



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ Մնունդը և մարդու առողջությունը: Վիտամիններ:

ԱՌԱՐԿԱ Կենսաբանություն

ՀԵՂԻՆԱԿ Մարտիրոսյան Սիլվա

ՄԱՐԶ Արարատ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ «Լուսաշողի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Բովանդակություն

Ներածություն	2
Մնունդը և մարդու առողջությունը: Վիտամիններ	3
Առողջ սննդակարգի հիմնական մոտեցումները	11
Վիտամիններ	12
Պլան	19
Եզրակացություն	21
Գրականության ցանկ	22

ՕՐԲԱՅԵԼԻ

Ներածություն

Գոյատևելու համար մարդը պետք է հարմարվի կյանքի մշտապես փոփոխվող պայմաններին: Մեր ժամանակներում կյանքի թափն այնքան արագ է, որ մարդը չի հասցնում հարմարվել դրան:

Մարդու գոյատևման կրևորագույն պայմաններից մեկը սնունդն է: Գիտնականները պարզել են, որ մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը առողջական վարքագիծն է և կենսակերպը: Ապացուցված է, որ մեր առողջությունը շուրջ 20%-ով պայմանավորված է ժառանգականությամբ (այսինքն՝ ծնողներից ստացած գեներով), շուրջ 20%-ով՝ արտաքին միջավայրի (այդ թվում օդի, ջրի, հողի, կլիմայի, ռադիացիայի և այլ բնական գործոնների, սոցիալական և տնտեսական պայմանների) ազդեցությամբ, ընդամենը 10%-ով կախված է առողջապահական համակարգի գործունեությունից (բժշկական ծառայություններ), իսկ ամենամեծ մասնաբաժինը՝ շուրջ 50%-ը կազմում է մարդու կենսակերպը:

Հին դարերի գիտնականներն առողջագիտական կանոնները մշակելիս մեծ տեղ են տվել չափավոր սնվելու գաղափարին: Դեռևս Յիցերոնը (մ.թ.ա. I դար), ամփոփելով իր ժամանակի գիտելիքները, նշել է, որ պետք է սնվել և խմել այնքան, որքան անհրաժեշտ է ուժերի վերականգնման համար: Առողջության պահպանման և երկար ապրելու նախապայմանը նա համարել է ամեն ինչի մեջ չափավորությունը, այդ թվում՝ նաև սննդի և խմելու առումով՝ սկսած երիտասարդ տարիներից: Դեռևս մ.թ.ա. IV դարում Հիպոկրատն ասել է. «Մեր սննդանյութերը պետք է լինեն բուժիչ միջոցներ, իսկ բուժիչ միջոցները պետք է լինեն սնուցող նյութերը»: Եզնիկ Կողբացին (Մաշտոցի աշակերտ, V դար) առողջությանը վնասակար է համարել սննդի չափավորված և անբժախնդի օգտագործումը: Հայ բժշկապետ Մխիթար Հերացին հիվանդությունների զարգացման գործում կարևոր նշանակություն է տվել սնմանը, իսկ հիվանդությունների բուժման համար դեղաբուժությունը գուգորդել է սննդաբուժության հետ: XV դարի հայ բժշկապետ Ամիրդովլաթ Ամասիացին «Հոգուտ բժշկության» իր աշխատության մեջ գրեթե բոլոր օրգան-համակարգերի հիվանդությունների ժամանակ, բացի դեղաբուժությունից, նկարագրել է նաև սննդի միջոցով բուժման եղանակները: Ռուս ֆիզիոլոգ Մեչնիկովը համոզված էր, որ սխալ սնվելուց են մարդիկ վաղաժամ ծերանում և մահանում, իսկ ճիշտ սնվող մարդը կարող է 100 տարուց շատ ավելի ապրել:

Մնունդը և մարդու առողջությունը Վիտամիններ

Առողջությունը մարդու հիվանդությունների և ֆիզիկական արատների բացակայությունն է, ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցության ամբողջությունը: Մարդու առողջությունը, աշխատունակությունը և կյանքի տևողությունը մեծ չափով կախված են նրա սննդից: Մարդը չի կարող ապրել առանց սնվելու:

Բալանսավորված (հաշվեկշռված) և օրգանիզմի պահանջներին համապատասխանող սնուցումը մարդու գոյատևման, աճի և զարգացման, հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է: Սննդի միջոցով մարդը ստանում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սպիտակուցները, ածխաջրատները, ճարպերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային նյութերը և միկրոտարրերը: Բազմազան, բավարար քանակի սննդանյութեր (սպիտակուցներ, ածխաջրատներ և ճարպեր) պարունակող, վիտամիններով և հանքային նյութերով հարուստ, ճիշտ ռեժիմով ընդունված սնունդն առողջ սնուցման հիմքն է: Առողջ սննդակարգը նպաստում է առողջության ամրապնդմանն ու հիվանդությունների կանխարգելմանը: Տարբեր մարդկանց սննդանյութերի և էներգիայի պահանջը կախված է տարիքից, սեռից, աճի տեմպից (արագությունից), ֆիզիկական ակտիվության մակարդակից, ինչպես նաև որոշ վիճակների (ինչպես օրինակ՝ հղիություն) և հիվանդությունների առկայությունից: Ընդհանուր առմամբ, դեռահասության շրջանում մարմնի արագ աճի և բոլոր օրգանների զարգացման պատճառով բարձրանում է սպիտակուցների և կալորիաների պահանջը: Այդիսկ պատճառով

սահմանափակող դիետաները խիստ վտանգավոր են դեռահասների համար: Դեռահասային տարիքում աճող օրգանիզմի սպիտակուցի պահանջն առավելագույնն է, իսկ ընդհանուր էներգետիկ պահանջը կախված է դեռահասի աճի արագությունից և ֆիզիկական ակտիվության ինտենսիվությունից: Բացի սննդի որակական կազմից՝ կարևոր է նաև սննդի ընդունման որոշակի հաճախականությունը և քանակական ճիշտ բաշխումն օրվա ընթացքում: Ռեժիմով սնվելն ապահովում է մարսողական համակարգի կողմից սննդանյութերի արդյունավետ յուրացումը և

նյութափոխանակությունը: Աղեստամոքսային համակարգում հավասարաչափ ծանրաբեռնվածություն ստեղծելու համար ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է համարվում օրական 4-5 անգամյա սնվելու ռեժիմը՝ 3-4 ժամ ընդմիջումներով: Սննդի ընդունման միջև ընդմիջումները չպետք է լինեն մեծ: Սննդի քանակական բաշխումը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ կերպ. առաջին նախաճաշին ընդունել օրական սննդաբաժնի (ըստ կալորիականության) 25%-ը, երկրորդ նախաճաշին՝ 15%-ը, ճաշին՝ 35%-ը, ընթրիքին՝ 25%-ը: Խորհուրդ է տրվում սնունդ ընդունել ոչ ուշ, քան քնելուց 2-3 ժամ առաջ:

Սնունդն իր մեջ մարմնավորում է կենսական պրոցեսն իր ողջ ծավալով՝ օրգանիզմի պարզ ֆիզիկական հատկություններից մինչև մարդու բնավորության բարձրագույն դրսևորումը: Սննդին առաջադրվող պահանջները ներկայումս փոխվել են, որովհետև.

1. Փոխվել է սննդարդյունաբերությունը (օգտագործվում են նոր կոնցենտրատներ, սննդային նոր տեխնոլոգիաներ),
2. հասարակական սնունդը բուռն զարգացում է ապրել (մարդիկ ավելի հաճախ են սնվում դրսում),
3. կազմակերպվել է սննդի որոշ տեսակների սինթետիկ արտադրություն,
4. մեծացել է թունաքիմիկատների լայն կիրառումը գյուղատնտեսության մեջ

Այս ամենը ենթադրում է սննդի հիգիենայի լավ իմացություն, որովհետև այսօր բազմաթիվ հիվանդությունների գենեզում մի շարք գործոնների հետ միասին ընկած է նաև սննդի գործոնը: Սնունդն ունի տարբեր նշանակություն: Դրանք են՝

Սննդի էներգետիկ նշանակությունը և օրգանիզմի էներգետիկ ծախսերը:

Սնունդն օրգանիզմի նյութափոխանակության կամ այլ կերպ ասած կենսագործունեության հիմքն է, որն ապահովում է նաև օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ակտիվությունը, նրա աշխատունակությունը, ադապտացիոն մեխանիզմների աշխատանքը, մտավոր ունակությունը, կյանքի տևողությունը: Այն ունի նաև պաշտպանիչ (զանազան էկոլոգիական պայմանների նկատմամ) և բուժական նշանակությունը:

Բնակչությանը սննդով ապահովելը սոցիալական հասկացություն է, իսկ օրգանիզմի պահանջը սննդի հանդեպ կենսաբանական հասկացություն է: Պատմության բոլոր հասարակարգերում սնունդը եղել է ավելի քիչ, քան պահանջը նրա հանդեպ:

Սննդի նկատմամբ պահանջներն անհատական են: Միննույն աշխատանքը կատարող և միանման ինքնազգացում ունեցող տարբեր մարդիկ սննդամթերքի քանակության տարբեր պահանջ ունեն: Դա կապված է նյութափոխանակության և ֆիզիոլոգիական այլ պրոցեսների անհատական առանձնահատկությունների հետ:

Որպեսզի օրգանիզմը ստանա իրեն անհրաժեշտ նյութեր, սնունդը պետք է բազմազան լինի: Միօրինակ սնունդը կարող է հանգեցնել մի շարք հիվանդությունների, որոնք առաջացել են այս կամ այն սննդանյութի անբավարարությունից :Բնության մեջ չկան այնպիսի մթերքներ, որոնք բավարար

քանակությամբ պարունակեն մարդուն անհրաժեշտ բոլոր սննդանյութերը: Ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

• բազմազանություն, • չափի զգացում, • ռեժիմ:

Մննդի խախտման համախտանշաններն են՝

1. սննդի քանակական անբավարարվածությունը, երբ ընդունած սննդի կալորիականությունը քիչ է ծախսած էներգիայից:
2. հավելյալ սնունդը, երբ ընդունած սննդի կալորիականությունն ավելի բարձր է օրգանիզմի էներգոծախսից;
3. սպեցիֆիկ անբավարարվածություն, երբ առկա է հիմնական կարգավորիչ նյութերի՝ վիտամինների և հանքային աղերի պակաս,
4. ոչ հաշվեկշռված սնունդ, երբ խախտված է սննդանյութերի քանակական փոխհարաբերությունը:

ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՆԴ



Սննդամթերքի և սննդի ռեժիմի նկատմամբ հիգենիկ պահանջներ.

Սնունդը պետք է՝

1. լինի դյուրամարս,
2. ունենա համային (օրգանոլեպտիկ) լավ հատկություններ,
3. պատճառի գեղագիտական հաճույք (համեղ և լավ ձևավորված սնունդը նպաստում է մարսողությանը),
4. լինի անվնաս և անվտանգ (չպետք է պարունակի հիվանդության հարուցիչներ, թունավոր նյութեր և այլն):

Մննդի արտաքին տեսքը, ինչպես նաև պայմանները, որտեղ ընդունում են սնունդը, շատ կարևոր են նրա լավ մարսման համար:

Սննդի լավ մարսման համար պետք է սկզբում ուտել այն կերակրատեսակները, որոնք ունեն արտահայտված հյութառաջացնող ներգործություն(արգանակ, ապուր, քանջարեղենի հյութ, սալաթ): Ուտելիս վնասակար է ուշադրությունը շեղել երկրորդական գործերով: Նախաճաշից, ճաշից և ընթրիքից անմիջապես առաջ քաղցր ուտելը պակասեցնում է ախորժակը (դա կոչվում է <<կոտրել ախորժակը>>): Մարդը չի հիվանդանում չափավոր սնվելուց, միայն գերսնվելուց ամեն ժամ սպասի՝ «նոթախտության» (Նիզամի Գյանջևի): Ավելորդ սննդից օրգանիզմը «խեղդվում է», «սնունդը, որը չի մարսվում, ուտում է իրեն ուտողին»: Մարմնի կշռի ամեն մի ավելորդ կիլոգրամը կյանքը կրճատում է 1%-ով: Ուրեմն անհրաժեշտ է, որ ներմուծված սննդի որակը և քանակը խիստ համապատասխանեն մարսողության օրգանների ֆունկցիայի օրական ռիթմերին՝ «կենսաբանական ժամացույցներին»: Այդ ռիթմի խանգարման՝ «կենսաբանական ժամացույցի փչացման» դեպքում էլ խանգարվում են տարբեր օրգան-համակարգերի փոխհարաբերությունները, ինչը տարբեր հիվանդությունների առաջացման պատճառ է դառնում: Առողջ սնունդը մի շարք ոչ ինֆեկցիոն հիվանդությունների զարգացումը կանխող գլխավոր միջոցն է և նպաստում է առողջ կյանքի երկարատևությանը: Ճարպակալումը ռիսկի գործոն է այնպիսի հիվանդությունների զարգացման համար, ինչպիսիք են շաքարախտը, սիրտանոթային, լեղապարկի, լեղաձորանի հիվանդությունները, մարսողությանը հորմոնալ խանգարումները, ներառյալ ձվարանների պոլիկիստոզ համախտանիշը և հիպոգոնադիզմը, հենաշարժողական համակարգի խանգարումները, այդ թվում նաև օստեոարթրոզը, ինչպես նաև որոշ ուռուցքային հիվանդություններ (ինչպիսիք են էնդոմետրիայի, կաթնագեղձերի, ձվարանների, շագանակագեղձի, լյարդի, լեղապարկի, երիկամների, հաստ աղու քաղցկեղը և այլն): Երիտասարդ և հասուն տարիքներում ավելորդ քաշը և ճարպակալումը կապված են բոլոր պատճառներով մահացության հավանականության մեծացման հետ:

Սննդի հիգիենայի պահանջների խախտումները, որոնք առաջացնում են աղեստամոքսային ուղղու հիվանդություններ .

Չի կարելի ուտել շտապելով, քանի որ այդ ժամանակ խանգարվում է սննդի ծամելը, նրա կոշտ մասնիկներն ընկնելով ստամոքս գրգռում են լորձաթաղանթը, և մարսողական հյութարտադրությունն ու սննդի մարսելիությունը վատանում է:

Եթե մարդ անկանոն է սնվում, սովորական ժամին արտազատվող ստամոքսահյութը կուտակվում է ստամոքսում և գրգռում է նրա պատերը, որը կարող է առաջացնել բորբոքում (գաստրիտ): Չափազանց տաք կերակուրը (50° C-ից բարձր) գրգռում և այրում է կերակրափողի ու ստամոքսի լորձաթաղանթը և առաջացնում դրանց բորբոքում: Մեծ քանակությամբ մանանեխով, տաքդեղով, կանաչ սոխով կծու կերակուրը վնասում է կերակրափողի և ստամոքսի լորձաթաղանթը և վատ

ներգործում լյարդի վրա: Գիշերը սննդի ընդունումը խանգարում է քունը, ընդ որում ավելանում է մարմնի ավելցուկային զանգվածի կուտակման հակումը:

Սպիտակուցների նշանակությունը:Սպիտակուցները կամ պրոտեինները (առաջացել է Proteus` առաջին,բառից) սննդի կարևորագույն կառուցվածքային նշանակություն ունեցող տարրերից մեկը:Սպիտակուցներն ազոտ պարունակող օրգանական նյութեր են (կազմի 16%-ազոտ է), որոնք օրգանիզմի աճի և վերականգնման համար անհրաժեշտ բիոգեն ազոտի անփոխարինելի աղբյուր են: Սպիտակուցները կազմում են օրգանիզմի չոր զանգվածի համարյա կեսը (44%-Á): Սպիտակուցներն օրգանիզմի գենետիկ ծրագրերն իրականացնող աշխատանքային գործիքներն են:Մրանք օժտված են նաև բազմաթիվ կենսաբանական` ֆերմենտատիվ, հորմոնային,պաշտպանական, փոխադրական,կծկողական, տեսողական և այլ ֆունկցիաներով:

Սպիտակուցների անբավարությունն ազդում է համարյա բոլոր համակարգերի վրա, տեղի են ունենում հետևյալ փոփոխությունները.

1. առաջին հերթին տուժում է ֆերմենտատիվ համակարգը
- 2.ընկնում է օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիաների ակտիվությունը, դիմադրողականությունը,
- 3.ուկրաճուճում դիտվում են բջիջների մորֆոլոգիական փոփոխություններ,
4. խախտվում էօրգանիզմի պայմանական ռեֆլեկտոր գործունեությունը` հանգեցնելով դրդման և արգելակման պրոցեսների թուլացման,
5. խանգարվում է լյարդի ֆունկցիան` նպաստելով լյարդի ճարպակալմանը (ընկճվում է խոլինի սինթեզը` մեթիոնինի պակասի հետևանքով),
- 6.խախտվում է հանքային նյութերի փոխանակությունը(տեղի է ունենում երեխաների ոսկրային հյուսվածքի ախտահարում, կալցիում-ֆոսֆոր փոխանակության խանգարում),
7. կյանքի առաջին երկու տարում արձանագրվում են ոչ միայն անտրոպոմետրիկ ցածր ցուցանիշներ, այլ նաև փսիխոմոտոր 22 զարգացման ուշացում (սպիտակուցի մինչև 3%-ի իջեցումը հանգեցնում է աճի կանգի,որը կարող է վերականգնվել, իսկ ԿՆՀ-ի փոփոխությունները անդարձելի են),
- 8.խանգարվում է սննդանյութերի փոխանակությունը (ազդում է վիտամինային փոխանակության վրա), մասնավորապես խանգարվում է վիտամին PP-ի սինթեզը, ուժեղանում է C և B2 վիտամինների հեռացումը օրգտանիզմից ,
9. առաջանում են այնպիսի ծանր հիվանդագին վիճակներ,ինչպիսիք են կվաշիորկորը, ալիմենտար դիստրոֆիան:

Ճարպերը, դրանց հիգենիկ նշանակությունը

Ճարպերը գլիցերոլի և ճարպաթթուների եթերներ են:Ճարպերը (եռգլիցերիդները) և ճարպանման օրգանական բնույթի այլ նյութերի խմբավորում են` լիպիդներ անվանմամբ, որոնց համար ընդհանուրը ջրում անլուծելի լինելն է:

Ճարպերի նշանակությունը

1. Ճարպերն ունեն էներգետիկ նշանակություն, 1գ ճարպի քայքայումից անջատվում է 9 կկալ էներգիա: Այդ ֆունկցիան հիմնականում պայմանավորված է չեզոք ճարպերով, որոնց քանակն առողջ, չափահաս մարդու մարմնի զանգվածի 16-23 %-ն է կազմում:

2. Ունեն կարևոր կառուցվածքային նշանակություն ,կենսաբանական թաղանթների կառուցվածքային տարր են:

3. Ճարպերը ճարպալույծ վիտամինների և կենսաբանական ակտիվ մի շարք նյութերի՝ ֆոսֆոլիպիդների և ստերինների աղբյուր են:

4. Ճարպերը բարելավում են սննդի համային հատկությունները:

Ճարպերի հավելյալ քանակները կարող են հանգեցնել ճարպակալման, դիսլիպոպրոտեինեմիայի (որն ընկած է աթերոսկլերոզի զարգացման հիմքում), հիպերլիպիդեմիայի և դրա հետ կապված արյան մակարդեղիության բարձրացման, լեղաքարային հիվանդության:Այս դեպքում վատանում է նաև սպիտակուցների յուրացումը:

Ածխաջրեր , դրանց հիգիենիկ նշանակությունը

Ածխաջրերը լինում են պարզ (շաքար) և բարդ կառուցվածքով (օսլա): Պարզ ածխաջրեր պարունակում են մրգերը, կաթը և կաթնամթերքը, քաղցրավենիքը, քաղցր գազավորված ըմպելիքները: Բարդ ածխաջրերի աղբյուր են հանդիսանում հացահատիկները, լոբազգիները, բանջարեղենը: Չյուրացվող ածխաջրատները պարունակվում են բուսական ծագման բջջանյութում, որն անհրաժեշտ է աղիների կանոնավոր աշխատանքի և միկրոֆլորայի կարգավորման, ինչպես նաև որոշ կարևոր նյութերի սինթեզման համար: Մեծ քանակությամբ բջջանյութ պարունակվում է ցորենի թեփի մեջ՝ 2-րդ կարգի այլուրից պատրաստված հացում և անմշակ հացահատիկներում, ձավարեղենում, ընկուզեղենում, լոբազգիներում, հում բանջարեղենում և մրգերում:

Ածխաջրերը հանդիսանում են էներգիայի հիմնական և ամենից դյուրին յուրացվող աղբյուրը: Անհրաժեշտ են օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր գործընթացների, մկանների, կենտրոնական նյարդային համակարգի, սրտի, լյարդի և այլ օրգանների գործունեության համար, ակտիվացնում են աղիների գործունեությունը, հանդիսանում են նաև կարևոր կառուցողական նյութ: Որոշակի պայմաններում ածխաջրատները կարող են փոխակերպվել ճարպի և կուտակվել օրգանիզմում որպես պաշար:

Հեշտ յուրացվող պրզ շաքարների հավելյալ քանակները ճարպակալման և աթերոսկլերոզի ռիսկի գործոն են : Դրանք կարող են հանգեցնել ինսուլյար ապարատի գերձանրաբեռնվածությանը, նպաստել օրգանիզմի ակերգիկ ֆոնի բարձրացմանը: Սախարոզի բարձր քանակները ռիսկի գործոն են հատկապես կարիեսի համար:Եթե սննդաբաժնում գերակշռում են 36 պարզ շաքարները (որը ոչ հազվադեպ երևույթ է ժամանակակից մարդու սննդակարգում՝ պայմանավորված այսպես կոչված << սթրեսի հանդեպ սննդային ռեակցիայով>>), կարող է զարգանալ

B1, B2, PP վիտամինների, լիպոյաթթվի հարաբերական անբավարարություն: Վերջիններս ինտենսիվ ծախսվում են ածխաջրերի ուտիլիզացիայի ժամանակ: Մեծանում է նաև օրգանիզմի պահանջը սպիտակուցների և մի շարք հանքային տարրերի՝ Mn-ի, Mg-ի, Mo-ի և Fe-ի հանդեպ :

Աղյուսակ. Հիմնական սննդանյութերից ստացված կալորիաների բաշխումը

Սննդանյութեր	Երեխաներ, մինչև 18 տարեկան	Մեծահասակներ, 18-ից բարձր
Սպիտակուցներ	10-30%	10-35%
Ածխաջրեր	45-65%	45-65%
Ճարպեր	25-35%	20-35%

Հանքային աղերը և միկրոտարրեր

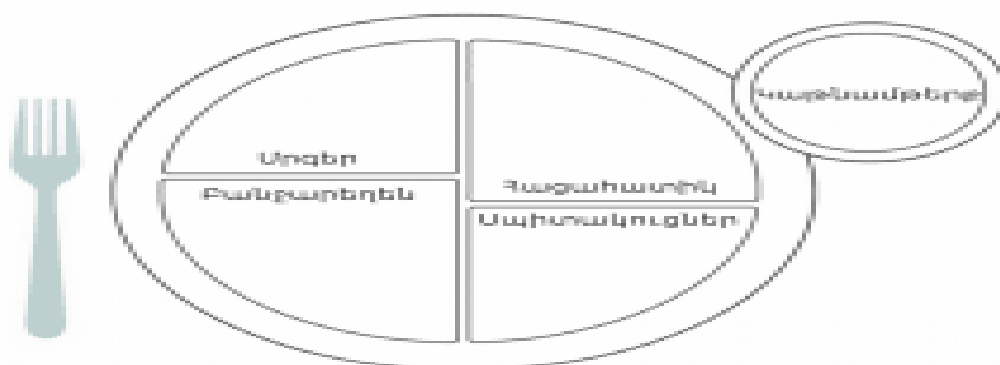


Հանքային աղերը և միկրոտարրերը մեծ դեր են խաղում հյուսվածքների կառուցման գործընթացում, կարգավորում են նյութափոխանակությունը, թթվահիմնային հավասարակշռությունը, մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզին, ներգատիչ գեղձերի աշխատանքին: Բոլոր հանքային նյութերը և միկրոտարրերը (կալցիումը, երկաթը, ցինկը, սելենը, մագնեզիումը, յոդը, ֆտորը, կալիումը և այլն) շատ կարևոր են նյութափոխանակության համար: Օրգանիզմում դրանց անբավարարությունն առաջանում է հիմնականում մարսողական համակարգի ախտահարումների, միատեսակ սննդակարգի և տարբեր հիվանդությունների դեպքում: Աճի և հասունացման հետ կապված ավելացած պահանջի պատճառով՝ դեռահասի սննդակարգում պարտադիր պետք է ընդգրկվեն երկաթով հարուստ մթերքները (երկաթի օրական պահանջը կազմում է 15-20 մգ.): Երկաթի պակասը նպաստում է

սակավարյունության զարգացմանը, հատկապես երիտասարդ աղջիկների մոտ: Երկաթը պարունակվում է ն՛ կենդանական, ն՛ բուսական ծագման մթերքներում, սակայն, լավ է յուրացվում մսից, մսամթերքից, ձվի դեղնուցից: Կալցիումն անհրաժեշտ է ոսկրերի և ատամների ձևավորման, մկանների և նյարդային համակարգի գործունեության, արյան ճնշման կարգավորման համար: Կալցիումի պահանջը (1- 1.5գ/օր.) բավարարելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել դեղին պանիր, կաթ և կաթնամթերք, ձկնեղեն, նուշ, քունջութ, սոյա:

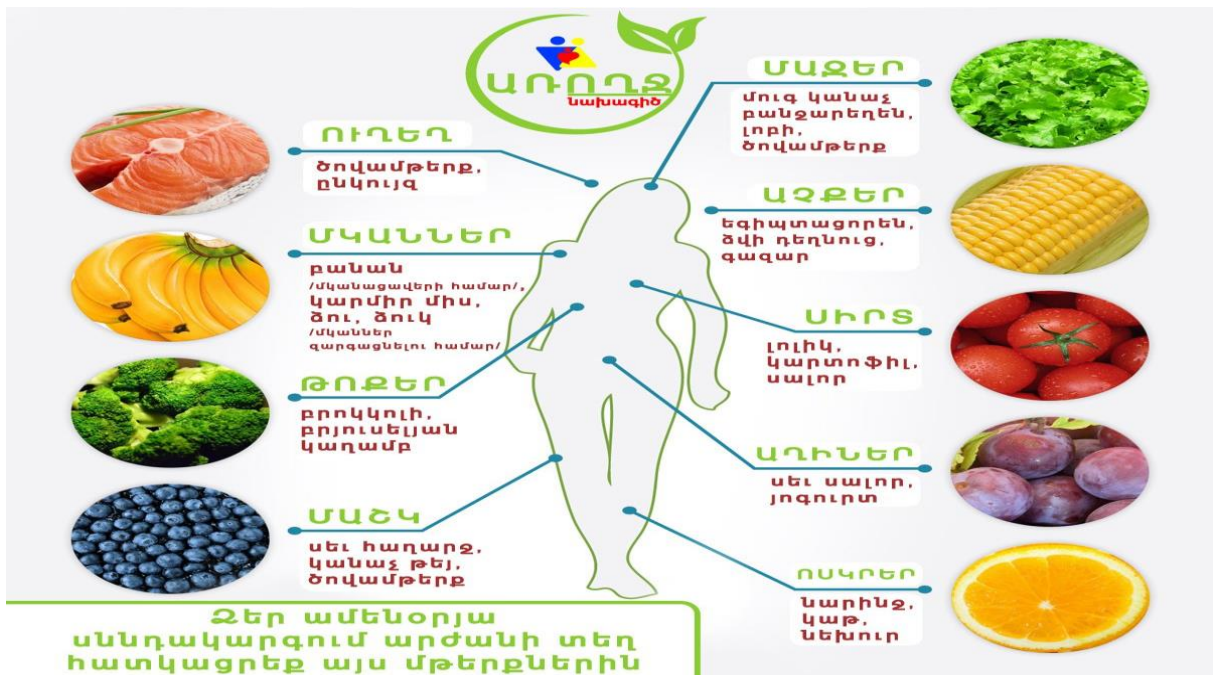
Ջուր

Մարդու օրգանիզմի 75% կազմում է ջուրը: Ջուրը սննդի կարևորագույն բաղադրիչն է: Այն մտնում է բոլոր օրգանների և հյուսվածքների կազմի մեջ և հանդիսանում է այն միջավայրը, որում տեղի են ունենում բոլոր բիոքիմիական պրոցեսները: Մենդարար նյութերը և աղերն արյուն են ներթափանցում միայն լուծված վիճակում, իսկ ջուրը համարվում է ունիվերսալ լուծիչ: Ջուրն օրգանիզմում գոյանում է նաև սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրատների օքսիդացման արդյունքում: Ջուրը կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը, նպաստում է տոքսինների, օրգանիզմի նյութափոխանակության արգասիքների հեռացմանը մեզի և քրտնքի միջոցով: Մարդը քաղցին կարող է շատ ավելի երկար դիմանալ, քան՝ ծարավին: Երկարատև ջրազրկումից կարող է տուժել նյարդային համակարգը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը: Օրգանիզմի՝ ջրի 10- 20%-ի կորուստը վտանգավոր է կյանքի համար: Դեռահասի և մեծահասակի ջրի օրական պահանջն է՝ շուրջ 2 լ: Ստորև բերված ափսեն ցուցադրում է հավասարակշռված սննդակարգ: Կարևոր է հիշել, որ ջուրը նույնքան կարևոր է, որքան թվարկված ցանկացած այլ սննդանյութ, քանի որ այն անհրաժեշտ է բոլոր հիմնական օրգանների լիարժեք գործունեության համար: Ջրի բավարար օգտագործումը կանխում է մի շարք հիվանդություններ:



ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ

- Առավոտյան նախաճաշեր: Նախաճաշից հետո բարձրանում է աշխատունակությունը, լավանում է հիշողությունը, իսկ չնախաճաշելն ազդում է ուսման ընթացքի և առաջադիմության վրա, նպաստում է վաղ հոգնածության առաջացմանը:
- Օգտագործեք բազմազան սնունդ, այդ թվում մի քանի տեսակի և գույնի մրգեր, բանջարեղեն, հատապտուղներ, կանաչեղեն:
- Եթե քաղց եք զգում, սննդի հիմնական ընդունումից դուրս օգտագործեք սննդարար և օգտակար մթերքներ՝ միրգ, բանջարեղեն, ամբողջաձավարից հացիկներ, ընկուզեղեն, և ոչ՝ «արագ սնունդ» (քաղցրավենիք և չիպսեր):
- Նվազեցրեք քաղցրավենիքի օգտագործումը: Քաղցրավենիքը, խմորեղենը, քաղցր գազավորված ըմպելիքները պարունակում են մեծ քանակությամբ շաքար և դատարկ կալորիաներ, դրանց չարաշահումը նպաստում է գիրությանը:
- Որպես քաղցրավենիք օգտագործեք դառը շոկոլադ, մեղր, չորացրած միրգ:
- Քաղցր գազավորված ըմպելիքների և հյութերի փոխարեն օգտագործեք ջուր:
- Նվազեցրեք աղի օգտագործումը:
- Պակասեցրեք երշիկների, խոզապուխտի և այլ մեծ քանակությամբ աղ և ճարպեր պարունակող մթերքների օգտագործումը:
- Խուսափեք ճարպի կամ ձեթի մեջ տապակած սննդի ընդունումից, քանի որ այրման ժամանակ առաջանում են վնասակար քաղցկեղածին նյութեր:
- Խուսափեք պահածոյացված սննդամթերքներից, որոնք պարունակում են կոնսերվանտներ, համային հավելումներ: Խուսափեք տնային պայմաններում պատրաստված պահածոներից, որոնք կարող են ծանր թունավորման և բոտուլիզմի պատճառ հանդիսանալ:
- Աշխատեք քիչ օգտվել սննդի արագ սպասարկման կետերից: •
- Մի՛ սնվեք հեռուստացույցի առջև կամ կարդալիս, կերեք դանդաղ և լավ ծամեք սնունդը:
- Թեյը և սուրճն օգտագործեք ուտելուց 1.5-2 ժամ հետո, քանզի այնտեղ պարունակվող նյութերը խանգարում են երկաթի և կալցիումի յուրացումը:
- Սնունդ պատրաստելուց և ընդունելուց առաջ ձեռքերը պարտադիր լվացեք օճառով:
- Միրգը, բանջարեղենը, կանաչեղենը լավ լվացեք հոսող ջրի տակ:
- Մթերք գնելիս՝ ուշադրություն դարձրեք պիտանելիության ժամկետին և բաղադրությանը:



ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ



Վիտամինները հայտնաբերել է ռուս գիտնական Լուսինը: Նա պարզել է, որ օրգանիզմի բնականոն գործունեության համար, բացի սննդի հիմնական բաղկացուցիչ մասերից (սպիտակուցներ, ձարպեր ածխաջրեր), անհրաժեշտ են նաև այլ միացություններ, որոնց բացակայությունը հանգեցնում է տարբեր ախտաբանական վիճակների: Վիտամիններ տերմինն առաջարկել է լեհ գիտնական Ֆունկը՝ լատիներեն *vita* (կյանք) բառից: Վիտամինները կենսաբանական ակտիվ նյութերն են, որոնք սպիտակուցների, լիպիդների և ածխաջրատների հետ կարևոր են մարդու օրգանիզմի նորմալ կենսունակության համար: Վիտամինները կենսաբանական կատալիզատորներ են, որոնք փոխազդում են ֆերմենտների և հորմոնների հետ: Վիտամինները՝

- կարգավորում են նյութափոխանակության գործընթացները, հիմնականում ունեն էսենցիալ բնույթ,
- Միկրոնուտրիտներ են (օրվա պահանջը արտահայտվում է մգ-ներով կամ մկգ-ներով),
- Սննդու անբավարար քանակի դեպքում հանգեցնում են հիպովիտամինոզային վիճակների:

Սկզբում վիտամինները պայմանականորեն նշանակում էին լատիներեն տառերով՝ A, B, C, D, E, K, P և այլն, այնուհետև տրվեցին միջազգային անվանումներ, որոնք արտացոլում են այդ նյութերի քիմիական կառուցվածքը: Վիտամինները բաժանվում են 3 խմբի՝

1. ջրալույծ,
2. ճարպալույծ,
3. վիտամինանման նյութեր:

Ճարպալույծ վիտամինները կուտակվում են հիմնականում լյարդում և ճարպային հյուսվածքում: Ջրալույծ վիտամինները նշանակալի քանակներով չեն պահեստավորվում, իսկ ավելցուկի դեպքում հեռացվում են օրգանիզմից: Բացի լուծելիության առանձնակատկություններից, այս վիտամինները տարբերվում են նյութափոխանակության վրա կենսաքիմիական մեխանիզմների ազդեցության առումով: Ջրալույծ վիտամինները կոնֆորմենտներ են և ապոֆերմենտի հետ միասին կազմում են մոտ 100 տեսակի հյուսվածքային ու բջջային ֆերմենտներ : Սրանք էնզիմավիտամիններ են, մասնակցում են ամինաթթուների, ճարպերի, ածխաջրերի, նուկլեինաթթուների փոխանակության գործընթացներին, բջջի օքսիդավերականգնման ռեակցիաներին և զանազան կենսաբանական ակտիվ նյութերի սինթեզին: Ճարպալույծ վիտամիններից վիտամին E-ն մտնում է բջիջների թաղանթների կազմի մեջ և պահպանում լիպիդները գերօքսիդացումից՝ ապահովելով թաղանթների պատնեշային և տեղափոխման բնականոն պրոցեսները: Ճարպալույծ մյուս վիտամինները՝ A-ն և D-ն, հայտնի են որպես նախահորմոն վիտամիններ: Վիտամին D-ից առաջացած ակտիվ մետաբոլիտը՝ 1.25-դիհիդրօքսիվիտամին D-ն, հորմոն է, որը գենետիկ մակարդակով կարգավորում է Ca-ի փոխանակությունը և ներծծմանը մասնակցող սպիտակուցների սինթեզը: Վիտամինների ժամանակակից ցանկն ընդգրկում է 13 վիտամին:

Համաձայն վիտամինների ֆունկցիոնալ դասակարգման՝ տարբերում են՝

1. կոֆերմենտ վիտամիններ՝ B1, B2, B6, B12, PP, K, ֆոլաթթու, բիոտին, պանտոտենաթթու,
2. հակաօքսիդանտ վիտամիններ՝ C, E, կարոտինոիդներ
3. նախահորմոն վիտամիններ՝ A, D:

Տարբերում են վիտամինային անբավարարության 3 ձև՝

1. ավիտամինոզներ (ցինգա, բերի-բերի, պելագրա, ռախիտ և այլն),որոնք առաջանում են երկարատև ժամանակաընթացքում՝ վիտամինների լրիվ կամ մասնակի բացակայության դեպքում,

2. հիպովիտամինոզներ, որոնք առաջնում են, օրգանիզմ է անցնում վիտամինների ոչ բավարար քանակ:Մթնային ադապտացիայի խանգարում է առաջանում A, B2, C վիտամինների, անգուլյար ստոմատիտ՝ B2 և B6 վիտամինների, քսերոզ (մաշկի չորություն և թեփոտում)՝ A 39 վիտամինի և անքնություն,ցավեր մկաններում ու արագ հոգնածություն՝ B1-ի անբավարության դեպքում,

3. թաքնված ձևեր, որոնց ժամանակ նկատվում է օրգանիզմի ընդհանուր ֆունկցիոնալ վիճակի ընկճում: Առավել տարածված են վիտամինային անբավարության վերջին երկու ձևը :

Վիտամինային անբավարարության զարգացման պատճառները:

Այսօր վիտամինային անբավարարությունը բնորոշ է գործնական առողջ մարդկանց մեծամասնությանը և առաջին հերթին պայմանավորված է վիտամինների սննդային անբավարարությամբ: Սննդում վիտամինների և ընդհանրապես միկրոնուտրիենտների անբավարարությունն ընդհանուր խնդրի է ամբողջ քաղաքակիրթ աշխարհի համար: Այն էներգոծախսի և օգտագործվող սննդի ընդհանուր քանակի նվազման անխուսափելի հետևանք է: Նվազեցնելով սննդի քանակը՝ մարդն իրեն մատնում է վիտամինաքաղցի: Վիտամինների անբավարարությունը պայմանավորված է՝

1. սննդաբաժնում վիտամինների ցածր պարունակությամբ, որն իր հերթին պայմանավորված է՝
 - ❖ էներգոծախսի և օգտագործվող սննդի ընդհանուր քանակի նվազմամբ,
 - ❖ սննդաբաժնի միօրինակությամբ,
 - ❖ ռաֆինացված մթերքի օգտագործմամբ
 - ❖ սննդաբաժնում պահածոյացված և ինտենսիվ տեխնոլոգիական վերամշակում անցած մթերքի ավելացմամբ,
2. սննդի ոչ ճիշտ խոհարարական մշակմամբ և մթերքի ոչ ճիշտ պահպանմամբ,
3. մթերքում պարունակվող հակավիտամինային գործոնների առկայությամբ :

A վիտամին (ռետինոլ): Անհրաժեշտ է լիարժեք տեսողության և օրգանիզմի բնականոն աճի համար: A վիտամինի անբավարարության հիմնական ախտանիշներից է **գիշերային կուրությունը (հավկուրություն):** Բացի այդ դանդաղում է աճը, ընկնում է դիմադրողականությունը, զարգանում են մաշկային հիվանդություններ:

A վիտամինը պարունակվում է կենդանական ծագման մթերքում՝ կենդանիների և ձկների յարդում, խավիարում, ձկան յուղում, կարագում և յուղում, կաթնամթերքում, ձվի դեղնուցում:

Բուսական մթերքում A վիտամինը պարունակվում է նախավիտամինների ձևով, որոնք իրենցից ներկայացնում են գունանյութեր (պիգմենտներ)՝ կարոտինոիդներ:

Դրանցով հարուստ են գազարը, լոլիկը, կարմիր տաքդեղը, կանաչ սոխը, թրթնջուկը, հազարը, մասուրը, ծիրանը, չիչխանը, արոսենու պտուղները և այլն:

В խմբի վիտամիններ



В1 վիտամին (թիամին): Անհրաժեշտ է հատկապես օրգանիզմում ածխաջրերի փոխանակության համար: Թիամինի բացակայության կամ զգալի պակասի հետևանքով առաջանում է նյարդային համակարգի ծանր հիվանդություն՝ **բերիբերի:** В1 վիտամինով առավել հարուստ են գարեջրի, հացի չոր և խտացված խմորիչները, ինչպես նաև լոբազգի և հացազգի բույսերից պատրաստված սննդամթերքը: Այն պարունակվում է առավելապես հատիկների թաղանթում և սաղմում, ուստի սննդի մեջ պետք է ընդգրկել ձավարեղեն (հատկապես հնդկացորեն, վարսակաձավար), կոպիտ աղացած ալյուրից թխված հաց:

В2 վիտամին (ռիբոֆլավին): Մասնակցում է օրգանիզմում կենսաբանական օքսիդացման գործընթացներին: Նպաստում է վերքերի ապաքինմանը, ապահովում է լուսային և գունային տեսողությունը: Անբավարարության դեպքում նկատվում են շրթունքների չորություն և ճաքեր, անկյուններում՝ խոցեր, մատների վրա՝ խոր ճաքեր, դանդաղում է վերքերի ապաքինումը: Մեծ քանակությամբ В2 վիտամին պարունակվում է խմորիչներում, լյարդում, ինչպես նաև կաթում և կաթնամթերքում: В2 վիտամինը տաքացնելիս կայուն է, բայց հեշտությամբ քայքայվում է լույսի ազդեցությունից:

В3 կամ РР վիտամին (նիկոտինաթթու): Մասնակցում է օրգանիզմում ընթացող կենսաբանական օքսիդացմանը: Բավական քանակությամբ պարունակվում է լյարդում, երիկամներում, խմորիչներում, մսում, կաթում, ինչպես նաև ոլոռում, բակլայում, ցորենի ալյուրում, հնդկաձավարում, սնկերում: Ավելի լավ է յուրացվում կենդանական ծագման մթերքից:

В5 վիտամին (պանտոտենաթթու): Կարևոր նշանակություն ունի նյութափոխանակության համար: Կարգավորում է նյարդային համակարգի գործունեությունը, մակերիկամների և վահանագեղձի գործառույթները: Տարածված է բնության մեջ, բուսական և կենդանական հյուսվածքներում (պանտոտենային՝ հունարեն նշանակում է ամենատարածված):

Օրգանիզմում В5 վիտամինի անբավարարության կլինիկական ախտանշաններ չեն հաստատվել:

В6 վիտամին (պիրիդօքսին): Մասնակցում է ամինաթթուների փոխանակությանը, որոնք սպիտակուցների բաղկացուցիչ մասն են: Անբավարարությունից առաջանում է վաղ մանկական տարիքի երեխաների աճի կասեցում, սակավարյունություն, գերգրգռվածություն: В6 վիտամինը պարունակվում

է մտում, ձկնեղենում, կաթում, խոշոր եղջերավոր կենդանիների լյարդում, խմորիչներում և բուսական շատ մթերքներում:

B9 վիտամին (ֆոլացին): Մասնակցում է որոշ ամինաթթուների, նուկլեինաթթուների սինթեզին, խթանում ոսկրածուծի արյունաստեղծման գործառույթը, նպաստում B12 վիտամինի յուրացմանը: Անբավարարության դեպքում առաջանում են ծանր սակավարյունություն, ստամոքսաղիքային և զգացողության խանգարումներ:

Ֆոլացինի խմբի կարևոր ներկայացուցիչը **ֆոլաթթուն է**, որը տարածված է բուսական և կենդանական աշխարհում: Առավել շատ պարունակվում է լյարդում, երիկամներում, բույսերի կանաչ տերևներում: Սինթեզվում է բույսերի, շատ բակտերիաների և սնկերի կողմից: Մարդու աղիների միկրոօրգանիզմները սինթեզում են մեծ քանակությամբ ֆոլաթթու, որը բավարարում է օրգանիզմի պահանջը:

B12 վիտամին (ցիանակոբալամին): Մասնակցում է նուկլեինաթթուների սինթեզին, արյունաստեղծմանը:

B12 -ի անբավարարության դեպքում զարգանում է չարորակ սակավարյունություն: Զգալի քանակությամբ պարունակվում է լյարդում, երիկամներում, ձկնեղենում (հատկապես՝ լյարդում և խավիարում), քիչ քանակությամբ՝ մսում, կաթում, կաթնաշոռում, պանրում, ձվի դեղնուցում:

B15 վիտամին (կալցիումի պանգամատ): Քիմիական կազմությունը և ազդեցության մեխանիզմը բավարար ուսումնասիրված չեն: Բուժիչ նպատակով կիրառում են աթերոսկլերոզի, արյան շրջանառության խանգարումների, լյարդաբորբերի և այլ հիվանդությունների ժամանակ:

C վիտամին (ասկորբինաթթու): Կարևոր դեր է խաղում օրգանիզմում ընթացող օքսիդավերականգնման գործընթացներում: C վիտամինի անհրաժեշտ քանակությունը (մեծահասակների համար՝ օրական 50–100 մգ, երեխաների՝ 30–70 մգ) օրգանիզմը պետք է ստանա սննդի հետ: C վիտամինի անբավարարության սկզբնական շրջանում նկատվում են ընդհանուր թուլություն, քնկոտություն, գլխապտույտ, մարդը արագ հոգնում է: Շրթունքները, ականջները, քիթը կապտում են, լնդերը՝ ուռչում, խոցոտվում և արյունահոսում, շարժվում և ընկնում են ստամները: Կտրուկ թուլանում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը:



C թերվիտամինոզի ծայրագույն աստիճանը՝ **լնդախտը (ցինգա)**, հազվադեպ է հանդիպում. ուղեկցվում է ցանով (վառ կարմիր, այնուհետև՝ կապտասև),

արյունազեղումներով, ստամոքսաղիքային համակարգի խանգարումներով: Ավելցուկային չափաքանակները (օրական՝ մի քանի գրամ) նույնպես վնասակար են օրգանիզմի համար և կարող են առաջացնել ծանր բարդություններ (օրինակ՝ երիկամաքարային հիվանդություն):

Ասկորբինաթթվի հիմնական աղբյուր են հատապտուղները, բանջարեղենը և մրգերը: Օրական պահանջը լրացվում է կաղամբի, կարտոֆիլի, կանաչ սոխի, լոլիկի հաշվին: **С** վիտամինի առավելագույն քանակությունը (մինչև 1200 մգ) պարունակվում է մասուրում, սև հաղարջում (մինչև 200 մգ), կարմիր տաքդեղում (մինչև 250 մգ), ինչպես նաև չիչխանի հատապտուղներում, նարինջում, կիտրոնում, շատ քիչ՝ կենդանական մթերքներում: **С** վիտամինը լավ է լուծվում ջրում. այն ամենաանկայունն է. հեշտությամբ օքսիդանում է հատկապես բարձր ջերմաստիճանում և մետաղի (հիմնականում՝ պղնձի) առկայությամբ:

С վիտամինն անկայուն է դառնում թարմ սառեցրած մրգի ու բանջարեղենի հալվելու ժամանակ, ուստի դրանք պետք է արագ օգտագործել: Խորհուրդ է տրվում գարնանը օգտագործել թարմ կանաչ սոխ և որոշ պահածոյացրած մթերքներ (լոլիկի մածուկ, կանաչ ոլոռ), որոնցում **С** վիտամինը լավ է պահպանվում:

Ը վիտամին (կալցիֆերոլներ): Օրգանիզմում փոխարկվում է հորմոնանման նյութի, որը մասնակցում է կալցիումի և ֆոսֆորի աղերի յուրացմանը, ոսկրային հյուսվածքում դրանց կուտակմանը:

Ը վիտամինի մեծ պահանջ ունեն հատկապես 3-4 տարեկան երեխաները (անբավարարությունից մանկական օրգանիզմում զարգանում է ռախիտ հիվանդությունը):

Սովորաբար **Ը** վիտամինը առաջանում է մարդու մաշկում՝ ուլտրամանուշակագույն ճառագայթների ներգործությամբ: **Ը** վիտամինի աղբյուր է ձկների յարդի ճարպը: Ոչ մեծ քանակությամբ պարունակվում է կարագում, ձվի դեղնուցում, ձկան յուղում: Մյուս կենդանական մթերքներն աղքատ են այս վիտամինով, իսկ բուսական մթերքը, որպես կանոն, բոլորովին չի պարունակում:



Մեծահասակ մարդկանց պահանջը **Ը** վիտամինի նկատմամբ մեծ չէ, սակայն այն

մեծանում է ցերեկային լույսի պակասի դեպքում (ստորգետնյա աշխատանքներ կատարելիս, հյուսիսում բնակվելու դեպքում): Ձմռանն օրգանիզմում D վիտամինի առաջացումը կարելի է խթանել՝ քվարցային լամպով ճառագայթահարելով: Կանխարգելիչ նպատակով վաղ մանկական տարիքի երեխաներին հաճախ նշանակում են D վիտամինի պատրաստուկներ, որոնք կարելի է օգտագործել միայն բժշկի հսկողությամբ, քանի որ չափաքանակը գերազանցելիս կարող են բարդություններ առաջանալ:

E վիտամին (տոկոֆերոլներ): Խթանում է մկանային գործունեությունը և սեռական գեղձերի ֆունկցիաները: Պարունակվում է ձկնաբուր, գետնանուշի, ոլոռի, եգիպտացորենի, սոյայի սերմերում, հազարում, սպանախում, լյարդում, ձվի դեղնուցում, կաթում:



K վիտամին (ֆիլոքինոններ): Մասնակցում է արյան մակարդմանը: Անբավարարությունն առաջացնում է արյունահոսություն՝ քթից, լնդերից, ստամոքսաղիքային համակարգի օրգաններից: Պարունակվում է սպանախի, կաղամբի, եղինջի և այլ բույսերի կանաչ մասերում, գազարում, լոլիկում: Կենդանական ծագման մթերքները (բացի լյարդից) K վիտամին գրեթե չեն պարունակում: Հիմնականում կիրառվում են սինթետիկ պատրաստուկները՝ վիկասոլը և սինկավիտը:

Վիտամինանման

նյութեր

Վիտամինանման նյութերը կենսաբանորեն ակտիվ միացություններ են: Դրանցից են կենսաաֆլավոնոիդները (կանոնավորում են մազանոթների թափանցելիությունը), խոլինը [ունի ճարպահակ (լիպոտրոպ) ազդեցություն], ինոզիտը (մասնակցում է ածխաջրերի փոխանակությանը), պանգամաթթուն (որի կալցիումական աղն ունի հակաթերթթվածնային ազդեցություն) և այլն: **P վիտամին** (կենսաաֆլավոնոիդներ). նյութերի խումբ է, որը բարձրացնում է մազանոթների պատերի կայունությունը, վերացնում դրանց բարձր թափանցելիությունը: Այդ նյութերից են ռուտինը, տանինը: Առավել արդյունավետ են

С վիտամինի զուգակցությամբ: Պարունակվում են թեյում (առանձնապես՝ կանաչ), մասուրում, կիտրոնում, խուրմայում, սև հաղարջում, սև արոսենու պտուղներում, խաղողում, սալորում, տաքդեղում, հնդկաձավարում:



ՊԼԱՆ

1. Հավաքել տեղեկատվություն առողջ սննդակարգի և վիտամինների մասին:
2. Կազմակերպել բաց դաս 8-րդ դասարանում նախօրոք տրամադրել համապատասխան նյութեր:
3. Պատրաստել ցուցապաստառ :
4. Դասի ընթացքում կազմակերպել վիտամիններով հարուստ սննդամթերքներով (միրգ, բանջարեղեն) աղցանների պատրաստման մրցույթ:

Դասարանը բաժանվում է երկու խմբի: Առաջին խմբին հանձնարարվում է «Սնունդը և մարդու առողջությունը» թեման , իսկ երկրորդ խմբին՝ «Վիտամիններ» թեման: Երեխաներին տրամադրվում է լրացուցիչ նյութեր: Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր թեման և ներկայացնում է իր պատրաստած պաստառը, այնուհետև ուսուցիչը կատարում է հարցադրումներ: Խմբերը սկսում են պատրաստել աղցանները: Աշակերտների աշխատանքը գնահատվում է սննդամթերքի ճիշտ ընտրությամբ և համադրությամբ: Ուսուցիչները համտեսում են աղցանը : Վերջում ուսուցիչները գնահատում են

- թեմայի ամփոփումը,
- պատրաստած պաստառները,

- սննդամթերքների ճիշտ ընտրությունը աղցան պատրաստելիս:

Ուսուցչներից կազմված ժյուրին աշակերտներին տվեց խրախուսական մրցանակներ և պատվոգրեր:





Եզրակացություն

«Պետք է ուտել, որպեսզի ապրել, այլ ոչ թե ապրել, որպեսզի ուտել»

Ցիցերոն

Առողջությունը չեն գնահատում, քանի չի գալիս հիվանդությունը:

Թոմաս Ֆուլլեր

Առողջ և երկարակյաց լինելու կարևոր պայմանը սննդի ռեժիմի և չափավորման պահպանումն է: Դպրոցական տարիքը և հատկապես դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն է, երբ անձը սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության համար: Այսինքն, գիտակցելով հետևանքները՝ մարդն ինքն է պատասխանատու դառնում իր սեփական առողջության համար, սկսած այն բանից, թե ինչ է ուտում, մինչև վնասակար սովորություններից (օրինակ՝ ծխախոտից) հրաժարվելը: Բացի առողջ սննդակարգից և ամենօրյա ֆիզիկական վարժություններից, առողջ լինելու համար պետք է ունենալ լիարժեք քուն, դրսևորել անվտանգ վարքագիծ, գերծ մնալ վնասակար սովորություններից և իհարկե՝ պարբերաբար այցելել բժշկի՝ առողջական խնդիրների կանխարգելման, վաղ հայտնաբերման և բուժման նպատակով:

Անհրաժեշտ է դպրոցականին սովորեցնել առավոտյան դպրոց գնալուց առաջ նախաճաշել: Այդպես նա օրվա ընթացքում ավելի շատ էներգիա կունենա:

Բացատրել երեխային, որ բուֆետից արագ փչացող մթերքներ գնել չի կարելի: Որքան էլ որ դրանք ախորժալի տեսք ունենան, միշտ առկա է դրանցից թունավորվելու վտանգը:

Ծանոթացնել մեր առողջության համար տարբեր մթերքների նշանակությանը: Օգնել հասկանալ, թե ինչու է կարևոր օգտագործել բազմազան սնունդ և ի՞նչն է առողջ սնունդ, ի՞նչը՝ վնասակար:

Աշակերտը պետք է հասկանա թերսնման և գերսնման հնարավոր հետևանքները, իմանա ախտոժակը կարգավորելու եղանակները:

Զարգացնելով առողջ կենսակերպի հմտությունները՝ մարդը նպաստում է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության պահպանմանը, տարբեր հիվանդությունների կանխարգելմանը, ընդհանուր վիճակի և նույնիսկ կյանքի որակի բարելավմանը:

Ուրեմն, մի պահ կա՛նգ առ և մտածի՛ր: Եվ արդեն վաղվանից փորձիր սկսել ապրել ավելի առողջ կենսակերպով:

Գրականության ցանկ

1. ԿԵՆՍԱՐԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 11 (ՀՈՒՄԱՆԻՏԱՐ ՀՈՍՔԻ ՀԱՄԱՐ) , Է.Ս.ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ,Ֆ.Դ. ԴԱՆԻԵԼՅԱՆ, Ա. Հ. ԵՍԱՅԱՆ,Գ.Գ. ՄԵՎՈՅԱՆ : ԵՐԵՎԱՆ,«ԱՍՏԴԻԿ ԳՐԱՏՈՒՆ»,2011
2. Կենսաբանություն: Մարդ: Ս.Հ.Սիսակյան, Տ.Վ.Թանգամյան, Գ.Ի.Միրզոյան: Երևան, Տիգրան Մեծ 2014
3. Կենսաբանություն: Մարդ: Ս. Մինասյան, Ծ.Ադամյան, Հ.Հովհաննիսյան: Երևան, Մակմիլան Արմենիա 2000
4. <http://www.encyclopedia.am/encyclopedia1.php?bId=1>
5. <file:///C:/Users/Home/Desktop/%D5%A1%D5%BC%D5%B8%D5%B2%D5%BB%20%D5%A1%D5%BA%D6%80%D5%A5%D5%AC%D5%A1%D5%AF%D5%A5%D6%80%D5%BA%20%D5%B1%D5%A5%D5%BC%D5%B6%D5%A1%D6%80%D5%AF%208-9.pdf>
6. https://www.ysmubooks.am/uploads/%D5%B0%D5%AB%D5%A3%D5%AB%D5%A5%D5%B6%D5%A1_%D5%A4%D5%A1%D5%BD%D5%A1%D5%A3%D5%AB%D6%80%D6%841.pdf
7. <http://www.yasu.am/newspaper/hy/1455269284>
8. <https://www.imdproc.am/p/kensabanvotyvon/8-dasaran/marsvoghtutyun-vitaminner-21616/vitaminner-21619/re-6d39f199-771b-4572-817f-969db08986ed>

9. <https://pbs.twimg.com/media/DQdfkWyVwAAkQDm.jpg>

OBPABEFL