

**С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТИ**



**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
С.Д.АСФЕНДИЯРОВА**

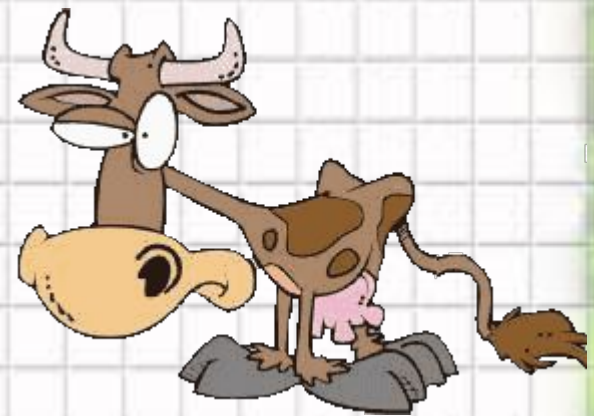
Нутрициология кафедрасы

Қазақтың ұлттық сүт өнімдері

**Орындаған: Сабит Б
Факультет: Жалпы медицина
Курс: 2
Топ: ЖМ 14-008-2к
Қабылдаған: Г.А**

Жоспар

1. Қазақтың ұлттық сүт өнімдері және олардың түрлері.
2. Сүт және сүт өнімдерінің адам ағзасына пайдасы.
3. Қызықты мәліметтер.
4. Пайдаланған әдебиеттер.



Ұлттық тағамдардың ішінде ежелгі және көпшілікке ортақ тағамның бірі ақ екені бәрімізге белгілі. «Ағы бардың бағы бар» деп қазақ халқы сүт тағамын бақыт, несібесі деп білген. Сүтті соншалық қасиеттеудің басты себебі – ол тіршілік арқауы, одан неше алуан құнарлы тағамдар әзірлеп, дастарқан молшылығын жасаған. Сүт тағамдарынан қымыз, шұбат, құрт, ірімшік, қатық, айран, уыз, май, сүзбе тағы басқаларын күнделікті пайдаланамыз. Бұлардың барлығының да адам денсаулығына тигізер пайдасы мол.



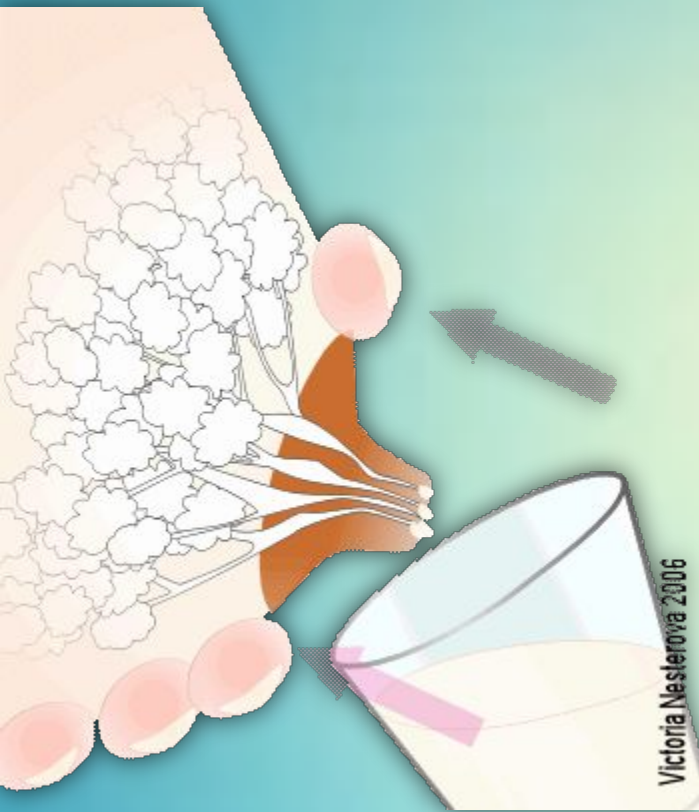
- Сүт – мал баққан қазақ жанұясының негізгі тағамы. Сүттің тағы бір қасиеті – түрлі азық- түлікпен керемет үндесіп, адам тағамының биологиялық құндылығын көтереді. Өйткені сүт организмге түсетін қоректік заттардың көлемін арттырып қана қоймайды, сонымен бірге май, белок, көмірсу, минералды тұздар, тағы басқалармен бірлесе, үндесе отырып, осы қоректік заттардың организмге сіңімділігін жақсартады.



Сүт – табиғаттың ең құнды өнімі. Адам ағзасы оның құрамындағы қоректік заттардың 98-99% пайдаланады. Сүттің жоғары қоректік қасиеттерін келесі деректерге қарап білуге болады: 1 литр сүт құрамындағы белок мөлшері- 15 грамм сиыр еті, немесе тауықтың 5 жұмыртқасы, немесе 1 кг. нан құрамындағы ақуызға тең. Сүттің жарты литрі адамның амин қышқылдарына деген тәуліктік қажеттілігін қанағаттандырады, ал сүттің 1 литрі адамның май, кальций, фосфор, рибофлавинге қажеттілігін толық, белокқа қажеттілігін жартылай, ал аскорбин қышқылы, ретинол, тиаминге қажеттілігінің 1/3 бөлігін қамтамасыз етеді.



Сүт өнімдері



Қымыз – биенің сауылған сүті – саумалды ашытып, күбінде пісіп, дайындайды. Өте шипалы, адам жанына күш-қуат беретін сусын. Қымыздың құрамында жыныс гормондарына жақсы әсер ететін ферменттер бар. Бұл әйелдерді бедеуліктен, ерлерді белсіздіктен қорғайды. Қуаттандырады. Құрт ауруларының алдын алады, ауырған адамның қайта қалпына келуіне жақсы ықпал етеді. Саумал қымызды ем ретінде буын ауруларына ішсе тіпті пайдалы. Салданудың алдын алады. Жаңа босанған келіншектің сүтін молайтып, нәрлі етеді. Демек, емізулі балаға да пайдасы орасан. Ашыған қымыз шөлді басып, қантамырды қордаланған зиянды қалдықтардан тазартады. Іш қатудың алдын алады. Ашығудан кейін қымыз ішу буын ауруларына өте пайдалы



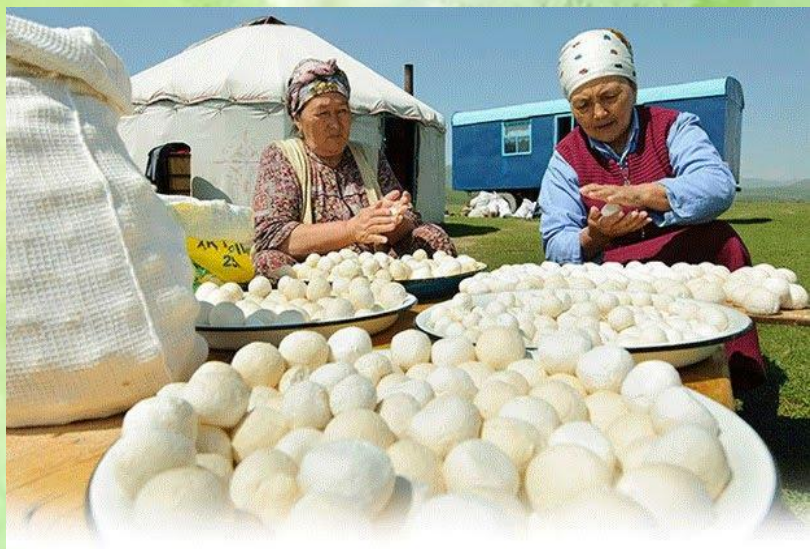
Шұбат - түйеден өндірілген бұл сусын қазақ аспаздығында кеңінен қолданылады; түйенің сүтін ашыту арқылы дайындалынатын сусын. Өзінің биологиялық құрамы бойынша тек қана нәрлі және дәмді азық қана емес, сондай-ақ А, В₁, В₂, С дәрумендерінің көзі. Мысалы, В₁, В₂ дәрумендері бойынша түйе сүті сиыр сүтінен асып түседі. Шұбаттың бір литрі адам ағсасының С дәруменіне және рибофлавиніне тәуліктік қажеттілігін қанағаттандыра алады. Шұбат айранға қарағанда май, ақуыз, кейбір минералды заттарға, дәрумендерге өте бай.



Айран – сүтке қатық қосылып ұйытылған сұйықтық. Айранның құрамында ағзаға пайдалы бактериялар болады, иммундық жүйемізді нығайтады. Айранның пайдасын бүгінгі ұрпақ та жақсы біледі. Дәрігерлер әрбір науқастың рационында міндетті түрде айран болғандығы жөн дейді. Себебі науқас адам сауығу үшін түрлі дәрілерді қабылдайды. Олардың барлығы да пайдалы деп айту қиын. Ішек қызметін бұзып, қарын түктерін қабындырады. Салдары асқазан ауруына алып келеді. Ал сол дәрілерді айранмен бірге қабылдаған адамның жазылуы тез болады. Себебі айран ағзадағы зат алмасуға қатысып, иммундық жүйенің жұмысын жақсартады.



Құртты дайындау үшін - сабада жиналып пісілген іркітті майы алынғаннан кейін түбіне май жаққан үлкен қазанға құйып қайната береді. Құрт қайнап жатқан кезде оның түбі күйіп кетпес үшін арнаулы құрт былғауышпен қазанды араластырады. Қоюланған құртты қапқа құйып керегеге асып қояды, сонда оның қалған суы тағы да ағып, құрғайды. Бұдан кейін қолмен бөлшектеп, тақшаға, шиге, колмен сықпалап өреге жайып кептіреді. Қазақ құрты ақуызға өте бай – 52, 6%. Ал 100 грамм құрттан 370, 1 қуат алуға болады



Сыр - қазақтың қозы қарын қосып қайнатқан ірімшігі. Ғылыми зеттеулер көрсеткендей, сырдың құрамында, 100 граммға шаққандағы ақуыздың мөлшері 22, 85 - 34, 52% болса, қазақ ірімшігіндегі ақуыздың мөлшері 40 - 42% екен. Сыр құрамында көміртегі ары кетсе 4, 52%-тен аспайды, ал ірімшікте ол 10, 93% болады. Адам ағзасындағы сүйек ұлпаларының мықты болуы үшін ең қажет элемент фосфор болса, дәстүрлі әдіспен жасалған ірімшік құрамында фосфор 0, 51%, ал кальций 2, 3% мөлшерінде кездеседі екен. Ал қуаттылығына келсек, 100 грамм сыр 268 - 401, 38 қуат берсе, 100 грамм ірімшік 408, 4 қуат береді.



Сүттен жасалатын сусындар





***•Қызықты
мәліметтер.***

СИЫР СҮТІ ПАЙДАЛЫ МА ЗИЯН БА?

Сиыр сүтінің пайдасы мен зияны туралы деректер мен фактілер өте көп.

Құрамы жағынан сиыр сүті адам ағзасына ең пайдалы әрі **құнды өнім** болып табылады. Ондағы бай мөлшердегі дәрумендер адамның ерте жасынан бастап егде тартқанша адам ағзаның қалыптасуына көмектеседі.

Сиыр сүтін 1 жасқа толмаған балаларға бермеген жөн. Себебі сүттің құрамындағы өте бай мөлшердегі ақуыз бен май баланың бүйрегіне теріс әсерін беруі мүмкін. Сондай ақ, әлемдік бір топ ғалымдардың зерттеулерінің нәтижесінде, орта жастағы адам ағзасына сиыр сүтінің кері әсер беретіндігі дәлілденіп отыр.

Онда **неліктен** біздің көпшілігіміздің ағзамызда ондай ауытқушылықтар байқалмайды? Оның себебін ғалымдар жер бетіндегі адамдардың ағзасының 70%-ында ренин қызметін атқаратын пепсиндер бар екендігімен, ал қалған 30% бұл өзгеріс байқалмайтындығымен байланыстырып отыр. Осы 30% адамдардың сиыр сүтін ішкенде іштің кебуі мен түрлі аурулардың байқалуы да соған



ЗЕБРА СҮТІНІҢ ТҮСІ ҚАНДАЙ?

Қызықты фактілер:

Біршама зерттеулер жүргізген ғалымдардың қорытындысына сүйенсек, зебраның терісі ақ түсті. Яғни қара жолақ сол ақ түстің үстіне түскен. Олар өзінің туысын осы жолақтар арқылы таниды мыс. Әлемдегі әрбір зебраның терісіндегі жолақтар әртүрлі. Табиғатта терісіндегі жолақтары бірдей екі зебраны кездестірмейсіз.

Зебраның төлі туыла сала бар болғаны жарты сағаттың ішінде алғашқы қадамын басып, анасын еме бастайды. Ал зебраның анасының сүті дәстүрлі ақ түсті емес, қызғылт түске ие.

Зебра хайунаттар әлеміндегі таза жануарлар сапына кіреді. Олар бір-бірінің арқасын үйкелеп, иық қағыстырғанды ұнатады. Осы күнге дейін зебра малын адамдар үй жануарларына қосуды қалағанымен ешқандай оң нәтиже берген емес.



БҰҰ: ЕСЕК СҮТІН ІШУДІ ҰСЫНАДЫ...

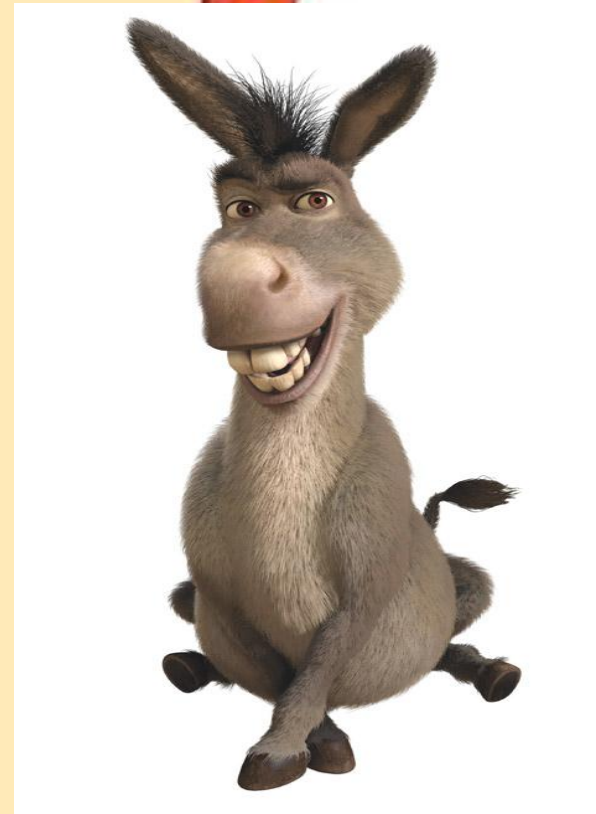
БҰҰ-ның азық-түлік және ауыл шаруашылық ұйымы ресми түрде халықты белсенді түрде есек сүтін ішуге шақырады.

Әдетте есек сүтін сиыр сүтіне аллергиясы бар жандарға да ішуге ұсынылады.

Оны адамдар түрлі аурулар мен төзгісіз лактоза кезінде пайдаланады.

Есек сүтінің емдік қасиеттерін ежелгі Римдіктердің әйелдері жақсы меңгерген. Олар күнделікті тұрмыста есек сүтінен жасалған ванналар қабылдап отырған.

Сенім бойынша бұл әрекет адамның жастық қалпын ұзақ уақыт сақтап тұруға көмектесетін таптырмас құрал.



ӘЛЕМДЕГІ «ЕҢ ҚЫМБАТ» СҮТ — ТЫШҚАННЫҢ СҮТІ...

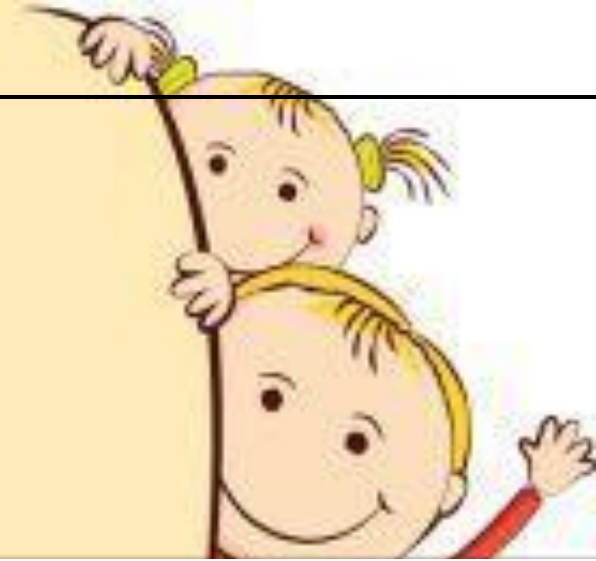
Біле білсеңіз, тышқанның ұрғашысы өз сүтінен адамның ақуызын синтездеп шығарады, ал ол — фармакология саласында бірегей дәрі-дәрмектер жасап шығару үшін қолданылады.

Тышқанның сүтінен жасалған дәрілер — науқастарға қақпай құйып болғаннан кейінгі қанның түзілу үрдісін ынталау үшін қолданылады.

Тышқандарды өте шағын түтіктер арқылы арнайы электрондық құрылғылардың көмегімен сауады.

1 литр тышқан сүтін алу үшін шамамен 4000 тышқан сауу қажет.

1 литр тышқан сүтінің нарықтағы бағасы **22 500** АҚШ долларын құрайды.



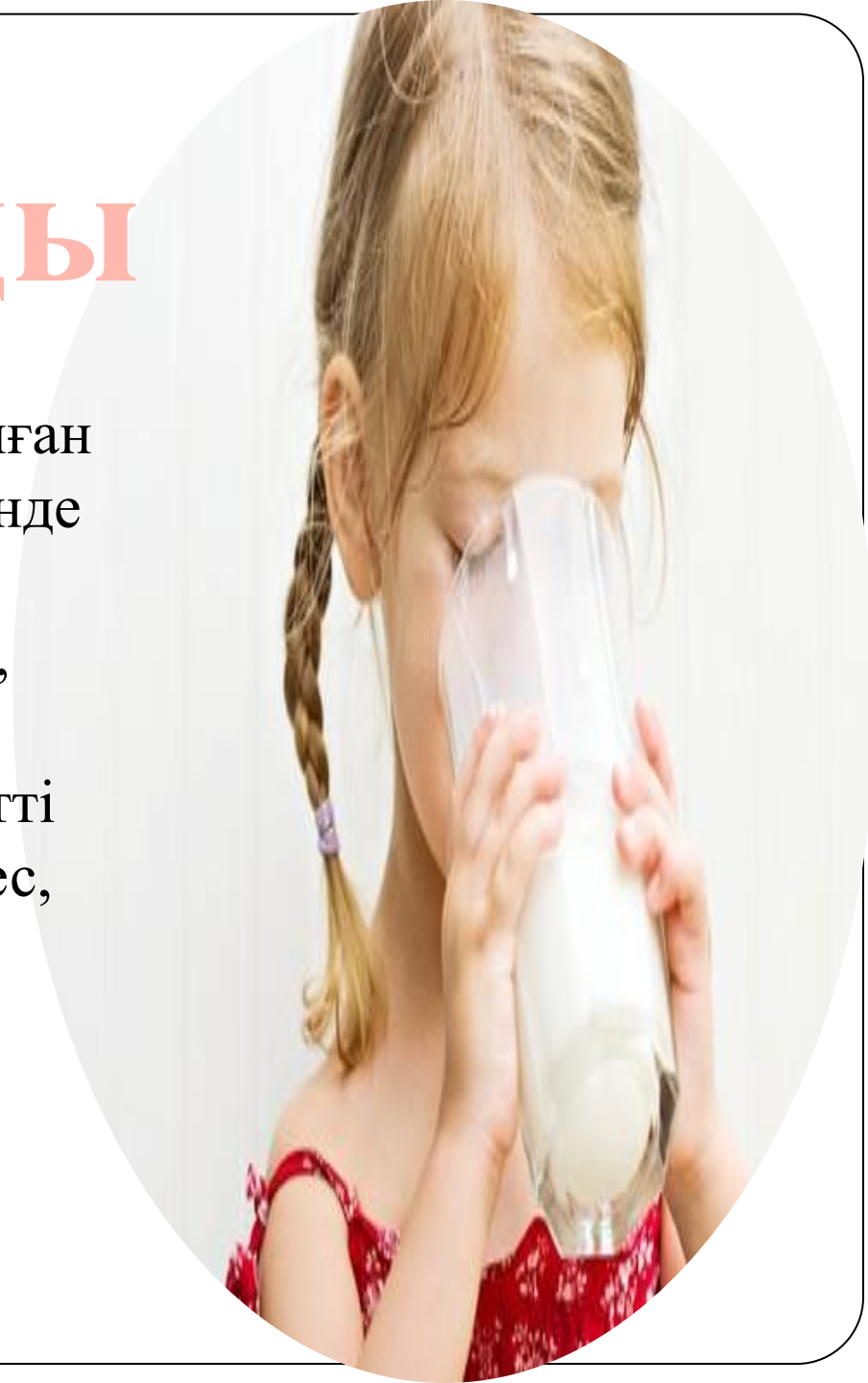
Сүт беретін ағаш!

Бразилияда сүт беретін ағаш бар, ол Амазонка өзенінің жағасында өседі. Жергілікті халық оны «сорвейра» деп атайды. Сорвейра ағашының бір жерін кертіп қалса, одан сүт тәрізді ақ шырын саулап қоя береді. Өзі сүттен сәл қышқылдау. Сондықтан, оны алғаш тағам ретінде пайдалана қоймаған. Кейіннен ботаниктер зерттеп, оның сиыр сүтінен ешбір кем еместігін анықтаған. Халықтың айтуынша, ақ шырынға аздап су қосып пісірсе, сүттен дәмі айнымай қалады екен. Ағашты бір сауғанда 2-4 литрге дейін сүт алуға болады екен.



Қорытынды

Салауатты тамақтануға арналған сүт өнімдері Күніне кем дегенде 2 толық стакан сүтті немесе сонша айран немесе йогурты, сондай-ақ 1-2 тілім сырды қолдануға кеңес беріледі. Сүтті тек таңғы аста ішуге ғана емес, сонымен бірге оны шөлді қандыру үшін, күні бойы қолдануға болады



Пайдаланылған әдебиеттер

<https://www.google.kz/>

<http://kitaphana.kz/>

<http://kk.wikipedia.org/wiki/>

www.makala.kz

www.aitaber.kz

<http://www.topreferat.kz/>

Назарларыңызға рахмет

