

Тақырыбы: **Негізгі тағамдық азықтардың
тамақтық және биологиялық құндылығы.**

Орындаған: Бәйген. Н. П

Тобы: 13-002

Фак: ҚДС

Тексерген: Кенесарина М. И

Алматы 2017



Жоспар:

I. Кіріспе

Ет және еттің құрамы

II. Негізгі бөлім

Сүт, сүттің маңызы

Май, оның қасиеті

Тұз

III. Қорытынды

IV. Пайдаланылған әдебиеттер



Ет - ең негізгі тағамдық өнімдердің бірі. Еттің дәмі әр алуан тағамдармен жақсы үйлеседі. Қоректілігі жағынан ең құндысы әрі жұмсағы-бұшық ет. Бұлшық ет тканінің ақуызында адам ағзасына қажетті амин қышқылдары түгелдей кездеседі. Экстрактивті заттар етке хош иіс беріп, ас қорыту бездерінің қызыметін жақсартады. Ет калориялық май ткандерінің мөлшеріне байланысты. Қоректілік және дәмдік сапасы бойынша ең тәуір етте 14-19 пайыз, ақуыз 12-15 пайыз май болады.

ЕТТІҢ ҚҰРАМЫ

СУ 73-77%

**ДӘРУМЕНДЕР
В1,В2,В6**

АҚУЫЗ 18-21%

**МИНЕРАЛДЫ
ТҰЗДАР 0,8-1%**

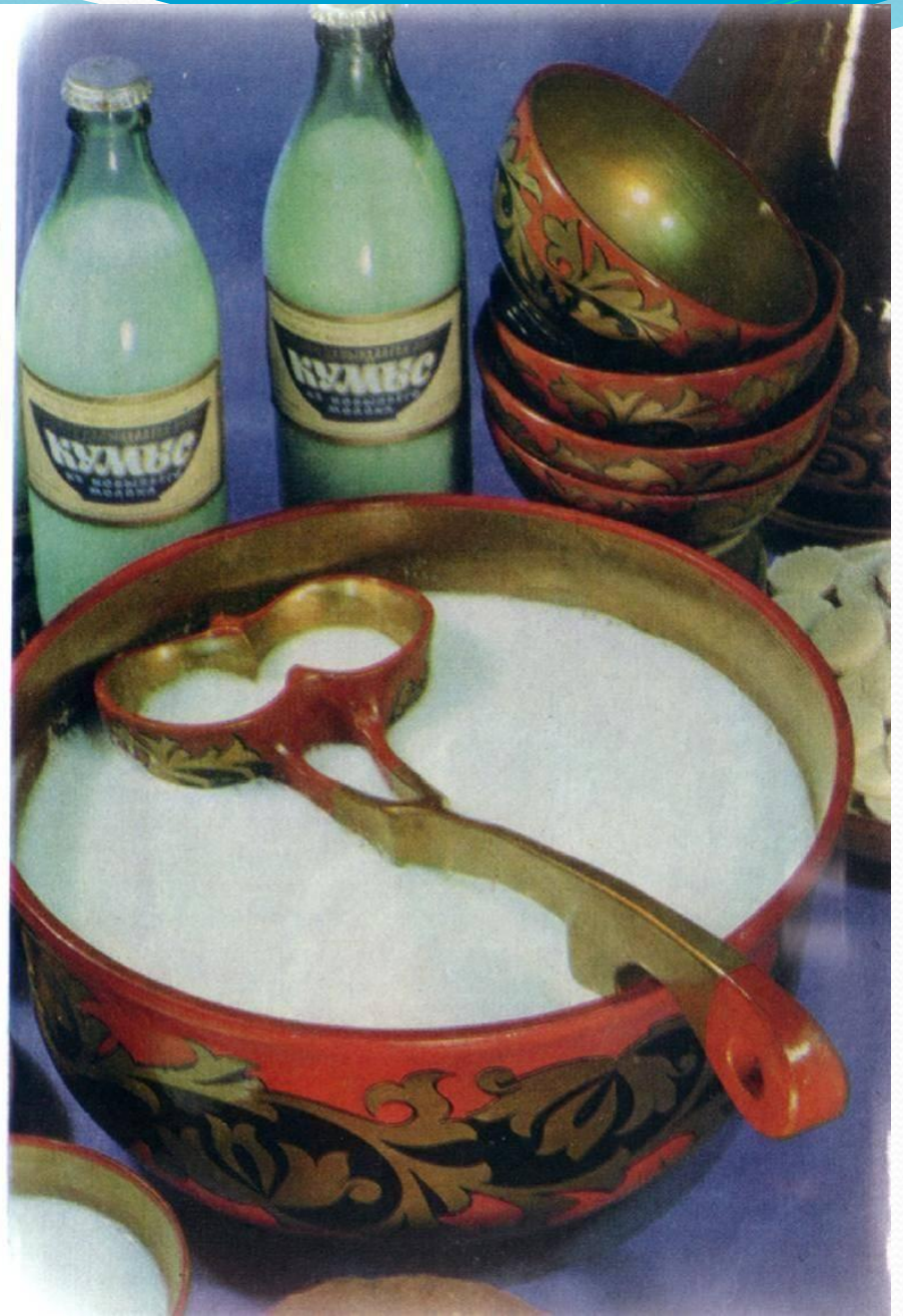
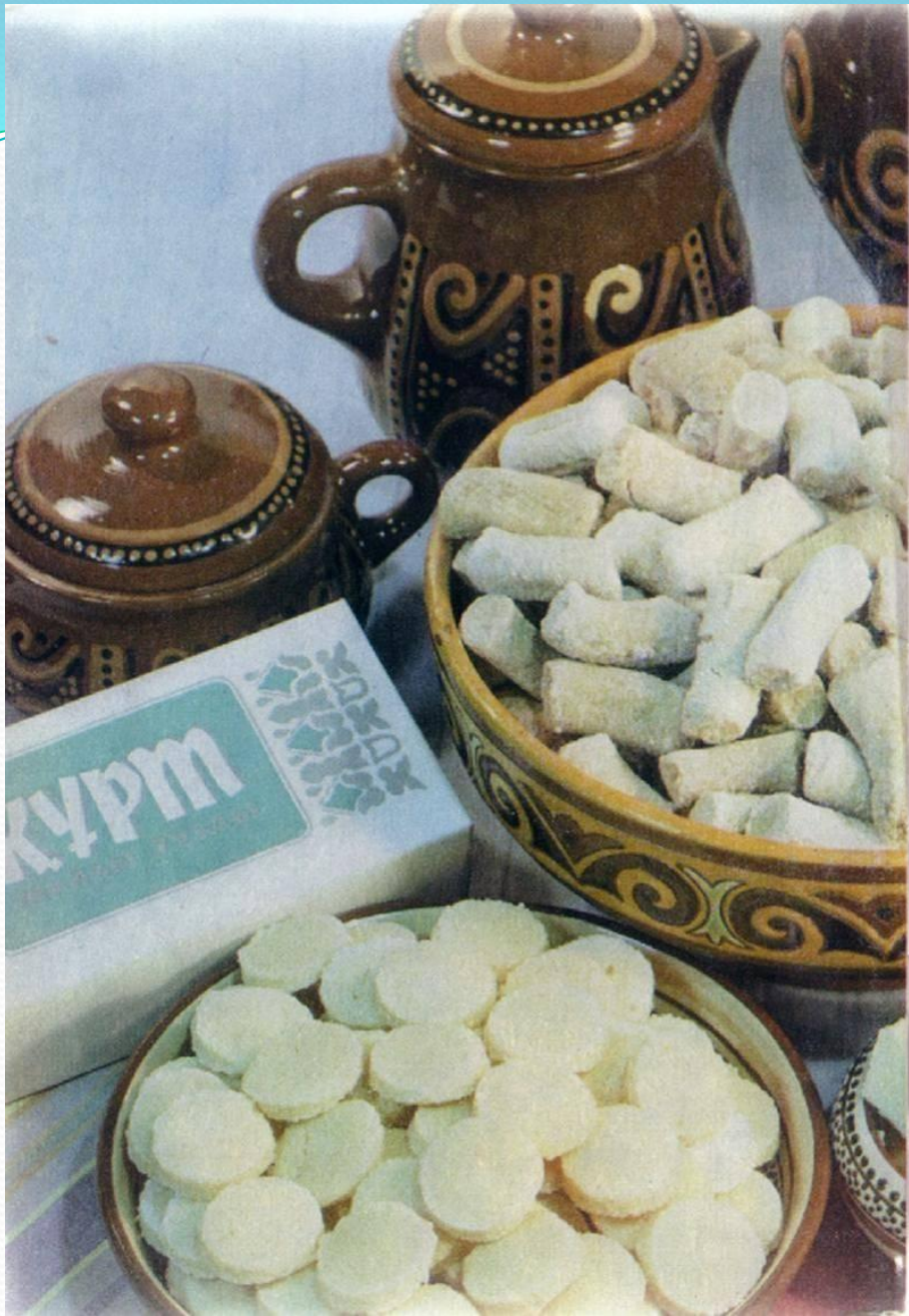
МАЙ 1-3%

**ЭКСТРАКТИВТІ
ЗАТТАР 1,7-2 %**

- Пісірген кезде ет 40 пайыздай салмағын жояды. Одан суы, экстрактивті заттары, минералды тұздары бөлінеді де, ерітіндіге айналып сорпаға шығады.
- Наурыз көжеге соғымбасының арнайы сойылған қойдың басын, етін салады. Сүр ет дегеніміз –ыстап кептірілген ет. Етті ұзақ сақтау үшін ыс салып сүрлеу дағдыға айналған тәсіл, ол әсіресе соғым етін сақтау үшін кең қолданылады. Дұрыс сүрленген соғым еті мейіздей сары болады. Мұндай сүр етті қанша уақыт сақтаса да, бұзылмайды. Ыс сіңген еттің хош иісі, жағымды кермек дәмі болады. Бірақ оның сорпасы жайсыздау келеді. Сондықтан оған жас ет қосып, асады. Сүр ет пен жас етті араластырғанда, сорпа дәмді болады. Еттің құрамындағы дәрумендерге тоқталайық.

- **В1** – Ағзада зат алмасу үшін қажет. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ағза шаршағандық күйде болып, ас қорыту процесі бұзылады. Бұл дәруменнің ой және дене еңбегімен көп шұғылданғанда, суықта ұзақ болғанда қажеттілігі мол.
- **В2** – жарақаттардың тез жазылуына мүмкіндік береді, ағзаның бірқалыпты өсуіне қажет.
- **В6** - бұл дәрумен жетіспеген жағдайда балалардың бойының өсуі тежеліп қан аздыққа әкеп соқтырады.





● Сүт- химиялық құрамы жағынан тамаша тағам. Оның құрамында адам ағзасының қалыпты жетілуі үшін барлық зат бар. Соған орай оған физиологиялық құндылығы жағынан бірде бір азық тең келе алмайды. Сүт басқа өнімдердің биологиялық құндылығын көтереді. Ас қорыту бездерінің жұмыс істеу қабілетін үнемі жақсартып отырады. Сүтті пайдаланып әр түрлі тағамдар дайындауға болады. Айран ұйытып, ірімшік, құрт кептіруден бастап, ботқа пісіруге дейін осы бір керемет өнім пайдаланылады. Ал сүт қосып дайындалған тағам өте дәмді болады. Оның үстіне сүт өнімдерінің дәрулік қасиеті бар. Олар емдеу, алдын алу, диеталық тағам ретінде де қолданылып жүр.

МИНЕРАЛДЫ ЗАТТАР

Кальций Са – ағзаның зат алмасуына, қан ұюына қатысады. Кальций тұзы барлық азық-түлікте бар, бірақ адам ағзасы оның барлығын бірдей сіңіре алмайды. Сүтте, сүттен алынатын өнімдерде, ақ ірімшікте кальций өте көп және адам оны оңай сіңіре алады.

Фосфор Р – жүректің, бұлшық еттің бірқалыпты жұмыс істеуі үшін маңызы зор. Фосфор тұздары малдан алынатын сүтте өте көп.

- Май- барлық азықтардың негізгі нәрі, ең негізгі құнары. Мал майының өткірлік , дәмділік, емдік қасиеттері бар. Майлар- тағамның қажетті және ең калориялы құрамдас бөліктері.
- Ағзаға ігр.май сіңіп тарағанда, ақуыз немесе көмірсулар тарап сіңгендегіден 2есе артық жылу энергиясы бөлініп шығады.
- Майдың тағы бір қасиеті ол өзімен бірге пайдаланылған басқа тағамдардың жақсы қорытылып сіңуіне ықпал жасап, оларға жағымды дәмділік пен хош иіс береді.
- Май ағзаға тек энергиялық қуат үшін ғана емес, пластикалық мақсат үшін де қажет. Ол дегеніміз жаңа клетка құрылымын жасау керек. Адам майлармен бірге А. Д. Е.дәрумендерін де алады.

- Тары, күріш, арпа, бидайдың тағамдық қасиеті жоғары және жұғымды калориялы болады. Олар балалар мен ауруға шалдыққан адамдарды тамақтандыру үшін ерекше қажет. Бұлар көмірсу мен өсімдік ақуыздарының негізі болып табылады.
- **Ақуыз** – қозғалысты қамтамасыз етеді, яғни бұлшық еттердің жиырылуы мен жазылуы. Өкпеден сіңіріп алған оттегін бүкіл денеге таратады. Ақуыз мал мен өсімдіктен алынатын өнімдерде кездеседі. Олардан алынатын ақуызды дұрыс ұштастыру арқылы ақуызы жеткілікті тағам әзірлеуге болады.
Көмірсу – бұлшық еттің, жүйке жүйесінің, жүректің, бауырдың қызметі үшін ағзаның майды қалыпты сіңіруі үшін өте қажет. Тамақ құрамында көмірсу болмаған жағдайда тамақтағы май толық сіңбейді де денсаулыққа зиян келтіреді. Көмірсу өсімдік өнімдерінде өте көп сонымен қатар сүтте, бауырда болады.

- Аз мөлшерде дәрумендер мен калий, кальций, магний, фосфор , темір тұздары болады.

- Ұлттық тағамдардың жұғымдыларының бірі саналып, біраз ас түрлерінің дәмін келтіретіні – тары. Тары өте құнарлы дақыл. Оның құрамына назар аударсақ, ақуыздың 10-15, көмірсудың 59, майдың 38, күлдің 3,6 пайызы барын анықтауға болады.

- **Тұз** - адам организмінің қалыпты жұмыс істеуі үшін бірден-бір қажетті зат. Ол тағамның дәмін келтірумен бірге, тканьдердегі су мөлшерін реттеп, асқазан сөлінде тұз қышқылын түзеді. Адам ағзасына күн сайын тамақ арқылы орта есеппен 10-15 грамдай ас тұзы сіңіріледі. Ас тұзы тағамның барлық түріне қолданылады. Тамаққа тұзды дұрыстап салудың маңызы зор. Етке тұзды пісерден 30 минут бұрын салу керек.

ТҰЗ

ЖҮЙКЕ
ЖҮЙЕСІНІҢ
ҚЫЗМЕТІН ЖАҚСАРТУ

АСҚАЗАН СӨЛІНДЕ ТҰЗ
ҚЫШҚЫЛЫН ТҮЗУ

ҚАН МЕН ТКАНЬДЕГІ СУ
МӨЛШЕРІН РЕТТЕУ

ЭНДЕМИЯЛЫҚ ЗОБ АУРУЛАРЫН ЕМДЕУ

Қолданылған әдебиеттер:

1. Гигиена / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. - М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 2000.-С.5-75.
2. Общая гигиена: Пропедевтика гигиены / Гончарук Е. И., Кундиев Ю.И., Бордов В.Г.и др. – К.: Вища шк., 1999. –С. 8-47.
3. Гигиена / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. - М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 2000.-С.5-75.
4. www.google.kz