



СӨЖ

Тақырыбы: Шайдың және кофенің денсаулыққа пайдасы



Орындаған: Ханасилова Ж.

Курс: II

Топ: 13-01

Факультеті: ЖМ

Қабылдаған: Нұржанова Қ.

Алматы 2014.

Жоспар:

Кіріспе

Негізгі бөлім:

- 1) Шайдың шығу тарихы
- 2) Шай ішу өнері
- 3) Шайдың түрлері
- 4) Шайдың денсаулыққа пайдасы
- 5) Көк шайдың ерекшеліктері
- 6) Шайдың денсаулыққа пайдасы
- 7) Кофенің денсаулыққа пайдасы

Ұсыныстар

Қорытынды

► Пайдаланылған әдебиеттер

Кіріспе

- Шай (Tea) – шай тұқымдасына жататын мәңгі жасыл ағаштар мен бұталар туысының бір түрі болып саналады. Оның жапырағынан шай дайындалады. Шай – сергіткіш, жанды жадыратып, шөлді басатын сусын.
- Шайдың құрамында 200-ге тарта биологиялық белсенді заттар бар. Олардың кейбірі шайға сүт қосылған кезде еш пайда бермейді немесе кері әсер етуі де мүмкін. Бұл мәселе төңірегінде үлкен, ауқымды зерттеулер жүргізілмеген. Сол себепті де мамандардың арасында әр түрлі тұжырымдар бар.



Шайдың шығу тарихы

- Бірқатар тарихи деректер бойынша, шайдың алғаш шыққан жері Қытай, Вьетнам. Өткен ғасырдың ортасында Қытай тек қана шай өндіріп, дүниежүзін шаймен қамтамасыз етіп келді. Шайды мейлінше сүйсініп ішкен кісілердің бірі Л. Толстой. Ол шай туралы: «Тіпті мен онсыз жұмыс істей алмағандықтан, мен шайды көп ішуге тиісті болдым. Әубаста айлакер бір ағылшын шайдың тұқымын Қытайдан ұрлап алып, бір қытайлыққа көп ақша төлеп, одан шай әзірлеу технологиясын үйреніп алады да еліне оны жариялап, таратады.



Шайдың түрлері

- Көк шай – бұл атау Күн көзіне кептірілген соң берілген. Шайды дұрыс демдеу өте маңызды. Егер ыстық суды құярда сәл қателессеңіз, қатты қайнап кетсе немесе қайнамаған болса, дәмі бұзылады деп есептеңіз.
- Сары шай – өте сирек кездеседі және шайдың ең қымбат түрі. Жылына 300 – 600 келі ғана өндіріледі. Бір ғана жерде, Дунтиху өзені ортасындағы аралда өседі. Өте қатқыл, әсері күшті. Дайындалу процедурасын қытайлықтар өте құпия ұстайды. Адам қуатын тез арада қалпына келтіреді.
- Улун шайы – жартылай ферментті, ашық түсті. Жапырақты. Бас пен ми жұмысына күш түскенде өте жақсы жәрдемдеседі.
- Қызыл шай – (бізше қара шай) – күшті ферменттелген шай. Бұл да көк шайға жатады, бірақ жиналғаннан кейін өте жоғары температурада кептірілген. Қарт адамдарға қуат – күші төмендегенде шипалы.



- Пуэр – уақыт өткен сайын бағасы, құндылығы өсіп келе жатқан шайдың жалғыз түрі. Ол шайдың басқа шай түрлерінен әсері өте күшті.
- Гүлді шай – гүлмен дәмін келтірген, жан рақаты үшін ішеді.
- Шайдың емдік шипасы Сүт қосылған қою және тәтті шай халық емінде нашадан, дәрі – дәрмектен, ішімдіктен уланған жағдайда, оның (уланудың) бетін қайтаратын емдік сұйықтық ретінде пайдаланылады.
- Бал, қара бұрыш, қосылған шай зәр құғыш және тыныс жолдарына суық тигенде терлететін дәрі орнын басады.




- Шай – байха шайы (үгітілген) және тақта шай (престелген) деп бөлінеді. Байха шайы: қара (ең көбірек тарағаны), көк және сарғыш қара, көк шай (қоспасы). Онда белокты заттар мен амин қышқылдары (16 пайыздан 25 пайызға дейін), пигменттер (бояғыш заттар 10 пайызға дейін), А1, В1, В2, РР, С тағы да басқа дәрумендер бар. Шайдың сергітетін әсері оның құрамындағы кофеинге байланысты. Оның мөлшері 4 пайызға дейін. Шайдың кофеині кәдімгі кофедегі кофеинге қарағанда әсері біршама жайлы, әрі ағзаға жиналмайды. Шайдағы эфир майы 0,006 – 0,02 пайызға жуық. Ол шайға хош иіс, тіл үйіретін дәм береді. Көк шайдағы илік заттардың мөлшері әлдеқайда жоғары, 14 – 15 пайыз орнына 25 пайыз.



Шайдың денсаулыққа пайдасы

- Аз мөлшердегі құрғақ жүзім шарабы (1 стақанға шай қасық мөлшеріндегі жүзім шарабы) тамызылған қара және көк шай қоспаларының қою, салқындатылған тұнбасымен қабақтың қабынуы, шырышты қабықтың бітеліп қалуы, конъюктивит кезінде көзді жууға болады.
- Жас шай жапырағының шырынымен, шай шырын сөлімен немесе ұнтақталып, үгітілген кепкен шаймен дененің күйген жерлерін емдейді. Кепкен көк шайды шайнау – жүрек айнығанды және аяғы ауыр әйелдерде, автокөлікте шайқалғаннан, теңіз сырқаттарынан болатын құсып, қатты лоқсуды басуға жақсы көмектеседі.
- Көк шайдың қою тұнбасы денедегі сыртқы жараларды, тіпті жүйелі пайдаланған жағдайда асқазан мен аш ішек жараларын жазады. Көк шай тұнбасы қан қысымын түсіреді.

Көк шайдың ерекшеліктері

- Оның пайдасы мол. Көк шай несеп бөлу мен жүрек бұлшық еттерінің қызметін күшейтеді, қан қысымын төмендетеді, адам жанын сергітіп, сейілтеді. Көк шайда жан мен тәнді жадырататын дәрумендер бай. Ол жүрек тамыр ауруларына, әсіресе, қан тасу мен атеросклероз сырқатын емдеуге шипа. Адамдардың ерте қартаюына, әжімнің ерте түсуіне ағзада дәрумендер мен микроэлементтердің аздығы басты себеп екендігі белгілі. Ал көк шай құрамында поливитаминді бұл жағдайда ынталандырушы құрал ретінде емдік, профилактикалық мақсаттарда сәтті қолдануға мүмкіндік мол. Тұнба құрамында алколоидтер мен дәрумендер болғандықтан, оның алкогольге қарсы күші де бар. Қытай, жапон елінде көк шай жоғары бағаға ие.
-
- 

- Американдық зерттеушілер көк шайдың адам терісінің өліп бара жатқан клеткаларын тірілтетінін анықтады. Көк шайдың құрамына кіретін полифенал ДНК – ның өзгеруіне, рак ауруына ұшырататын радикалдармен күресуге бейімді болып шықты. Сонымен қатар, полифеналдың сау клеткаларды қорғап, ісікті жоятын қасиеті бар. Болашақта ғалымдар көк шайдан диабет пен тері ауруларын емдейтін дәрі алмақшы. Таңертең ащы кофе ішуге үйренгенсіз бе? Оның жүрек пен бауырға зиянды екенін білесіз бе? Егер оны шипалы сусынға ауыстырғыңыз келсе, көк шайды таңдаңыз. Көк шайға бір бөлік лимон мен шай қасық бал қоссаңыз, адамға мол күш-қуат беретін сусынның дайын болғаны. Көк шай жүйке жүйесін тынықтырады. Ап кейбіреулер оны






Шайдың зияндылығы

- Шай бүйрекке тас байлануын болдырмайды. Жақсы өскен шай жапырағында С, В1, В2, А, Р дәрумендері бар деп, оны бет – алды іше берсең, шай өңінді өзгертіп, ұйқыңды қашырады.
- Шайды тым қою етіп дайындап ішсең, оның құрамындағы кофеин жүйке жүйесінің қызметін қоздырады, қан қысымын күшейтіп жібереді. Шай 18 градус ыстықтан төмен болса, жұпар иісі мен адам жанын сергітетін шипасын, дәмдік татымдылығын жоғалтады, сізге онша әсер етпейді. Шайды асықпай, ұрттап ішсе ас қорыту органы, тамақ, асқазан күйіп қалмайды.



Кофе - бұл қазіргі заманның көп қолданылатын сусындарының бірі. Алғашқы кофе ағашы Эфиопияның Каффа ауылында п. б. XIV ғ. Араб саудагері зерттеп, әзірлеген болатын. Ал еуропаға XVII ғ. ғана келген. Сол кездері бұл сусынды еуропа тұрғындары зиян деп тапқан. Бірақ көп жылдар өте келе кофені ұнатушылар көбейе түсті.





Кофенің адам ағзасына пайдасы

- Кофе құрамында кофеин көп. Сондықтан да стресске қарсы тұруға, шаршағандықты басуға, депрессия кезінде көмектеседі. Физиологиялық тұрғыда кофеин орталық нерв жүйесіне әсер етеді. И.П. Павловтың зерттеулері бойынша, кофеин мидағы тірек қимыл жүйесін реттеп, арттырып отырады.
- Асқорыту және иммундық жүйеге жақсы әсер етеді.
- Бүйрекке жақсы әсер етеді. Және бұл циррозының пайда болуын бәсеңдетеді.
- Есте сақтау қабілетін жақсартады



Кофенің адам ағзасына зияны

- Кофе ішкен соң , сергектікті әкелудің орнына, шаршағандық, ұйқыны алып келеді. Сол үшін кофе ішпес бұрын су ішу керек.
- Кофе артериялық қысымды көтеруі мүмкін. Және көп қолданған адамда лоқсу , улану болуы анық.
- Холестеринді арттыруы мүмкін.
- Ишемиялық ауруларға , атеросклерозға әкелуі




- Какао немесе шоколад ағашы-мәңгі жасыл ағаш түріне жатады. Бұл көбінесе Оңтүстік Америка елді мекендерінде көптеп кездеседі. Зиянды жағынан гөрі, пайдалы жақтары көп.
- Пайдалы жағына тоқталатын болсақ, артериялық қысымды түсіреді. Теріге жақсы әсер етеді. Какао құрамындағы меланин теріні ультракүлгін сәулелерінен қорғайды.
- Какао құрамында витаминдер (А, Е, РР, В). Сондай – ақ минералдар (Са, Na, Mg, К, Р және т.б)
- Какаоның зияны оның өндірілуінде.
Антисанитарлы



Ұсыныстар:

- Қандай кезде шай ішпейді? Шай ішу де өзіндік өнер болғандықтан, оны ішетін, ішпейтін кездерді де білген жөн. Мамандардың, дәрігерлердің ақыл – кеңесі бойынша, мынандай жағдайда шайды ішпейді:
 - 1. Ашқарынға суық шай ішпейді. Себебі ол ішке түскен соң өт пен асқазанды салқындатуы мүмкін. Керісінше, жылы және ыстық шай бойды сергітіп, сананы сейілтеді. Суық шай бүкіл ағзаны тітіркендіреді.
 - 2. Арнайы зерттеу қорытындысы бойынша, температурасы 62 градустан жоғары шай ішу асқазанға зиян. Шайдың температурасы 56 градустан аспауы қажет. Өте ыстық шайдың
- ▶ кеңірдекке, ас жолы мен асқазанға зиянын тигізуі

-
- 3. Тағамның алдында шай ішпейді. Ондай шай сілекейді қышқылдандырып, оның дәмін сезуді қиындатады. Мұндай жағдайда ас қорыту қызметінің протеинді сіңіруі уақытша да азайып кетуі ғажап емес. Негізінен, шайды тамақтан 20 – 30 минут бұрын ішеді.
 - 4. Тамақтан соң шай ішпеген жөн. Ішкіңіз келсе, 20 – 30 минут күтіңіз. Өйткені шай құрамындағы танин, протеин мен темірдің қатқылдануы тағам сіңімділігін төмендетте түседі.
 - 5. Дәріні шаймен ішпейді. Себебі шай құрамындағы заттар ыдырағанда пайда болатын таниннің әсерінен дәрі сіңімділігі төмендейді. Қытай халқы баяғыда «шай дәріні бұзады», – деп айтқан.
-
- 

Қорытынды

- Қорыта кетсек, шай түрлі бактерияларды өлтіре алатын күшке ие. Негізінен, ол– сүзек, дизентерия тәрізді аса қауіпті бактерияларды жояды. Шай қан құрамын, жүрек жұмысын жақсартады. Шай тұнбасындағы Р дәрумені адам ағзасына С дәруменінің жақсы сіңуіне көмектеседі. С дәрумені жетпеген адамға көк шай ішу қажет. Көк шайды дұрыс пайдалана білген адам ерте қартаймайды.
- Шай тұнбасы қан капиллярын бекітеді, жүйкені жақсартады. Шайдың адам ағзасына пайдасы мол.



-
- Ғалымдардың пайымдауынша , кофе сусынын адам организміне зиян келтірмейді деген тұжырымға келді. Керісінше, пайдалы жақтары көбеюде.
 - АҚШ, Европа елдерінің зерттеулері мынадай тұжырымға келді. Кофені күніне 4-5рет ішетін адамдарда диабет, жүрек аурулары болуы біршама әлсіз. Өт жолдары мен жиналу мүмкіншілігі төмен.



Пайданылған әдебиеттер

- Т. Ш. Шарманов “Тағам гигиенасы” Алматы 2006ж
- У. И. Кенесариев, Р. М. Балмахаева, М. Е. Жоламанов, Н. Е. Алимова “Тамақтану гигиенасы”
- www.yandex.ru
- “Шәй ішу мәдениеті қай халықта да үлкен өнер болып саналады” атты мақала. Автор: [Мақсұтбек СҮЛЕЙМЕН](#)
- “Шай ішу зиян ба?” атты мақала.
АВТОР: [MODERATOR I](#) |





Назарларынъызға
рахмет