

# ДӘРУМЕНДЕР ЖАЙЛЫ НЕ БІЛЕМІЗ?

Құрылды 19.07.2021 10:26 Автор: Super User

[Басып шығару](#)



***Дәрумендер жайлы сіз білетін кейбір мәліметтер шындыққа жанаспайды. Ол ағзаға пайдалы екен деп жөн-жосықсыз қабылдай беруге болмайды. Есіңізде болсын, дәруменді қабылдамас бұрын, оның пайдасы мен зияны, пайдалану тәртібі туралы толықтай ақпараттану қажет.***

***Дәрумен — адам ағзасындағы зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар.***

Негізінде дәрумен бәрімізге қажет. Оның түрі де көп. Әрқайсысының атқаратын қызметі мен беретін пайдасы да әрқилы.

Қазіргі уақытта әрқайсысы белгілі бір фармакологиялық әсерге ие 13 дәруменге деген қажеттіліктің бар екені мәлім. Дұрысы тамақ өнімдерінде кездесетін дәрумендерді қабылдаған жөн. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы ұсынғандай, күніне жеміс-жидек пен көкөністің кем дегенде 5 порциясын қабылдаған дұрыс: екі жеміс-жидек порциясы және үш көкөніс порциясы. Мұндай мөлшерде ағза қажетті дәрумендер мен минералды заттарды ала алады. Түрлі түсті жеміс-жидектер мен көкөністер болса, тіпті жақсы.

Дәруменнің да қабылдау тіртібі бар, ол барлық адамға бірдей пайдалы бола бермейді. Дәрумендердің симптомсыз тапшылығы денсаулық жағдайының созылмалы нашарлауына әкеліп, инфекцияларға деген бейімділікті тудырады деген пікір бар. Сондай-ақ, дәруменді дәрі-дәрмектер ересектер, балалар, жүкті әйелдер және емізуші әйелдер үшін де мүлдем қауіпсіз деген пікір қалыптасқан.

Бірақ шынымен де солай ма? Бұған «дәлелді медицина» және дәрі-дәрмектер туралы дәйекті ақпарат көздері жауап береді.

 Врач рассказал, как принимать витамины зимой — Российская газета

***А дәрумені -Ретинол***

А дәрумені көру қабілетін жақсарту үшін пайдалы болып табылады, және ретин қышқылына түрленген кезде, теріге және сүйектің қатаюына қажет. А дәрумені сары немесе қызыл түсті жемістер мен көкөністерде, әсіресе сәбізде (каротин) кездеседі. Ол майда ериді, сондай-ақ балық майында және бауырда кездеседі.

*Балаларда, жүктілік кезіне ретинол дозасын көп қолданған аналарда даму кемістіктері (несеп шығар жолдары, өсудің баяулауы және т.б.) болуы мүмкін.*

### **V1 дәрумені – Тиамин**

V1 дәрумені Тиаминді нан, жарма мен макарон өнімдері, шошқа еті, жұмыртқа, асбұршақ, бадана және соя бұршағы тәрізді өнімдерден алуға болады.

Тиаминнің тапшылығы негізгі тағам мөлшері күріштен тұратын елдерде байқалады.

V1 дәрумені маскүнемдік кезінде жүйке жүйесі бұзылғанда қажет. Альцгеймер ауруын емдеуде тиаминді тағайындау қажеттілігінің тиімділігі расталған жоқ.

### **V2 дәрумені - Рибофлавин**

V2 дәруменінің қайнар көзі сүт, ірімшік, жапырақты көкөністер, бауыр, бүйрек, бұршақ өсімдіктері (асбұршақ пен бадана), саңырауқұлақтар және бадам болып табылады.

Рибофлавин жасуша зат алмасуын реттеуге көмектеседі және көбінесе көмірсу, амин қышқылы және майдың зат алмасу жүйелеріне қатысады. *Рибофлавиннің тапшылығы жалпы басқа дәрумендердің тапшылығымен байланысты.* Жеке тапшылық ретінде сирек байқалады. Рибофлавиннің тапшылығымен байланысты симптомдар бұл хейлоз, тілдік ауруы және майлы, кесінді тәрізді тері бөртпелері тәрізді дерматологиялық көріністер. Көз тұсында аурулар пайда болып, ақшам соқырлық пен шел туындауы мүмкін.

Рибофлавин қызғылт сары және қызыл өнімдерге арнайы түстік қоспа ретінде пайдаланыла алады, оның орнына Еуропада Е нөмір E101 деп белгіленеді.

### **V3 дәрумені – Никотин қышқылы немесе Никотинамид**

V3 дәрумені (PP) жануар тегінен жасалатын өнімдерде, әсіресе, тауықтың, күркетауықтың, қойдың етінде, албыртта және тунецте жиі кездеседі, сондай-ақ жемістер мен көкөністерде аздап бар. Никотин қышқылы холестерин деңгейін азайта алатын қасиетке ие және гиперлипемия кезінде пайдаланыла алады. V3 дәруменінің тапшылығы пеллаграны тудырады, ол дерматитпен, диареямен және күйзеліс пен деменция тәрізді психикалық жағдайдың өзгерістерімен сипатталады. Бөртпе мойынның төменгі бөлігінде гиперпигментациямен және терінің қалыңдауымен «алқа» тәрізді нысандағы зақым түрінде пайда болуы мүмкін.



### **V6 дәрумені - Пиридоксин**

Пиридоксин көптеген жағдайларға арналған зат ретінде тылсым дәрежеге ие. Дегенмен де, мәлімдемелердің көбі дәлелдерге сүйенбейді. Бұл дәрумен көптеген өнімдердің құрамында бар, сондықтан оның тағам мөлшеріндегі тапшылығы сирек кездеседі. Күніне 100 мг-ден аспайтын доза етек кір алдындағы синдром кезінде көмектесе алатынын растайтын дәлелдер бар.

Асқазан мен он екі елі ішектің жарасында сақтықпен қолдану қажет!

### **В12 дәрумені – Цианокобаламин**

В12 дәруменінің қайнар көзі ет (әсіресе бауыр), сүт, жұмыртқа және балық болып табылады. Дәруменнің тапшылығы қатаң вегетариандарды қоспағанда, сирек кездеседі, бірақ В12 дәруменін сіңіру қатерлі қан аздығымен ауыратын және жаппай гастрэктомиядан кейінгі науқастарда жоқ «ішкі факторларды» талап етеді.

В12 дәруменінің тапшылығы мегалобластты анемияның себептерінің бірі болып табылады (басқа себебі – фолий қышқылының тапшылығы). Сондай-ақ, әдетте «жітілеу құрамалы жұлын дистрофиясы» деп аталатын невропатияны тудырады. В 12 дәрумені инъекциясының көп дозасын екі жағдайды да емдеу үшін пайдаланған дұрыс.

Гидроксикобаламин цинадитті байланыстады және цианидпен уланып қалғанда емдеу үшін пайдаланылады.

Созылмалы шаршау синдромын емдеу кезінде тиімділігі дәлелденген жоқ. Стенокардия, қатерсіз және қатерлі өскіндерде сақтықпен қолдану қажет.

### **С дәрумені – Аскорбин қышқылы**

Егер сіз түрлі инфекциялық ауруларға шалдыққыш болсаңыз, бойыңызды шаршау мен қалжырау басып алған болса, ұйқыдан бас алмай, жұмысқа қабілетіңіз төмендесе, онда сізге С дәрумені өте қажет. Өйткені бұл белгілер осы дәруменнің тапшылығын білдіреді. С дәрумені сонымен қатар сыртқы сұлулығыңыз бен сымбатыңызға да жауап береді. Теріңізде қандай да бір жағымсыз өзгерістер байқалса, ұрып алған жеріңіз көгеріп шықса, қызыл иек қанап, тісіңіз ауырып, түсе бастаса, онда С дәруменін үзбей қабылдаңыз.

### **Д дәрумені - Кальциферол**

бұл дәруменнің жеткіліксіздігі қимыл-тірек жүйесінің, бұлшық еттің, тырнақтың және тістің саулығына кері әсер етеді. Сонымен қатар диабет пен гипертониялық аурулардың асқинуына себеп болады. Ал егер бұл дәрумен балаларға жетіспесе, онда терлегіш әрі әлсіз келеді. Оған қоса, тісі мен сүлдесі нашар дамиды. Тіпті, рахит ауруының белгілері пайда бола бастайды. Егер тырнағыңыз сынып, тісіңіз жиі қанап ауыратын болса, еш ойланбай Д дәруменін қабылдаңыз және де құрамы осы дәруменнің қайнар көзі болып табылатын тағамдарды тұтыныңыз.

***Дәрумендерді шамадан тыс немесе орынсыз қолдану гипervитаминозға әкелуі мүмкін. Дәрумендерді орнымен қолдану қажет.***

***Дәрігердің тағайындауын орындаңыз және дәрі-дәрмектерге арналған нұсқаулықтарды мұқият оқып шығыңыз - сонда ғана сіз дәрі-дәрмектерді дұрыс қолданатын боласыз.***

*Дәрілік заттарды қолдану жөнінде сұрақ туындаған жағдайда 8 800 080 88 87 бірыңғай телефон нөміріне тегін қоңырау шалыңыз*

*Өмірдегі басты құндылық – бұл өмірдің өзі, сіздің және жақындарыңыздың денсаулығы! Өздеріңізді күтіңіздер!*

*ҚР ДСМ «Денсаулық сақтауды дамыту республикалық орталығы» ШЖҚ РМК Дәрілік заттарды ұтымды пайдалану орталығы*