КОСМОНАВТЛАР УЗАҚ ҚӘРӘЛГӘ КАИНАТКҚА УЧҚАНДА УЛАРНИҢ МАСЛИШИИШ ҚАБИЛИЙИТИНИ АШУРИДИҒАН СОЯ АСАСИДА ТӘЯРЛАНҒАН МӘХСУС ТААМЛАРНИ ИШЛӘП ЧИҚИРИШ.

Орунлиған: Сраждинова Мархаба

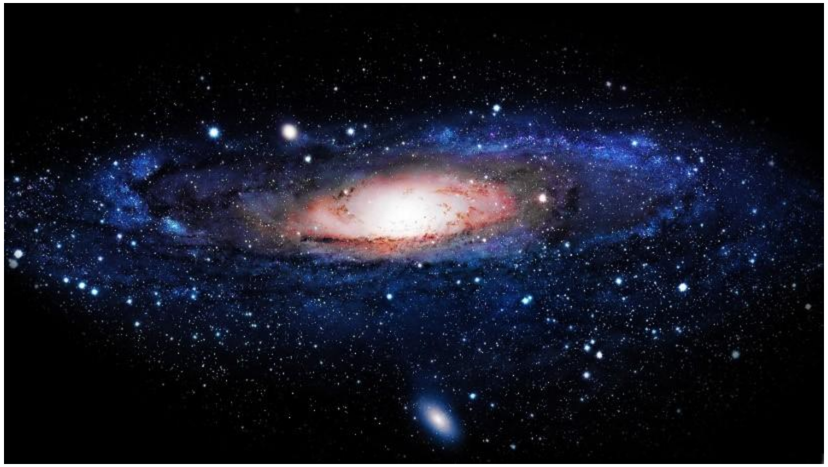
Тәтқиқ ишлириниң асасий мәхсити:

- Профилактика мәхсус тәярланған таамларни қоллиниш арқилиқ гигиена тәрәплиригә мас космослиқ ғизаландурушниң сүритини ашуруш.

Алға қойған мәхсәткә йетиш йоллири:

- Рационал тамақлинишниң асасини тәтқиқ қилиш
- Космоста тамақлиниш проблемилириға анализ ясаш
- Космоста тамақлиништа йеңи технологияларни оқуп үгиниш
- Космонавтларниң қисқа вә узақ қәрәлдә каинат бошлиғида болғанда тамақлинишиға қойидиған тәләпләр билән тонушуш
- Таамларниң озуқлуқ вә энергиялик тәркивини тәтқиқлиниш
- Қазақстан таамлар академиясиниң биотехнология лабораториясида космоновтлар үчүн тәярлинидиған таамларниң сапасини вә тәркивини тәкшүрәш.
- Соя сүтини тәярлаш вә шуниң асасида тәйярланған таамларниң тәркивини ениқлаш.

- Илим пән техника риважланғансири адәмзатниң йәр шарини, униң толуп ташқан сирлирини, каинат бошлуғини, башқа планетиларни, галактикини тәкшүрәшкә зор мүмкинчиликләр яритилмақта вә униң бәзи бирлири иш йүзидә әмәлгә ашмақта.



Белок

Адәм организми ташқи муһит билән зич мунасивәттә болуп факторлири адәмнин мәркизий әсәб системисиға һәр қачан тәсир қилиду.

Һәммимизгә мәлумки, белок һаятнин асаси, шунин үчүн организмға сирттин киргән белок клеткиларнин, тоқулмиларнин пәйда болушиға өз тәсирини йәткүзиду.

У болса умумий организмнин өсүшигә вә риважлинишиға елип келиду.

Белок

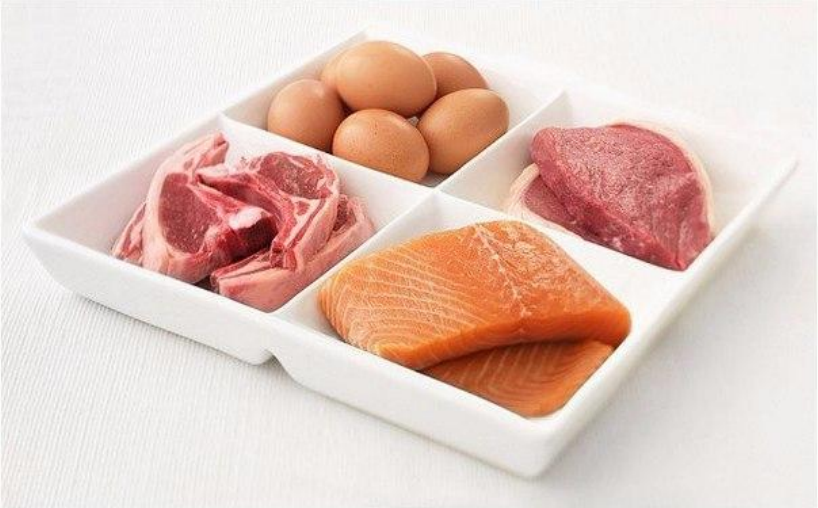
1

- Суткисиға адәм 90 – 100 грамм белокни истимал қилиш керәк.

2

- Таамларниң тәркивигә киридиған белоклар өз әһмийити бойичә бирдәк әмәс

- Адәм үчүн әң һажәт болидиған белокларға гөш, белиқ, тхум, сүт, капустидин елинған белоклар ятиду.
- Аминокислоталиқ тәркиви бойичә әң пайдилиқ белоклар арпа, гүрүч,териқ болуп санилиду.



Соя

- Соядин елинған белок тәркиви һажәттин жаниварднн елинған белокқа охшаш.
- Тәркивидә май аз болиду, организм чапсан сиңириду.
- Витаминлар көп

Суткисиға адәм

- 400-500грамм - углеводқа
- 80-90грамм – майға
- 90-100 грамм – белокқа
- 1,5 – 2 литр – суға

муhтаж.

Космослиқ ғизалиниш проблемилириға анализ ясаш:

- 1.Таамлиринин тәркивидики озуқлук маддилар баланста болуши керәк вә сақлашқа қолайлиқ болуш керәк.
- Сәвәви: Космоста космонавтар салмақсизлиқ һаләттә болиду. Шунин үчүн бәзидә тәхсигә қуюлған шорпа космонавтларнин қолидин чиқип кәтсә потолокқа қарап кетиши мумкин. Шунин үчүн мошуларнин һәммисини һесапқа елиш керәк.

- Дәсләпки космосқа болуп учқан Юрий Гагаринниң тамақ рационида 160- граммлиқ 3 тюбик паста болиду. Униң иккисидә гөш, үчинчисидә шоколад болған.

- Нурғунлиған алимлар салмақсизлиқ һаләттә адәм жутуш һәрикитини қиламайду дәп ойлиған. Гагарин бу көз қарашни йоққа чиқарди. 1961 – жили августта Гермон Титов космоста 25-саат болуп 3 қетим ғизаланған, йәргә чүшкәндә ач қосаққа чүшкән. Титов ушқанда бешининң айналғанлиғинини ейтиду. Алимлар уни салмақсизлик һаләт дәп чүшәндириду.

- Бирақ диетологларниң ейтиши бойичә баш айлинишниң сәвәви ачлиқ дәп санайду. Униңдин кейин учқан космонавтлар учуш пәйтидә қосақлириниң ачқанлиғинини космосқа апарған таамларға тоймиғанлиғинини вә буни уларниң тәтқиқ ишлириға сәлбий тәсирини йәткүзгәнлигинини ейтиду.

- Шуниңдин кейин космонавтларниң менюсиға гөштин ясалған таамларни киргүзишкә башлиди. Америкилиқ вә бизниң космонавтлиримизниң сөйүмлүк таамлириниң бири яңақ қошулған сүзмә болуп һесаплиниду.

КАКАО
ГОРЧИЦА
русская
ХЛЕБ

CHEESE SPREAD
Creamed Spinach
Shortbread Cookies
Candy Coated Peanuts
Crackers
Beef Steak