

ЗЫҒЫР

- **Зығыр** (лат. *Linum*) – зығыр тұқымдасына жататын бір жылдық және көп жылдық шөптесін өсімдіктер туысы; тінді, талшықты, майлы дақылдар.
- Зығырдың 230-ға жуық түрі белгілі. Қазақстанда 13 түрі кездеседі. Республиканың солтүстік-шығыс және оңтүстік-шығыс облыстарындағы қара және қоңыр топырақты жерлерде өсіріледі. Сабағының биіктігі 50 – 100 см., жапырағы қандауыр пішіндес, қондырмалы, гүлшоғыры – шатыр тәрізді шашақ. Гүлдері ұсақ, басым бөлігі көкшіл түсті, өсімдіктің жоғарғы жағында шоғырланып өседі. Жемісі – қауашақ. Зығырдың талшығын және тұқымын алу үшін, негізінен, дақылдық зығыр (*L. usitatissimum*) өсіріледі.

Зығырдың ішінде кең тарағаны

Салалы зығыр – бір жылдық өсімдік. Қоңыр салқын ауа райында жақсы өседі. Салалы зығыр салқынға шыдайды. Вегетациялық өсу мерзімі 75 – 90 тәулік. Өздігінен тозаңданады, кейде айқас тозаңдануы да мүмкін.

Майлы зығыр (шашақты зығыр) – бір жылдық, жылу сүйгіш, ылғалды аса қажет етпейтін (салалы зығырмен салыстырғанда) өсімдік. Вегетациялық мерзімі 150 тәулік. Желмен тозаңданады. Майлы 3-дың тұқымында 52%-ке дейін май болады. Салалы зығырдың майы сияқты мұны да олифа, лак, бояу дайындауға және тағамға пайдаланады.





- Зығыр майын ерекше әрі өзгемен алмастырғысыз ететін қасиеті - құрамындағы май қышқылдарының жинағы. Оның құрамында Омега-3 және Омега-6 майлары бар. Адам ағзасы бұл майларды өзі өндіре алмайтындықтан, оларды тек тағам арқылы ғана ала алады.

Зығыр майының пайдасы



- Қандағы холестерин мөлшері мен қанның жабысқақтығын төмендетеді. Мұның нәтижесінде қан тамырлардың иілгіштігі артады.
- Жүрек ауруларының алдын алады.
- Ас қорыту процессін жақсартады.
- Бауыр қазметін жақсартады.
- Асқазандағы қыжыл, гастрит, іш қату сынды ауруларды емдейді.
- Қатерлі ісік ауруларының алдын алады.
- Балалардың миының дұрыс дамуы үшін жүктілік кезінде және балаларға пайдалы.
- Тері мен тырнақ жағдайын жақсартады.
- Зығыр майынан жасалатын маскалар бет терісін жасартады. Ол косметология саласында жиі қолданылады.
- Зығыр майының бактерияға қарсы әсері бар.



- Зығыр тұқымы мен зығыр майын медицинада, талшығын кенеп мата, брезент, кендір жіп жасау үшін пайдаланады. Маусым айынан гүлдеп, шілденің аяғында жеміс береді. Қазақстанда аудандастырылған сорттары: “Сибиряк”, “Авангард”, “Қарабалық 3”, “ВИР-1650”, т.б. Негізгі зиянкестері: зығыр бүргесі, көк көбелек, трипстер; аурулары: антракноз, фузориоз.



- Зығыр майын дәнін престоу немесе экстракциялау арқылы алады. Оның майы мөлдір, сары түсті, иіссіз болады. Зығыр майының құрамындағы өте қаныққан қышқылдық мөлшері 60—80%, оның 30—60%-і линоль қышқылы. Тамақ әзірлеу үшін жас зығыр майын қыздырмай-ақ пайдалануға болады. Оны ұзақ сақтағанда және ұзақ қыздырғанда тез тотығады, тұтқырланады, сондай-ақ ондағы май қышқылдары химиялық реакцияға ұшырайды. Зығыр майынан олифа иісі шығып, дәмі күйік татитын болғандықтан оны кулинарияда пайдаланбаған жөн.



Назарларыңызға рахмет!

