттілігі 1 кг дене массасына 2 граммды құрайды.

Тағамда ақуыздың жетіспеушілігімен қатар артық болуы ағза үшін зиянды болып табылады. Олардың ағзада болмауы және олардың тапшылығы қауіпті құбылыстарға соқтырады: өсудің тоқтауы, ақуыздар биосинтезінің бұзылуы және т.б.

**Майлар**

Ағзада жасушаның құрамына майлар кірмейтін мүше жоқ. Олар алмасу үрдісіне қатысады, ағзаның қарсы тұру қабілетін арттырады, май еріткіш дәрумендердің  және басқа биологиялық белсенді заттардың тасымалдаушысы болып табылады, қорға жиналады. Май тіндерінің негізгі қызметі ағзаны термореттеу үрдісіне қатысуы болып табылады, яғни суық және ыстық жыл мезгілдеріндегі қорғану.

Кейбір өнімдер (сары май, шошқа майы, өсімдік майы) толығымен майдан тұрады. Көп май шошқа, қой етінде және сиырдың майлы ет түрлерінде бар. Дәнді өнімдер – нанда, макарондарда, жармада майлар аз.

Тағам майлары ағза үшін өзімен қуаттың негізгі көздерін ұсынады. Бірақ, тағамда олардың бар болуы ағзаның энергетикалық қажеттілігінен 15 немесе 30%-дан аспауы тиіс. Қалған шығындар көмірсулар мен майлар арқылы толтырылуы керек. Адамның тағам мөлшеріндегі ұсынылатын майлардың бар болуы 30-33 % (тәулігіне 90 — 100) құрайды. Бұл ретте майлардағы олардың 1/3 қажеттілігі өсімдік майлары арқылы қанағаттандырылуы тиіс, ал 2/3 жануар майлары арқылы.

**Көмірсулар**

Көмірсулар – ағзаның зат алмасуы нәтижесінде пайда болатын негізгі қуат көзі. Қуат көзі ретінде көмірсулар интенсивті физикалық еңбек барысында  маңызды мағына береді. Ағзаға тағам арқылы жай (глюкоза, галактоза, фруктоза, сахароза и мальтоза) және күрделі (крахмал, гликоген, клетчатка, пектин) көмірсулар түседі. Адам тамақтануының негізгі көмірсуы – барлық тұтынылатын көмірсулардың 80% тұратын крахмал болып саналады. Крахмалдың негізгі тасымалдаушылары: бидай және қарабидай ұны, ұнтақ жармасы, қарақұмық, тары, асбұршақ, макарон өнімдері, күлше.

Глюкоза бұлшық ет, жүйке жүйесі және басқа тіндер үшін қуаттың негізгі көзі болып табылады. Ағзада көмірсулар жетіспеген кезде әлсіздік, бас айналу, бас аурулары, аштық сезімі, ұйқышылдық, тершеңдік, қолдардың дірілдеуі пайда болады. Көмірсуларды артық қолдану (ағзаның энергетикалық қажеттіліктерінен артатын) жағымсыз салдарға соқтырады. «Артық» глюкоза майға айналады, бұл дене массасының өсуіне әкеледі, сондай-ақ тістердің бұзылуына әкеледі (кариес).

Тағамның көмірсулар компонеттерінің саны мен құрамы денсаулықты қолдау үшін өте маңызды. Орташа статистикалық дені сау адам тәулігіне 350-500 г көмірсуларды пайдаға асыру керек, ал күшейтілген дене және ақыл-ой жүктемесі бар адамдар үшін көмірсуларды пайдаға асыру 700 г дейін және одан жоғары. Көмірсулардың жартысынан астамы ағзаға дәнді өнімдер арқылы түседі, төрттен бір бөлігіне жуығы – қантпен және құрамында қанты бар өнімдермен, көкөністермен 10-15%, жемістермен 5-10%.

**Минералды заттар**

Минералды заттар адам денесіндегі тіндер мен барлық сұйықтықтардың міндетті бөлігі болып табылады, барлық тіндердің, атап айтқанда, сүйектер мен тістердің жасалуына, алмасу үрдісінің реттеуіне белсенді қатысады. Минералды заттарды олардың ағзадағы және азық-түлік өнімдеріндегі құрамына қарай макро және микроэлементтерге бөледі. Макроэлементтерге кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор, күкірт жатады. Микроэлементтер ағза мен азық-түліктерде өте аз мөлшерде кездеседі. Қазіргі уақытта адам ағзасының өмір сүруіне қажетті 14 микроэлемент танылды: темір, мыс, кобальт, марганец, цинк, күкірт, йод, хром, фтор, никель, молибден, стронций, кремний, ванадий.

**Дәрумендер**

Дәрумендер – ағзаның өмір сүруінің жоғары деңгейін қамтамасыз ететін барлық алмасу үрдістеріне қатысатын жоғары биологиялық әрекетті заттар. Дәрумендер ағзаның қарсы тұруын арттыруында маңызды рөл атқарады, ағзаның өсуі мен даму үрдістерімен тығыз байланысты, жасушалар мен тіндерді қалпына келтіреді, ферменттердің құрамына енеді, қантүзілу үрдісіне қатысады. Дәрумендердің негізгі көзі – жемістер мен көкөністер.

**Мектеп оқушыларына арналған болжалды азық-түлік жиынтық жобасы**

Табиғатта адамға қажетті барлық компонеттері бар азық-түліктер жоқ (сәбилерге арналған ана сүтінен басқа). Сондықтан, тек қана түрлі тағамдардың  комбинациясы барлық қажетті нәрлі заттардың бір қалыпты түсуін қамтамасыз етеді.

**Тамақтану пирамидасы**

Пайдалы тамақтану пирамидасы Гарвард қоғамдық денсаулық мектебінің мамандарымен әзірленді және 2005 жылы Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымымен ұсынылды. Ондағы ұсынымдар тамақтану мен денсаулық күйі арасындағы байланысқа қатысты ең соңғы және ғылыми зерттеулердің анық нәтижелеріне негізделген. Пирамида секторлардан тұрады, ондағы әрбір сектор – пайдалы заттектер тобы. Пайдалы заттектердің барлық топтары бірдей маңызды, ешбірінсіз дұрыс тамақтану болуы мүмкін емес.

Ол күн бойы адам қандай да бір өнімді қанша жеу керектігігін белгілемейді, — бұл пирамида өзімен артықшылық рейтингісін ұсынады. Бірақ осы заттектердің ара қатынасы әртүрлі. Бір нәрсесі көбірек, ал бірдеңесі – мүлдем аз. Бірақ азғантайы – маңызды емес екенін білдірмейді.

Пирамиданың төменгі бөлігінде ең көп мөлшерде тұтынуға ұсынылатын өнімдер орналасқан. Өнімдер жоғары орналасса, оларды сирек пайдалану керек.

«Пирамиданың» негізінде, яғни тағам мөлшерінде қуат көзі болып табылатын дәнді өнімдер. Бұл ақуыздарға, майларға, көмірсуларға, микроэлементтерге, дәрумендерге және жасұнықтарға бай әртүрлі жармалар, ірі үгінді нандар, мюслилер, бидайдың қатты сұрыптарынан жасалған макарон өнімдері, сондай-ақ, тамыр жемістері. Олардағы күн сайынғы қажеттілік – 500 г кем емес.

«Пирамиданың» екінші қатарында – көкөністер мен жемістер. Олардағы күн сайынғы қажеттілік – 400 г кем емес.

Үшінші қатарда – сүт және сүт өнімдері, ет пен балық. Бұл өнімдер тағам мөлшерінде күнде болуы керек. Олардағы күн сайынғы қажеттілік – 200-300 г.

Атеросклероздың, сондай-ақ, миокард инфаркты мен инсульттың дамуын ескерту үшін жануар майын тұтынуды шектеу керек. Майлы етті балықпен, құспен немесе жасық етпен ауыстыруға болады. Сүт пен сүт өнімдерін құрамында майы төмендерін тұтыну дұрыс.

Күнделікті тағам мөлшеріне өсімдік майлары мен жаңғақтарда болатын қанықпаған май қышқылдарын қосу керек. Олардағы күн сайынғы қажеттілік – 50 г дейін.

Қантты, тәттілерді, кондитер бұйымдарын тұтынуды азайту. Олардың артық болуы сезімдікке, қант диабетіне соқтырады. Тәттілерді азайту керек.

Нанда, консервіленген және басқа өнімдерде тұздың болуын ескеріп, тұзды күніне бір шай қасықтан аспайтын мөлшерде пайдалануға тырысу. Тағамдарды әзірлеуде йодталған тұзды қолдану қажет.

**Тамақтану тәртібі**

Тамақтанудың кез-келген табиғи жүйесінің негізгі ережелеріне мыналар жатады:

* науқастанған, ақыл-ой мен физикалық жетіспеушілік, қалтырау және дене қызуы жоғарылаған жағдайда тамақтанудан бас тарту;
* ұйқы алдында, сонымен қатар ақыл-ой мен физикалық жұмысқа дейін және одан кейін тамақтанудан бас тарту.

Дұрыс тамақтану тәртібінің бірінші қағидасы жүйелі тамақтану, яғни, тәуліктің бір уақытында тамақтану болып табылады. Әр тамақтанған сайын ағзада белгілі реакция байқалады – сілекей, асқазан сөлі, өт, ұйқы безінің сөлі және т.б. бөлінеді.  Тамақты қорыту барысында тамақтың иісі мен түріне және т.б. сілекей және асқазан сөлінің бөлінуі үлкен рөл ойнайды, сондай-ақ, уақыт факторына да маңызды мән жатқызылады, яғни тәуліктің белгілі бір уақытында адамның қалыптасқан әдеті.

Дұрыс тамақтану тәртібінің екінші қағидасы – тәулік барысында бөліп тамақтану. Үлкен мөлшерде күніне тек екі рет тамақтану зиянды, себебі ол қан айналымына үлкен жүк түсіреді. Дені сау адамға үш немесе төрт мерзімде тамақтану қажет: таңғы ас, түскі ас, кешкі ас және ұйқы алдында бір стақан айран немесе алма. Кейбір жағдайда тамақтану тәртібіне бір немесе екі қосымша таңғы ас пен түскі астың, түскі ас пен кешкі астың арасында тамақтануға болады. Күніне қосымша тамақтанумен қабылданатын күнделікті тағамның жалпы мөлшерінен аспауы қажет.

Дұрыс тамақтану тәртібінің үшінші қағидасы күні бойы қабылданатын тағамның мөлшерін дұрыс физиологиялық бөлу болып табылады.

Кұнделікті тамақтанудың калорийлығы мынадай болуы қажет:

Таңғы ас – 25% калорий.

Түскі ас – 35-40% калорий.

Түстік немесе екінші таңғы ас – 10-15% калорий.

Кешкі ас – 10-15% калорий.

Таңғы асты міндетті түрде ыстық күйінде ішу керек. Түскі аста міндетті түрде көкөністен салат, үінші тағамның мәзіріне жаңа піскен жемістер, шырын, нәрсу қосу керек. Ал кешкі асқа сүт өнімдерін, көкөністер мен жарма өнімдерін енгізген дұрыс.

Тамақтану тәртібіне дәлелденбеген қағида ретінде қарамау керек.Себебі, өзгеріс үстіндегі өмір жағдайлары өзінің түзетулерін енгізуі мүмкін. Ас қорыту жүйесін жаттықтыру мақсатында тамақтану тәртібіне уақыт өте арнайы өзгерістер енгізіп отыру қажет. Бірақ, өзге ағзалар мен жүйелерді жаттықтыру барысындағыдай тамақтану тәртібіне оқыс өзгерту енгізбеу керек.

Ұтымды тамақтану ағзаның дұрыс өсуін және қалыптасуын қамтамасыз етеді, денсаулықты сақтауға, жоғары жұмыс қабілеттілігін арттыруға және өмір жасын ұзартуға септігін тигізеді.

**Дұрыс тамақтанудың 10 қадамы**

1. Пайдалы ұтымды диета күніне бірнеше рет түрлі тағамды қабылдауға негізделеді.
2. Нан, жарма немесе макарон өнімдері, күріш пен картоп күніне бірнеше рет әр тамақтануда қолданылуы қажет.
3. Жаңа піскен түрлі көкөністер мен жемістерді күніне бірнеше рет картопқа қосымша тәулігіне 400 граммнан асатын мөлшерде жеу керек. Тұрғылықты жерде өсірілетін көкөністер мен жемістерді қабылдаған абзал.
4. Майлылығы төмен сүт пен сүт өнімдері (айран, ірімшік, йогурт, ашыған сүт) мен ас тұзын күнделікті қолданған жөн.
5. Майлылығы жоғары ет және ет өнімдерін бұршақпен, балықпен, құс немесе арық ет түрлерімен алмастыру қажет. Ет, балық немесе құс еттерінің мөлшері үлкен болмауы тиіс.
6. Жалпы майларды, атап айтқанда етте, сүтте және өзге тағамдарда болатын, сонымен қатар тамақты дайындауда қолданылатын майлар тәуліктік тағамның 15-тен 30% дейін тұтылуы керек. Тамақты дайындау барысында майдың мөлшерін азайту қажет.
7. Диета барысында қантты аз мөлшерде қолданған дұрыс (тағам мөлшерінің тәуліктік энергетикалық құндылығы 10% аспау керек). Қант пен тәтті сусындарға шектеу қою қажет.
8. Нанда, консервіленген және өзге азық-түлікте кездесетін ас тұзының мөлшерін есепке алғанда күніне 1 шәй қасығынан (6 грамм) аспауы тиіс. Йодталған ас тұзын пайдалану ұсынылады.
9. Мінсіз дене бітімі ұсынылған шектеулерге сәйкес болуы тиіс. Салмақты қадағала, кем дегенде физикалық белсенділіктің бір қалыпты деңгейін сақта.
10. Өнімдерді буда, суда пісіру, қақтап пісіру немесе пеште дайындаған абзал.