

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## ҚҰЙРЫҚ МАЙ: ПАЙДАСЫ МЕН ЗИЯНЫ

ЖАРИЯЛАНДЫ  
29.04.2023СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/138160/

Иманқұл Ашим

## ҚҰЙРЫҚ МАЙ: ПАЙДАСЫ МЕН ЗИЯНЫ

Құйрық май – қойдың құйрығында жиналатын май. Бұндай май: құйрық, жекелеген қылшық және ұяң жүнді қой тұқымдарында болады. Құйрықты қой тұқымында – 12-16 кг құйрық май болады, себебі бұл қой тұқымы шөл және шөлейт жерлерінде күтім талғамдайды. Ол Қазақстан мен басқа да Орта Азия республикаларында өсіріледі. Қошқардың салмағы 110-130 кг болады. Қылшық жүнді қой – жүнінің ерекшелігі үшін осылай аталған. Ол қатаң табиғат жағдайларына бейімделген. Оған дәлел ретінде құйрығында жиналатын құйрық май бола алады. Қылшық жүнді қой түрлерінің салмағы 70-130 кг арасында болады. Олардан 5-15 кг құйрық май алынады. Құйрық май көшпенділер дастарханында үлкен орын алған, себебі олардың негізгі рационы ет болған. Бірақ бұл туралы айтқанда, көшпенділерде таңдау аз болғанын ескерген жөн. Осыған негізде отырып, құйрық майдың тағам ретіндегі пайдасы мен зиянын талдайық. Қазіргі заманда тамақтың құндылығын анықтау үшін оның 100 грамм мөлшеріндегі бар заттарды қарастырады. Құйрық майда келесідей көрсеткіштер бар: 100 грамм құйрық майда: 0 г ақуыздар, 0 г көмірсулар, 99,7 г май (оның 62 грамы байытылған майлы қышқылдар), 0 г қант, 0 г тұз. Көріп тұрғанымыздай, құйрық май 99,7% майлардан тұрады. Жеке тағам ретінде, құйрық май тым ауыр болып келеді, сол себепті ол қосымша ретінде болады. Дегенменде, құйрық майдың пайдасын дәлелдейтін ғылыми еңбектер аз, керісінше мал майы халестерин мөлшерін көтеріп, жүрек-қантанырларының ауруларына алып келеді деген пікірлер көп. Бірақ адам ағзасына майлар керек екенін де ескерейік. Майлар адамға ең көп энергия беретін тағам болып табылады. Оған қоса адам ағзасы майларды ерітіп, олардан өзіне керекті заттарды құрастырады. Ол заттар ісіктерді басады, және оларға қарсы күреседі. Майлар жыныстық гормондардың синтезін іске асыруда рөл ойнайды, яғни жасөспірімдерге қажетті болып табылады. Майлар витаминдерді (А, В, D, E) қорытуда да басты рөл ойнайды. Яғни құйрық майды жеген кезде мөлшерді білу қажет. Егерде тым көп май желінетін болса, ол артық салмақ пен, жүрек ауруларына әкеледі. Ал тым аз желінсе,

ағза энергиясыз қалады, витаминдер қорытылмайды, гормондар мөлшері азаяды, бұлшық еттердің регенерациясы төмендейді. Қойдың құйрық майында май қышқылдары да көп. Олардың да ағзаға әсері бар. Олар: · Лавр қышқылы (0,20%)· Миристік қышқыл (3,79%)· Палмит қышқылы (28,13%)· Палмитол қышқылы (3,07%)· Маргарин қышқылы (4,32%)· Стеарин қышқылы (23,26%)· Олеин қышқылы (36,40%) Ең көп үлесті палмит, стеарин, олеин қышқылдары құрайды. Олардың ағзаға әсері келесідей болып келеді: Палмит қышқылы – бірнегізді, байытылған карбон қышқылы. Ол құйрық майда болатын қышқылдардың төрттен бір бөлігін құрайды. Палмит қышқылы тәуліктік рациондағы барлық колориялардың тек 10 % ғана құрау керек, немесе адамда диабет, артық салмақ, жүрек қантамырлары ауруларының пайда болу қауіпі бар. Яғни, көп мөлшерде бұл қышқыл зиян болып табылады. Бірақ бұл қышқыл тағы ана сүтінде де бар. Палмит қышқылы 1 жасқа дейінгі балаларға физиологиялық тамақ болып келеді. Сол себепті «Dietary Guidelines for Americans» ұйымының рекомендациясы бойынша, палмит қышқылы тәуліктік колориялардың 10% аз мөлшерде болса, онда оның зияны болмайды. Стеарин қышқылы – табиғатта ең көп таралған май қышқылдарының бірі болып келеді. Ол фармацевтикада, косметикада, сабын жасауда, химиялық өндірісте және гастрономияда қолданылады. Көптеген зерттеулер стеарин қышқылының адамдардағы трамбогендік және атерогендік аурулар қатерін алдын алатыны көрсеткен. Олеин қышқылы – адамдар қоректенетін негізгі монобайытылған май қышқылы болып табылады. Олеин қышқылы липидтер алмасуын белсендендіреді, эпидетмистің тосқауылды функцияларын қалпына келтіреді және терідегі ылғалды сақтайды. Липидтердің асқын тотығыуын баяулатады. Құрамында олеин қышқылы бар өнімдер теріге жақсы сіңеді, олеин қышқылы терінің мүйізді қабатына басқа белсенді ингредиенттердің енуін күшейтеді. Құйрық майдың құрамындағы май қышқылдарының ағзаға әсерін талдай отырып, біз құйрық майдың ағзаға деген келесідей әсерін анықтадық: 1. Құйрық майды көп мөлшерде қабылдау адамда диабет, артық салмақ, жүрек қантамырлары ауруларының пайда болу қауіпін арттырады;2. Құйрық май адамдардағы трамбогендік және атерогендік аурулар қатерін алдын алады;3. Липидтер алмасуын белсендіреді;4. Эпидермистің тосқауылдық функцияларын қалпына келтіреді;5. Терідегі ылғалды сақтайды; Осы анықталған әсерлерді ескере отырып, қазақ халқы құйрық майды дәстүрлі медицинада қалай пайдаланғанын анықтайық, және байланыс өткізіп көрейік. Құйрық майдың қалай пайдаланылғанын анықтау үшін біз әйгілі тарих зерттеушісі Жәди Шәкенұлының интервьюін негізге алдық. Ж. Шәкенұлы «Балалық және жігіттік шағым Қытайға қарасты Алтай тауының теріскей бетінде өтті. Қой баққан малшыларды, түйенің бұйдасын жетелеген көшті көрдім. Далада киіз үй тігіп, көктеу, күзеу, жайлаудың не екенін біліп өстік. Соның арқасында құйрық майдың қалай пайдаланылатынын білемін» деп айтады. Ол он алты жаста болған кезде қазақ емшілері оған құйрық май қосып дәрі жасап беретін деп айтады. Құйрық майдан дәрі қалай жасалатынына тоқталып кетейік.

Тарихшының айтуынша емшілер бидайдың дәнінің бір жартысына тең көлемде сынапты алып, құйрық майдың екі қасығымен араластырып, оны ерітеді. Ж. Шәкенұлы шыққан дәрі арқылы теміреткі (лишай), ешкі қотыр (чесотка), күйдіргі (язва) және тағы да басқа тері ауруларын емдеген деп айтады. Құйрық майды сәбидің терісіне таза күйде жақса, онда оның терісі жұмсарып, денесі сау және қуатты болып өсуіне ықпал етеді. Оған қоса адамдар баланың ауызына құйрық май салып, тұмау тимейді деген. Егер де біз құйрық майдың құрамындағы олеин қышқылының әсерін еске түсіретін болсақ, онда бұл дәрілердің әсері еске қонымды болып шығады. Ж. Шәкенұлының айтуынша оның 8 баласы бар, және оларда тұмау болған кезде дәрілер көмектеспесе, ол құйрық майды ерітіп, ішкізеді екен. Құйрық майды ерітудің де 2 тәсілі бар екен. Біріншісі тазадай ерітіп, ішкізу. Екіншісі құйрық майды сумен ерітіп, ұзақ қайнатады екен. Солайша піскен құйрық май пайда болады екен. Оған сарымсақ қосып, біраз суыған соң, 4-5 шай қасығын балаға беру керек дейді тарихшы. Жәди Шәкенұлының айтуынша құйрық майдың басты қасиеті – жұқпалы туберкулез ауруын емдеуінде. Ондай дәрі жасау үшін құйрық майды ашыған қымызға араластырып, кішкене күшәла қосамыз. Содан соң май қымызға сіңіп, сап сары қою сұйықтық шығады. Сол сұйықтықты ішу арқылы туберкулезды емдеген деді Жәди Шәкенұлы. Құйрық майдың тағы бір қолданысы өз орнын қазақ даласының суық күндерінде тапқан. Дала сүйекке жететіндей аяз болған кезде көшпенділер құйрық майды беттеріне жағып қоятын. Сол арқылы бет терісі жарылмай, жақсы қалыпта болған. осы қолданысқа да құйрық май құрамындағы олеин қышқылының әсерін қосса болады. Ол қышқыл терідегі ылғалды сақтайды Адамдар қол аяқтың жарақатталған жеріне бір тілім құйрық майды басып қойған. Солайша жарақатталған жер тез жазылған деп жеткізеді Жәди Шәкенұлы. Қазақ даласындағы емшілердің құйрық майды қолдану аясы мен біз зерттеген пайдасын салыстыратын болсақ, онда ешқандай қарама қайшылық көрмейміз. Оны нақтырақ көрсету үшін қысқаша түсіндірме беріп кетейік. Жәди Шәкенұлы теріні құйрық маймен емдеген деді. Біз атап айтқандай, құйрық майдың құрамындағы олеин қышқылы дерматологиялық қасиеттерге ие. Яғни бұл жерде қазақ емшілері құйрық май арқылы теріні емдегенде қателеспеген. Келесі мәселе ол тұмау мен туберкулез. Бұл жерде де қазақ емшілері қателеспеген десек қате болмайды. Құйрық майдың 100 грамында 900 калория бар. Бұл өте көп энергия. Ол энергия арқылы адам ағзасы жылынған және аурулармен күресуге қуат тапқан. Оған қоса құйрық майдағы майлар А, В, D, Е витаминдерін қорытуда маңызды рөл атқарады. Өз зерттеуімізді аяқтай келе біз құйрық майдың пайдасы мен зияны туралы келесідей қорытынды жасай аламыз. Құйрық майдың зиянды да, пайдалы да жақтары бар. Зиянды жақтарына көп мөлшерде жеуден пайда бола алатын жүрек қан тамырлары ауруларын жатқызуға болады. Ал пайдалы жақтарына витамин қорытудағы басты рөл атқаруы, адамға энергия беруі, әртүрлі тері мен ішкі ағза ауруларына ем бола алуы, профилактикалық ем ретіндегі шипасы және т.б. заттарды жатқызуға болады. Көріп тұрғанымыздай құйрық майдың пайдасы зиянына қарағанда әлдеқайда көп. Осы біздің

қорытынды болып табылады.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі  
© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.