

А.С. Төлеуова, Е.С. Утеулиев, Т.В. Попова  
«ҚДСЖМ» Қазақстандық медицина университеті

## АЛМАТЫ ҚАЛАСЫНЫҢ ЖАЛПЫ ТӘЖІРИБЕЛІ ДӘРІГЕРЛЕРДІҢ РАЦИОНАЛДЫ ТАМАҚТАНУ ТӘРТІБІНЕ БЕЙІМДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ ТӘСІЛДЕРІ (ӘДЕБИ ШОЛУ)

*Төменде көрсетілген мақалада авторлар жалпы тәжірибедегі дәрігерлердің рационалды тамақтану тәртібіне бейімділігін зерттеу тәсілдері жазылған.*

**Түйінді сөздер:** рационалды тамақтану, диета, өмір сүру тәртібі, халық

**Өзектілігі:** Дұрыс тамақтану денсаулық кепілі, ал медицина қызметкерлерінің дұрыс тиімді тамақтануы халықтың денсаулығын қалыпты жағдайда ұстап тұруға ықпалын тигізеді. Тамақтану - ағзаның қуат шығынының орнын толтыруға, тіндер құрылуына және жаңартылуына және қызметтерін реттеп отыруға қажетті, ағзаға түсетін заттардың қорытылу, сіңу және сіңірілу үрдістері. ағзаның өмір сүруге, денсаулықты және жұмысқа қабілеттілікті сақтауға қажет нәрлі заттарды (ақуыз, май, көміртегі, дәрумендер, минералды тұздар) бойға сіңіру процесі.

Тамақтану режимі мыналарды қамтиды: тамақты қабылдау мерзімділігі, тамақ қабылдау аралығындағы үзіліс, тәуліктік рационға кіретін калорияны бөлу. Төрт мезгіл тамақтану анағұрлым тиімді болып табылады, өйткені асқазанға күш біркелкі түсіп, тамақ шырындарының тағамды толық өңдеп шығуын қамтамасыз етеді. Тамақты күн сайын белгілі бір мезгілде қабылдау асқазан сөлін неғұрлым шұғыл бөлу рефлексін қалыптастырады. Төрт мезгіл тамақтану кезінде тәуліктік рационды бөлу күн тәртібіне және әдеттенуіне байланысты істеледі. Рационды мынадай тәртіппен бөлу анағұрлым тиімді болатын сияқты: таңертеңгі асқа 25%, түстікке 15%, кешкі тамаққа 25%. Ақырғы тамақ қабылдау ұйқыға дейін 2 сағат бұрын болуы тиіс. Түнгі сменада жұмыс істеген кезде кешкі ас күндік рационның 30% болуы тиіс, сонымен қатар тамақты түнгі сменаның екінші жартысына қабылдау көзделеді. Сондай-ақ тамақты бірқалыпты қорыту үшін тамақтық температуралық режимнің маңызы зор. Ыстық тамақтық температура 50—60 С аспауы тиіс, ал суық тамақтық температурасы, әдетте, 10 С төмен болмауы керек.

**Зерттеу мақсаты:** Алматы қаласындағы жалпы тәжірибедегі дәрігерлердің рационалды тамақтану тәртібіне бейімділігін зерттеу  
**Зерттеу міндеттері:** шетелдік және отандық материалдардан әдеби шолу жасау және оның рационалды тамақтанудағы тиімді әдістерін анықтау.

**Зерттеу тәсілдері мен көлемі:** зерттеу тәсілдері ретінде әдеби шолуды алдық. Әдеби шолу барысында материалдың толық қанды зерттелгенін анықтауға болады. Зат алмасуының бұзылуының (семіру, қант диабеті және т.б.) салдарынан пайда болатын аурулар жиі кездеседі. Осыған байланысты, қазіргі таңда, дұрыс тамақтану энергетикалық шығындарға және организмнің физиологиялық қажеттіліктеріне сәйкес келу үшін тамақтану мәдениетін жоғарылату мәселесі өзекті бола бастады [1].

Әрбір адамның азық-түлік заттарын дұрыс пайдалануы, артық жеуі және жалықтыруы денсаулықты көп нығайтуға көмектеседі. Дұрыс тамақтану денсаулықтың және ұзақ өмір сүрудің басты факторы болып табылады. Адамның физикалық жағдайы, оның қалай және қандай көлемде тамақ жейтініне байланысты [2]. Ғылыми-техникалық прогреске байланысты, ой еңбегімен айналысатын, энергияны аз қажет ететін адамдардың (10.25 МДж көп емес (2450 ккал) ер адамдар үшін және 8,4 МДж (2000 ккал) әйел адамдар үшін) саны қатты көбеюде. Аз энергия кезінде көбінесе азық-түліктің аз минорлы құрамды бөліктері (витаминдер, микроэлементтер) қолданылады. Мұндай жағдайларда, теңбе-тең энергиямен қамтамасыз етілуге қарамастан, гиповитаминді және гипомикроэлементтік күйлердің белгілері пайда болуы мүмкін. Тазартылған тағамдар – азық-түлік заттарын жеткіліксіз тұтынудың тағы бір себебі, ең алдымен, ой еңбегінің адамдарында. Эволюция барысында адам қоршаған ортаға бейімделуді үйренді, ол үшін шынайырақ азық тазартылмаған азық-түліктер болып табылады, себебі дәл осылардың көмегімен витаминдер мен минералды заттардың қолайлы келіп түсуі жетіледі. Қарқынды эмоциялық-жүйке жүктемесі кезінде дұрыс тамақтану принциптері, қарапайым ой еңбегі кезіндегімен салыстырғанда басқаша екенін байқаған дұрыс. Мұнда организмді қолайлы белок, аскорбин қышқылының, ретинолдың, В тобының витаминдерінің көлемімен қамтамасыз ету маңызы. Егер жұмыс ауысымды болса, онда тамақтану режимі де ауысады.

Энергия мен азық-түлік заттарының қажеттілігі белсенді физикалық белсенділікке байланысты дифференциалданады. Қарқынды дене еңбегі қосымша энергия көлемінің келуін талап етеді. Сонымен, ер адамдардың ауыр еңбек кезіндегі тәуліктік энергия шығыны 40 % артық ұлғаяды, сондай-ақ ақ (30 %), май (63,5 %) және басқа да қоспалардың қажеттілігі көбейеді. Әйел адамдардың тамақ қажеттілігі ер адамдарға қарағанда аз, бұл олардың организмдеріндегі алмасу процестерінің төмен қарқындылығымен байланысты. Тіршілік әрекетінің төтенше жағдайлары (Шеткі Солтүстік, биік тау және т.б.) адамдардың энергия мен азық-түлік заттарының қажеттілігін өзгертеді, бұл олардың тамақтануына үлкен өзгерістер енгізеді [3, 40-45 б.].

**Қорытынды:** Адам организмі термодинамика заңдарына бағынады. Соларға сәйкес, дұрыс тамақтану принципі қалыптасты: оның энергиялық құндылығы организмнің энергия шығындарына сәйкес келуі керек. Өкінішке орай, тәжірибеде бұл принцип жиі бұзылады. Энергия сыйымды азық-түліктерді (нан, картоп, мал майы, қант және т.б.) шығындық тұтынумен байланысты тәуліктік рациондардың энергетикалық құндылығы энергиялық шығындары жиі артады. Жас өскен сайын, дененің шығындық массасы жиналады және семіру басталады, ол көптеген созылмалы дегенеративтік аурулардың пайда болуына себеп болады.

Азық-түлік заттарының химиялық құрамының организмнің физиологиялық қажеттіліктеріне сәйкес келуі – дұрыс тамақтанудың екінші принципі. Күн сайын, белгілі бір көлемде және ара қатынаста организмге 70-ке жуық қоспа түсуі керек, олардың басым бөлігі организмде синтезделмейді және өмірлік қажетті болып табылады. Организмді осы азық-түлік заттарымен қолайлы жабдықтау түрлі тамақтану кезінде ғана мүмкін. Тамақтанудың тым әр түрлі болуы дұрыс тамақтанудың үшінші принципі анықтайды.

Ақырында, тамақтанудың қолайлы режимін сақтауды дұрыс тамақтанудың төртінші принципі анықтайды. Тамақтану режимі дегеніміз тамақ ішудің жиілігі, еселілігі және алмасуы. Тамақтану режимі азық-түлік заттарына және энергияны қажет ету сияқты жасқа, өндіріс ерекшеліктеріне байланысты түрін өзгертеді. Дұрыс тамақтанудың көрсетілген негізгі принциптерін сақтау оны құнды етеді.

Тамақтанудың белгілі бір ережелері бар:

- 1) ұстамды жеу керек;
- 2) тамақ құнды болуы керек: онда жеткілікті көлемде белоктар, майлар, көмірсулар, минералды заттар, витаминдер бар болуы керек;
- 3) тамақтану режимін сақтау қажет.

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 калориялылығының 10-15 %), құнарлы түскі ас (калориялылығының 35-40 %), салыстырмалы жеңіл кешкі ас (жалпы калориялылығының 15-20 %) [1, 100-104 б.].

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.

1. Үстелге шаршаған күйде отырмаңыз. Қалай аш болсаңыз да, ең болмағанда 10 минут демала тұрыңыз.
2. Ашулы, шошынған күйде, қайғылы сезімдерге берілгенде тамақ ішпеңіз.
3. Өзіңізге қатты ұнамайтын адаммен бірге үстел басына бірге отырмаңыз.
4. Егер сізге қандай да бір тағам ұнамаған болса, пайдалы болса да оны татып көруге болмайды. Сізге ол бәрібір пайдасын тигізбейді.
5. Қарныңыз ашқанша үстелге отырмаңыз.

Азық-түлік заттарының 80 % термиялық өңдеуден кейін тұтынылады, бұл олардың жұмсаруына және сіңімділігінің жоғарылауына әсер етеді. Сонымен қатар, температуралық өңдеу зиянды микроорганизмдердің өлуіне және токсиндердің, әсіресе ең алдымен жануарларда бұзылуына әкеледі. Жылумен өңдеу өнімдердің микробтарға төзімділігін жоғарылатады және сонымен оларды сақтау мерзімдерін ұзартады. Жылумен өңдеу кезінде улы заттардың қатары бұзылады, мысалы, тамақ қорыту ферменттерінің ингибиторлары. Сонымен қатар, жылумен өңдеу көптеген өнімдердің дәмін түрлендіруге мүмкіндік беретіндігі маңызды [4].

Позитивті әсер етумен қатар, өңдеу азық-түлік заттарына жағымсыз да әсер етеді. Жылумен өңдеу кезінде витаминдер және кейбір ас қоспалары (белок, майлар, минералды заттар) бұзылады да зиянды заттар (майларды полимерлендіру өнімдері, меланоидиндер және т.б.) пайда болуы мүмкін, бұны дұрыс тамақтануды ұйымдастыру кезінде ескеру қажет. Азық-түлік заттарын жоғалту деңгейі өңдеу түріне тәуелді. Алғашқы өңдеу жеуге болмайтын бөліктері мен ластанулардан шикізатты босатуды, азық-түліктерден құндылығы төмен бөліктердің бөлінуін, сонымен қатар, қатырылған азық-түліктердің дефростациясын алдын ала қарастырады. Азық-түлік шикізатын жеуге келмейтін бөліктерден босату, тағамдық заттардың жоғалуына әкелетін болса да, өнімдердің биологиялық құндылығын жоғарылатады.

Өнімдер мен шикізаттың биологиялық құндылығына жылумен кулинарлық өңдеу ерекше әсер етеді. Өнімдерді жылумен өңдеудің бірнеше амалдарын ажыратады: суға және бұға пісіру, булау (қысқа мерзімді (5—7 мин) өнімді суда немесе буда қыздыру), стерильдендіру және қуыру. Қыздыру кезінде ерігіш белоктар жоғалады және күлге немесе гельге айналады. Сонымен, жұмыртқаның ағы жұмыртқаның ішінде 80° С температураға жеткен кезде гелдерді жасай отырып, біріктіріледі (коагуляция). Оралу нәтижесінде ақ гелі буын тіндердің ішінде ондағы судың маңызды бөлігін шығарумен тығыздалады.

Азық-түлік заттарының көп түрлілігі және олардың әр түрлі комбинациялары кулинарлық өңдеу ерекшеліктерін ескерумен сау және ауру адамның тамақтануының, олардың теңгерілуін, емделу бағытын ескерумен ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Осылайша дұрыс тамақтану бойынша ұсынымдарды сақтау организмнің әр түрлі қоршаған орта агенттеріне төзімділігін жоғарылатудың және халықтың ішінде бірқатар жұқпалы емес созылмалы ауруларды азайтудың негізгі көзі болып табылады.

#### ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Төрегелді Шарманов. – Алматы: Қайнар, 1996. – 95 б.
- 2 А. Алдашев Тағам және денсаулық. - Алматы: 1994. - 147 б.
- 3 И. М. Скурихин, В. А. Шатерников. – Алматы: Қайнар, 121 б.
- 4 З. Жөкебайқызы, С. Сейсенбекқызы. – Алматы: Рауан, 1993. – 56 б.
- 5 С. А. Досмұхамедов, Т. М. Сыздықов. – Алматы: Нұр-кітап, 2008. - 110 б.

**А.С. Толеуова, Е.С. Утеулиев, Т.В. Попова**

*Казахстанский медицинский университет «ВШОЗ»*

#### **ОСОБЕННОСТИ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ВРАЧЕЙ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ ГОРОДА АЛМАТЫ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)**

**Резюме:** Для многих людей здоровый образ жизни ассоциируется со спортивными упражнениями, незнакомыми диетами и бросанием вредных привычек. Но это не весь перечень, который должен входить в жизнь человека, начинающего вести здоровый образ жизни. В первую очередь это здоровое и рациональное питание, а для врачей которые работают во благо население это очень важно.

**Ключевые слова:** рациональное питание, образ жизни, диета, население.

**A. Toleuova, E. Uteyliiev, T. Popova**

*Kazakhstan Medical University "KSPH"*

#### **FEATURES OF ADHERENCE TO RATIONAL NUTRITION OF GENERAL PRACTITIONERS IN ALMATY (LITERATURE REVIEW)**

**Resume:** For many people, a healthy lifestyle is associated with sports exercises, unfamiliar diets and throwing bad habits. But this is not the whole list, which must enter into the life of a person who starts to lead a healthy lifestyle. First of all, this is a healthy and rational diet, and for doctors who work for the benefit of the population it is very important.

**Keywords:** rational nutrition, lifestyle, diet, population.