

Презентация

- Тақырыбы: Сүт және сүт өнімдерінің ішек микрофлорасына әсері



- Орындаған: Сейілхан А
- Қабылдаған: Досыбаев М

СҮТ

Сүт — барлық жастағы адамдар үшін жұғымдылығы жоғары оңай сіңетін өнім. 100 грамм сүтте 3 грамға жуық ақуыз, 3,2 грамм эмуль-гацияланған оңай сіңетін май, көптеген мөлшерде оңай сіңірілген кальций мен фосфор қосындылары, сондай-ақ белгілі мөлшерде А1, В2, Д **витаминдері** — барлық жастағы адамдар үшін жұғымдылығы жоғары оңай сіңетін өнім. 100 грамм сүтте 3 грамға жуық ақуыз, 3,2 грамм эмуль-гацияланған оңай сіңетін май, көптеген мөлшерде оңай сіңірілген кальций мен фосфор қосындылары, сондай-ақ белгілі мөлшерде А1, В2, Д витаминдері бар және де жазғы уақытта сиыр сүтіндегі бұл витаминдер қыстағыдан едеуір көп болады. 100 грамм сүт организмге 60-қа жуық килокалория береді. Сүт ақуызы негізінен, казеиннен (2,7 %), лактальбуминнен (0,4 %) және лактоглобулиннен (0,1%) тұрады. Сүт ақуызының 75-96 пайызы организмге сіңімді келеді. Құрамындағы **лактоза** — барлық жастағы адамдар үшін жұғымдылығы жоғары оңай сіңетін өнім. 100 грамм сүтте 3 грамға жуық ақуыз, 3,2 грамм эмуль-гацияланған оңай сіңетін май, көптеген мөлшерде оңай сіңірілген кальций мен фосфор қосындылары, сондай-ақ белгілі мөлшерде



Сүттің түрлері:

Адамдар мына жануарлардың сүтін пайдаланады:

Сиыр



Ешкі



Қой

Түйе



Бие



Биенің және түйенің сүті емдік мақсатта қолданылады

Ең біріші сүтті өнімдердің микрофлорасын көрген француздық Луи Пастер болды. Бұл зерттеулер осы тақырыпқа үлкен қызығушылық туғызды. Зерттеуші – микробиологтар микроағзалардың физиологиясын, сондай-ақ биохимиялық ашу процестерін зерттеуге ден қойды. Тіпті жақсы сүттің құрамында сүт қышқылды бакретиялар, ашытқылар тіршілік етеді. Сүт қышқылды өнімдерді қолдану әр түрлі радинуклидтердің шығуын жылдамдататыны дәлелденген. Нағыз сүт қышқылды өнім міндетті түрде тірі микроағзалардан (сүт қышқылды бактериялар) тұрады, адамдардың ас қорыту жүйесінің көп негізгі мөлшерін құрайды. Микрофлора балансының бұзылуы дисбактериоз көптеген мүмкін ауруларға шалдықтыруы мүмкін, олар: асқазан және ішек жарасы, аллегррия, гастритам. Дисбактериоздың ең жағымсыз жері – адамның иммундық жүйесінің төмендеуі, оның ақыры созылмалы және асқынуға алып келеді. ас қорыту жүйесінің бұзылуы салдарынан енжарлық және әлсіздік пайда болады.



Ішектің микрофлорасы антибиотик қабылдағаннан кейін де бұзылады, яғни ағзаға керек бактерияларды өлтіреді.

Дисбактериозды дәрілік препараттармен емдеуге тура келеді, ал алдын алуға сүт қышқылды өнімдер, бәрінен бұрын айран мен биоайран, бифидок негізінде жасалған көмектеседі. Құрамы бірдей бұл сусында жақсартылған бифидобактерия қосылған айран – адам ағзасына пайдалы, яғни асқорыту жүйесіне көмектеседі (тоқ ішектің морфологиясының 90 % құрайды).

Жапондықтар айранды асқазан және ішек онкогигиенін емдеу үшін қолданады. Сүт қышқылды өнімдермен ішек микрофлорасын және гастритті емдеуге болады. Жоғарғы қышқылды гастритті емдеу үшін балғын айран (бір күндік), ал төменгі қышқылды үшін үш күндік айран қолданылады.

Сүзбені айраннан айраннан әзірлейді. Ол үшін айранды кенепті қапшыққа құяды да, одан ағызады. Қалған қою масса сүзбе болып табылады. Одан кейін сүзбеге кішкене тұз салады. **Қазақтар** айраннан әзірлейді. Ол үшін айранды кенепті қапшыққа құяды да, одан ағызады. Қалған қою масса сүзбе болып табылады. Одан кейін сүзбеге кішкене тұз салады. Қазақтар сүзбеден **құрт** жасайды. Кейбіреулер мұны *қатық* деп атайды. Сүзбеден қазақтар құрт жасап, оны ет тағамдарына астамым ретінде қосып пайдаланады, тың түрінде де **Трімшік** — сүтті арнайы өңдеуден өткізу арқылы қолданады. алынатын жоғары **калориялы** — сүтті арнайы өңдеуден өткізу арқылы алынатын жоғары калориялы неғұрлым сіңімді тағамдық өнімдерінің бірі . Әзірлеу және пісіру кезінде ол **микробиологиялық** — сүтті арнайы өңдеуден өткізу арқылы алынатын жоғары калориялы неғұрлым сіңімді тағамдық өнімдерінің бірі . Әзірлеу және пісіру кезінде ол микробиологиялық ферментативтік тағамдық өнімдерінің бірі .



Қаймақ. Бұл тағамның бірнеше түрлері бар: піскен қаймақ, шикі қаймақ, кілегей қаймақ, бал қаймақ, тағы басқалары. Олар май айыру, шайға қату, талқан былғау және әр түрлі тамақтарға қосу үшін, кейде қаймақ күйінде пайдалану немесе басқа тамақтарға (нанға, бидайға, тарыға т. б.) жағып жеу үшін әзірленеді. Піскен қаймақ пісірілген сүттің бетінен алынады. Шикі қаймақ шикідей тұндырып қойған сүттің бетінен немесе сепоратор машинасына тартылған сүттен алынады. Одан сары май алынады. Кілегей қаймақтан да сары май алынып, жүдеу адамдарды оңалтуға пайдаланылады немесе басқа тамақтарға қосып дәмі келтіріледі.



Сары майдың негізгі түрлерінің құрамында 81,5 — 82,5% сүт майы және 16%-тен аспайтын су болады. **Ақуыздар** негізгі түрлерінің құрамында 81,5 — 82,5% сүт майы және 16%-тен аспайтын су болады. Ақуыздар, **көмірсулар** негізгі түрлерінің құрамында 81,5 — 82,5% сүт майы және 16%-тен аспайтын су болады. Ақуыздар, көмірсулар мен **минерал** негізгі түрлерінің құрамында 81,5 — 82,5% сүт майы және 16%-тен аспайтын су болады. Ақуыздар, көмірсулар мен минерал тұздарының аздаған бөлігі осы суда ериді.



Айран пісірілген **сыр**, пісірілген **сыр**, **қой** пісірілген **сыр**, **қой**, **ешкі** сүтінің жоғары болғандықтан ол жақсы сінеді (98,5% - кедейін). Сондай-ақ дайындайтын қышқыл дәмді ақ тағам түрі. Айран әрі сусын оның **калориялылығы** негізгі түрлерінің орнына да жүреді. Ыстықтау болса, сарысуланып іріп, тым салқын болса ұйымай қоятындықтан, қанжылым етіп алған соң мөлшері бір шелек (қазан) ыдыстағы сүтке шамамен оның оннан бір бөлігін ұйытқымыз қосып, ману марағатырып, аузымыздың аздаған бөлігі осы суда ериді.



Қазіргі кезде сүт қышқылдарынан жасалатын бактериялардың 70 астам түрлері белгілі. Ашытқы құрамына қосылатын стрептококк штаммаларын сұрыптаудың маңызы зор, бірақ басқа сүтқышқылды бактериялар *Propionibacterium* түрі бактериоциндер шығаруы мүмкін, олар *L. delbrueckii bulgaricus* тармағына қарсы болуы мүмкін. Бұл сияқты ұсақ ағзалар йогурт ашытқысының құрамында қолданылады, олар өнімдегі артық қышқылдықты жойып жібереді. Сүтқышқылды бактериялардан жасалған бактериоциндердің йогурт жасауда қолданылатын ашытқыларға да әсері бар екендігі туралы өте аз жазылып жүр.



Адам ағзасына жақсы әсер ететін арнайы сүт тағамдарының қасиеттерін атап өтуге болады:

- Асқазан-ішек жолдарының физиологиясы және ішек микрофлора жағдайы;
- Иммунды және қан айналым жүйесінің оптимизациясы;
- Глюкозаның, триацилглицериннің және т.б қандағы қоректік көлемін сақтау;
- Оксидантты активтілігі бар қосылыстардың көлемін төмендету;



Қолданылған әдебиеттер тізімі:

• «Қазақстан»: Ұлттық энциклопедия / Бас редактор Ә. Нысанбаев – Алматы «Қазақ энциклопедиясы» Бас редакциясы, 1998 ISBN 5-89800-123-9, VIII том

• <https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D2%AF%D1%82>

интернет сайтынан алынды