

Нан және нан өнімдері



Нан – ас атасы. Ол бидай ұнынан жасалады. Дәстүрлі қазақ қоғамында нан пісірілуіне, қоспасына қарай әр түрлі аталған. Әдетте пешке пісірілгендерін нан, отқа көміп пісірілгендерін күлше, табаға, тандырға пісірілгендерін бәтір, қазанға пісірілгенін қарыма, майға пісірілгенін бауырсақ, жайма деп аталады. Нанды жерге тастамайды, үстінен аттамайды, үстіне ешбір затты қоймайды. Нанды бір қолмен үзіп жемейді. Қазақтар нанды қасиетті деп санайды. Алайда нан ұннан , судан жасалады .Нанға тұзды да қосады , тұздан басқа нанға ашытқылар (дрожжи) қосады , олар өз кезегінде нанды пешке салу үшін қабығын қалындатып көтереді

Нан – біздің Отанымыздың байлығы ,халықтың негізгі тамақтану өнімі болып табылады.

Нан сапасы егіс шаруашылығымен өте тығыз байланысты.Ал егістіктен біз астық аламыз.Алған астығымыздың сапасы неғұрлым жоғары болса,одан алған өнім сапасы да соғұрлым жоғары болады.Астық **ӨНДІРІЛСЕ** – ауыл шарушылығының ірі саласы.Астықтан ұн,нан,макарон,жарма,тәтті тағамдар сияқты адам баласына ең керекті өнімдер алынады.Астықты жер жүзінің түкпір-түкпіріне тасымалдауға қолайлы,ыстықтан да ,суықтан да қорықпайды.Міне,осыдан барып барлық жер жүзіне кең тарап кеткен.Астық тамақ өнеркәсібінің шикізаты болғандықтан,ол ауыл шаруашылығынан тамақ өнеркәсібіне жақын.Астықтан алынатын ең маңызды өнімдердің бірі — нан және нан өнімдері.Нан және нан өнімдері тұрғындардың тамақтануында негізгі орын алады.Бұл өнімдері күнделікті қолданылып отырады,сондықтан да тағамдық құндылығы жоғары болып саналады.Нан адамға қажетті минералдық заттардың жетткізушісі.

Нанның құндылығын тек оның химиялық құрамына қарап қоймай, сонымен қатар оның дәмі, иісі, нанның жұмсақтығы, сыртқы пішініне де қарап бағалайды. Халқымызды жоғары сапалы тамақ өнімдерімен қамтамасыз ету мәселесін шешудің басты жолы алатын шикізаттарды дер кезінде ысырапсыз, шығынсыз, ұтымды, тиімді пайдалану, ал жақсы өмір қозғалысын қамтамасыз ету үшін ортамызды үнемі қажетті энергиямен, яғни белокпен, амин қышқылдарымен, май қышқылдарымен, минералды заттармен, витаминдермен қамтамасыз етіп отыру. Бұл энергия көздері нанда көп кездеседі, және организмге күнделікті түсіп отырады.

Халықты жоғарғы сапалы тағамдармен қамтамасыз ету ең негізгі кезек күттірмейтін міндет. Сондықтан барлық тағамдар, оның ішінде астық және оны өңдегенде алынатын өнімдер барлық жағынан алға қойылған шартқа сәйкес болу керек. Ол шарт мемлекеттік стандарттарда (ГОСТ-тарда) көрсетілген. Стандарт халық шаруашылығында маңызды орын алады. Сол арқылы халық шаруашылығының барлық салалары бірімен-бірі байланысады. Міне сондықтан мемлекет көлемінде наның сапасы қатаң тексеріледі. Ол ~~тексеру~~ барлық мекемелерге бірдей құжат-стандарт арқылы жүргізіледі.

Батон - ақ нанды жақсы
көретіндер үшін ақ ұнның
пісірілген нан



"Бородинский" наны – бұрынғы Кеңес Одағының көптеген тұрғындары үшін нанның ең жақсы көретін сұрыптарының бірі. Қара бидай және бидай ұны қоспасынан пісірілген нан.



Күнбағыстардың дәндері салынып қара бидай ұнынан пісірілген нан - бұл нанның дәмі ерекше



Мектеп жасына дейінгі баланың дұрыстамақтануының негізгі ережесі, күнделікті азығының құрамы барынша сан алуан болғаны дұрыс. Бала ағзасына пайдалы дәрумендері бар: ет, балық, сүт және сүт өнімдерін, жұмыртқа, жеміс-жидектер мен көкөністер, қант және кондитерлік бұйымдарды, нан, дәнді-дақылдар және т.б. азық-түліктерін күнделікті тамақ үлесіне қосып отырған жағдайда, баланын берік денсаулығын қамтамасыз ете аласыз. Бала ағзасының әртүрлі инфекцияларға қарсы тұруын: ет, балық, жұмыртқа, сүт, айран, ірімшіктің құрамындағы жоғары сапалы табиғи ақуыздары қамтамасыз етеді. Дұрыс тамақтану – өсіп келе жатқан жас ағзаның денсаулығы мен дұрыс өсуіне жағдай жасап, үнемі әсерін беретін маңызды фактор

Нанның қандай «зияны» бар?

Ал енді бүгінгі күні нанның «зияндығы» неге байланысты айтылып жүр? Әсіресе, қазіргі жиі және көп айтылған болжамдардың негізі – нанның құрамында семіздікке бірден-бір әсер ететін заттар бар екендігімен байланысты болып жатады. Осы ретте осыдан 30-40 жыл бұрын ғалымдар орта жастағы 60 мың әйелдің қатысуымен зерттеулер жүргізген. Соның нәтижесінде, бірінші сортты ақ нанды пайдаланған зерттеуге қатысқан әйелдердің көпшілігінен қант диабетінің белгілері анықталған. Міне, осыдан кейін әлемдік ақпарат құралдары ақ нанды денсаулыққа өте қауіпті деген хабарлар таратқан.

Жасыратыны жоқ, қазір медицина күнделікті ақ нанды және бірінші сұрыптағы ұннан жасалған басқа өнімдерді пайдалану – жүрек-қан тамырлары, эндокриндік, әсіресе, қант диабеті, асқазан-ішек және онкологиялық аурулардың туындауына себеп болады деп отыр.

Қазіргі ғалымдардың айтуы бойынша, нанның құрамында «зиянды заттар» өте көп екен. Тіпті, ол қазірге дейін көптеп анықталып жатқан көрінеді. Мысалы, жақында жүргізілген зерттеулер нан өнімдерінің денсаулыққа ешқандай пайда әкелмейтінін, керісінше, көп зиянын тигізетінін анықтаған. Соның бірі, АҚШ-тың жүрек ауруларын зерттеуші ғалымы Уильям Дэвис нанның «ғасыр аурулары» – адамның созылмалы шаршау белгісін тудыратынын анықтаған. Өйткені, оның айтуы бойынша, соңғы кезде американдық клиникаларға келуші науқастар күш-қуатының үнемі төмендеп, ойларын жинақтауға шамалары жетпейтініне шағымданған. Ал осыған байланысты доктор Дэвистің айтуынша, ұн өнімдерін тұрақты пайдалану ақыл-ойдың белсенділігіне нұқсан келтіріп, көп ойлануға кедергі келтіреді екен.

Күнделікті бірнеше тілім ақ нан жейтіндердің басқаларға қарағанда бүйрек обырына шалдығу қаупі көбірек. Бұған нан пісіруде қолданылатын ашытқы өз әсерін қосады. Ағзамызға түскеннен кейін ашытқы тез арада таралып, жайылады. Ашытқы ағзаның табиғи микрофлорасын бұзып, бактериялардың дамуына көмектесе алады. Әр тілім ақ нан жеген сайын, сіз бауыр, асқазан, асқорту жүйесіне зақым тигізе аласыз. Алайда нансыз ас жеу мүкін емес. Сондықтан нанның дұрыс түрін таңдаңыз. Ең пайдалы нан - бұталы дәндерден пісірілгені. Осындай нан ағзаға зиян әкелмейді, пайдасы да аз емес. Бұталы бидай, қарабидай дәндері ағзаны обыр мен сусамыр ауруларынан сақтайды. Бидайдың кебегі бұрын өндірістің қалдығы болса, қазірде кебек наны өте пайдалы саналады. Ол В және Е тобтарының дәрумендері мен микроэлементтерге өте бай. Сонымен, нанның пайдалы не зиян екені оның түріне, ұнның өңделу әдісіне байланысты екен.

Балаға беруге рұқсат етілмейтін өнімдер.

Пирог, печенье, пирожное, торттар. Бұл тәттілер көбінде олар жоғары сұрыпты ұннан дайындалады. Құрамында қант, май өте көп мөлшерде болғандықтан және тығыз болғандықтан бала тез тояды. Бірақ баланың ағзасына қажетті дәрумендерді алмайды. Себебі, олардың калориясы тым аз. Сондықтан, ол тек баланың тамағын тойдырады, бірақ баланың өсіп-жетілуіне, ағзасына, қажетті қоректік заттарды бермейді. Әр балаға анда-санда аталған өнімдерді өте аз мөлшерде жеп тұруға болады, бірақ шамасынан тым асырымау тиіс.

Назарларыңызға
рахмет