

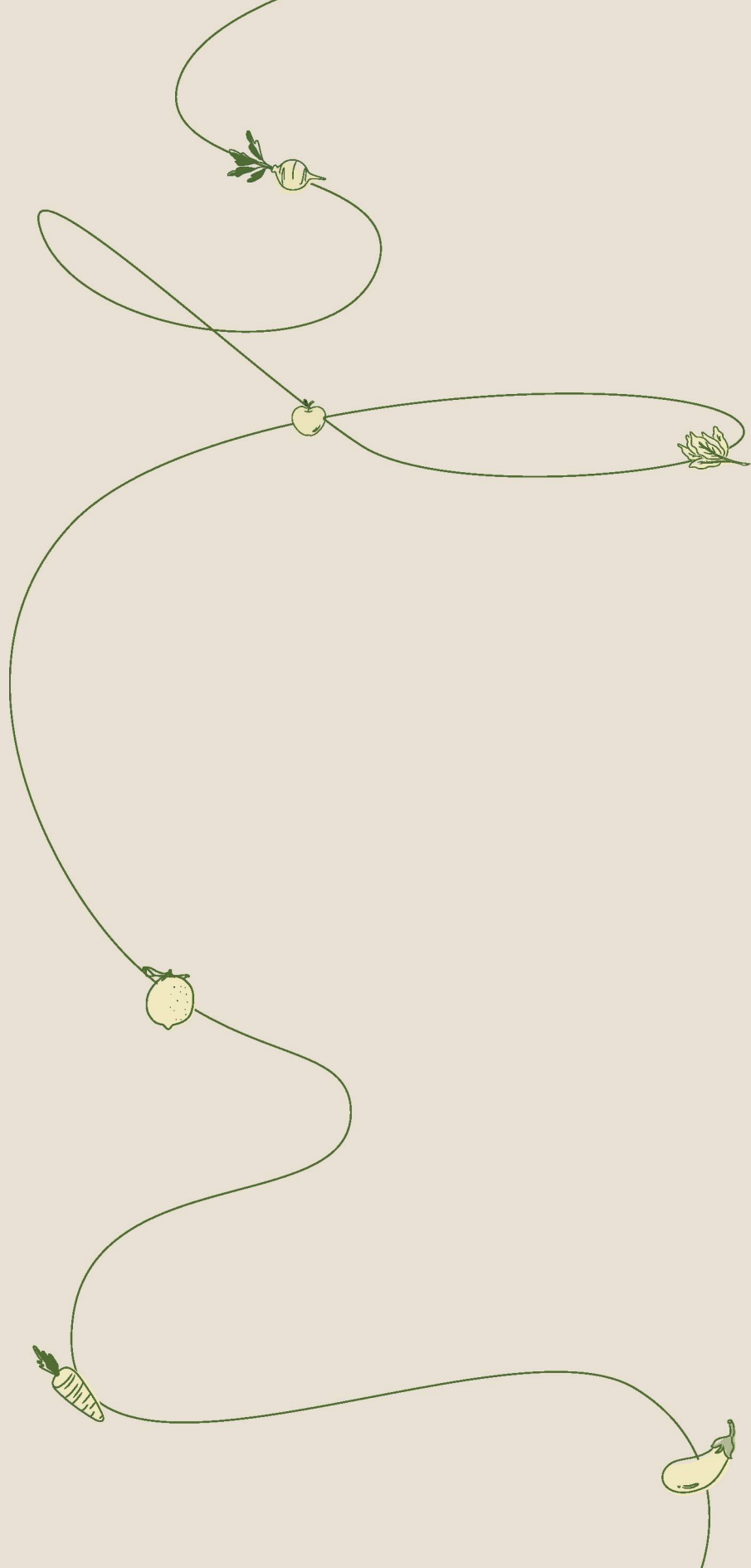
A decorative green vine winds across the page, featuring illustrations of various vegetables: a radish, an apple, a carrot, a cauliflower, a broccoli, and a tomato. The vine starts at the top left, loops around the top, then curves down the left side, passing through the broccoli and tomato, and finally loops back up towards the bottom right.

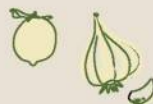
Асыңа **МӘН БЕР**

академик Шармановтың

**ҰЗАҚ ӨМІР
СҮРУ ҚҰПИЯСЫ**

**Төрегелді Шармановтың
халықаралық қоры
Almaty , 2025**





7 сіздің өміріңізді ұзартатын ПАЙДАЛЫ ТАМАҚТАНУ ӘДЕТІ

5

АСА ӨНДЕЛГЕН ТАҒАМДАР:

семіздікке апаратын
жасырын жол ма?



11

СҮТ

ішу керек пе,
әлде бас тартқан жөн бе?

15

ГЛЮТЕН зиянды ма?

19

ҚАЗАҚ АСХАНАСЫ:

пайдасы мен қаупі

25

АРАЛЫҚ АШЫҒУ:

пайдалы әдет пе,
әлде жай ғана сән бе?

33



ДИЕТАЛЫҚ ҚОСПАЛАР:

денсаулық елесі ме,
әлде маркетинг пе?

37

ДЕМЕНЦИЯ және тамақтану

БАЙЛАНЫС БАР МА?



41

ӘЙЕЛДЕР денсаулығының ҚҰПИЯЛАРЫ:

тамақтанудың 4 «П» қағидасы

45

ОСТЕОПОРОЗ СҮЙЕКТЕРІМІЗГЕ ТӨНГЕН ҚАУІП

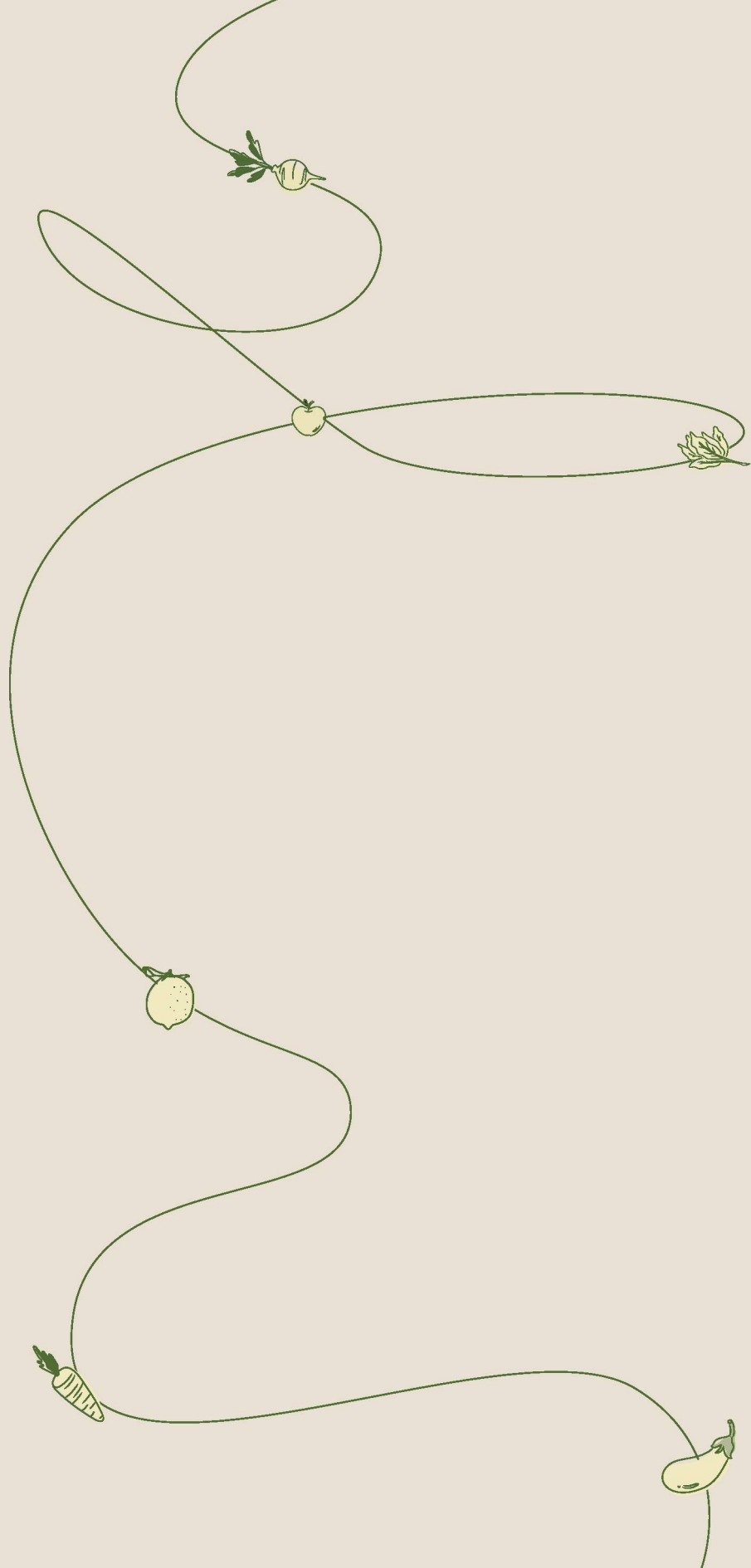
тамақтану
тәртібін өзгерту қажет пе?

49

ӘКЕМ ЖАЙЛЫ

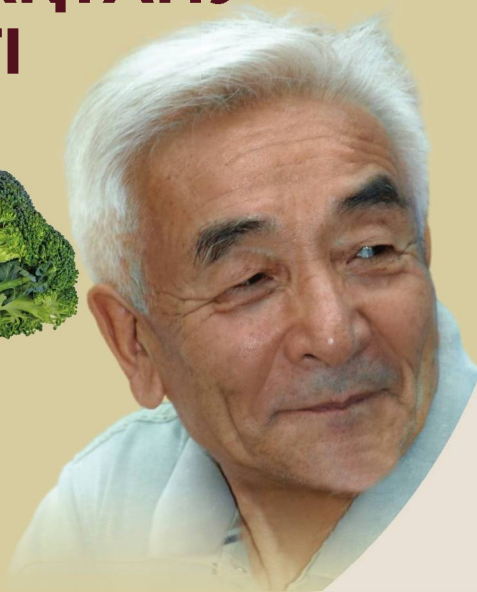
Алмаз Шарманның очеркі

53



сіздің өміріңізді ұзартатын

7 ПАЙДАЛЫ ТАМАҚТАНУ ӘДЕТІ



Фаст-фуд, жол-жөнекей жейтін тағамдар мен жартылай дайын өнімдерден бас тарту оңай емес. Көпшілік салауатты тамақтануды қымбат, қиын және жай ғана сән қуу деп ойлайды. Алайда, шын мәнінде, дұрыс тамақтану тек уақытша тренд емес, ол сіздің денсаулығыңыздың, күш-қуатыңыздың және ұзақ өмір сүруіңіздің негізі! Қандай қатаң шектеулерсіз дұрыс тамақтануды күнделікті өміріңіздің ажырамас бөлігіне айналдыруға болады?

93 жасаған академик Төрегелді Шарманов осыған қатысты қарапайым, бірақ өте тиімді қағидаларымен бөліседі.

“

Әрине, «3 күнде 3 келі тастайсыз» деп уәде беретін диеталарға елігу оңай. Бірақ мұндай әдістер ұзақ мерзімде сирек нәтиже береді, тіпті көбіне кері әсерге алып келеді. Оның орнына, ағзаға қуат беріп, аурулардан қорғайтын саналы тамақтануға назар аударған әлдеқайда тиімді.

Дұрыс тамақтану – қатаң диета емес, «тірі», табиғи тағамдарды саналы түрде таңдау.



Төрегелді Шарманов

САЛАУАТТЫ ӘДЕТТЕРДІ қалыптастыру жолдары

1. Өзіңізді табиғи өнімдермен қоршаңыз



Күн бойы көз алдыңызда қандай тағамдар тұрғанына назар салыңыз. Егер олар печенье, кәмпит және басқа да зиянды тағамдар болса, сіз оларды жеуге бейім боласыз. Әдеттеріңізді өзгертіңіз: үстеліңізде жемістер, көкөністер, жаңғақтар – пайдалының бәрі тұрсын.

2. Тұз бен қантты тұтынуды шектеңіз

Рационыңыздағы тұз бен қант мөлшерін біртіндеп азайтыңыз. Бұл ағзадағы стресті төмендетуге және көптеген аурулардың алдын алуға көмектеседі.



3. Өнімдердегі «химиялық қоспалардан» аулақ болыңыз

Қаптамадағы құрамын оқып көріңізші? Егер онда мынадай сөздер болса:



бояғыштар

консерванттар

тұрақтандырғыштар

эмульгаторлар

тәттілендіргіштер

толтырғыштар

Мұндай өнімдерді дүкен сөресінде қалдырған жөн. Бұлар қант диабеті, семіздік, жүрек-қан тамырлары және басқа да ауруларды тудыруы мүмкін аса өңделген тағамдар қатарына жатады.



4. Рационға өсімдік тектес тағамдарды көбірек қосыңыз

Аптасына 30 түрлі өсімдікті тұтыну ауру қаупін азайтып, белсенді өміріңізді ұзартуға ықпал ететінін білесіз бе? Бұл тек жемістер мен көкөністер ғана емес, сонымен қатар:

- жаңғақтар
- дәндер
- дәмдеуіштер
- бұршақ тұқымдастар
- көк шөптер



Рациондағы әрбір 5 грамм талшық өлімнің жалпы қаупін 14%-ға төмендетеді!

5. Пробиотиктерді қосыңыз



Ішектің саулығы – бүкіл ағзаның саулығы. Пробиотиктер ас қорытуды жақсартады, иммунитетті нығайтады және тіпті көңіл күйіңізге де әсер етеді. Рационыңызға ашыған сүт өнімдерін енгізіңіз: йогурт, айран, сүзбе немесе қазақтың пробиотикалық сусыны – шұбат.

6. Әдеттерді біртіндеп қалыптастырыңыз

Бәрін бірден өзгертуге тырыспаңыз. Академик Шарманов «екі минуттық» әдісін ұсынған: "Кез келген пайдалы әдетті екі минуттан аспайтын кішкентай әрекетке бөліп қарастырсаңыз, оны жүзеге асыру әлдеқайда оңай болады. Мысалы, жылына 30 кітап оқығыңыз келсе, күніне бір немесе екі беттен бастаңыз." Дәл осылай тамақтануға да қатысты: кішігірім қадамдардан бастаңыз – мысалы, таңертең бір стақан су ішіңіз.



7. «Тірі тағамдарды» тұтыныңыз



Оларға қою жасыл, қызғылт сары түсті көкөністер, бұршақ дақылдары, жемістер, тұтас дәнді дақылдар, майлылығы төмен сүт және сүт өнімдері жатады.

Тұтынылатын «өлі» тағамдардың мөлшерін шектеу маңызды, әсіресе қаныққан және транс майлары, қосылған қанттар мен артық калориялар. Олар картоп чипстерінде, кейбір консервілерде, шұжық және өңделген ет өнімдерінде, көптеген тәттілерде кездеседі.

БҮГІННЕН БАСТАП нені өзгерте аласыз?



3 пайдалы өнім + пробиотик

Күнделікті
рационыңызға
үш пайдалы
тағам қосыңыз.

Мысалы: ақ
нанның орнына
тұтас дәнді нан,
жаңа көкөніс
немесе жеміс,
құрамында
пробиотиктері
бар ашыған сүт
өнімдері.



Көбірек көкөністер мен жемістер

Әрбір тамақтану
кезінде
тәрелкеңіздің
2/3 бөлігін
көкөністер мен
жемістермен
толтырыңыз.
Көкөністерді
көбірек жегіңіз
келе ме?

Оларды әдеттегі
тағамдарыңызға
қосыңыз –
макаронға,
сорпаға,
пиццаға, гарнир
ретінде.



Сұлы жармасы

Сұлы
жармасы
сияқты тұтас
дәнді
дақылдар
холестеринді
төмендететін
және
қандағы қант
деңгейін
тұрақты
ұстайтын
талшық пен
бета-
глюкандарға
бай.



Кішігірім тәрелкелерден тамақтаныңыз

Диаметрі
25 см-ден кіші
тәрелкелер
порция
мөлшерін
бақылауға
көмектеседі.

Үлкен
тәрелкелер
(30 см және
одан үлкен)
бізді 22%
артық
калория
тұтынуға
итермелейді.



Жіңішке стакандардан су ішіңіз

Ұзын және
жіңішке
стақандар сусын
көлемін көзбен
үлкен етіп
көрсетеді,
сондықтан
сұйықтықты
тұтынуды
бақылауға
көмектеседі.



Порциялап беріңіз

Тағамды
дастарқанға
қоймас
бұрын
тәрелкелерге
салып беріңіз –
осылайша сіз
әдеттегіден
14%
аз жейсіз.



Нақты мақсаттар қойыңыз

Газдалған судың орнына су ішіңіз, аптасына бір рет вегетариандық кешкі ас ішіңіз, зиянды тағамдарды пайдалыларымен алмастырыңыз. Тұрақты әдетті қалыптастыру үшін орта есеппен 70 күн қажет, бірақ кейбір әдеттерді қалыптастыру үшін небәрі екі апта жеткілікті!

Ең бастысы, көбірек қозғалуды, жеткілікті ұйықтауды, өмірден қуаныш табуды және жақындарыңызбен құшақтасуды ұмытпаңыз!

АСА ӨҢДЕЛГЕН ТАҒАМДАР:

**семіздікке апаратын
жасырын жол ма?**



Сіз супермаркет сөрелеріндегі тағамның жартысынан көбі аса өңделген өнімдер екенін ойлап көрдіңіз бе? Түрлі-түсті қаптама, «фитнес-әсер» уәдесі, тез дайын болу – бұл ыңғайлылықтың артында не жатыр?

АСА ӨНДЕЛГЕН ТАҒАМДАР ДЕГЕНІМІЗ НЕ?



Бұл жай ғана азық-түлік емес. Бұл үй асханасында ешқашан кездестіре алмайтын ингредиенттерден жасалған өнеркәсіптік «алхимияның» нәтижесі.

Эмульгаторлар, дәм күшейткіштері, тұрақтандырғыштар, хош иістендіргіштер...

Тізім көбінесе тұтас абзацқа дейін созылады және ондағы әрбір элемент жасанды болып келеді.

НЕЛІКТЕН БІЗ ОЛАРДЫ САТЫП АЛАМЫЗ?

Себебі бұл ыңғайлы.

Себебі олар дәмді.

Себебі біз асығыста жүреміз.

Бұл өнімдер сіздің уақытыңызды үнемдеуге және денсаулығыңызды алуға арналғандай. Олар ұзақ сақталады, тәбет ашарлықтай көрінеді және тәуелділік тудырады. Олардың құрамында гипер-тартымдылықтың бүкіл коды бар – май, қант және тұздың қосындысы миды көбірек талап етеді.



ҚАНДАЙ ТАҒАМДАР аса өңделген саналады?



**Газдалған сусындар,
энергетикалық сусындар
және хош иістендірілген сулар**



**Фастфуд,
тез дайындалатын
кеспе және картоп пюресі**



**Чипсы,
крекерлер,
попкорн**



**Кәмпиттер,
батончиктер,
печенье, балмұздақ**



**Шұжықтар,
қақталған еттер,
ветчина**



**Құрғақ таңғы астар,
«фитнес»
батончиктері**



**Дәмі бар йогурттар,
сүзбе,
маргарин**



**Қапталған нан
және зауыттық
нан өнімдері**



Қандай қауіп бар?

Ғылыми дәлелдер аса өңделген тағамдарды үнемі тұтыну семіздікпен, 2-ші типті қант диабетімен, жүрек-қан тамырлары ауруларымен және тіпті қатерлі ісіктің кейбір түрлерімен байланысты екенін көрсетеді.

Ғалым Кевин Холлдың зерттеуі көрсеткендей, аса өңделген диетада бар болғаны екі аптаның ішінде қатысушылар бір келіге дейін артық салмақ жинап, кәдімгі тағамдарды жегеннен гөрі күніне 500 калория артық тұтынған.

Бірақ бұл ғана емес.

Академик Төрегелді Шарманов атап өткендей, біз тек дене туралы емес, ақыл-ой туралы да айтып отырмыз. Аса өңделген тағамдар мазасыздық деңгейін арттырады, депрессияға ықпал етеді және тіпті ұйқыны бұзады. Оның астма, асқазан-ішек аурулары, соның ішінде Крон ауруы және ойық жаралы колит дамуымен байланысы туралы да мәліметтер бар.



Неліктен бұл орын алуда?



Өйткені біз «фаст-фуд» қалыпты жағдайға айналған ортада өмір сүріп жатырмыз. Бізді қанықтыруға емес, тұтынуға бағытталған азғырулар қоршап алған.

Бұл жай ғана жалқаулық емес, қазіргі тамақтану мәдениетінің тұзағы.

Не істеу керек?

- Құрамын оқыңыз. Неғұрлым қысқа және түсінікті болса, соғұрлым жақсы.
- Өңделмеген, табиғи тағамдарды таңдаңыз.
- Үйде тамақ пісіріңіз. Бұл көрінгеннен әлдеқайда оңай.
- Фастфуд, тәттілер, газдалған сусындар және «сау» батончиктерді тұтынуды шектеңіз.

Кейбір елдер аса өңделген тағамдарды, әсіресе балаларға сатуға және жарнамалауға қатаң шектеулер енгізіп жатыр. Бірақ түпкі шешім ерқайсымыздың қолымызда.



СҮТ

**ішу керек пе,
әлде бас
тартқан
жөн бе?**



Сүт — балалық шақтың сусыны, кальций көзі... әлде «тағам аутсайдері» ме? Әлеуметтік желілерде ол 40 жастан кейінгі №1 жау ретінде танылып жүр: пайдасы жоқ, қабынуды қоздырады, кальцийдің сіңуіне кедергі келтіреді, холестеринді көтереді дейді. Сүт мәселесіне салқынқанды қарап, ғылыми деректерге сүйене отырып зерделейміз.



Миф № 1:**Сүт өнімдері ағзада қабыну процестерін тудырады**

Шындығында, ғылыми дәлелдер мүлдем басқаша болжайды: 50-ден астам зерттеулер сүт өнімдерін жүйелі түрде тұтыну ағзадағы қабынуды көрсететін қан маркерлерін төмендететінін көрсетті.

Дегенмен, сүт ішкеннен кейін шынымен де жайсыздық сезінетін адамдар бар. Көбінесе бұл лактозаға төзімсіздік (ағза сүт қантын – лактозаны сіңіре алмаған кезде) немесе сүт ақуызына аллергия болуы мүмкін. Мұндай жағдайларда өсімдік негізіндегі баламалар жақсы шешім бола алады – соя, сұлы, бадам сүті.

Сүт – жау емес. Ең бастысы, бәрі сапа мен мөлшерге байланысты екенін ұмытпаған жөн.

Миф № 2:**Сүттегі кальций сүйек сынуынан қорғайды**

Иә, сүт кальцийге бай екені рас. Алайда сүтті ең көп тұтынатын елдер — мысалы, Швеция мен Нидерланды — сүйектің сынғыштығынан болатын сыну деңгейі бойынша алдыңғы қатарда.

**Мәселе неде?**

Кальций маңызды, бірақ ол жалғыз әсер етпейді. Оның сіңуі D дәруменіне, ақуызға, физикалық белсенділік деңгейіне және басқа да факторларға байланысты. Сонымен қатар, сүтке қарағанда кальцийдің биожетімділігі жоғары көздері де бар. Оларға жасыл жапырақты көкөністер, брокколи, сондай-ақ жаңғақтар, бадам және басқа да азық-түліктер жатады.

Дегенмен, қарттар үйінде жүргізілген зерттеулер рационға сүтті, сондай-ақ йогурт пен ірімшікті қосу егде жастағы адамдардың сүйек сыну қаупін төмендететінін көрсетті.

Миф № 3:

Майсыздандырылған сүт майлы сүтке қарағанда пайдалырақ



Академик Шармановтың айтуынша, бұл пікірді растайтын ғылыми дәлелдер аз.

Жоғары сапалы сүт, әрине, зиян келтірмейді және ауру қаупін арттырмайды.

Бірақ майсыздандырылған сүт майдың бір бөлігін жоғалтады, сонымен қатар дәрумендердің сіңуіне маңызды рөл атқаратын кейбір қоректік заттардан да айырылады. Сонымен қатар, майлылығы төмен өнімдер дәмін сақтау үшін көбінесе өңделеді, бұл олардың денсаулыққа пайдасын азайтуы мүмкін.

Миф № 4:

Сүт өнімдері жоғары холестеринге зиянды

Факт: Сүт өнімдерінің құрамында қаныққан май бар. Бірақ бұл олардың қандағы «зиянды» холестерин деңгейін автоматты түрде көбейтетінін білдірмейді, бұл атеросклерозға және қан тамырлары мен жүрек жұмысындағы проблемаларға әкелуі мүмкін. Керісінше, зерттеулер көрсеткендей, сапалы сүт өнімдерін қалыпты мөлшерде тұтыну жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупін төмендетеді.



Осындай бір зерттеуде қатысушылар үш топқа бөлінді. Бірінші топ рационнан сүт өнімдерін алып тастады, екіншісі майлылығы төмен диетаны ұстанды, ал үшіншісі майлылығы жоғары диетаны таңдады. Қызығы сол, барлық үш топтағы адамдардың қандағы холестерин деңгейі шамамен бірдей болды.

Миф № 5:

Көк ірімшік зиянды



Керісінше: көк ірімшік – ең құнды өнімдердің бірі. Ашыту процесінің арқасында (ферментация – бұл қышқылдану немесе ашыту процесі), оның құрамында ішек денсаулығына жағымды әсер ететін тірі микроорганизмдер пайда болады. Бірақ ешқашан көгермейтін ірімшіктер көбірек сұрақ тудырады – олар тым өңделген болуы мүмкін.

Ашытылған тағамдарға сүт өнімдері, йогурттар, ашытылған қырыққабат және басқалары жатады. Олардың құрамында біздің ағзамызға пайдалы әсер ететін ерекше бактериялар бар. Мысалы, йогурт пен ашытылған сүт өнімдерінде осындай пайдалы микробтардың үш-төрт түрі кездеседі.

Ал өңделген ірімшіктерде немесе мұздатылған пиццадағы моцарелла сияқты өңделген тағамдарда бұл пайдалы бактериялар іс жүзінде жоқ.

Ашыған сүт өнімдері туралы ТОЛЫҒЫРАҚ

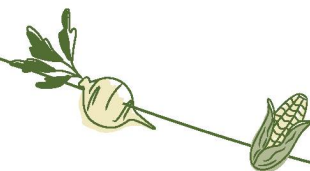


Айран, қатық, қымыз, шұбат – бұл өнімдердің барлығы ерте заманнан бері әлем халықтарының рационында болған. Ал қазіргі зерттеулер көрсеткендей, бұл бекер емес.

Ашыған сүт өнімдері пробиотиктердің негізгі табиғи көздерінің бірі болып табылады, яғни ішегіміздің денсаулығын қолдайтын тірі бактериялар.



Ал бұл өте маңызды, өйткені ішек – жай ғана «ас қорыту жолы» емес, иммунитетке, көңіл күйге және тіпті ми жұмысына әсер ететін толыққанды орган.



Ішек микробиомасы – бұл біздің ішімізде өмір сүретін және тамақты қорытуға, аурулардан қорғануға және гормоналды тепе-теңдікті сақтауға көмектесетін миллиардтаған пайдалы бактериялардың қауымдастығы. Бұл «көрінбейтін органның» салмағы **шамамен 2,5 кг.**



- i Бірақ оның микрофлорасы оңай бұзылады.**
Негізгі тітіркендіргіштерге антибиотиктер, қабынуға қарсы дәрілер, алкоголь, стресс және теңгерімсіз диета жатады.

- i Бірақ микробиоманы қалпына келтіруге болады.**
Ол тез қалпына келеді және өзгерістерді оңай қабылдайды. Диетаны реттегеннен кейін 24 сағат ішінде өзгерістерді байқай бастайсыз.



Микробиомаға НЕ КӨМЕКТЕСЕДІ?

Пребиотиктер



пайдалы бактерияларға арналған «азық». Олар көкөністерде, жемістерде және талшыққа бай тағамдарда көп кездеседі.

Пробиотиктер



бұл бактериялардың өзі – ішегіміздегі сау микробтардың популяциясын байытатын тірі микроорганизмдер. Олардың ең қолжетімді және табиғи көзі ыашытылған сүт өнімдері болып табылады.

Айран, қымыз, йогурт сияқты ашытылған сүт өнімдерін тұтыну мәдениетін көшпелі халықтар – көшпенділер ғасырлар бойы дәріптеп келген.

Сондықтан, егер сіз ішек денсаулығыңызды сақтағыңыз келсе, кем дегенде екі күнде бір рет ашытылған сүт өнімдерін рационыңызға қосыңыз.



ГЛЮТЕН зиянды ма?



Соңғы уақытта қаптамадағы «глютенсіз» деген жазу «салауатты таңдаудың» белгісіне айналды. Глютен диеталардан жаппай алынып тасталып, оған қатысты жағымсыз пікірлер қалыптасып, тіпті бөртпеден бастап шаршауға дейінгі көптеген мәселелерге кінәлі саналады. Сонда глютен шынымен де бірден құтылу керек нәрсе ме?

Спойлер: көпшілік үшін – мүлде олай емес!



ГЛЮТЕН

дегеніміз не?



Глютен – бидай, қара бидай және арпада кездесетін ақуыз. Ол қамырға серпімділік пен икемділік беріп, нанды жұмсақ әрі дәмді етеді. Адамдар мыңдаған жылдар бойы глютенді тұтынып келеді. Археологтар 14 000 жыл бұрын өмір сүрген ежелгі аңшы-жинаушылардың дәмді дақылдардан жасалған шелпектерінің іздерін

тапқан. Иә, бұл шелпектердің құрамында да глютен болған. Біздің ағзамыз оны өңдеуге эволюциялық тұрғыдан бейімделген.

“**Глютен – бұл қазір пайда болған химиялық зат емес, ол ерте заманнан бері адам рационының құрамдас бөлігі болып келеді.**



**Төрегелді
Шарманов**

Глютен қашан шынымен зиянды?

Глютеннің шынымен зиянды болатын бір ауыр жағдай бар – целиакия ауруы. Бұл аутоиммундық ауру, бұл кезде глютен ішекте қабынуды тудырады.

Бақытымызға орай, целиакия ауруы өте сирек кездеседі, халықтың **1%-дан азында ғана кездеседі.**

Глютен зиянды болатын басқа да өте сирек жағдайлар бар – глютендік атаксия (қозғалыс үйлесімділігінің бұзылуы), герпетиформды дерматит (тері бөртпесі) – бірақ бұл жалпы ережеден гөрі ерекше жағдайлар.

Ал егер целиакия болмаса, бірақ глютен «жақпаса» ше?



Целиакиялық емес глютенге сезімталдық деген ұғым бар. Бұл кезде адамда целиакия ауруына ұқсас белгілер болуы мүмкін, бірақ олар глютенге қабыну реакцияларымен байланысты емес. Көбінесе бұл жағдайда кінәлі глютен емес, дәндерде кездесетін талшықтың бір түрі – фруктандар болып шығады.

Лайфхак: кәдімгі нанды ашытқы қосылған нанмен алмастырып көріңіз – оның құрамында фруктан аз. Егер өзіңізді жақсы сезінсеңіз, онда мәселе глютенде болмауы мүмкін.

Сонымен, глютен көпшілік үшін зиянды емес пе?

Дәл солай. Халықтың басым көпшілігі (90%-дан астамы) үшін глютен – мүлде қауіпсіз! Ол – тағамның табиғи құрамдас бөлігі. Сондықтан оны «көз жетпеген қауіптен» сақтану үшін алып тастаудың қажеті жоқ.

Керісінше, тұтас дәнді нан сияқты құрамында глютен бар тағамдарда көптеген пайдалы заттар бар: талшықтар, В дәрумендері, темір және магний. Бұл глютенсіз өнімдер туралы айту қиын. Көбінесе бұл тағамдарда маңызды дәрумендер мен минералдар жетіспейді, сондықтан глютенсіз диета әрқашан пайдалы таңдау бола бермейді.

“**Глютенсіз өнімдерде олардың құрамындағы «глютенді» алмастырғыштарға қарағанда қант, май және қоспалар көбірек болады**



**Төрегелді
Шарманов**

Сіз глютенсіз диетаны ұстану арқылы денсаулығыңыздың аздап жақсарғанын байқауыңыз мүмкін. Бірақ бұл, ең алдымен, глютеннен бас тартуға байланысты емес, сіз жай ғана фастфуд пен өңделген тағамдарды азырақ тұтына бастағаныңызға

Бірақ медициналық көрсеткіштері жоқ глютенсіз диетаның зиянды болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Егер сіз глютенді қажетсіз алып тастасаңыз, сіз мынадай мәселелерге тап болуыңыз мүмкін:



Дәрумендер мен минералдардың жетіспеушілігі

– B12, темір, фолий қышқылы, мырыш, селен және т.б.



Салмақ қосу

– көптеген глютенсіз өнімдердің майлылығы мен калориялығы қарапайым өнімдерге қарағанда жоғары



Жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупінің жоғарылауы



Ішек микробиомының бұзылуы және иммунитеттің әлсіреуі

Не істеу керек? Ақылды кеңестер:

- **Егер сізде целиакия** ауруы болса, глютенсіз диетаны ұстаныңыз.
- Егер олай болмаса, глютеннен қорқудың қажеті жоқ! Ол зиянды емес.
- Өзіңізге диагноз қоймаңыз – бұл мәселені дәрігермен талқылағаныңыз абзал.
- Әртүрлі тамақтаныңыз, құрамында глютені жоқ, химиялық қоспалары бар алмастырғыштардан гөрі тұтас, табиғи тағамдарды таңдаңыз.



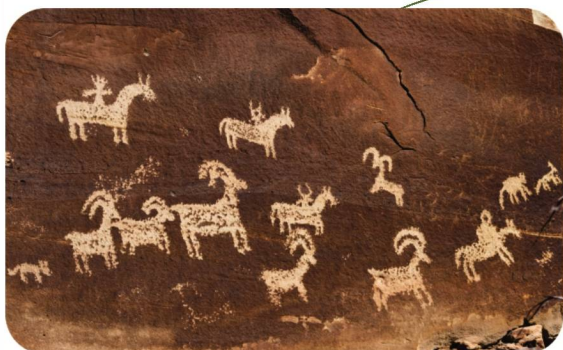
ҚАЗАҚ АСХАНАСЫ:

ПАЙДАСЫ МЕН ҚАУПІ



Күлкілі көрінгенімен, терең мағынасы бар сөз бар: қазақтар ет жеуде қасқырлардан ғана кем деседі! Бұл қалжыңда тарихи шындық бар – осыдан екі миллион жыл бұрын-ақ ата-бабаларымыздың етті тағамға көшуі эволюциялық тұрғыда үлкен бетбұрыс болған. Бұл өзгеріс өсіп келе жатқан миды қажетті қуатпен қамтамасыз етіп, адамның дамуына жол ашты.

Ет: ақыл мен денеге арналған қуат көзі



Ғажайып дерек: Адамның миы тыныш күйде де ағзадағы жалпы энергияның 20%-ына дейін тұтынады, ал маймылдардың миы бар болғаны 8%-ға жуық энергияны пайдаланады. *Homo erectus* пайда болғалы бері ет – негізгі калория мен қоректік заттардың қайнар көзіне айналды.

Ғасырлар бойы шексіз дала мен жылқы, қой сынды адал серіктерімен етене өмір сүрген көшпелілер бұл шындықты ерте түсінді. Табиғи жайылымда өскен бұл жануарлардың еті – ақуызға, пайдалы майларға, жүрек пен қан тамырларына қажетті дәрумендер мен минералдарға бай болды.

Көшпелілердің дастарқанында жылқы еті ерекше орын алды. Жылқылардың ерекше азығына байланысты қоныр ет омега-3 май қышқылдарына өте бай болып шықты – бұл жүрек-қантамыр жүйесіне аса пайдалы.

Аңшылық та көшпелі өмірдің маңызды бөлігі болды – рационды әртараптандырудың табиғи жолы. Далалықтар қасқыр, түлкі, қабан, киік, сондай-ақ бүркіт, қаз, дуадақ, үйрек сияқты құстарды, тіпті сұршұнақ, борсық секілді ұсақ жануарларды да азық ретінде пайдаланған. Көл мен өзеннің балығынан да дәмді тағам дайындалған.

Қыс түскенде мұздатылған ет шаруашылық салқын қоймаларда сақталған. Айтпақшы, дәл осы жылдам мұздату принципі қазіргі сублимациялық кептіру технологиясының негізіне айналды. Бұл әдіс – өнімдерді ондаған жылға дейін сақтауға мүмкіндік береді. Сондықтан да мұндай тағам ғарышкерлердің ұзақ сапарларына арналған арнайы рационға енгізілгені тегін емес.



Сүт өнімдері

Алайда көшпелілердің рационы тек етпен ғана шектелмеген. Бие, сиыр және ешкі сүтінен алынатын сүт өнімдері де олардың ақуызға бай тағамдарының маңызды бөлігі болған. Бұл төрт түліктің берекелі сүтінен жасалған тағамдар екі негізгі топқа бөлінген:

Тез бұзылатын:

жұмсақ қаймақ, қышқылтым қатық пен айран, сондай-ақ ашытылмаған жұмсақ ірімшік

Ұзақ сақталатын:

аздап тұздалған сары май және кептірілген сүзбенің бірнеше түрі

Даланың суперфудтары

Көшпелілердің ет пен сүтке негізделген рационы табиғаттың сыйларымен үйлесімді түрде толықтырылып отырды. Олар емдік қасиеті мол шөптерді, жидектерді, тамырлар мен саңырауқұлақтарды, жабайы пияз бен сарымсақты белсенді түрде жинаған. Мұның бәрі тағамдық әртүрлілікті арттырып қана қоймай, табиғи дәмдеуіштер мен дәрі-дәрмектің қызметін де атқарған.



Осылайша, ата-бабаларымыз жануарлық та, өсімдіктік те текті түрлі тағамдар тұтынып, олардың қолжетімділігі жыл мезгілінің берекесіне байланысты өзгеріп отырған. Сонымен қатар, олар белсенді өмір салтын ұстанып, табиғатпен үйлесімде, отбасы мен қоғамда бейбіт өмір сүрген.

Атадан қалған осы өмір салты – парасат пен үйлесімге толы даналық – бүгінгі күні де өзекті әрі құнды.

Қазақ асханасының ҚАНДАЙ ПАЙДАСЫ БАР?

Қой, жылқы, сиыр етінен дайындалған тағамдар әлі күнге дейін қазақ дастарқанының негізін құрайды; олар ақуызға және пайдалы майларға бай. Жүрек-қан тамырлары жүйесінің саулығын қолдайтын және зат алмасуды қалыпқа келтіретін жоғары сапалы ақуыздар мен маңызды омега-3 май қышқылдарына бай жайылым-да өскен жылқы етінің құндылығы ерекше. Еттің темір мен мырыштың де көзі екендігі маңызды, бұл ағзаның қорғаныс қабілетін арттырады және анемияның алдын алады.

Сұрыпталған еттен дайындалған әйгілі бесбармақ

– ағзаны бұлшық еттердің дамуы мен зат алмасу процестері үшін маңызды жануар ақуызымен қанықтырады.

Қымыз, шұбат және айран

– бұл дәстүрлі сусындар дәрумендердің (С, А, В тобы), минералдардың (кальций, темір, мыс) және ферменттердің, сондай-ақ ас қорытуды жақсартатын, иммунитетті күшейтетін және жүйке жүйесіне пайдалы әсер ететін пробиотиктердің нағыз қазынасы.

Қымыздың антибиотикалық қасиеті де бар, туберкулез бактерияларының көбеюін тежейді және ішектің саулығын жақсартады. Ал түйе сүтінен жасалған бай сусын – шұбат асқазан жарасына, демікпеге, қант диабетіне көмектесіп, ұйқы безінің, бауырдың, ішектің жұмысын қалыпқа келтіреді.

Саумал

– жаңа сауылған бие сүті – иммундық жүйені нығайтады, ас қорыту мен зат алмасу проблемаларына көмектеседі. Дегенмен, лактозаны көтере алмайтын адамдарда аллергиялық реакциялар мен жағымсыз әсерлерді тудыруы мүмкін.

Наурыз көже

– жеті ингредиенттен (жарма, ет, көкөніс) жасалған мерекелік тағам – күшті қалпына келтіру және денсаулықты сақтау үшін қажетті нағыз дәрумендік-минералдық коктейль, бұл әсіресе ұзақ қыстан кейін маңызды.

Тары, сүт, бал және жидектерден

– дайындалған ботқа жүкті және бала емізетін әйелдер үшін таптырмас азық. Балаларда гемоглобин мен кальций деңгейін көтеріп, ас қорытуды жақсартады.

Талқан, тәре және жент

– аминқышқылдары мен В дәруменіне бай дәнді тағамдар, әсіресе қысқы дәрумен тапшылығынан кейін аса құнды.

Қазы –

үйдегі жылқы етінен жасалған шұжық – толыққанды ақуызға, пайдалы майларға бай және құрамында ешқандай химиялық қоспалар жоқ, жылыту қасиеті бар тағам.

Қарта –

жылқының тоқ ішегінен жасалған тағам – құрамында А және Е дәрумендері, темір және оңай сіңетін протеин бар, бауыр жұмысын жақсартып, сүйектерді нығайтады.

Жая –

жылқының жамбас бөлігінің еті – ақуыз бен пайдалы майға бай, суық мезгілде жақсы жылытады.

Қазақ тағамдарын тұтыну жүрек-қан тамырлары жүйесі мен мидың жұмысына пайдалы майлар мен ақуыздардың арқасында жағымды әсер етеді, қан айналымын жақсартады және жүрек бұлшықетін нығайтады.

“

Қазақтардың ғасырлар бойғы көшпелі өмір салты қалыптастырған дәстүрлі тағамдарға генетикалық бейімділігін ұмытпаған жөн. Генетикалық деңгейде ет және сүт өнімдерінің жоғары сіңімділігі теңгерімді тамақтану арқылы дененің саулығына ықпал етеді.



**Төрегелді
Шарманов**



Бірақ бәрі де мөлшермен болуы керек екенін ұмытпаған жөн!



Майлы етке, әсіресе қой етіне тым әуестену қандағы холестерин деңгейінің жоғарылауына әкелуі мүмкін. Сондықтан диетологтар қой етін аптасына бір-екі реттен артық тұтынбауға кеңес береді.



Ет пен қамырды қатар пайдаланатын тағамдар, мысалы, көпшіліктің сүйікті асы — бешбармақ, калориясы жоғары болғандықтан, қимыл-қозғалысы аз өмір салтында артық салмаққа әкелуі мүмкін.



Кейбір дәстүрлі өнімдердегі тұз мөлшерінің көптігі, мысалы, құрт пен майлы қақталған теріде, гипертония (қан қысымының жоғарылауы) қаупін арттырады.

Қазы, қарта, жая – дәмі тіл үйіретін тағамдар болғанымен, олардың май мен тұз мөлшері жоғары, калориясы да көп. Сондықтан оларды шамадан тыс тұтыну жүрек-қантамыр жүйесінде ақауы бар немесе артықсалмағы бар адамдарға қауіп төндіруі мүмкін.

Кейбір тағам үйлесімдері, мысалы, сорпа мен айранды қатар ішу – қышқылдығы мен майлылығы жоғары болғандықтан, асқазан-ішек жолында ақауы бар адамдар үшін зиян болуы мүмкін.



Ет тағамдарын міндетті түрде көкөністермен, жемістермен және тұтас дәнді өнімдермен толықтыру — теңгерімді тамақтанудың басты шарты.

БАЛАЛАРДЫҢ ТАМАҚТАНУЫ

Балаларға қамқорлық — ең алдымен олардың денсаулығына деген қамқорлық. Ал денсаулықтың бастауы — дұрыс тамақтану. Қазақтың ұлттық тағамдары арасында қарапайым, дәмді әрі пайдалы нағыз аспаздық «жауһарлар» бар.



Үзбен тайлақ

— қамыр мен сүттен дайындалатын ыстық тағам, құрамында тұзы өте аз. Бұл тағам жеңіл қорытылады және өсіп келе жатқан бала ағзасын көмірсу мен кальциймен қамтамасыз етеді.



Быламық

— тары, сүт, бал мен жидектерден әзірленетін құнарлы ботқа. Ол иммунитетті күшейтіп, ас қорытуды жақсартады, гемоглобин деңгейін көтереді.



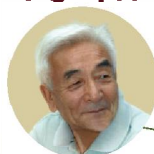
Саумал, шұбат пен айран да

— да ас қорытуды жақсартып, ағзаны дәрумендер мен минералдарға байытады, олар — сүйек құрылымының, ақыл-ой мен дене дамуының маңызды тіректері. Сонымен қатар, ет пен майды жақсы сіңіруге көмектеседі.

Бешбармақтың өзі де, егер оны майы аз еттен әзірлеп, мөлшермен ұсынса, балалар үшін ақуыздың пайдалы көзі бола алады. Сәбіз, картоп, пияз қосылған жеңіл көже мен сорпалар да балаларға арналған жұмсақ әрі теңгерімді тамақтың маңызды бөлігі.

Балаларға беруге ұсынылмайды?

“**Жоғары калориялылығы, майлылығы және жетілмеген ас қорыту жүйесіне түсетін ықтимал салмаққа байланысты балаларға мынадай тағамдарды жиі беруге болмайды: майлы бешбармақ, калориясы жоғары бауырсақ, сорпа мен айранды қатар қолдану – бұл асқазанға зиян болуы мүмкін, сондай-ақ қуырдақ – құрамында майлы ет пен субөнімдер көп.**



Төрегелді Шарманов



Тұз бен дәмдеуіштердің артық мөлшерінен аулақ болған жөн. Дәстүрлі тағамдарды міндетті түрде жаңа піскен көкөністермен және көк шөптермен толықтыру қажет.

ҚАЗІРГІ қазақ асханасы

Уақыт бір орнында тұрмайды, ал қазақ асханасы да дамып келеді.

Ол жаңа тағамдар ұсынып, дәстүрлі рецептерді қазіргі өмір салты мен денсаулық талаптарына бейімдеуде.



Бүгінде ерекше жаңашыл үлгілер пайда болуда — мысалы, **аэробаурсақ** пен орман саңырауқұлақтарынан жасалған мусспен берілетін нұсқасы — дәстүрлі нан өнімінің жеңіл әрі құнарлы баламасы. Ролл-бешбармақ – сүйікті тағамның ыңғайлы әрі ықшам форматы. **«Сұлтан сыйы», «Батыр борша», «Бәйтерек»** сынды қой қабырғасынан жасалған ерекше тағамдар дәстүрлі ет пен сүт өнімдерін қазіргі заманғы соуспен және заманауи сәнді ұсынумен үйлестіреді. Майсөк пен жент сияқты тарыдан дайындалатын диеталық тағамдар, талшыққа және микроэлементтерге бай бола отырып, сау тамақтану үлгісіне айналып келеді және тіпті балалар рационына да ұсынылады. Бұл қазақ асханасындағы жаңа бағыттар тағамдардың калориясын азайту, пайдалы табиғи өнімдерді пайдалану және заманауи көркем түрде ұсыну сияқты мақсаттарды көздейді.

Осылайша, қазақтың ұлттық тағамдары — бұл дәстүр мен дәмнің тамаша үйлесімі. Ол – өзінің құндылығы жоғары пайдалы қасиеттерімен, бірақ дұрыс қолданылмаса, белгілі бір қауіптерімен де ерекшеленеді. Асықпай ойланған тамақтану, өлшем мен теңгерім — осы бай әрі бірегей аспаздық мұраны денсаулық пен сергектікті сақтай отырып тамашалаудың басты кілті.



АРАЛЫҚ АШЫҒУ:



пайдалы әдет пе,
әлде жай ғана сән бе?

«Мен қазір аралық ашығу» – бұл жаттығу залдарынан бастап Instagram stories-теріне дейін барлық жерде естіледі. Түрлі-түсті тағамдар, 16 сағаттық таймерлер, бір стақан су және аш қарынға жасалатын медитация – бұл жаңа тренд пе, әлде шынымен де тиімді емдеу әдісі ме?

Аралық ашығу ДЕГЕНІМІЗ НЕ?



“**Тамақтану біздің денеміздің толыққанды демалыс сәтінде емес, белсенділік кезеңінде болуы керек. Егер тағам дұрыс емес уақытта қабылданса, бұл денеге қосымша күш түсіреді.**



**Төрегелді
Шарманов**

Қарапайым тілмен айтқанда, бұл тамақтану және тамақтанбау кезеңдерінің алмасуы.

Мысалы, 10 сағат бойы тамақтануға рұқсат етіледі, ал қалған 14 сағат ішінде тек су ісуге және шыдамдылық танытуға болады. Айта кетейік, түнгі ұйқының өзі қазірдің өзінде «аштық терезесінің» бір бөлігі.

Бұл идея жаңа емес – ол біздің циркадтық ырғақтарымызбен, яғни ішкі биологиялық сағатымызбен үйлеседі. Біздің ағзамыз, тіпті ішек микробиомы да, табиғи белсенділік сағаттарында тамақтанған кезде әлдеқайда тиімді жұмыс істейді. Сіз түнгі тағамдар туралы не айтасыз деп сұрарсыз? Өкінішке орай, бұл метаболикалық хаосқа апаратын тікелей жол.

“**Аралық ашығу қабынуды азайтады, микробиотаның саулығын жақсартып және иммундық реакцияны күшейтеді. Көңіл күй тұрақтанады, энергия деңгейі көтеріледі және шаршау сезімі азаяды**



**Төрегелді
Шарманов**

Аралық ашығу не үшін қолданылады?

Зерттеулер көрсеткендей, ара-тұра ашығу жай ғана сән емес, метаболизмді реттеудің және созылмалы аурулардың алдын алудың қуатты құралы болып табылады:

Артық салмақтан арылу:

Тамақтануға аз уақыт бөлінуі = аз калория тұтыну.

Метаболизмнің жақсаруы:

Инсулиннің әсері күшейеді, 2-ші типті қант диабетінің қаупі төмендейді.

Жүрек-қан тамырларын қорғау:

Қан қысымы қалыпқа келеді, «зиянды» холестерин деңгейі төмендейді.

Аутофагия:

Бұл жасушалық детоксикация процесі, оның барысында ағза ескірген жасушалардан және жасуша ішіндегі «қоқыстан» арылады.

Нейропротекция:

Мидың икемділігі артады, стресс пен қабынуға төзімділігі жоғарылайды.

Ғылым не дейді?

Ұлыбританияда ауқымды зерттеу жүргізілді: **246 000 адам** тәуліктің **10 сағатында** тамақтанып, қалған **14 сағатында** (оның ішінде түнгі уақытты оса алғанда) ашығатын аралық ашығу режимін қолданып көрді.

Зерттеу нәтижелері:

Қатысушылар орта есеппен шамамен 1 келі салмақ тастады.



**Энергия деңгейі
+22%-ке дейін өсті**



**Көңіл күй +11%-ке
жақсарды**



**Аштық сезімі
азайды**

Сонымен қатар, ғалымдар 14 сағаттық аралық ашығу режимінің 16 сағаттық ашығумен салыстырғанда анағұрлым тиімді болғанын байқаған.

Бұған қоса, зерттеу барысында анықталған қате түсініктердің бірі – физикалық белсенділікке дейін тамақтану керек деген ой болды.

Алайда бұл дұрыс емес. Аш қарынға жасалған физикалық жаттығулар жеңіл тамақтанғаннан кейін жасалған жаттығулар сияқты пайдалы болуы мүмкін. Сондықтан аш қарынға таңғы жүгіріске шығудан қорықпаңыз.

Мерзімді ашығу деген не?

Мерзімді ашығу – аралық ашығудың бір түрі. Принципі ұқсас, бірақ бұл ашығу түрі ұзақтау немесе тұрақты емес уақыт аралығын қамтуы мүмкін – мысалы, айына бірнеше рет 24 сағаттық ашығу.

Мерзімді ашығуды профессор Вальтер Лонго белсенді зерттеп келеді. Оның зерттеулері ашығу қартаю үдерісін баяулатып, жүрек пен мидың қызметін жақсартып алатынын көрсетуде. Сонымен қатар, ол мерзімді ашығу қатерлі ісіктің алдын алуға және метастаздармен күресуге көмектеседі деп есептейді. Алайда, бұл салада зерттеулер әлі де жалғасып жатыр. Сондықтан мерзімді ашығудың әрекет ету механизмдерін және онкологияда оны дұрыс қолдану жолдарын толық түсіну үшін қосымша клиникалық сынақтар қажет.

Жалпы алғанда, мерзімді ашығу – денсаулықты жақсартудың болашағы зор тәсілі. Алайда оны қолданғанда сақтық пен жеке ерекшеліктерді ескеру маңызды.

Қандай қауіптер болуы мүмкін?

Бейімделу кезеңіндегі жайсыздық:

Бас ауруы, бас айналу, шаршау сезілуі мүмкін.

Артық тамақтану қаупі:

Ашуғудан кейін тәбеттің күшеюі ықтимал.

Қоректік заттардың жетіспеушілігі:

Теңдестірілген диетаны сақтау маңызды.

Жүрек-қан тамырларына қауіп төндіруі:

Зерттеулер көрсеткендей, 16 сағаттық ашығу режимін ұстанатын адамдарда жүрек-қан тамырлары ауруларынан қайтыс болу қаупі 12–14 сағат ашығатын адамдармен салыстырғанда едәуір жоғары болуы мүмкін.

Тамақтану бұзылыстарының қаупі:

Кейбір адамдарда тамақтану бұзылыстарының дамуы немесе нашарлауы мүмкін.

Аралық ашығу – бұл «апталық диета» емес, жылдар бойына қолданылатын стратегия. Және бұл саналы әрі мұқият көзқарасты қажет етеді.

ДИЕТАЛЫҚ ҚОСПАЛАР:

**ДЕНСАУЛЫҚ
ЕЛЕСІ МЕ,
ӘЛДЕ МАРКЕТИНГ ПЕ?**



«С дәрумені сізді суық тиюден қорғайды!», «Д дәрумені – күшті иммунитеттің кілті!» деген қызықты уәделерді әрбір адам кем дегенде бір рет естігені анық. Қазіргі уақытта ересек тұрғындардың жартысына жуығы денсаулық пен ұзақ өмір сүру үмітімен диеталық қоспаларды жүйелі түрде қабылдайды. Бірақ жарнаманы бір шетке ысырып, шынайы жауап іздейік: бұл жұмбақ аббревиатураның астарында не жасырылған және ол бізге шынымен қажет пе?

Дәрумендер дегеніміз не және олар бізге не үшін қажет?

Дәрумендер... Бұл сөздің өзі денсаулықтың мантрасындай естіледі. Бірақ шын мәнінде бұл не?

Ғылыми тұрғыдан алғанда, дәрумендер – бұл біздің ағзамыз көбінесе өздігінен өндіре алмайтын органикалық қосылыстар. Олар метаболизм, барлық жүйелердің үйлесімді жұмысы және иммунитетіміздің күші үшін өте маңызды. Иә, бұл рас. Дәрумендер біздің денсаулығымыз үшін метаболикалық процестерді реттеуші ретінде қажет. Бірақ осында туындайтын негізгі сұрақ: бұл дәрумендер біздің ағзамызға қалай енуі тиіс?

“Теңгерімді және салауатты тамақтану кезінде дәрумендер мен минералдық қоспаларды қабылдаудың қажеті жоқ! Олар ешқашан толыққанды диетаны алмастыра алмайды. Қосымшаларды пайдалану маңызды және орынды болуы керек.



**Төрегелді
Шарманов**

Сонымен, біз күн сайын «дәрумендік қорымызды» жасанды жолмен толтыруымыз керек пе?

Жауап анық: әдетте, жоқ! Егер сіздің күнделікті дастарқаныңызда табиғи тағамдардың алуан түрі болса және сіздің диетаныз бай әрі әртүрлі болса, онда сіздің ағзаңыз қажеттінің бәрін алады.



Бірақ әділдік үшін диеталық қоспалардың (биологиялық белсенді қоспалардың) шынымен де қолдау көрсете алатын жағдайлары бар екенін мойындау керек. Оларды пайдалану нақты қажеттілікке байланысты болуы тиіс: анықталған дәрумен тапшылығы, жоғары стресс деңгейі, жүктілік немесе дәрігердің кеңесі.

Қандай қоспаларға назар аударуға тұрарлық?



Ең алдымен, Д дәрумені

Әсіресе күн сәулесі аз болатын суық мезгілде. Зерттеулер көрсеткендей, Д дәруменінің жеткілікті деңгейі ревматоидты артрит және псориаз сияқты аутоиммундық аурулардың қаупін төмендетеді. Бірақ мегадозаларды соқыр сеніммен қабылдамаңыз! Оңтайлы доза тәулігіне 1000-2000 ХБ құрайды.



Омега-3 май қышқылдары

Жүрегіміз бен қан тамырларымызды қорғауда, инфаркт қаупін азайтуға қабілетті таптырмас көмекшілер. Теңіз балықтарынан алынған Омега-3 әсіресе құнды, өйткені ол біздің ағзамызға жақсы сіңеді. Егер балық сіздің дастарқаныңызда сирек қонақ болса немесе сіз вегетарианшы болсаңыз, Омега-3 қабылдау туралы дәрігермен кеңескеніңіз дұрыс болар еді.



Мульти- витаминдер

Теңгерімсіз тамақтану жағдайында олар маңызды микроэлементтердің жетіспеушілігін толтыратын «жамауға» айналуы мүмкін. Кейбір зерттеулер тіпті олардың қатерлі ісік қаупін азайту және жады мен зейіннің жасқа байланысты төмендеуін бәсеңдету қабілеттерін де көрсетеді.



Ал біз суықтың алғашқы белгілерінде қол ұшын созатын ескі танысымыз С дәрумені

туралы не айта аламыз?

Өкінішке орай, бұл мәселеде оның тиімділігі күмәнді болып қала береді. Кейбір зерттеулер аурудың ұзақтығының аздап қысқарғанын көрсетеді, әсіресе жеңіл инфекциялар кезінде. Бірақ ауыр аурулардан – қатерлі ісіктен, жүрек-қан тамырлары патологияларынан, қант диабетінен сенімді қорған ретінде оның ғажайып күші ғылыми түрде дәлелденбеген.

Сонымен, бұл аса белсенді қоспалар кімге арналған?



Жүкті және бала емізетін әйелдер.

Бұл кезеңде олардың ағзасы қосымша қолдауды қажет етеді, сондықтан дәрігерлер көбінесе дәрумендік кешендерді, темірді, фолий қышқылын және Д дәруменін тағайындайды.



Емшек сүтімен қоректенетін нәрестелерге

үйлесімді даму үшін педиатрлар қосымша Д дәрумені мен темір қабылдауды ұсынуы мүмкін.



Ауруы сияқты белгілі бір медициналық жағдайлары бар адамдар,

бұл кезде ағзаның қоректік заттарды табиғи сіңіруі бұзылады.



Егде жастағы адамдар

сау сүйектерді сақтау және остеопороздың алдын алу үшін көбінесе қосымша кальций мен Д дәруменін қажет етеді.

Бірақ банктер мен капсулалардың шексіз теңізінде қалай жол таппауға болады?

Академик Шарманов: «Әлемдік нарықта 100 мыңға жуық түрлі тағамдық қоспалар бар! Олардың көпшілігінің тиімділігі мен қауіпсіздігі туралы деректер жоқ. Мұндай қоспалар алдын ала тексерілмей-ақ нарыққа шығуы мүмкін. Сондықтан тұтынушылар аса қырағы болуы керек! Адамдар көбінесе пайда әкеліп қана қоймай, тіпті зияны да тиюі ықтимал тағамдық қоспаларға ақшаларын жұмсайды», – деп ескертеді.

1

Дәрігермен кеңесіңіз!

Сізге шынымен де қоспалар қажет пе және қандай дозада қажет екенін тек білікті маман ғана анықтай алады.

2

Құрамын зерттеңіз

Қант пен жасанды қоспалар неғұрлым аз болса, соғұрлым жақсы.

3

Дозасын тексеріңіз!

«Көбірек» әрқашан «жақсырақ» дегенді білдірмейді.

4

Сапа белгісін іздеңіз!

Сатушыдан рұқсат құжаттарын, атап айтқанда Еуразиялық экономикалық одақтың мемлекеттік тіркеу туралы куәлігін, мысалы, Қазақ тағамтану академиясының Nutritest хаттамаларын (Қазақстанда бұл қоспалардың ресми сапасын бақылау) сұраудан тартынбаңыз.

Ең бастысы: **тағамдық қоспалар — сиқыр емес!** Олар ешқашан теңгерімді диетаны, тұрақты жаттығуларды және салауатты күн тәртібін алмастыра алмайды. Тек «алдын алу үшін» бірдеңе қабылдау және жарнамалық ұрандарға сене беру — ең жақсы шешім емес.

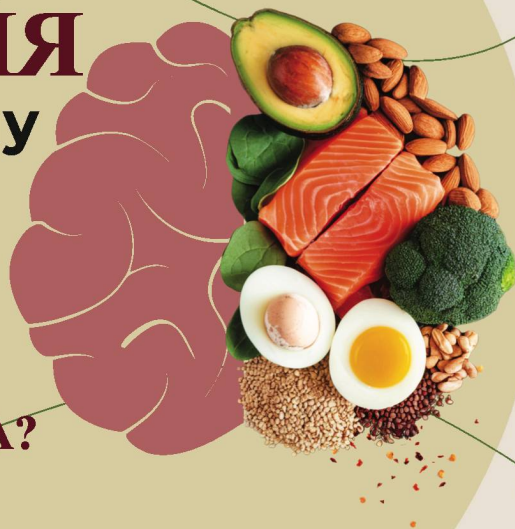
Есіңізде болсын: егер сіздің диетаныз кемшін болса, ешқандай мультивитамин сізді сау ете алмайды. Ең алдымен, төрелкеңізде не тұрғанына көңіл бөліңіз!



ДЕМЕНЦИЯ

және тамақтану

БАЙЛАНЫС БАР МА?



Есте сақтау қабілетіңіз нашарлап, ойлау және таныс істермен айналысу қиындап бара жатыр ма? Жыл сайын дүние жүзінде деменцияның 10 миллионға жуық жаңа жағдайы тіркеледі. Бұл аурудан қалай сақтануға болады?

Деменция – бұл мидың қалыпты жұмыс істеу қабілетінің біртіндеп жоғалуымен сипатталатын жағдай.



Оған жадтың нашарлауы, ойлау, түсіну және шешім қабылдау қабілеттерінің бұзылуы тән. Деменция дүние жүзінде өлімнің жетінші себебі болып табылады. Деменцияның дамуына әкелетін 100-ге жуық түрлі ауру бар.

Деменцияның түрлері:

Альцгеймер ауруы

– ең көп таралған түрі (60–70% жағдайда), ол нейрондардың – сигналдарды тарататын және мидың барлық функцияларын «бақылайтын» жүйке жасушаларының зақымдануымен байланысты.

Тамырлық деменция

– инсульттан немесе қан тамырларының зақымдануынан кейін мида қанмен қамтамасыз етудің бұзылуы салдарынан пайда болады.

Льюи денешіктері бар деменция

– жүйке жасушаларында қалыптан тыс ақуыз шөгінділерінің пайда болуымен байланысты.

Фронтотемпоральды деменция

– адамдар қартайған сайын мидың маңдай және самай бөліктеріндегі патологиялық өзгерістерге байланысты дамиды.

Аралас деменция

– бірнеше түрін біріктіреді, мысалы, Альцгеймер ауруы және тамырлық деменция.

Деменцияның пайда болу себептері неде?

Генетика, әрине, белгілі бір рөл атқарады. Бірақ Альцгеймер жағдайларының шамамен 7%-ында ғана 65 жастан кейін нақты ойлау қабілетінің төмендеуін тудыратын негізгі ген – APOE4 е4 анықталады.

Жағдайлардың 97%-ында өмір салты негізгі қауіп факторы болып табылады.

Деменцияның алдын алуға бола ма?

Бұл мүмкін – және зерттеулер мұны растайды. Бүгінгі күні сіз әсер ете алатын 14 белгілі қауіп факторы бар. Осы факторларды бақылау деменция қаупін 45%-ға төмендетеді.

Бұл қауіп факторларына мыналар жатады:

- Төмен білім деңгейі (4 сыныптан төмен)
- Артериялық гипертензия (жоғары қан қысымы)
- Қант диабеті
- Есту қабілетінің нашарлауы
- Көру қабілетінің төмендеуі
- Бас миының жарақаты
- Отырықшы өмір салты
- Семіздік
- Әлеуметтік оқшаулану
- Ауаның ластануы
- Жоғары холестерин
- Депрессия
- Темекі шегу
- Алкогольді тұтыну (қазіргі таңда алкогольдің қауіпсіз дозасы жоқ екендігі дәлелденген)

Не істеу керек?

1. Рационыңызға пайдалы майлар мен антиоксиданттарға бай өсімдік тектес тағамдарды қосыңыз.

Мысалы, түрлі-түсті көкөністер.

Ең тиімді тамақтану жоспарлары:

Жерорта теңізі диетасы: көкөністер, жемістер, дәнді дақылдар, жаңғақтар, балық, зәйтүн майы.

MIND диетасы: Жерорта теңізі және DASH диеталарының үйлесімі.

2. Өңделген тағамдарды, қант пен қаныққан майларды, мысалы, қызыл ет пен майлылығы жоғары сүт өнімдерін тұтынуды шектеңіз.

3. Тәттілерді бір уыс жаңғақпен алмастырыңыз.

4. Қозғалыс:

Дене белсенділігі – күшті қорғаныс. Қозғалыс миға қан ағымын жақсартады. Жаяу жүру, жүзу, би, йога – өзіңізге ұнайтын түрін таңдаңыз. Академик Шармановтың кеңесі: аптасына кемінде 3 рет 45 минуттан жаяу жүріңіз.

5. Стрессті басқару:

Созылмалы стресс – деменцияның қауіп факторларының бірі. Демалу жолдарын табыңыз: медитация, тыныс алу жаттығулары, хобби, серуендеу.

6. Сапалы ұйқы:

Әр түнде 7-8 сағат толыққанды ұйықтауға тырысыңыз, түнде гаджеттерді пайдаланбаңыз.

7. Миды жаттықтыру:

Жаңа тіл үйрену, кітап оқу, бас қатырғыштар шешу, шахмат ойнау, музыкалық аспапта ойнау – мұның бәрі жаңа нейрондық байланыстардың түзілуіне көмектеседі.

8. Бас жарақаттарынан сақтаныңыз:

Олар деменцияның даму қаупін арттырады.

9. Қан қысымын, холестерин мен қант деңгейін бақылауда ұстаңыз.

i Назар аударыңыз! Альцгеймер ауруына әкелетін мидағы патологиялық өзгерістер алғашқы белгілер пайда болғанға дейін 20-30 жыл бұрын басталуы мүмкін.

Есту қабілетінің нашарлауы және деменция. Олар қалай байланысты?

Зерттеулер көрсеткендей, есту қабілеті нашар адамдар деменцияға бейім келеді. Бұған бірнеше себеп бар:

- Ми дыбыстарды «декодтау» үшін көбірек ресурстар жұмсайды.
- Есту проблемалары әлеуметтік оқшаулануға әкеледі, бұл психикалық белсенділіктің төмендеуіне ықпал етеді.

Бұл жағдайда есту аппараттары шынымен көмектеседі. Олар миға түсетін жүктемені азайтады, есту функциясын және мидың дыбыстарды қабылдауға қатысуын сақтайды.

i Маңызды! Есту қабілетіңізді жүйелі түрде тексеріп тұрыңыз, әсіресе 50 жастан кейін.



ӘЙЕЛДЕР денсаулығының ҚҰПИЯЛАРЫ:



тамақтанудың 4 «П» қағидасы

Табақтағы тағам құрамының гормоналды тепе-теңдікке, көңіл күйге және болашақ денсаулыққа әсері бар ма? Жауап – нақты: иә! Тамақтану – бұл тек аштықты басу құралы емес. Бұл – әйелдің өмірінің әр кезеңінде саулығын сақтауға көмектесетін қуатты құрал.

Тағамтану мен ұзақ әрі сапалы өмір сүру феноменін зерттеуге өмірін арнаған академик Төрегелді Шарманов әйел ағзасы – ерекше, нәзік теңгеріммен жұмыс істейтін жүйе екенін баса айтып, оған тамақтану тұрғысынан ерекше әрі ұқыпты көзқарас қажет екенін үнемі ескерткен.

Ол әрбір әйелдің өміріндегі төрт маңызды кезеңді бөліп көрсеткен. Бұл – дәл сол 4 «П», яғни тамақтанудың аса маңызды рөл атқаратын төрт кезең:



Пубертат
(жыныстық
жетілу кезеңі)



Перинаталдық кезең
(жүктілікке дайындық, жүктілік
және босанғаннан кейінгі уақыт)



Поликистозды аналық
без синдромы
(ПАБС / СПКЯ)



Перименопауза
(климакс
алдындағы кезең)

Осы бетбұрыс кезеңдерінде әйел ағзасында не болады?

Пубертат (жыныстық жетілу кезеңі)

Жыныстық жетілу – бұл бірнеше кезеңнен тұратын күрделі үдеріс. Ол ағзада белгілі бір мөлшерде май тіндері жиналған кезде басталады. Өйткені май тіні – әйел ағзасындағы негізгі жыныстық гормондар саналатын эстрогендердің түзілуіне қатысады. Тамақтану осы нәзік үдеріске орасан зор әсер етеді. Мұнда бізді алаңдатарлық бір жайт күтіп тұр: құрамында химиялық қоспалар көп ультраөңделген өнімдерді шамадан тыс тұтыну – қыз балаларда жыныстық жетілудің ерте басталуына, оның ішінде етеккірдің қалыптыдан ертерек келуіне себеп болуы мүмкін.



Перинаталдық кезең



Жүктілік – әйел ағзасында нағыз гормондық дауыл туғызатын кезең! Зат алмасу өзгереді, салмақ жылдам өседі, иістер мен дәмдерге сезімталдық күшейеді.

Бұл уақытта болашақ ананың рационы – жай ғана «екі адамға» арналған тағам емес, ол – болашақ сәбидің денсаулығының берік іргетасы. Жүктілік кезінде қантты шамадан тыс тұтыну анада гестациялық диабеттің (жүктілік кезінде дамидын қант диабеті) пайда болу қаупін арттырады. Бұдан да алаңдатарлығы – бұл сәбиде артық салмақ пен болашақта қант диабетінің даму ықтималдығын арттырады.

Поликистозды аналық без синдромы (ПАБС / СПКЯ)

Поликистозды аналық без синдромы (ПАБС) – жасырын әрі коварлы дерт.

Бұл ауру көбінесе инсулинге төзімділікпен, артық салмақпен, етеккір циклі бұзылыстарымен және 2-типтегі қант диабетінің даму қаупінің жоғарылауымен қатар жүреді.



Гормоналды тепе-теңдікті сақтау және жалпы жағдайды жақсарту үшін дұрыс тамақтану өте маңызды. ПАБС кезінде тамақтанудың негізі талшыққа бай тұтас өнімдер, майсыз ақуыз көздері және пайдалы майлар болуы тиіс. Қант пен тез сіңетін көмірсуларды барынша азайту — ерекше маңызды.

Дұрыс тамақтану — болашақ жүктілікке, соның ішінде ЭКО-ға дайындықтың маңызды бөлігі.

Перименопауза және менопауза



Менопауза – әрбір әйелдің өмірінде болатын табиғи кезең. Бұл уақытта эстроген деңгейі күрт төмендеп, ағзада бірқатар өзгерістер орын алады: тәбет өзгереді, зат алмасу баяулайды және, өкінішке қарай, май — әсіресе іш аймағында — жинақтала бастайды.

Осы кезеңде Жерорта теңізі стиліндегі тамақтану – нағыз қорған. Көкөністер, балық, зәйтүн майы, тұтас дәнді өнімдер – бұлардың барлығы жай ғана пайдалы емес, сонымен қатар ыстық басу сияқты белгілердің жиілігін азайтып, жүрек-қан тамыр аурулары мен күйзеліс қаупін төмендетуге көмектеседі.

Зерттеулер көрсеткендей, дұрыс әрі теңгерімді рационға көшу – менопаузаның жағымсыз белгілерін орта есеппен 34%-ға дейін азайта алады!

Әйелдер үшін қандай дәрумендер әсіресе маңызды?

- **Кальций мен Д дәрумені**

– күшті сүйектерді сақтау үшін маңызды қосылыс, әсіресе жас ұлғайған сайын және остеопороз қаупі артқан кезде. Оларды сүт өнімдерінен, жапырақты жасыл көкөністерден және майлы балықтан іздеңіз.

- **Темір**

– анемияның алдын алуда сенімді одақтас, өкінішке орай, көптеген әйелдер бұған бейім. Рационға майсыз ет, бұршақ және шпинат қосыңыз.

- **Фолий қышқылы**

– бала көтеру жасындағы әйелдер үшін өте маңызды дәрумен. Ұрықтың сау дамуын қолдайды және туа біткен ақаулардың алдын алады. Төрелкенізді жапырақты жасыл көкөністермен, цитрус жемістерімен және байытылған дәнді дақылдармен толтырыңыз.

- **Омега-3 май қышқылдары**

– жүрек пен мидың денсаулығы үшін таптырмас құрал, әсіресе қартайған сайын. Майлы балықты, грек жаңғағын және зығыр тұқымын тұтыныңыз.

Ал академик Төрегелді Шарманов бізге не ұсынады?

Ағзаны барлық қажетті нәрсемен қамтамасыз ету үшін қарапайым, бірақ өте тиімді қағидаларды ұстану жеткілікті:

- 1 Күніне кемінде 5 порция жеміс пен көкөніс тұтыныңыз – бұл сіздің денсаулық пен қуат әлеміне апарар жолдамаңыз!
- 2 Тазартылған өнімдердің орнына тұтас дәнді дақылдарды таңдаңыз – бұл денеңізге күш пен ұзақ өмір сыйлайды!
- 3 Рационыңызға көбірек балық, құс еті және бұршақ дақылдарын қосыңыз – бұлар құнды ақуыз бен маңызды қоректік заттардың қайнар көзі!
- 4 Табиғи сүт және ашытылған сүт өнімдеріне немесе олардың өсімдік тектес баламаларына басымдық беріңіз – жүрегіңіз бен сымбатыңызға қамқорлық жасаңыз!
- 5 Қызыл етті азырақ тұтыныңыз: Бұл көптеген аурулардың қаупін төмендетуге бағытталған маңызды қадам.
- 6 Көбірек таза су ішіп, тәтті сусындардан аулақ болыңыз – өмірге деген шөліңізді қандырыңыз!
- 7 Транс майлар мен аса өңделген тағамдарға «жоқ» деңіз – олар сіздің ағзаңыз үшін нағыз зиян!

Есіңізде болсын: ең мінсіз диетаның өзі қозғалыссыз, тыныш ұйқысыз және өз-өзіңізге деген жанашырлықсыз нәтиже бермейді. Артық тамақ ішпеңіз, күйзелісті тамақпен жеңуге тырыспаңыз.



ОСТЕОПОРОЗ СҮЙЕКТЕРІМІЗГЕ ТӨНГЕН ҚАУІП



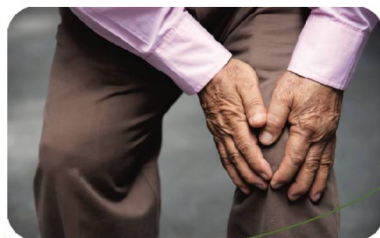
**ТАМАҚТАНУ
ТӘРТІБІН ӨЗГЕРТУ ҚАЖЕТ ПЕ?**

Көз алдыңызға елестетіңізші: бір ауру бар, ол адамдарды аурухана төсегіне басқаларға қарағанда жиі жатқызады. Ол білдіртпей жақындайды. Адамдардың көбі оның бар екенін білмей де жүреді — тақ еткен дыбыс естілгенше... сынған сүйектің даусы.

Бұл – остеопороз, баяу, бірақ мүлтіксіз әрекет ететін дерт, ол біздің сүйек тінімізді іштен мүжіп, оны біртіндеп «шыныдай жұқа фарфорға» айналдырады..

Сәл ғана статистика: 50 жастан асқан әр бесінші ер адам осы «үнсіз бұзушының» салдарынан сүйек сынуына тап болады. Ал 45 жастан кейінгі әйелдерде остеопороз – инфаркт, қант диабеті немесе тіпті сүт безі обырынан да ұзақ уақыт ауруханада жатуға себеп болатын басты факторлардың бірі.

Қорқынышты естіле ме? Иә. Бірақ бұл — үкім емес! Остеопороздың алдын алуға болады, ал қажет жағдайда — оны тиімді емдеуге де мүмкіндік бар. Ең бастысы — сүйек саулығына кеш болмай тұрып көңіл бөлу.



Остеопороз дегеніміз не?



Академик Төрегелді Шармановтың айтуынша, остеопороз — бұл дүние-ежүзінде ең кең таралған сүйек ауруы. Ол сүйек тығыздығының төмендеуімен, ішкі құрылымының бұзылуымен сипатталады және соның салдарынан сыну қаупінің

күрт артуына әкеледі.

Ең көп соққы — жамбас, омыртқа және білезік сүйектеріне тиеді. Дәл осы аймақтар — адамның қозғалыс еркіндігі мен егде жастағы тәуелсіздігін қамтамасыз ететін тірек нүктелері. Қарт адамдардағы барлық сүйек сынуларының жартысына жуығы остеопорозбен байланысты.

Жас ұлғайған сайын — әсіресе әйелдерде 50 жастан, ерлерде 70 жастан кейін — сүйектер соншалықты әлсірейді, қалыпты бұрылу, төсекте ыңғайсыз қимыл немесе аяқтың тайып кетуі де сынуға себеп болуы мүмкін.

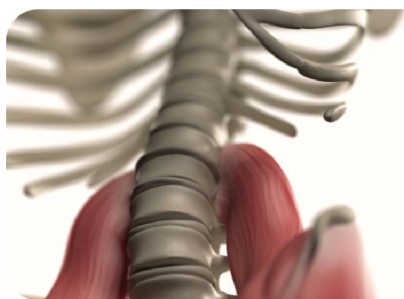
Тіпті омыртқа сынуы да білінбей өтуі мүмкін — ешқандай өткір ауырсынусыз. Мұндай «үнсіз» сынулар көбіне рентгенге түсіп қалған кезде ғана байқалады.



Остеопорозды қалай анықтауға болады?

Соңғы 15 жылда медицина сүйек сынуы қаупін бағалау саласында үлкен серпіліс жасады. Алғашқы дабыл белгілері — жас шамасы мен бұрын болған сүйек сынулары.

2008 жылдан бастап дәрігерлер FRAX атты халықаралық құралды қолданады. Бұл әдіс алдағы 10 жыл ішінде сүйек сыну қаупін есептеуге мүмкіндік береді. Ол бірқатар маңызды факторларды ескереді: жыныс, жас, салмақ, өмір салты, зерттеу нәтижелері, соның ішінде DEXA-сканерлеу (сүйек тығыздығын өлшеу) деректерін.



FRAX-тың басты артықшылығы – кімнің жоғары қауіп аймағында екенін нақты анықтау және уақтылы емді бастау қажеттігін дәл бағалау.

Егер: ауыр остеопоротикалық сыну қаупі 20%, жамбас мойнының сыну қаупі 3%-ға жетсе, онда дереу дәрігерге жүгініп, әрекет ету қажет! Ғалымдар жас пен жынысқа негізделген тәуекел кестелерін

жасаған. Әр онжылдық сайын қауіп артып отырады, сондықтан дер кезінде алдын алу шараларын қолға алу – өмірлік маңызды.



Остеопоротикалық сыну қаупін бағалау үшін Шеффилд университеті әзірлеген халықаралық FRAX онлайн-калькуляторы бар: Ол мына сілтеме бойынша қолжетімді: <https://frax.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=rs>.

Остеопорозды қалай емдеуге болады?

Ендеше, остеопороз диагнозы қойылса не істеу керек? Немесе егер сіз тәуекел тобында болсаңыз ше? Қазіргі медицинада бұл дертпен күресуге және сыну қаупін 50%-ға дейін азайтуға көмектесетін құралдар арсеналы мол. Алғашқы белгілер байқалғанда-ақ міндетті түрде дәрігерге жүгініңіз.



Мамандар сізге ыңғайлы қабылдау тәртібімен және қолайлы түрімен (таблетка немесе инъекция) сәйкес келетін препаратты ұсынады. Кейбір дәрілерді жылына бір рет қана қабылдау жеткілікті. Сонымен қатар, бұрын негізгі емдеу әдістерінің бірі болған гормон алмастыру терапиясын да ұмытпаңыз. Ол әлі күнге дейін, әсіресе сүйек сынуын бастан өткерген әйелдерде, сүйек тығыздығын жақсартуға оң әсер етуі мүмкін.



Алайда ең дұрысы — бұл дертке жеткізбеу. Остеопороздың дамуын алдын алу — оны емдеуден әлдеқайда жеңіл. Кез келген ауруды алғашқы кезеңінде тоқтату немесе мүлде болдырмау – салдарымен күрескеннен анағұрлым тиімді. Сондықтан ең басты міндет — сүйек тығыздығы төмендей бастағанға дейін тәуекел факторларын барынша азайту.

Остеопороз және тамақтану: рационды өзгерту керек пе?

Мамандардың пікірі анық: дұрыс тамақтану – сүйек саулығын сақтаудың басты шарты. Әсіресе өсімдік тектес тағамдар ерекше маңызды, өйткені олар – минералдардың нағыз қоймасы. Рацион неғұрлым алуан түрлі болса, ағза қажетті микроэлементтерді қажетті мөлшерде алу мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады.

«D дәруменін ішіп, бір стақан сүт ішсем жеткілікті» деген жеңіл ойға сенудің қажеті жоқ. Мықты сүйектерге апарар жол – сапалы әрі түрлі тағамдарға негізделген кешенді көзқарас. «Мен D дәруменін және бір стақан сүт ішемін» сияқты қарапайым шешімдерге сенбеңіз. Сапалы, әртүрлі тағамға негізделген кешенді тәсіл – мықты сүйектерге апаратын нағыз жол!



Кальций:

Күшті сүйектер үшін қажет. Тәуліктік қажеттілік: 1000–1200 мг. Көздері: сүт өнімдері, жасыл жапырақты көкөністер, жаңғақтар, балық.



D дәрумені:

Кальцийдің сіңуіне көмектеседі. Майлы балықтан, жұмыртқадан және күн сәулесінен алуға болады.



Ақуыз:

Сүйек беріктігін қалыптастыру және сақтау үшін маңызды. Жақсы көздері – ет, балық, бұршақ дақылдары, жұмыртқа, сүт өнімдері.



Магний, K дәрумені, мырыш:

Сүйек денсаулығын сақтауда қосымша рөл атқарады.

Остеопороз – күрделі, бірақ басқаруға болатын дерт. Егер өз тәуекелдеріңізді білсеңіз, алдын алу шараларын жүргізіп, емдеуді уақытында бастасаңыз — кез келген жаста қозғалыс белсенділігін, денсаулықты және өмір сапасын сақтап қала аласыз!



ӘКЕМ ЖАЙЛЫ

Алмаз Шарманның
очеркі



Төрегелді Шармановты тағдырдың еркесі деуге болады, бірақ ол өмірдің әр сәтін қадірлеп, әр құбылысын терең түсінетін тұлға.

Жалғыз бала болып өсу – қазақ отбасылары үшін сирек құбылыс. Алайда, Төрегелді ата-анасының ғана емес, ағайын-туыстары мен ауылдастарының да үмітін арқалап, ерте жастан болашақ көшбасшы ретінде мойындалды. Оның бойынан елдік мүдде мен биік арман аңғарылып тұратын. Сол үміт оны Ұлытаудың биігіне жетеледі.

Ұлытау – тек климаттық ерекшелігімен дараланатын дала оазисі ғана емес, тарихи және геосаяси маңызы зор мекен. Бұл жерде Тоқтамыс, Едіге, Темірлан сынды тарихи тұлғалар шешуші шайқастар алдында әскерін жасақтап, қазақ руларының бірлігін нығайтқан. Алайда 1930 жылдары бұл киелі өңір жолсыз, жапан далаға айналып, адам аяғы сирек басатын қаңыраған мекенге айналған еді.

Шарман әкесі ұлына скрипка мен аккордеон сыйлап, турник орнатып бергенде, бұл ауыл жұрты үшін таңсық жаңалық болды. Балалық шағында Төрегелді сыныптастарының тұрмысын түрлендіруге тырысқанымен, кейбір «ерекше» қылықтары үшін мектептен де шығарылған. Бұл оқиғалар оның болмысының еркіндігі мен өзгеше ойлау қабілетінің ерте қалыптасқанын көрсетсе керек. Досым Мұхтар Құл-Мұхаммед бұл кезеңді өзінің «Азамат» атты поэмасында әсерлі суреттейді.

Кейін Қарағанды медицина институтының студенті атанып, табиғи дарыны мен көшбасшылық қабілетімен көзге түсіп, институттың комсомол ұйымын басқарды. Сол жерде анам – Күлзияға жүрегін ұсынды. Медициналық білімін аяқтаған соң, туған Ұлытауға жанармай таситын көлікпен келіп, халыққа тек медициналық қызмет қана емес, тазалық сақтау, дұрыс тамақтану, нәресте күтімі, аурудың алдын алу жолдарын үйретті. Ауылда алғаш болып монша салып, үйлерге электр жарығын тартуға мұрындық болды. Бұл – шынайы алғашқы медициналық-санитарлық көмек үлгісі еді. Кейін бұл тәжірибе атақты Алматы декларациясына негіз болып, әлемдік денсаулық сақтау жүйесіне жол ашты. Бұл туралы әлі де айтамын.



ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ КІЛТІ – ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДА

Сол кездің өзінде-ақ Төрегелді Шарманов көптеген дерттердің түп-төркіні дұрыс тамақтанбауда екенін аңғарып, тағамтану ғылымына ерекше ден қойды. Бұл қызығушылығы бүкіл өмірлік ғылыми жолының өзегіне айналды. Кейін ол Қазақ тағамтану академиясын құрып, оны ондаған жылдар бойы басқарды.

Кезінде партия белсенділері бұл бастаманы менсінбей, оны «ботқа институты» деп келеке еткен. Алайда олар дұрыс тамақтанбаудың – артық салмақ, диабет, жүрек-қан тамырлары аурулары мен қатерлі ісік сияқты созылмалы дерттердің 60%-дан астамының негізгі себебі екенін білмеді.

Бүгінде белгілі болғандай, тамақтану факторлары отырықшы өмір салты, темекі мен алкогольден де маңызды рөл атқарады. Енді, жарты ғасыр өткенде, қоғам дұрыс тамақтанудың өмірлік маңызын түсініп, бұл бағытты белсенді түрде ұстана бастады.



ҰЛТШЫЛ МА, ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТ ПЕ?



1969 жылы Төрегелді Шарманов Ақтөбе медицина институтының ректоры болып тағайындалды. Бар болғаны екі жылда ауылдан шыққан студенттердің санын үш есеге арттырып, олардың арасынан елімізге танымал дәрігерлер, хирургтар, ғалымдар және денсаулық сақтау саласының майталмандары шықты.

Дінмұхамед Қонаев бір жолы облыс басшысынан

Шарманов жайында сұрағанда, ол:

– Харизмасы бар, жігерлі, талапты басшы, бірақ тым қайсар ұлтшыл, – деген екен. Сонда Қонаев:

– Маған дәл осындайы керек! — деп оны Денсаулық сақтау министрі етіп тағайындайды.

Министр ретінде 12 жыл бойы еңбек еткен Төрегелді Шарманов тек ел патриоты ғана емес, интернационалист, денсаулық сақтау саласындағы жаһандық көшбасшылардың бірі екенін дәлелдеді. Оның есімі бүгінде әлемдік деңгейде құрметпен аталады.



АЛҒАШҚЫ МЕДИИНАЛЫҚ КӨМЕК – ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖҮЙЕСІНІҢ ТІРЕГІ

Төрегелді Шарманов Ұлытау ауылдық ауруханасының бас дәрігері ретінде жинаған тәжірибесіне сүйене отырып, денсаулық сақтау жүйесінің негізі – алғашқы медициналық-санитарлық көмек (МСАК) екенін айқын түсінді. Ол бұл бағытты дамытуға белсене кірісіп, ауылдық жерлерде жүздеген фельдшерлік-акушерлік пункттер (ФАП) ашты, сондай-ақ қалалық емханалар мен ауруханалардың кадрлық және технологиялық әлеуетін айтарлықтай арттырды. Шалғай ауылдарда салынған әрбір ФАП-ты өзі барып қабылдады. Министр болған жылдары Қазақстанның 200-ден астам ауыл-аймағын кемінде екі-үш рет аралап шықты.

Менің әкем үшін үнемі кабинетте отыру — жат нәрсе болатын. Оның нағыз ортасы – дәрігерлер мен медбикелер. Ол әрқашан медицина қызметкерлерімен тікелей байланыста болып, олардың нақты проблемаларын түсініп, бірге шешуге ұмтылды. Сол үшін де ақ халаттылар оны ерекше құрметтейтін.



АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ – ҰЛТ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ НЕГІЗІ

1970-жылдары темекі шегу сәнге айналып, бедел белгісіне баланатын. (Ол кездің киноларындағы Штирлицтің сымбатты тұтқан темекісі немесе Фидель Кастроның сигарасын еске алыңыз.) Сол уақытта темекі түтіні қатерлі ісік тудырады деп ойлағандар некен-саяқ еді. Осыны ерте түсінген әкем өзі темекіні тастап, Денсаулық сақтау министрлігінің қабырғаларына: «Бұл жерде темекі шегу — ұят» деген жазулар ілгізді.

Ол жұқпалы емес созылмалы аурулардың алдын алуға бағытталған профилактикалық медицинаның негізін қалап, балалар мен жасөспірімдер гигиенасы, кәсіби аурулар мен коммуналдық гигиена салаларында мамандар даярлады. Бұл — елдегі денсаулық сақтау жүйесі қарқынды дамыған, материалдық-техникалық базасы нығайған, дәрігерлердің қоғамдағы беделі биік, халықтың денсаулық көрсеткіштері жоғары болған кезең еді.



АЛМАТЫ ДЕКЛАРАЦИЯСЫ – ДЕНСАУЛЫҚ ХАРТИЯСЫ

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы Қазақстанда жүргізіліп жатқан өзгерістерге ерекше мән беріп, 1978 жылы Алматыда алғашқы медициналық-санитарлық көмек жөнінде халықаралық конференция өткізуді ұйғарды. Конференцияның ашылу салтанаты 6 қыркүйекте, яғни анамның туған күнінде өтті. Алматы сол сәтте күздің гүлдері мен алтынға боялған жапырақтарына оранып, ерекше бір шабытты күйге енді.

Оған 100-ден астам елдің денсаулық сақтау министрлері мен делегация өкілдері келді. Иран Шахинанынан бастап, атақты америкалық сенатор Тед Кеннедиге дейін қатысты. Көптеген алматылықтар алғаш рет қара нәсілді адамдарды осы шарада көрді.

Апта бойы өткен мазмұнды, шығармашылық және интеллектуалды жұмыс нәтижесінде әлемге әйгілі Алматы Декларациясы қабылданды. Бұл — адамзат тарихында алғаш рет денсаулық — әр адамның негізгі құқығы екенін жария еткен тарихи құжат болды.

Осы конференция арқылы әлем алғаш рет Қазақстан деген елдің бар екенін білді. 45 жыл өтсе де, Алматы Декларациясының философиясындай жаһандық сананы тербеген құжат болған емес. Бұл құжат Бразилия Конституциясының бір бөлігіне айналды, көптеген мемлекеттердің ұлттық денсаулық сақтау саясаттарының іргетасын қалады.



ОТ ПЕН СУДАН, ТАЛАЙ СЫНАҚТАН ӨТКЕН

Кейін әкемнің өмірінде өзіне тән биігі де, от пен суға салған ауыр кезеңі де басталды. Әзілді жақсы көретін ол: "Адамзатта жазылмайтын үш ауру бар – мұрыннан су ағу, таздық және қызғаныш" деп айтып отыратын.

Билік өзгеріп, қайта құру басталып, еліміз тәуелсіздікке қол жеткізген кезде ол, амалсыздан, Қазақстаннан кетуге мәжбүр болды. Дегенмен, ол өзіне қиянат жасаған қызғаншақ жандарға реніш сақтамай, өткен жетістіктерімен мақтанбай, өз еңбегін үнсіз жалғастыра берді.

1990-жылдардағы экономикалық қиындықтарға қарамастан, өзінің халықаралық беделі мен кәсіби байланыстары арқылы Қазақстанға көптеген ірі жобаларды тартты. Бұл жобалар дұрыс тамақтанбайтын әйелдердің анемиясының алдын алуға, ал йод тапшылығынан зардап шегетін балалардың ақыл-ой дамуын тежемеуге ықпал етті.

Табиғатынан максималист, ал зодиак бойынша Таразы болған әкем жақын адамдарының әр жетістігіне балаша қуанып, сәтсіздіктеріне шын жүректен алаңдайтын. Ол өзгелерге аурумен күресуге көмектесуге тырысты, алайда сатқындыққа жаны қатты күйзелетін. Табиғат пен Жаратқанның берген денсаулығы мен рухани әл-ауқатын шын мәнінде қадірледі. Ол өмірдің әрбір сәтін шынайы толығымен сезіну үшін күресті, кейде бұл үшін шексіз күш-жігер жұмсауға тура келді.

ЖАЛПЫҒА БІРДЕЙ ДЕНСАУЛЫҚ ҚҰҚЫҒЫ

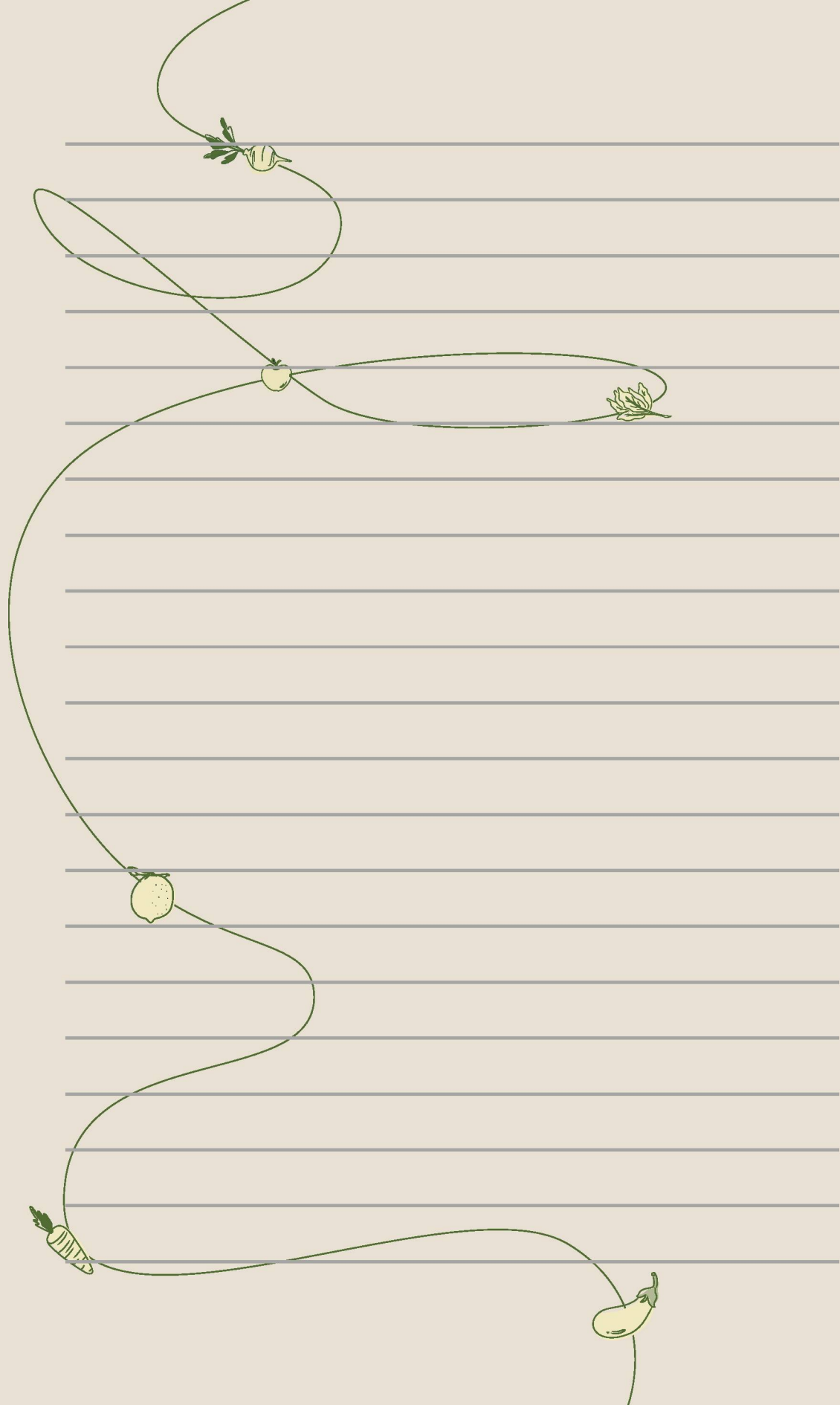
Оның көзі тірісінде Төрегелді Шарманов атындағы халықаралық қор құрылды. Қордың басты мақсаты — адамдардың денсаулыққа жалпыға бірдей қол жеткізу құқығын қамтамасыз ету. Бұл — Төрегелді Шармановтың өмірлік миссиясы болды.

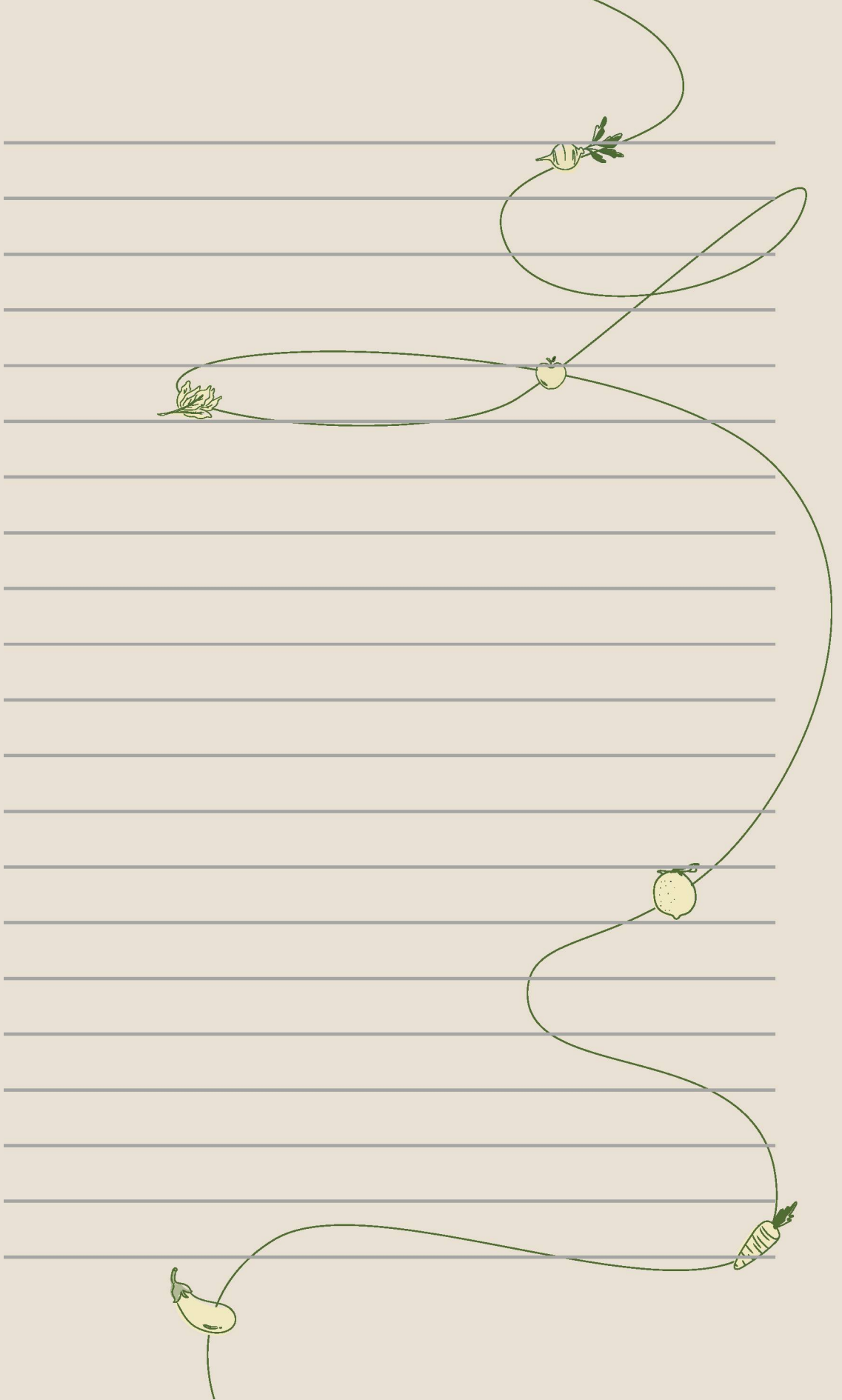
Ол осы миссияны жүзеге асыруға елеулі үлес қосқан ғалымдар мен денсаулық сақтау саласының мамандарына Қор атынан марапаттарды өзі табыс етті. **Бұл марапат Оксфорд университетінің профессоры Патрисия Гринхалгқа, қазақстандық дәрігер Жәмилә Әбеуоваға, Джонс Хопкинс университетінің профессорлары Дэвид Бишай мен Мика Шлейффке және басқа да көрнекті мамандарға бұйырды.**

Олар жасы, жынысы немесе денсаулық жағдайына қарамастан, әр адамның алғашқы байланыс нүктесі ретінде қызмет ететін алғашқы медициналық-санитарлық көмекті дамытуда айрықша рөл атқарды. Бұл көмек мемлекет пен азаматтар арасындағы сенім мен ортақ жауапкершілікке негізделуі тиіс деген идея — Төрегелді Шармановтың өмір бойғы ұстанымы болды.

Оның есімі дүниежүзілік денсаулық сақтау тарихында алтын әріптермен жазылды.









АСЫҢА МӘН БЕР

Академик Шармановтың
ұзақ өмір сүру құпиясы

Төрегелді Шармановтың халықаралық қоры
АЛМАТЫ, 2025

ПІШІМДЕУ 70x100, 1/16
АЙНАЛЫМ 1000 ЭКЗ
Тапсырыс №8981