

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Салауатты өмір салты: Қазақтың дәстүрлі тағамдары мен диетасы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
04.12.2024СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/171150/>

### Салауатты өмір салты: Қазақтың дәстүрлі тағамдары мен диетасы

Салауатты өмір салтын ұстану – қазіргі қоғамдағы ең өзекті мәселелердің бірі. Әлемнің түкпір-түкпірінде тамақтану мәдениеті мен диетология саласы күн сайын дамып, жаңа әдістер мен қағидалар пайда болуда. Бірақ, жаңаға ұмтылумен бірге әр ұлттың ғасырлар бойы жинақталған тағамдық тәжірибесі мен дәстүрлері де құнды болып қала береді. Қазақтың ұлттық тағамдары – соның айқын дәлелі. Дәстүрлі тағамдар тек денсаулыққа пайдасы зор табиғи өнімдерден жасалып қана қоймай, адам ағзасының күнделікті қажеттіліктерін толығымен қанағаттандырады.

Қазақтың өмір салты көшпелі тіршілікпен тікелей байланысты болғандықтан, тағамдарының құрамы да табиғат жағдайларына бейімделіп жасалды. Мәселен, энергия беретін ет пен сүт тағамдары негізгі азық түрлері болды. Олар адам ағзасына қажетті ақуыздар, майлар мен дәрумендерге бай, сондай-ақ ұзақ сақталатын, тасымалдауға ыңғайлы болғандықтан көшпелі халық үшін өте қолайлы еді. Қазіргі таңда дұрыс тамақтану қағидалары да дәл осы табиғи және өңделмеген өнімдерді пайдалануды қолдайды.

Қазақтың ұлттық тағамдарының құндылығын олардың құрамынан-ақ байқауға болады. Құрт – бұл тек қазақ халқына тән ерекше тағам, оның құрамында кальций мен ақуыз молынан кездеседі. Бұл сүйек пен тіс саулығына өте пайдалы. Құрттың ұзақ сақталатын қасиеті оны кез келген саяхатта немесе ұзақ сапарда қолдануға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, қымыз бен шұбат сияқты сусындар табиғи пробиотиктер болып саналады. Олар ас қорыту жүйесін жақсартумен қатар, иммунитетті күшейтеді. Айран – ағзадағы судың тепе-теңдігін сақтай отырып, ас қорытуға оң әсер ететін пайдалы сусын. Ет тағамдары, әсіресе жылқы мен қой еті, дәрумендерге бай және адамның денсаулығы үшін маңызды амин қышқылдарының көзі болып табылады.

Ұлттық тағамдарымыздың ерекшелігі – олардың табиғи болуы. Қазіргі кезде көптеген тағамдар түрлі химиялық қоспалар мен консерванттар арқылы жасалса, дәстүрлі қазақ

асханасы экологиялық таза өнімдерді пайдалануға негізделген. Мұндай тағамдар ағзаны қажетті пайдалы элементтермен қамтамасыз етіп қана қоймай, оның жалпы күйін жақсартады. Мысалы, ұлттық сусын қымыз В және С дәрумендеріне бай, бұл ағзаның жалпы тонусын көтеріп, жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын жақсартады. Ал құрт пен ірімшік кальций мен ақуыздың негізгі көзі ретінде сүйек жүйесінің саулығын сақтайды.

Қазақ тағамдарының тағы бір ерекшелігі – олардың теңгерімділігі. Майлылығы жоғары ет тағамдары мен сүт өнімдері көшпелі өмір салтында энергия көзі болғанымен, қазіргі заман адамдары үшін олардың майлылығын азайтып, күнделікті рационға бейімдеуге болады. Мысалы, қазы мен шұжықтың мөлшерін азайтып, көкөністермен үйлестірсе, бұл тағамдар салауатты өмір салтының бір бөлігіне айналады. Құрт пен жентті спортшыларға арналған табиғи протеин ретінде қолдануға болады. Шұбат пен қымызды заманауи диеталық сусындар ретінде насихаттау арқылы тек денсаулыққа ғана емес, ұлттық құндылықтарды дәріптеуге де үлес қосуға болады.

Дәстүрлі тағамдарды заманауи тұрғыда пайдалануға келсек, көптеген ұлттық өнімдерді дұрыс өңдеу арқылы жаңа деңгейге шығаруға болады. Мысалы, бидайдан немесе тарыдан дайындалатын жент – энергия беретін табиғи десерт. Бұл тәтті тағам химиялық қоспалардан ада болғандықтан, балаларға арналған тамаша тағам ретінде ұсынылуы мүмкін. Көжелер мен сорпаларды майлылығы төмен етпен немесе көкөністермен әзірлеп, олардың калориясын азайту арқылы оларды қазіргі заманғы салауатты тағамдар қатарына енгізуге болады.

Қазақтың ұлттық тағамдары тек денсаулыққа пайдалы ғана емес, сонымен бірге, ұлттың мәдени және тарихи ерекшеліктерін сақтаушы құндылықтар. Әр тағамның шығу тарихы мен әзірлеу тәсілі – ұрпақтан-ұрпаққа жалғасып келе жатқан асыл мұра. Сондықтан қазақ асханасын насихаттау – бұл тек денсаулықты жақсарту ғана емес, сонымен қатар ұлттық дәстүрлерімізді жаңғырту мен сақтаудың маңызды жолы.

Қорыта айтқанда, қазақтың дәстүрлі тағамдары – табиғилығы мен пайдалы қасиеттері арқылы салауатты өмір салтын ұстануда ерекше орын алатын азық түрлері. Оларды дұрыс әзірлеу және заманауи тұрғыда бейімдеу арқылы денсаулықты жақсартып қана қоймай, ұлтымыздың мәдени мұрасын сақтау ісіне үлес қоса аламыз. Ұлттық тағамдарымызды күнделікті өмірде қолдану – бұл қазақ халқының табиғи тамақтану дәстүрлерін жаңа деңгейге көтеру деген сөз.