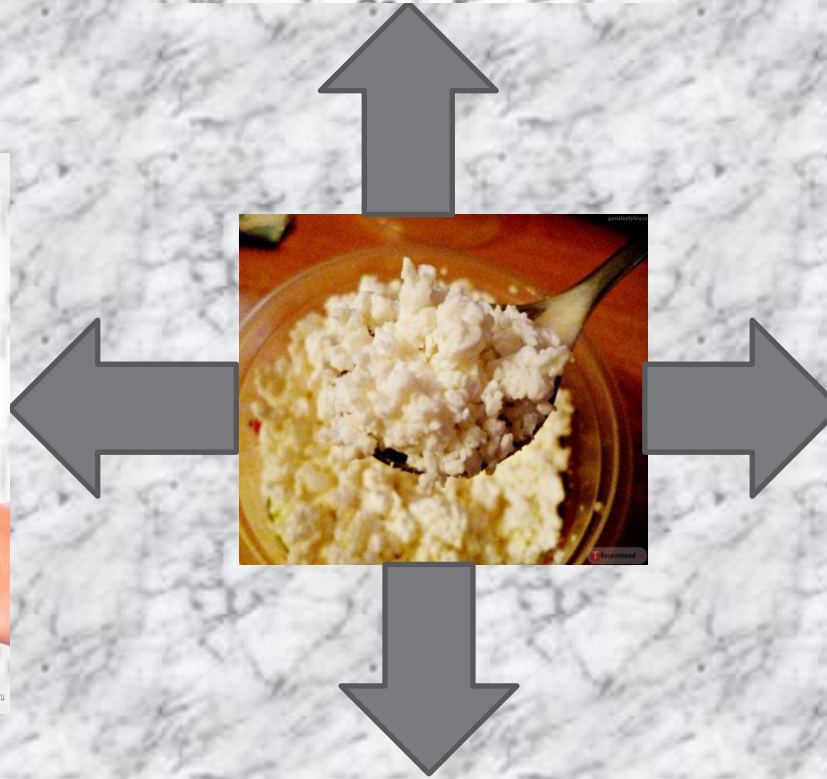
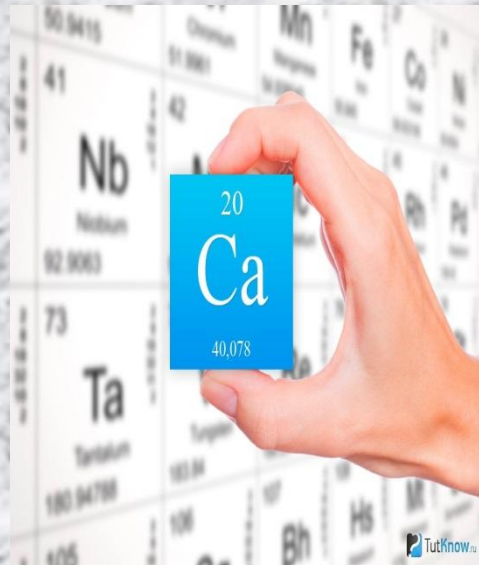


СҮЗБЕДЕН ЖӘНЕ  
ЖҰМЫРТҚАДАН ЖАСАЛҒАН  
ТАҒАМДАР



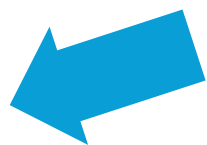
Сүзбе - белокты сүт қышқылды өнім. Құрамында толық құнды белоктардан басқа минералды заттар бар. Оның құрамына белок 14-17% , май 3-18%, минералды заттар 1-1.5% кіреді. Сүзбе қарт адамдарға, сонымен қатар өкпе және сүйек туберкулезінде, асқазан, бүйрек ауруларына пайдалы. Сүзбе өндірісінде пастерленген және пастерленбеген сүт қолданылады. Пастерленген сүттен алынған сүзбені тікелей тамаққа қолдануға және одан сүзбе өнімдерін дайындауға қолданылады. Пастерленбеген сүттен алынған сүзбе тек жартылай фабрикаттарды (сырник, варениктер), балқытылған сырларды және қолданар алдында термиялық өңдеуді қажет ететін сүзбе өнімдерін өндіруде қолданылады.



Витамины	мөлшері
Витамин А	0,08 мг
Витамин РР	0,4 мг
Витамин А (РЭ)	80 мкг
Витамин РР (Ниациновый эквивалент)	3,1722 мг
Витамин В1 (тиамин)	0,04 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	0,3 мг
Витамин С	0,5 мг

# ***СҮЗБЕНІҢ ПАЙДАСЫ***

- ❖ Сүзбенің құрамындағы ақуыз адамға қажет бауыр мен бүйректің жұмысын жақсартатын, холестериннің деңгейін төмендететін және ең бастысы бауыр тінін жаңартып отыратын, бауырдың май басуын алдын алатын холин, метионин тектес аминқышқылдарына тез ыдырайды.
- ❖ Сүзбенің құрамындағы ақуыз адамға қажет бауыр мен бүйректің жұмысын жақсартатын, холестериннің деңгейін төмендететін және ең бастысы бауыр тінін жаңартып отыратын, бауырдың май басуын алдын алатын холин, метионин тектес аминқышқылдарына тез ыдырайды.
- ❖ Сүзбе қазіргі таңда жиі таралған аурулардың бірі остеопороздың алдын-алуда көп септігін тигізеді, себебі оның құрамында фосфор, кальций, калий, магний, натрий және көптеген дәрумен түрлері жеткілікті. Сүзбені жас ерекшелігін, әртүрлі физиологиялық кұбылыстарын ескере отырып тұтыну керек. Жүкті әйелдер мен емізулі аналар қосымша кальций препаратын қолданып жүрген болса, онымен қатар сүзбені көп тұтынуға болмайды. Өйткені, кальцийдің артық дозасы кішкентай нәрестенің сүт тісінің ерте шығуына, бас сүйек еңбегінің ерте қатаюына алып келуі мүмкін. Сонымен қатар, сүзбені бүйрек және бауыр ауруының өршу сатысы бар адамдарға жеуге болмайды, себебі құрамындағы ақуыз бүйрек, бауыр арқылы ағзадан қорытылып шығатындықтан жүктеме түсіреді.



Құрт сүзбе де қыс қамы үшін жасалады. Сүтті сабада ашытып, пісіп, майы алынған іркітті қайна-тып, әбден қойылтады да, мұны да мата дорбаға сүзеді. Кейде аз-дап тұз қосып, кейде тұз қоспай-ақ қарынға салып кептіреді. Қарынға салып кептіргені болмаса, мұны даярлау әдіс-тәсәлі де ащы құрт сияқты.

Қатық сүзбенің өзі екі түрлі тәсілмен даярланады. Сүттің қаймағын бетіне шығармай сапырып отырып пісіреді де, қазанда тұрған күйінде қанжылым болғанша салқындатады. Қатық айранды ұйытқан сияқты сүтке бірер кесе ұйытқы ( бұрын ұйытқан қатық ) қосып, қазанның бетін тұмшалап жауып қояды. Жылылық мөлшері бабында болса, екі-үш саатта ұйып қалады..

**КОГДА ДОМА**



**ЗАКОНЧИЛСЯ  
ТВОРОГ**

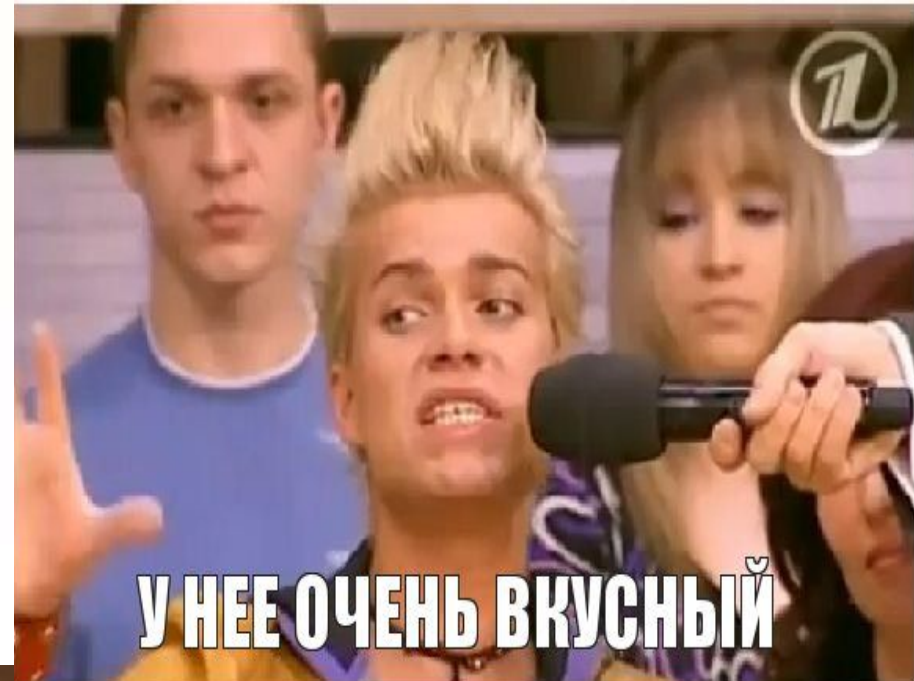






фото - Лора Черных



## ЖҰМЫРТҚА (ТАУЫҚ ЖҰМЫРТҚАСЫ)

Дәмді де нәрлі тағам. Қабығы аршылған жұмыртқаның орташа химиялық құрамы: 73,6% судан, 12,8% ақуыздан, майлардан, көмірсулардан, минералдық заттардан (кальций, фосфор, т.б.) тұрады. Сонымен бірге жұмыртқаның құрамында тіршілік үшін маңызы зор амин қышқылдарының бүкіл жиынтығы да бар. Жұмыртқаның неғұрлым құнды бөлігі — сарыуызы. Ол майлар мен ақуыздарға, көмірсулар мен минералды заттарға ғана емес; сонымен бірге витаминдерге (А, В, Д, Е, т.б.) де бай. Сарыуыздың түсі (сарғыш түстен қызғылт-сары түске дейін) құстың жеген жеміне, сондай-ақ тауықтың жұмыртқа салу маусымына байланысты өзгеріп отырады.



# Жұмыртқа тағамдары

Жұмыртқа—диеталық тағамға жатады. Оның сарыуызы (шикі, шала және қатты етіп қабығымен пісірілген) жақсы қорытылып, жеңіл сінеді. Шикі ақуыз нашар қорытылады да, организмге сінуі қиындайды. Пісірілген жұмыртқа ақуызының сіңімділігі едәуір артады. Сол себепті сырқат әрі әлсіз адамдарға шикі жұмыртқа беруге болмайды.

Жұмыртқа тағамдары - дайындалу технологиясы жеңіл әрі қарапайым тағамдар тобына жататын тағам. Жұмыртқа тағамдарына — пісірілген, қуырылған, дәмдік қоспалар салынып бұлғанған жұмыртқалар, омлеттер, бисквиттер жатады. Жұмыртқа тағамдарының ішінде әр түрлі қоспалар салыну арқылы жасалатын көптеген аспаздық тағамдар бар: пор- тугаль, швед, польшиа, украин, беларусь, Россини жұмыртқалары, а-ля ройяль және т.б. Қоспа ретіне көбіне қызанақ, зөйтүн, сыр, шұжық, пияз, саңырауқұлақ қолданылады.





**1 МИНУТА**



**3 МИНУТЫ**



**5 МИНУТ**



**7 МИНУТ**



**9 МИНУТ**



**11 МИНУТ**



**13 МИНУТ**



**15 МИНУТ**

