

**С.Ж.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық
Медицина Университеті**

**Тропикалық жемістердің
тамақтанудағы маңызы**

Орындаған: Рақыш Н

Факультет: ҚДС

Топ:13-001-01

Тексерген: Батагоева З.Ж

Жоспар

1. Кіріспе бөлім

□ 2. Негізгі бөлім

□ Тропикалық жемістердің патшасы

□ Ананас

□ Банан

□ Дуриан

□ Апельсин

□ Кокос

□ Лимон

□ Какао

Жеміс –ол жеуге жарамды шырды ағаштардың тұқымы. Шаруашылықта жеуге жарамды өсімдіктерді және оның бөлшектерінен жемістер, жидектер, жаңғақтар дәнді дақылдар деп бөлінеді. Яғни жеміс дегеніміз жидектер шырды шөп тектес өсімдіктердің тұқымы. Мысалы: құлпынай, қарақат, малина. Көкөністер жеуге жарамды өсімдіктер тамыры. Ең пайдалы өсімдіктер тропикалық орманның экзотикалық жемістерімен дәрілік шөптері.



Тропикалық жемістердің арасындағы ең тәттісі де, ең жақсысы да – **манго**. Манго сөзін санскрит тілінен аударғанда «**ұлы жеміс**» деген мағынаны білдіреді. Әлем халықтары бұл жемісті "*тропикалық жемістердің патшасы*" деп атайды.

Жеміс осыдан 4000 жыл бұрын өзінше танымал, мәдениеті, дәстүрі мен аңызы бай **Үнді жерінде пайда болған**. Осыдан болар, манго **үндістердің ұлттық жемісі** саналады.



Ақиқат бар жерде аңыз да бар. Манго жемісінің төңірегінде шертілетін аңыздарға да көз жүгіртіп көрелік. Баяғы замандарда Шива құдай өзінің сұлу сезімінің нышаны ретінде сүйікті әйеліне манго ағашын сыйға тартады. Ағаштың көз тартар көркі мен жемісінің тіл үйірет дәмін ұнатқан жер бетіндегі адамдар да оны аз уақыттың ішінде жақсы көріп кетеді.

Дәрігер мамандар қазіргі таңда жүрек-қан тамырлары ауруымен ауыратын, ас қорыту мүшелерінде қиындықтары бар адамдарға мангоны көп жеуге кеңес береді. Ол пектинге, иммунитетті күшейте алады, құрамындағы А дәрумені адам бойындағы ілсіздікті жояды. Сондай-ақ, мангоның шырыны тамақ ауруына таптырмас ем.

Ананас тропиктік өңірлерде өседі. Піскен ананасты 8—9 градус температурада 10—12 күнге дейін сақтауға болады. Температура 7 градустан төмен болса ананас жемістері қарайып, су татып кетеді, ал 10 градустан жоғары болған жағдайда жеміс тез пісіп кетеді де, дәмі, түсі бұзылады. Ананастың құрамында қант, органикалық қышқылдар, күл пектин және хош иісті заттар, сондай-ақ С дәруменінің 20 мг пайызы, каротин (А провитамины), В1 және В2 дәрумендері бар. Ананасты жаңа піскен күйінде де, сондай-ақ түрлі өңдеуден өткізіп те (шырын, компот ретінде) тамаққа пайдалануға болады.



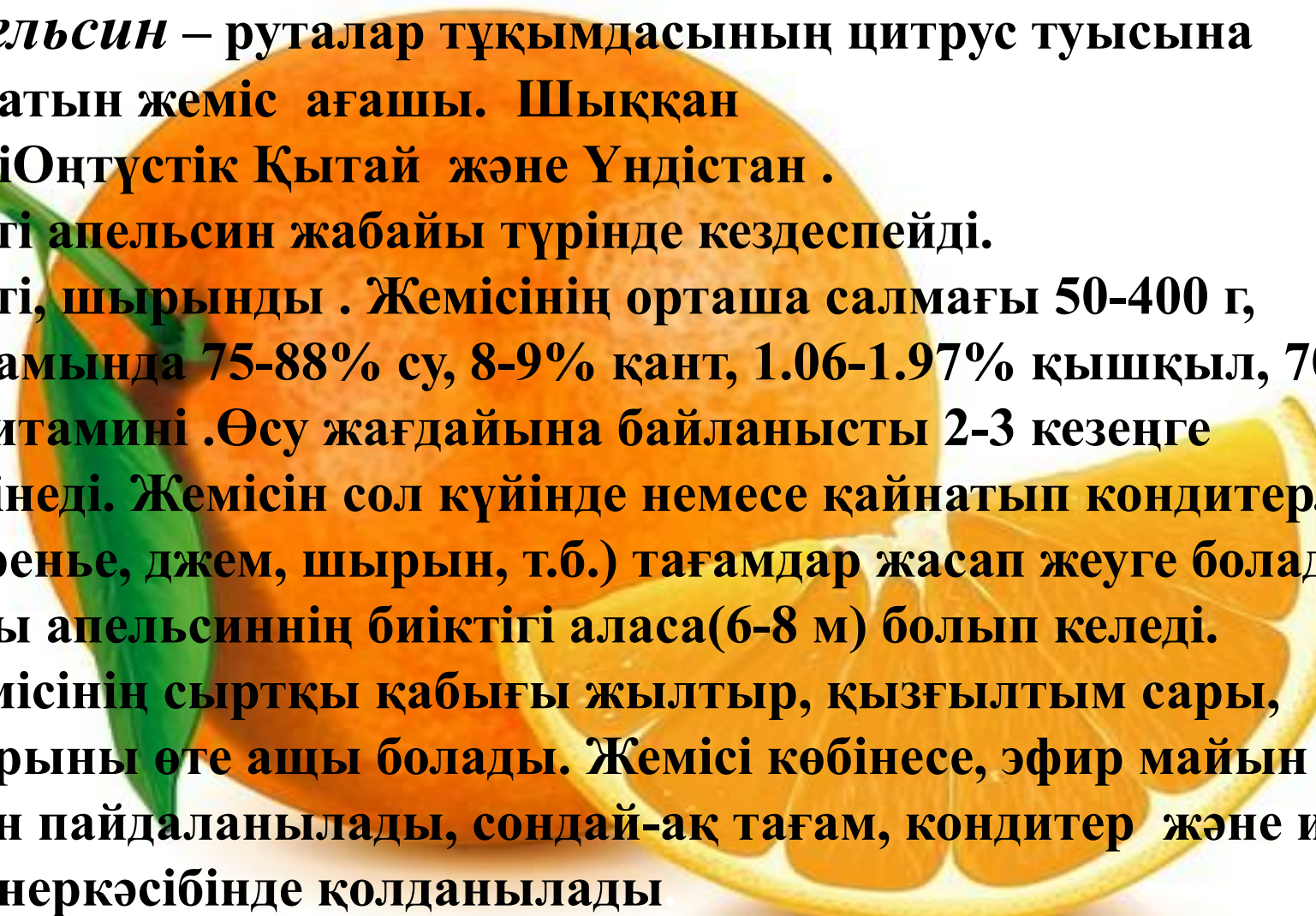


Банан жемістердің ботаникалық жіктеуі бойынша жидек болып табылады.

Тропиктік және Африкада, Азия және Австралияда бананның 60 — 70 түрі бар. Банан тәтті және крахмалды болып екі топқа бөлінеді. 95 кг жемісі жас кезінде пайдаланылатындары тәтті сұрыптарына жатады. Жемістері тәтті, дәмді. Ол тропиктік аудандардың халқы үшін бағалы тағам, әрі шетелге шығарылатын өнім. Жер жүзіндегі жеміс дақылдарының ішінде жалпы өнімі бойынша банан екінші орын алады. Жемісінің құнары бидаймен тең келеді, құрамында 22 — 25% көмірсулар, 14 — 22% қант, 5 — 8% крахмал, 1 — 1,5% ақуыз, 0,5% май, сонымен қатар минералды тұздар, А, В, С, Р витаминдері бар. Банан жемістерін жас күйінде және кептіріп те жеуге болады, одан банан ұны, консерві, мармелад, шербат дайындалады.

Дуриан - Малайзияда , Индонезияда, Тайландта және Оңтүстік Филиппинде өсетін тропикалық жеміс. Жақсы дуриан бананға, мангоға, ананасқа, піскен папайя мен ванильге ұқсас дәмге ие. Кейбіреулер оны жемістер патшасы деп атайды. Өткір иісті тікенекті қабығынан шығады. Футбол добына сай өлшемі бар, ауыр жемістің жасыл тікенекті қалың қабығы бар, іші ақ қабырғалармен беліктерге бөлінген, әр бөліктің ішінде үш-төрт ірі жылтыр ашық қоңырдан ашық сары түсті тұқымы бар. Дурианды тосап, балмұздақ және кәмпит жасауда қолданады.



The background of the text features a whole orange on the left and a slice of orange on the right, both with a green leaf attached. The text is overlaid on this image.

Апельсин – руталар тұқымдасының цитрус туысына жататын жеміс ағашы. Шыққан жері Оңтүстік Қытай және Үндістан . Тәтті апельсин жабайы түрінде кездеспейді. Тәтті, шырынды . Жемісінің орташа салмағы 50-400 г, құрамында 75-88% су, 8-9% қант, 1.06-1.97% қышқыл, 70 мг С витамині . Өсу жағдайына байланысты 2-3 кезеңге бөлінеді. Жемісін сол күйінде немесе қайнатып кондитерлік (варенье, джем, шырын, т.б.) тағамдар жасап жеуге болады. Ащы апельсиннің биіктігі аласа (6-8 м) болып келеді. Жемісінің сыртқы қабығы жылтыр, қызғылтым сары, шырыны өте ащы болады. Жемісі көбінесе, эфир майын алу үшін пайдаланылады, сондай-ақ тағам, кондитер және иіс су өнеркәсібінде қолданылады

Кокос— кокос пальмасыныңшырынды жемісі;
қабығынан ор түрлі токарлық бұйымдар жасалады,
талшықтарынан төсеніштер тоқылады арқан есіледі;
кокостың ұлпасынан тамақтық және техникалық кокос
майы алынады; кеспеген жаңғақтарының шырыны
— кокос сүті — шол қандыратын сусын.



Лимон

Лимонның құрамында 5-8% лимон қышқылы, азот пен пектинді заттар, қант, фитонцидтер, калий, мыс, флавоноидтар, А, В1, В2, С, Д, Р дәрумендері, қабығында – эфир майы болады. Лимон жемісі тұрмыста аспаздықта кеңінен қолданыс тапқан. Одан кондитерлік тағамдар, мармелад, джемдер, шараптар, түрлі иістендіргіштер жасалады. Суық тигенде лимонды шайға салып ішеді. Медицинада лимонды авитаминоз, цинга, қан қысымының жоғарылауы, асқазан ауруларына кеңінен пайдаланады. Сонымен қатар лимон шырыны косметикада да қолданыс тапқан. Оның шырыны теріні тазартып, ағартатын қасиетке ие.



Какао

Какао, шоколад ағашы – мәңгі жасыл стеркулия тұқымдасына жататын ағаш. Биіктігі 4 – 8 м, гүлдері сары не қызғылт түсті. Какао Орталық және Оңтүстік Американың қалың ормандарында өседі. Африканың батысында және басқа да тропиктік аймақтарда 16 ғасырдың басынан қолдан егіле бастаған. Какао жемісінің ұзындығы 30 см, салмағы 300 – 600 г, ішіндегі дән саны 25 – 60 (бір ағаш 0,5 – 2 кг дән береді). Жыл бойы гүлдеп жеміс береді. Какао дәнінен түрлі заттар (50%-ке дейін – май, 14,5% – азотты заттар, 1,3 – 1,7% – теобромин, т.б.) алуға болады. Какаодан алынған майды кондитер, иіс су өндірістерінде және медицинада дәрілерге қосуға пайдаланады.

Какао жемісі



A close-up photograph of a dandelion seed head against a bright blue sky. The seed head is in the lower-left corner, showing its green, textured base and several brown, pointed seed pods. Numerous thin, golden-brown stems extend upwards and outwards, each topped with a delicate, white, feathery seed. The background is a clear, vibrant blue sky with some light, wispy clouds. The overall composition is bright and airy.

**Назарларыңызға
рахмет!!!**