

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Ұлттық тағамдардың денеге пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.02.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/150532/

Денсаулық-баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние.

Мен-бүгінгі заманның өспелі ұрпағымын Қазіргі таңда қоғамдағы, өмірдегі, әр жанұядағы, мені қоршап отырған сүйікті, жақын адамдардың ұзақ және бақытты өмір сүргенін қалаймын. Адамның денсаулығы-қоғам байлығы дегенмен. Мен өзімнің топшылауым бойынша және басқа да көптеген құнды мәліметтерге толы ақпарат көздерін оқи отырып, адамның сапалы, ұзақ және мәнді болуына дұрыс тамақтану үлкен рөл атқаратынына сенімдімін. Сондықтан, мен өзімді ары қарай дамытамын және көпшілікпен осы алынған мәліметтерді саралай отырып, адамның ағзасына ұлттық тағамдардың пайдасы көп екенін байқадым.

Неліктен ұлттық тағамдар пайдалы? Бәріміз білетіндей қазақ халқының дәстүрлі тағамдану жүйесі қоршаған экологиялық жүйемен және шаруашылығымен тығыз байланысты болып келеді. Сондықтан, қазақтың әрбір дәстүрлі тағамы денсаулыққа қажетті құндылық бола отырып, пайдасыны зор болып келеді. Ерте заманнан бастап қазақ халқы ет және сүт тағамдары ең басты орынды иеленеді. Сол тағамдарды атап отырсақ:

Асылған ет-ең таңдаулы қазақ ұлттық тағамдарының бірі, дәмдік қасиеті үшін жоғары бағаланады және мерекелік дастарханның бірінші асы болып саналады. Оның құрамына көптеген еттер, қазы, қарта және т.б. дегендей таза ұннан жасалған жұп жұқа қамыр, кейбір аймақтарда картоп, сәбіз қосылуы мүмкін. Бетіне тұздық құйылып, асты ұсынылады.

Бауырсақ-шай, қымыз, шұбат ішкенде дастарқанға қойылады. Бауырсақты жоғары немесе бірінші сортты бидай ұнынан пісіреді. Оны қамырды ашытып та, ашытпай да дайындауға болады. Кез-келген пішіндегі бауырсақ өте дәмді және жұмсақ болып келеді.

Талқан-қуырылған бидайдан, арпадан, жүгеріден ұнтақтап дайындалады. Ерте кезде талқан дайындаудың екі тәсілі болған. Бірі-қол диірменге тарту,

екіншісі-келіге тую. Талқан аса дәмді әрі құнарлы тамақ. Оны майға, кілегейге, қаймаққа араластырып жеуге де, шайға салуға да болады.

Сорпа-қазақтың кейіннен қалыптаса бастаған тамағының бірі. Ет желінген соң сорпаны әкеледі. Сорпа деп қазақ ұғымында малдың, аңның, балықтың, құстың қайнатып пісірілген етінің суға шыққан сөлін, маңызын айтады, яғни еттің ең күшті нәрі. Ең дәмді сорпа сиыр етінің сорпасы, содан кейінгі орынды қой және ешкі етінен әзірленген сорпасы болып саналады. Жас жылқы мен сиырдың, сондай-ақ, қойдың сорпасы өте дәмді болып келеді.

Жал-жылқы етінің ең кәделі мүшелерінің бірі. Ол жылқының шоқтығы мен ауыз омыртқасының арасында, мойын омыртқаны ұстап тұратын желкемен жымдаса бітеді. Жылқы сойғанда терісі сыпырылғаннан кейін жалдың өзін мойын омыртқадан сылып (желкені қоспай) алады.

Етте ақуыздың көп мөлшері бар. Өздеріңіз білетіндей, бұл бұлшықет массасын құруға көмектеседі, салмақты бақылауға көмектеседі және метаболизмді жақсартады. Одан бөлек, ет В тобының дәрумендеріне, темір, фосфорға бай, бірақ мұны да шамадан тыс тұтынуға да болмайды.

Сусындарды атап кетсек:

Шалап-көбіне жаз айларында шөл басатын бірден-бір пайдалы сусын. Шалап дайындау үшін алдымен, айран немесе шұбатты үлкен ыдысқа құйып алады да үстіне су қосады. Сөйтіп қасықпен жақсылап араластырады. Бір литр айран немесе бір литр шұбатқа бір литр су қосу керек. Шалап түйе сүтінен ашытылады. Бұл әрі сусын, әрі тағам.

Айран-ұйытылған сүт. Оны қаймағы алынған сүттен де, қаймағы алынбаған сүттен де ұйытуға болады. Ол үшін сүтті 5-10 минут қайнатып, қанжылым қалыпқа түскенше суытады. Содан соң ұйытқы (ашытқы) қосып араластырады да, ыдысты жақсылап бүркеп тастайды. Ол 1-2 сағат аралығында ұйып болады. Ұйыған айран ашып кетпеуі үшін оны бетін ашып салқын жерге қояды. Айранды сусын ретінде, тағам ретінде де пайдалануға болады.

Қымыз-биенің сүтінен дайындалатын денсаулыққа шипалы әрі жұғымды сусын. Қымыз-қазақ халқының ұлттық тағамдарының ішіндегі ең құрметті дастарқан дәмінің бірі. Сары қымыз-дертке шипа, денеге күш. Қымыз негізінен жылқы терісінен тігіліп, әбден тобылғы түтінінің ысы сіңген сабада, не болмаса ағаш күбінде ашытылады.

Бұлар-қазақтың ата заманынан қалыптасқан сусындары. Біз оларды насихаттап, қазіргі көптеген газдалған сусындардың орнына тұтынуымыз абзал. Себебі, газдалған сусындарда көптеген қант, бояғыштар және шамадан тыс

қолданылған химиялық дәмдеуіштер мен ароматизаторлар бар.Осының бәрі адам ағзасын уақыт өте келе үлкен ауруларға соқтықтырады.

Қытай халықтарының ұзақ өмір сүру құпиялары

Қытай халықтары ерте заманнан бастап әр жеген тамағына сақ қараған.Олардың рационы көптеген көкөністер мен балық, саңырауқұлақ және балдырларға бай.Бұл өнімдерде көптеген дәрумендер бар.Мысалға келтірсек:балық-жоғары сапалы ақуыз бен майлардың керемет қайнар көзі.Одан бөлек А,В2 дәрумендеріне және темір,мырыш,тағы басқа да микроэлементтерге бай. Саңырауқұлақ пен балдырлар калориясы төмен әрі ағзаға пайдасы мол.

Әйел адамдар жас қалпын сақтап қалуы үшін ас мәзіріне тофу,соя сүзбесін, теңіз орамжапырағын және басқа да сілтілі өнімдерді көбірек қосқаны дұрыс.Бұл тағамдар жасушалардың белсенділігін күшейтіп, зат алмасуды арттырып,теріні жылтыр да тегіс етеді.

Ли профессор «үш көп, үш аз» ережесін сақтануды ұсынады: майлы,тұзды,тәтті үшеуін аз,ал жеміс,астық тұқымдастары мен су үшеуін көп тұтыну қажет.Қытайлардың тамақ жеу тәртібі мөлшерлі болуымен ерекшеленеді.Шектен тыс тамақтану жүрекке күш түсіріп,зат алмасу үдерісін бұзып,әртүрлі ауруларға әкеп соқтырады деген.

Сол сияқты біз де аптасына 1 рет мұхит өнімдерін тұтынуымыз керек және көптеген көкөністер мен басқа да Қытай халықтары секілді тағамдар қосуымыз қажет.

Неліктен дұрыс тамақтану тақырыбы қозғалуда?

Бұл күндері артық дене салмағы мен семіздік жаһандық эпидемия ретінде танылды.Ғаламшардыңәрбір төртінші тұрғыны артық салмақтан зардап шегеді.Семіз адамдардың саны біртіндеп артып келеді.

Балаларға келетін болсақ,бір жастан 14 жасқа дейінгі әрбір жетінші баланың артық дене салмағы немесе семіздік бар.

Сондықтан қазіргі таңда дұрыс тамақтану тақырыбы қозғалуда.Ел арасында салауытты өмір салтын ұстанып, жарқын болашақ өміріне қадам бастап,ұлттық тағамды насихаттап,құрметтейік.Қазақ халқы өзінің ұлттық менталитеті үйренген тағамдарды шамасымен тамақтану арқылы артық салмаққа бара алмайды.Себебі,бұл қазақ халқының ата-бабадан үйренген және таныс тағамдар.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.