

Кімге: Қазақстан Республикасының Шымкент қаласы бойынша
Денсаулық сақтау басқармасының басшысы Асылбеков Нұрлыбек
Абибулаевич

Кімнен: Шымкент қаласы бойынша Медициналық және
фармацевтикалық бақылау комитеті департаменті Медициналық
қызметті бақылау бөлімінің бас маманы Жайлау Мейрамгүл
Иманәліқызынан
Орындау күні: 09.10.2024

Аналитикалық жазба

Тақырыбы: Қоғамдағы дұрыс тамақтанудың негізгі мәселелері

Кіріспе. Бүгінгі уақытта дұрыс тамақтану мәселесі өте маңызды және қоғамда көп талқыланады. Біздің денсаулығымыз көбінесе қалай тамақтануымызға байланысты. Адам үнемі күш-қуат жұмсайды, соны қалпына келтіру үшін ол дұрыс тамақтана білуі тиіс. Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі.

Дұрыс тамақтану дегеніміз – бұл аз-аздан әр түрлі тамақтарды қабылдау. Қазіргі жағдайларда тамақтану мәселесі бірқатар себептерге байланысты бірінші орынға шықты, атап айтсақ: экологиялық ортаның бұзылуы, организмге қажет компоненттердің жеткіліксіз түсуі, дұрыс тамақтанбау, сапасы төмен азықтар және т.б. Экология нашарлайды, ал соның нәтижесінде біздің денсаулығымыз бен күшіміз толық жойылады. Организмнің көбінесе, ондағы пайда болатын және оған тамақпен, сумен, ауамен және дәрі-дәрмек заттарымен баратын зиянды заттарды шығаруды қамтамасыз етуге күші жеткіліксіз. Сау адам жейтін асына жиі зейінсіз қарайды. Ал, ауырып, күнделікті жарнама беттерінен түспейтін ең жаңа препараттарды іздей бастайды, сонымен, тамақ сияқты сенімді және тұрақты емдеу құралы туралы ұмытады. Ал, Гиппократтың өзі былай деген: «Біздің барлық емдеу құралдарымыз азық-түлік заттары болуы керек, ал азық-түлік заттары емдік заттар болуы керек».

Негізгі бөлім. Заманауи адамның өмірі ақпаратқа толы, шапшаң салтымен ерекшеленеді және жұмыста да, ұйде де айтарлықтай күш салуды талап етеді. Сондықтан, күнделікті рационның адамның ағзасын қоректік заттардың қажетті мөлшерімен қамтамасыз етіп, күшін толығымен қалпына келтіруі аса маңызды. Бұл зерттеу барысында менің білгенім: адам–затының салауатты өмір сүруіне қол жеткізу үшін дұрыс тамақтану қажет. Адамдарға өз рационына үлкен көңіл бөліп, оны дұрыс қабылдауына тырысу деп отыра ата-бабаларымыздаң келген, бүгінгі күні көбінесе ұмытылған, «Ас – адамның арқауы»сөзді жеткізгім келеді. Егер денсаулықты қалыптастыратын факторлар: қозғалыс белсенділігі, ауруға

қарсы тұру, дұрыс тыныс алу, жүрек бұлшық еттерінің жұмысы, зат алмасу, еңбек пен демалысты ұштастыру және рационалды тамақтану десек, соңғысы бірден бір маңызды орын алып, жоғарыдағы аталған факторлардың орындалуына себепші болады. Ағзамның дұрыс қызмет жасауы үшін, тамаққа керекті басты дәрумендер мен минералдар заттары рационда болу керек. Бала кезде негізгі қаланған тамақтану әдеті өмір бойы сақталатынын ескере отырып, семіздіктің профилактикасын, сақтық жұмыстарын, тиімді тамақтану тәсілін сәбилік шақтан, отбасы ортасында, мектеп қабырғасында үйрету қажет. Сонымен бірге денсаулықтың тамақ ішудегі қанағатшылдық пен белсенді қимылдың арасында да үзілмейтін үйлесім мен байланыс барын есте ұстанған жөн. [1]

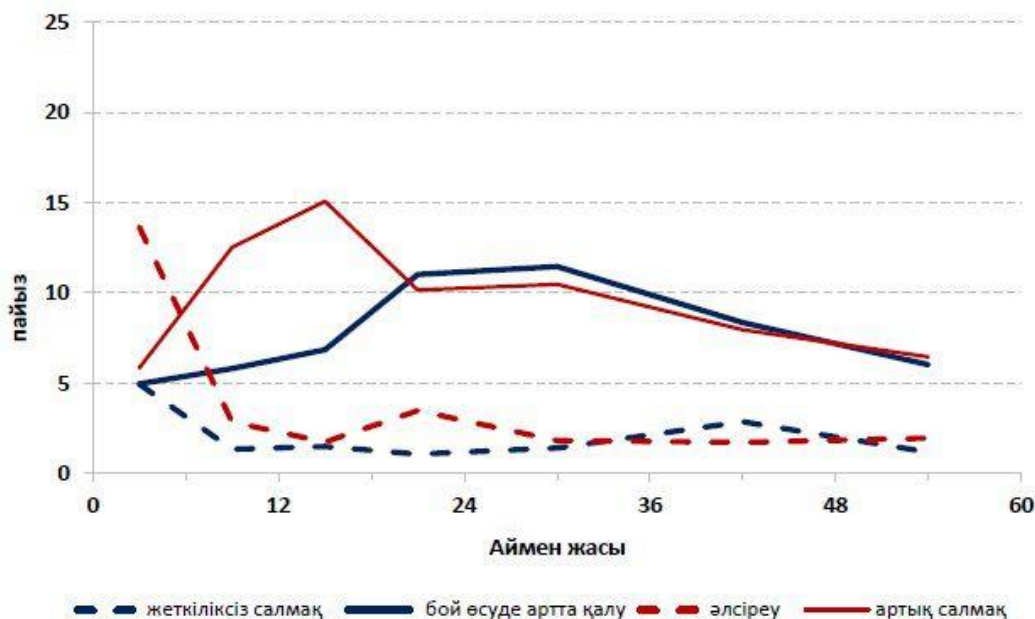


Сурет-1

Ескертпе: <https://toitumine.ee/ru/kak-pravilno-pitatsya>

Халықтың тамақтану талғамы өзгерген – статистикаға сүйене келе соңғы жылдары дүниежүзінде дұрыс тамақтану үрдісі кеңінен тарады. Бұл құбылыс Қазақстан тұрғындары арасында да өте танымал. Осы орайда халықтың азық-түлік өнімдерін тұтыну талғамы да өзгергенін байқауға болады. Ұлттық экономика министрлігі Статистика комитетінің мәліметінше, соңғы 8 жылда дәнді дақылдарды (1,9 есе), тауық етін (1,3 есе), жаңа аулаған және мұздатылған балықты (1,3 есе), жаңадан жиналған жемістерді (1,3 есе) және тұтыну өсімі байқалды. Ал тұз бен қантты тұтыну 37,1% және 8,8 пайызға төмендеген.

Балалардың тамақтану жағдайы олардың денсаулығының жалпы жағдайын білдіреді. Қазақстанда бес жасқа дейінгі 2,0% балалардың салмағы жеткіліксіз. Сонымен қатар бойының өсуі жағынан артта қалған балалар 8,0%, ал балалардың 3,1% жүдеу. Одан басқа, 9,3% балаларда артық салмақ бар. Үй шаруашылықтарының әл-ауқаты және балалар салмағының арасындағы айқын өзара байланыс бар: өте кедей отбасындағы балалар бойының өсуі артта қалып жатыр, ал бай отбасындағы балаларда артық салмақ бар.[2]



Сурет-2

Ескертпе: <https://rutube.ru/video/d914d9c6cc5a732c30aac6523750df13/>

Диетологтардың көпшілігі күнделікті тағам рационында ақуыз болуы керектігін айтады. Одан бөлек, жеміс-жидектер мен көкөністер де жеткілікті мөлшерде қабылдау қажет. Өйткені олардың құрамында ағзаға пайдалы дәрумендер мен минералдар бар. Бастысы күн сайын тиісті мөлшерде су ішуді әдетке айналдырыңыз.

Негізінен дұрыс тамақтануды ұстанатын адамдар тауықтың не болмаса күркетауықтың төс етін көбірек пайдалануға тырысады. Өйткені төс еті көп мөлшерде ақуызға бай тағамға жатады. Бірақ та етті күнделікті тағам рационынан алып тастау қажет деген сөз емес. Оның құрамында да көптеген пайдалы дәрумендер бар. Бастысы оны дұрыс пісіріп тұтынған жөн.

Сондай-ақ мамандар қызанақ, қияр, авокада, салат жапырағын және т.б. көкөністерді жиі пайдалануға кеңес береді. Олардың құрамы

дәрумендерге өте бай. Әсіресе осы авокадо көкөнісін таңғы асқа көбірек қолдануға тырысады. [3]



Сурет-3

Ескертпе: <https://sport.ua/zdorovyj-obraz-zhizni/485715-proper-nutrition>

Қорытынды. Сіздің асқазаныңыз — қоқыс жәшігі емес. Бірінші кезекте ол сіздің денсаулығыңыз. Ал денсаулық біздің айнамыз екенін естен шығармаңыз. Сондықтан зиянды тамақтардан бас тартқаныңыз абзал. Бей-берекет тамақтанудан аулақ болыңыз. Диетологтар адамдарды дұрыс тамақтануға мейлінше ертерек бетбұруға шақырады. Өйткені бұл бірінші кезекте, денсаулыққа пайдасы жоқ тағамдарды тұтынудың салдарынан бет терісі зиян шегуі мүмкін. Сондай-ақ түрлі безеулер шыға бастайды. Сондықтан дұрыс тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстаныңыз.

Ұсыныс. Тамақтану режимінде төрт негізгі принципті ажыратқан дұрыс:

1. Жиілік, яғни, тамақты үнемі бір тәулік уақытында қабылдау.
2. Тәулік барысында тамақтанудың бөлшектілігі. Сау адамға үш немесе төрт фазалық тамақтану ұсынылады, атап айтсақ: таңғы ас, түскі ас, кешкі ас және ұйқы алдында бір стакан айран.
3. Әрбір тамақтанған кезде дұрыс тамақтануды барынша сақтау қажет. Бұл, тамақты әрбір қабылдаған кезде азық-түліктер жинағы организмге белоктарды, майларды, көмірсуларды, сонымен қатар

витаминдер мен минералды заттарды қолайлы ара қатынаста жеткізу тұрғысынан ойланып істелінуі керек.

4. Бір күнде тамақ ішу бойынша физиологиялық негізделіп бөлінуі.

Төрт мезгіл тамақтану едәуір жағымды: жұмысқа дейін тоқ тамақ (күндіз дұрыс тамақтанудың жалпы калориялылығының 25-30 %), жұмыс арасындағы үзілісте жеңіл екінші таңғы ас (жалпы калориялылықтың 10-15 %), құнарлы түскі ас (калориялылықтың 35-40 %), салыстырмалы жеңіл кешкі ас (жалпы калориялылықтың 15-20 %). Таңғы ас, түскі ас және кешкі ас үшін тәуліктік уақыт еңбек және демалыс режиміне байланысты жеткілікті кең шеңберде өзгеруі мүмкін. Алайда, тамақ ішу арасындағы аралық 4-5 сағат болуы маңызды. Жүргізілген зерттеулер негізінде, кешкі ас пен ұйқының алдындағы аралықта 2-3 сағат өтуі керек. Тамақтану режимімен қатар, кейбір психологиялық ережелерді сақтау артық болмайды. [3]

Қолданылған әдебиеттер мен сілтемелер:

1. <https://turkystan.kz/article/96003-haly-ty-tama-tanu-tal-amy-zgergen-statistika/amp>
2. https://old.stat.gov.kz/for_users/cluster/chapter1
3. <https://ken-zhyloi.kz/zhanalyqtar/densauly/d-rys-zh-ne-tiimdi-tama-tanu-densauly-negizi.html>