**Минералдармен дәрумендердің ағзаға пайдасы**

         Дәрумендер мен минералдар заттардың адам ағзасы ушін маңызы зор.Көзге көрінбейтін ағза үшін атқаратын жұмысы үлкен.Бірақ осы микронутриенттердің біршама жеткіліксіздігі денсаулықтың бірден төмендеуіне алып келеді.Микронутриент деп аталған витаминдер мен минералдардың тәуліктік дозасы 100 грамнан 10 граммға дейін болады.

        Әрбір грамы ағзаның өмір сүру қабілетін арттырып, алмастырылмайтын роль атқарады.Дәрумендер мен минералдардың жеткіліксіздігі ауруды шақырады,яғни авитаминоз бен аэлементоз туындайды.Мысалы, С дәруменнінің жеткіліксіздігі қырқұлақ,бери-бери, пеллагра ауруының өлім жағдайына алып келсе, ал Д дәруменінің жеткіліксіздігі рахит ауруына әкеледі.

     Қазіргі таңда балалар мен ересектерде микронутриенттердің сәл ғана жетіспеушілігі байқалады яғни гиповитаминоз және туындап отыр.Әр дәрумен мен минералдың ағзада бірнеше атқаратын функциялары бар, сондықтан,солардың біреуі жеткіліксіз болса, міндетті түрде ауруға алып келеді.

Өмір кілті

Ағзаның өмір сүру кезеңі-клетканың бөлініуі,өсуі,ас қорыту жүйесі,сезім мүшелерінің дамуы-ферменттердің қатысуымен жүзеге асады екен.Бұл ақуызды молекулалар физиологиялық және биохимиялық реакцияларда белсенді жұмыс атқарады. Ферменттер-оталдырушы ретінде қызмет атқарып, яғни жұмыс қабілетін күшейтеді.

Қорғаушылар

Зат алмасу кезінде ағзада бос радикалдар пайда болады.Бұл өте белсенді биомолекулалар,яғни молекулалар қосылыстарының бұзылып бос радикалдардан ағзаны қорғайтын қасиеті болады.Бұл

дәрумендер антиоксиданттар деп аталады.Мысалы антиоксиданттарға Е дәруменні және селен минералын жатқызуға болады.

Бақылау құрылғысы

Кейбір дәрумендер про-гормон болып табылады.Олар ағзада гормондық белсенділік танытады.Мысалы,А және Д дәрумендері про-гормондар олар гендік құрылымды басқарады.Ғалымдардың зерттеулерінше Д дәрумені 2000-ға жуық генді бақылайды екен,ал ағзада 30000-ға жуық ген болады.Өзіміз білетіндей әрбір тірі ағза өзіндік генімен анықталады.Созылмалы гиповитаминоз көптеген қауіпті ауруларға алып келеді.

        Жұмыртқа пайдалы, себебі олардың құрамында негізгі дәрумендер мен минералдарды және антиоксиданттары қосқанда ағзаға қажетті көптеген дәрумендер бар.Жұмыртқа адамдардың ақуызды,А,В6,В12 дәрумендерін, темір,фосфор және қалайыны тұтуынуының 12 пайыздық тәуліктік нормасын қамтамасыз етеді.Сонымен қатар,тауық жұмыртқасының сарысында кальций,калий, кобальт, йод және мыс бар.

**Мәлімет**

Ағымдағы жылдың ақпан айының 18 жұлдызы күні. Мектебіміздің 9 сынып оқушыларына мектеп медбикесі А.Ж.Тұрсыналиева және әлеуметтік пед. Ж.Ә.Жұмадиева «Минералдар мен дәрумендердің пайдасы» тақырыбында дөңгелек үстел өткізді. Негізгі мақсаты оқушылардың білімін арттыру – дәрумендер мен минералдардың қандай түрлері бар, олар қандай тағамдарда кездеседі және ағзаға қалай әсер ететіні туралы түсіндіру. Салауатты тамақтану дағдыларын қалыптастыру – дұрыс тамақтанудың иммунитетті нығайтып, денсаулықты жақсартуға көмектесетінін түсіндіру.Алдын алу шараларын ұсыну – дәрумен жетіспеушілігінің алдын алу жолдарын көрсету, аурулардың алдын алу мақсатында дұрыс рацион жасау.Өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу – жастардың өз денсаулығына деген көзқарасын жақсарту.



 