Қартаю және диета

Дәріскер: Зоология, гистология және цитология кафедрасының аға оқытушысы, б.ғ.к. Абдудллаева Б.А.

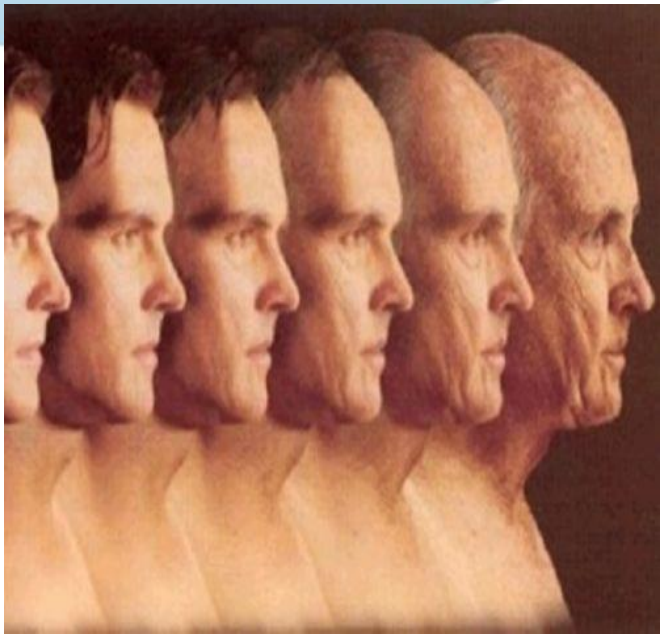
www.7oom.ru

Дәріс мақсаты: Қартаю процесіне дұрыс тамақтанудың әсерін түсіндіру және ұзақ, салауатты өмір сүруде диетаның маңызын көрсету.

Дәріс міндеттері:

- Қартаю мен зат алмасу арасындағы байланысты түсіндіру.
- Дұрыс және теңгерімді тамақтанудың ағзаға әсерін сипаттау.
- Қартаюды баяулататын тағам түрлеріне мысал келтіру (антиоксиданттарға бай өнімдер, дәрумендер, микроэлементтер).
- Артық калория мен зиянды тағамдардың қартаюды жеделдететінін түсіндіру.
- Ұзақ өмір сүруге көмектесетін тамақтану әдеттерін қалыптастырудың жолдарын көрсету

***Қартаю-биологиялық процесс**; белгілі бір жасқа жеткеннен кейінгі организмнің мүмкіншіліктерінің үдемелі төмендеуі. Қартаю кезінде тіннің серпімді талшықтарының және су мөлшерінің азаюынан тері жұқарып, қатпарланып әжім пайда бола бастайды. Бұл кезде шаш ағарып, сирейді, көздің көруі, құлақ естуі нашарлайды, тіс түсе бастайды. Қартаюдың бір көрінісі ретінде организмде дәнекер тіндердің өзгеруін келтіруге болды. Осыдан өкпеде, бауырда, жүректе, т.б. ішкі органдарда олардың атқаратын жұмысының бұзылуына әкелетін беріштенулер дамиды. Дәнекер тіндерінің өзгерістерінен қарттарда жара мен сүйек сынықтарының бітуі жастарға қарағанда баяу жүреді.*



www.7oom.ru

Қартаю және диета

Қартаю кезінде қалыпты физиологиялық күй мен еңбекке қабілеттілікті сақтау факторларының арасында тамақтану маңызды рөл атқарады.Жасына сәйкес теңестірілген тамақтану организмдегі қартаю процестерінің дамуына және оның әртүрлі жүйелерде болатын өзгерістердің сипаттарына айтарлықтай әсер етеді.

1) ***Қарт адамдар диетасына қойылатын бірінші талап-модерация,яғни сандық түрде тамақтануды шектеу.***
2) ***Қартаю кезіндегі метоболитикалық қарқындылығының төмендеуін ескере отырып витаминдердің,биомикроэлементтердің,фосфолипидтердің алмастырылмайтын аминқышқылдарының жеткілікті мөлшерін қосу есебінен жоғарғы биологиялық құндылығын қамтамасыз етуді қарастыру қажет.Қартайған кезде жалпы көрсеткіштердің төмендеуі және жиі қарқынды физикалық жұмыстың тоқтауы ақуыз нормасының төмендеуіне негіз болады.***

www.7oom.ru

Қартаю процесін тездететін әдеттер

1. Күнделікті рационнан майды алып тастау

Сырт келбетіне ерекше мән беретін адамдар әдетте рационынан майды алып тастауға тырысады. Мұндай диета денені әжім басуына алып келеді. Диетаға қызыл балық, жаңғақ, қаймақ және майды қосқан жөн. Бұлар керісінше жастықты ұзартады.

2. Сусынды түтікше арқылы ішу

Біз сусынды түтікше арқылы ішкен кезде ерніміздің айналасында әжім пайда болады. Бұл шылым шегуге де қатысты. Өмір жасыңызды ұзартқыңыз келсе, шылымнан бас тартыңыз

www.7oom.ru

Қанттан түбегейлі бас тарту

Тәттіні көп мөлшерде жесеңіз, зиянын тигізетінін анық. Алайда қанттың көңіл-күйді көтеретінін ұмытпаңыз. Сондықтан арасында тәтті тағамдар жеп тұрғаныңыз жөн. Мысалы, құрамында қанты көп көкөніс пен жеміс-жидектер.

Қырымен ұйықтау

Біз қырымызбен ұйықтаған кезде, бетіміз жастыққа "батып" кетеді десек те болады. Осының салдарынан бет пен иекте әжім пайда болады. Ең дұрысы, шалқасынан жатып ұйықтау.

Бөлмені шектен тыс жылыту

Бөлмені қатты жылытқан кезде, ауа құрғақ бола бастайды. Бұл біздің шашымыз бен терімізге үлкен әсерін тигізеді.

Сондықтан жылуды да орнымен пайдаланған жөн.

www.7oom.ru

Американдық ғалымдардың пікірінше қарттық пен қартайған кезде ақуызды шектеу қантты шектеу сияқты қандай холестериннің тұрақты төмендеуіне әкеледі.

1.Қоректік заттардың сіңімділігінің нашарлауы.
2.Стамотолиялық проблемалар
3.Сілекей өндірісінің төмендеуі

4.Әлсіздік,мүгедектік
5.Еста сақтау проблемалары

6.Қан қысымының көтерілуі
7.Ішкі орган функцияларының нашарлауы.

www.7oom.ru

Қарттардың тамақтану ережесі

- қалыптан тыс тоя тамақтанбау.
- майлы, татты, күшті тағамдарды жемеу.
- тамақ талғамау.
- мүмкіндіктің барынша тамақтану.
- тұзсыз, майсыз тамақтарды тұтыну.
- тамақтан соң жеңіл қыймылдау.
- тамақты көп шайнап,
- қортып жеу

Негізгі ережелер

- **Тұзды шектеу.Бақылауларға сәйкес егде жастағы адамдар дәмдік сезімталдығын жоғалтады,сондықтан олар жиі ас тұзын қолданып кетеді.Бұл бүйректің ісінуіне,гипертонияға және ауыр стресске әкеледі.Сондықтан тұзды аз мөлшерде пайдалану керек.**

Тамақ пен дәрі-дәрмектің үйлесімділігі. Есте сақтау керек кейбір дәрі-дәрмектер аппетит пен дәмдік талғамға теріс әсер етуі мүмкін.Егер адам кенеттен барлық тағамның жұмсақ екенін сезсе немесе керісінше оған тойып алмаса міндетті түрде дәрігермен кеңесіп дәрінің асқазан ішек жолына әсерін білу керек.

www.7oom.ru

Суды жеткілікті ішу.

Бұл ережені елеусіз қалдырмау керек.Өйткені жасушадағы сұйықтық мөлшері жасқа байланысты айтарлықтай төмендейді.Сондықтан ағзадағы су баланысын бақылау өте маңызды.Кемінде 2 литр су ішу қажет

Дұрыс таңғы асты таңдау.

Таңғы ас күннің ең маңыздысы болып саналады. Таңғы ас пайдалы болуы керек.Ол үшін жұмыртқа тағамдарын,көкеніс пен сұлыдан жасалған тағамдар пайдаланған жөн.

www.7oom.ru

Тамақтың дәйектілігі.

Жасы ұлғайған сайын адам тіс ауруларынан,құрғақ аузынан және жөтелден зардап шегуі мүмкін.Сондықтан қарт адамдарға пюре мен сұйық тағамдар дайындаған абзал.Ет пен көкеністерді пюре түріне дейін ұсақтаған жөн.Бұл олардың шайнауын жеңілдетіп қана қоймай,сонымен қатар ас қорытуды да тездетеді.

Калорияларды бақылау.

Қартайған сайын дененің калорияға деген қажеттілігі төмендейді.Олардың артық болуы семіздікке ,жүрек пен буын ауруларына әкеледі. Орташа алғанда ересектерге тәулігіне 2800 ккал аспауы керек.

www.7oom.ru

Балықтың майы.

Ол мәзірде үнемі болуы керек.Себебі оның құрамында полиқаныққаған май қышқылдары бар.Олар қабынуды жеңілдетуге және ревматоидты артрит ауырсуын жеңілдетуге көмектеседі.Форель,лосось,скумбрия балық майына бай

Жеткілікті кальций

Оны ашытылған сүт өнімдерінен алуға немесе капсула түрінде қосымша алуға болады.Егде жастағы адамдарда сүйектің сынғыштығын болдырмау үшін кальцийді үнемі енгізу керек.

www.7oom.ru

- Балықты, ең болмаса, аптасына екі рет қолдану қажет – оның құрамында қандағы жақсы холестерин деңгейін көтеретін, оның ұюын азайтатын, атеросклероз бен жүрек ауруларына қасы тұратын қаныққаған май қышқылдары бар. Майлы балық, мысалы, майшабақ немесе макрель құрамында D дәруменінің мол мөлшері бар. Жасы үлкен адамдар D дәруменін күннен сирек алады, сондықтан ол теріде табиғи түрде синтезделмейді.
- Көп жұмыртқа жеуге болмайды, ең дұрысы аптасына 2-3-еуін, өйткені сарыуыз құрамында көп мөлшерде холестерин бар, ал ағуызды шектеусіз жеуге болады. Мәзірде міндетті түрде сүйектер мен тістерді нығайтатын кальцийдің тамаша көзі - сүт өнімдері болуы қажет. Ең жақсысы қатық, йогурттар, майсу немесе ацидофильді сүт (ферменттелген) ішкен дұрыс.

- ***Қартайған адамдардың клеткаларының регенерация процесін қамтамасыз ету үшін :***

Белоктың жоғары мөлшері қажет. Бірақта белоктың артық мөлшері атеросклероз ауруының дамуына ықпал ететіндіктен белокқа салыстырмалы шектеу қойылады. Жасы ұлғайған және қартайғандар рационында белок пен қанттың шектелуі қандағы холестерин деңгейінің төмендеуіне әкеледі. Осы жастағыларға белоктың қажеттілігі дене салмағының 1 кг- на 1г белок есептеледі. Жануар белоктары жалпы белоктың 55% -н құрауы тиіс.

- ***Май мөлшеріне келсек жануар майын азайтып өсімдік майы тәулігіне 20 – 25 г болуы тиіс. Жануар майынан тек сары май ғана жарайды. Қарттардың тамақтануында жеңіл сіңетін көмірсуларды барынша шектейді. Берілген көмірсулар ішінде қара бидай ұны, кебекті ұн өнімдері, картоп, клетчатка мен пектиндерге бай көкөніс пен жемістер беріледі.***

- ***Қарттардың ағзасына қажетті витаминдер***

- ***Қарттарды витаминмен қамтамасыз етуде организмнің зат алмасуын реттеп, қартаюды баяулатады. Ең маңыздысы С витамині. Аскорбин қышқылы қорғаныс механизмін нығайтып, холестерин биосинтезін реттеп, организм реактивтілігін көтереді. Липотроптық қасиеті бар витаминдерге В12, фоли қышқылы, холин, инозит жатады. Олар атеросклероз дамуын тежейді.***

- ***Жасы ұлғайған адамдар үшін тамақтану пирамидасы***

Дәстүрлі тамақтану пирамидасы арнайы жасы ұлғайған адамдардың қажеттілігі үшін өзгертілген болатын. Оның басты ұстанымы – жасы ұлғайған адамдарда энергетикалық қажеттіліктердің едәуір аз болуы. Шамамен алғандағы калорияның күндізгі нормасы олар үшін 1200-1600 ккал. Жасы 70-тен асқан адамдар өзінің ағзаларын маңызды қоректік заттармен қамтамасыз ету үшін, тамақтануына ерекше көңіл бөлуі керек.

- ***Диетологтар қартаю процесіне алып келетін өнімдерге шұжық, маргарин, қант, кондитерлік өнімдер, консервілер, алкогольді ішімдіктер мен фаст-фуд жатады дейді.***

www.7oom.ru

- ***Қартаю үдерісін тоқтату***

- ***Көптеген жасы үлкен адамдар өздерінің нашар көңіл-күйлері туралы шағынуда. Олар бұны өздерінің жасымен байланысты деп есептейді, бұл әрқашанда да шындық болып табылмайды.***
- ***Осыған көкөністер мен жемістер көмектеседі, бірақ ең дұрысы оларды буда дайындаған жөн. Олар қартаю үдерістерін тоқтатады, қатерлі ісік пен атеросклероздың пайда болу мүмкіндігін азайтады.***

- ***Дене шынықтыру***

Жасы ұлғайған адамдар үшін қозғалыс және дене шынықтыру өте маңызды. Бұл жаста қозғалудың тамаша тәсілі жүзу, аква аэробика, нордтық жүріс, велосипед тебу, жаяу жүру және теннис болып табылады. Денсаулық жағдайына және күш-жігеріне сәйкес келетін дене шынықтырудың әрбір түрі пайда әкеледі. Бұл тіпті бау-бақшадағы жұмыс немесе бірлесіп тамақ дайындау болуы мүмкін.

ҚОРЫТЫНДЫ

- Адам жасы ұлғайып қартайған шағында оның ағзасында үлкен өзгерістер болады.Кейбір әже-аталарымыз тез ренжігіш және әр нәрсеге бала сияқтанып қуанады. Әрине мұның бәрі адам жүйкесінің тозуына байланысты. Біз кішкентай балаларға қалай көңіл бөлеміз дәл солай қарияларға да көңіл бөлу керек. Олардың тамақтануы, ұйқысы және күнделікті отырып тұруына тіпті жуынуына да көмектесуіміз керек. Күтім жақсы болса олар ұзақ өмір сүреді.

Қарт адамдардың тамақтнуының өзіндік ерекшеліктері бар. Олардың жастарына қарай тәуліктік калориясы өзгереді (60-70 жас 20-30ккал 79%, 70 тен жоғары 69% болу керек). Бұл жастағы кісілердің тістері болмайтыннан ішек жолдарының бұзылып іш қату немесе іш өту жиі болады. Сондықтанда тамақты қоймалжын, аздап күніне 4 -5 рет беру керек.

Қария адамдардың көбіне ұйқысы бұзылады. Түнде ұйықтай алмай күндіз маужырап отырады. Себебі жоғарғы нерв жүйесі бұзылған, әр түрлі күйзелістің әсері. Ұйқысын тыныштандыру үшін бөлме іші тыныш, таза ауа, температурасы +18 22С болу керек. Төсегінде қыртыс не нанның қиқымы болмау керек.

Қарт адамдарға қарау әркімнің міндеті. Олардың көңіліне келетін ауыр сөздер айтпай жылы қабақ таныту керек. Қан қысымын әлсін-әлсін өлшеп отырған дұрыс. Сәл көтерілсе қан қысымын түсіретін дәрілер немесе көк шәй беру керек.

Әже-аталарымыз ұзақ жасасын десеңіз үлкен жауапкершілікпен қараңыз. Әр отбасының қызығы бала болса екінші әже-атамыз. Сондықтанда қолдан келгенше қызмет етіп, олардың батасын алып жүре берейік.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Алмаз Шарман, Жаксыбай Жумадилов. Научные основы качественного долголетия и антистарения.Учебное пособие.-Нью-Йорк, MaryAnnLiebert, Inc. -2014.-184 с.
2. The aging process and potential interventions to extend life expectancy//ClinInterv Aging. 2008 Sep; 2(3): 401–412.
2. Mitochondrial determinants of mammalian longevity//Open Biol. 2017 Oct; 7(10): 170083.
3. Geraldine Aubert, and Peter M. Lansdorp. Telomeres and Aging.2008. 1 Apr 2008https://doi.org/10.1152/physrev.00026.2007
4. С.А. Филатова, Л.П. Безденежная, Л.С. Андреева. Геронтология. Ростов н/Д.: Феникс. 2004. С. 5-65.
5. Г.А. Рыжак, С.С. Коновалов. Геронтология в профилактике возрастных патологий. Спб.: «прайм-Еврознак». 2004. С. 146.
6. В.Н. Анисимов. Молекулярные и физиологические механизмы старения. СПб.: Наука, 2008. 468 с.

www.7oom.ru