

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Сұхбат

ЖАРИЯЛАНДЫ  
01.12.2022СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/127382/>

Бүгінгі сұхбатымызды ұлттық сусынымыз қымыз бен саумалға арнап отырмыз. Қымыз ашыту әдісі мен қымыз ішу мәдениеті атабабамыздан бізге жетіп отыр. Қымызды басқа елдер де сусын әрі ем ретінде қолданады. Тіпті, бие сүтінен бет күтіміне арналған бұйымдар мен түрлі сусабындар шығарып отырған елдер бар. Олай болса, С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медициналық университеті, нутрициология кафедрасының доценті, phd докторы, Айгүл Нағашыбекқызы Қожахметовамен қымыздың пайдасы туралы сұхбаттасқан едік.

**-Қымыздың адам денсаулығына пайдасы қандай?**

-Қымыздың қазіргі заманауи адамдар үшін пайдасы өте жоғары. Себебі, қазіргі кезде дүкен сөрелерінде әртүрлі сүт өнімдері өте көп. Ал, олардың құрамындағы пайдалы заттардың әсері төмен болуы мүмкін. Сондықтан дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының кеңесінше 1 тәулікте кез-келген адам 300-500-ге жуық сүт және ашыған сүт өнімдерін тұтыну керек. Осы тұрғыда қымыздың берер пайдасы өте жоғары. Яғни, қымыздың құрамында басқа тағамдармен алмастыра алмайтындай амин қышқылдарының мөлшері жоғары. Сиыр сүтімен салыстырғанда, қымыздың құрамында пайдалы

дәрумендер өте көп. Әсіресе, С дәруменінің мөлшері өте жоғары. Мұндағы С дәрумені иммундық жүйені нығайтуға, түрлі қабыну ауруларын алдын алады. Сондай-ақ қатерлі ісік ауруларының дамуын тежейді. Қазіргі кезде адамдар қымыз өнімін сирек тұтынады. Соның салдарынан түрлі аурулардың дамуы күшейіп кетті.

### **-Бүгінгі таңда қымыз бен саумалға деген сұраныс қаншалықты артып отыр?**

— Қымыз пандемия кезінде өте жоғары сұранысқа ие болды. Сондықтан, қымызды күнделікті ас мәзірімізге қойып, жиі тұтынатын болсақ түрлі індетке қарсы тұра аламыз. Себебі, қымыздың құрамында бактерияға, вирусқа қарсы дәрумендер бар. Адам ағзасын түрлі аурулардан сауықтыру үшін қымызды пайдаланған дұрыс. Қымызды таңертең ашқарынға және ұйықтар алдында ішу керек. Сонымен қатар, саумалдың құрамында, қанды жаңартатын, қан клеткаларының жаңа түрлерін түзетін дәрумендер бар. Ағзаны нығайту кезінде, жүкті әйелдердің анемияға шалдықпауына, отадан кейін ағзаны қалыпқа келтіру барысында саумалдың алар орны ерекше.

**— Сұхбатыңызға рақмет. Тұлпар мініп, қымыз ішіп, құндылықтарымызды құрметтей білейік!**

Назерке Иманалы

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

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