

Тамақтану. Жапония, Қыта

Орындаған: III-1 тобының
студенті

Еслямова Кунсулу

Тексерген: Спатаева Ж.Д

Қытай асханасы

Қытай асханасы бірнеше ғасырлар бойы қалыптасқан. Бұл асхананың үш мың жылдан астам тарихы бар. Ежелгі заманның өзінде патшалық тұрғындары тағамды дәмді әрі тез дайындауды білген. Қытайлардың негізгі тамақтану принциптерін әйгілі философ Конфуций құрып берген көрінеді. Ол жеткілікті тұздамаған, қайнатылмаған және ашытылмаған тағамды жеу әдепсіздіктің белгісі деп үйреткен. Конфуций қытайлардың дәстүрлі тағам дайындауын жеке бір өнер ретінде қабылдауға негіз қалаған. Онымен қоса ұлы ойшыл қолайсыз көрінетін, жағымсыз иісі бар, қиқы-жиқы туралған тамақтарға тиіспеу керек деп тұжырымдаған. Сол кездегі даостық ұғым бойынша, дұрыс даярланған тағам денсаулықтың кепілі деп танылған. Ал тағамман қоса жақсылап қайнатылған шай мен үйлесімді тамақ қоспалары кез келген аурудың емі болып саналған.

- Асханалар оңтүстік және солтүстік болып бөлінеді. Бір аймақта тым ащы тағам көбірек құрметтелсе, елдің басқа бір аумағында тәттісіне көбірек мән беріледі. Дегенмен, барлық аспазшыға ортақ кейбір ережелер бар. Тамақ тек дәмді әрі тартымдылығымен ғана шектелмей, міндетті түрде пайдасы, кейде емдік қасиеттері де болуға тиіс. Мәселен, оңтүстік қытайлықтар тағамдары көбінесе тым ащылығымен ерекшеленеді. Қытайлар мейлінше ащы болып келетін тағам адамның көңіл күйін көтереді деп есептейді. Көңілі жай адамның денсаулығы да жақсы болады. Оңтүстік қытайлар арасына жылан еті қосылып жасалатын ащы күріш ботқасын пайдаланады. Бұл тағамның, әсіресе, ер адамдарға пайдасы зор. Ботқа ер адамның күш-қуатын арттырады. Сонымен қатар тұмаудан, жөтелден, бас ауруынан айықтырады деседі.

Карамельді
алма

Кукси



Пайдасы

Қытайлар денсаулыққа жете көңіл бөледі. Олардың пікірінше, не ішіп-жесең де, соның пайдасы болуға тиіс. Сондықтан да тағамдардың бәріне дерлік өзіндік емдік қасиеті бар шөптер қосылады. Бұл елдің халқы бір жері ауырса, біз секілді аурухана жағалап кетпей, үйлерінде дәстүрлі тағам жеп, әр түрлі шөптерден шай қайнатып, табиғат көздерінен ем алады



Қызықты ақпарат

Әйгілі философ Конфуций: «Біз әлемді қаруымызбен емес, тағамымызбен жаулап алдық», - деп бекер айтпаған шығар. Бұл алып елдің асханасына тек қытайлар ғана емес шетелдік белгілі адамдар да тамсанған екен. Атақты гурман, тағам сыншысы Брийа-Саварен: «Мен әлемнің үш асханасын ғана мойындаймын. Бұлар - орыс, француз және қытай асханалары. Осының ішіндегі көңіліме ең жақыны - қытайдікі», - десе, сол елдің асханасына кәдімгідей ынтық болған белгілі ағылшын жазушысы Джон Пристли: «Осы дүниеде тек екі нәрсе үшін өмір сүруге болады. Біріншісі - әйелдер, екіншісі - қытай асханасы!» - деп жарияға жар салыпты.

Ал тағаммен
қоса жақсылап
қайнатылған
хош иісті шәй
мен үйлесімді
тоқбасарлар кез
келген аурудың
емі болып
саналған.



Зімбір түрлі ауруға ем



Қытайлар тағамдарына ағзадағы зат алмасу үдерісін күшейтетін зімбірді көп қосады. Зімбірдің құрамындағы эфир майлары мен амин қышқылдары иммунитетті нығайтып, тұмау мен вирустарға қарсы тұруға септігін тигізеді.

Зімбірдің тамыры аспоргин, холин, бетокоратин сияқты пайдалы компоненттерге бай. Ол жүкті әйелдердің жеріктігін басады. Сондай-ақ, балалардың асқа деген тәбетін ашады. Құрамында еркін радикалдармен және ісікпен күресетін антиоксиданттар бар. Зімбірді шикілей болмаса кептірілген, қуырылған түрінде қолдануға болады. Зімбірдің тамырын үгітіп немесе кесектеп шаймен қайнатып ішкен ағзаның зат алмасуын жеделдетіп, сергектік сыйлайды.

Жапондықтардың тамақтанатын
ең негізгі азық-түліктері: көкөніс,
күріш, балық, теңіз балдыры, соя
(бұршақ тұқымдас өсімдік),
қарақұмықтан жасалған кеспе.

Соя, көк шай, шиитаке
саңырауқұлағы

Жапон халқы үшін күріш — басты тағам



Күріш адам ағзасын жақсы тазалайтын қасиетке ие. Күріш — калориясы төмен азық. Күріштің құрамында глютена жоқ. Глютена дегеніміз — ағзада қатты аллергиялық реакция тудыратын ақуыздар. Күріштің құрамында магний, темір, В тобының дәрумендері бар. Ақуызға бай күріш ағзаны қажетті амин қышқылдарымен қамтамасыз етеді.

- Күріш құрамындағы ауыр көмірсулардың көмегімен адам ағзасында күніне қант пен майлар құрамы өз мөлшерінде реттеліп отырады. Ағзаға өзге тағамдармен түскен зиянды заттарды да күріш өз бойына сіңіріп алып, залалсыздандырады. Сол себепті күріш арқылы ем-дәм (диета) ұстанғанда ағзадан тұз бен қалдықтар (шлактар) сыртқа шығады. Соның нәтижесінде, жүйке жүйесі жақсы жұмыс атқарып, ұйқы дұрысталады, бет терісінің түсі әдеміленеді, ауыздан жағымсыз иіс шықпайтын болады.
- Күріштің құрамында калий бар. Ал калий — жүрек қантамырының жұмысына, дертіне шипалы. Өйткені ол жүректің бұлшық еттерін нығайтады, жұмысын жақсартады. Тағам болып ағзаға түскенінде, күріш ең алдымен тұзды (натрий) жояды, сол тұздың зияндылығы ағзадағы судың сіңімділігіне кедергі келтіруі. Яғни күріш ағзаны тұз бен артық судан арылтып, зат алмасу үдерісін жандандырады.
- Күріштен жасалған тағам асқазан сөлінің

Шиитаке

саңырауқұлағы



Шиитаке

саңырауқұлағы

жасушаны

қартайтып,

мутацияға

ұшырататын

қышқыл

дандыратын

күйзелісті

белдірмейді

Құнарлы теңіз балығы



Жапондықтар құнарлы теңіз балығын жейді. Оның құрамы жартылай қанықпаған омега-3 майлы қышқылына бай. Бұл заттар, қан тамырларын тазартады. Атеросклероз бен стенокардия сияқты аурулардын алдын алады.





Тапсырмалар:



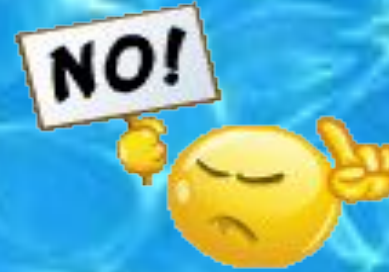
Қытай асханалары Және Болып бөлінеді.

оңтүстік қытайлықтар тағамдары көбінесе ерекшеленеді

Ботқа ер адамның арттырады

Сұраққа «иә», «жоқ» деп жауап беру

Конфуций жапондардың дәстүрлі тағам дайындауын жеке бір өнер ретінде қабылдаған

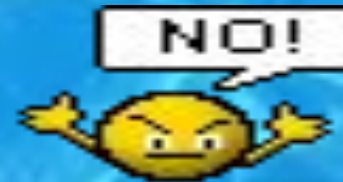


қытайлардың

Қытайлардың пікіріншене ішіп-жесең де, соның пайдасы болуға тиіс



Қытайлардың бір жері ауырса аурухана жағалап кетеді



үйлерінде дәстүрлі тағам жеп, әр түрлі шөптерден шай қайнатып, табиғат көздерінен ем алады