

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Зімбірдің адам денсаулығына пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
08.02.2025СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/175762/**Дадаева Мадина**

4 — сынып оқушысы

**Налибаева Динара Исмаиловна**

бастауыш сынып мұғалімі

Түркістан облысы, Жетісай ауданы

«Х.Доспанова атындағы № 28 жалпы білім беретін мектеп» КММ

Солтүстік Үндістанда тропикалық өсімдіктердің хош иісті тамыры- бұл имбирь. Ғылыми түрде «дәріхана зімбірі» деп аталады.

Зімбір ең пайдалы дәмдеуіштердің бірі. Санскритте ол әмбебап медицина дегенді білдіретін visvabhesaj деп аталады. Дәмі өткір, ол ас қорытудың отын жағатын және қан айналымын жақсартатын «ыстық дәмдеуіштер» санатына жатады.

Сонымен, менің зерттеу объектім — имбирь.

Зерттеу мәні зімбір тамырының сапалық сипаттамасы және оның адам ағзасына әсері.

Сонымен, менің жұмысымның мақсаты:

— зімбірді үйде өсіріңіз, бұл өсімдіктің қандай қасиеттері бар екенін біліңіз, зімбір тамырының қасиеттерінің бірін зерттеңіз.

Бұл мақсатқа жету үшін маған келесі міндеттерді шешу керек болды:

1) Әр түрлі көздерден қажетті ақпаратты алуды үйреніңіз (имбирьдің шығу тегі туралы біліңіз);

2) осы экзотикалық тамырдың өсу, даму ерекшеліктерін зерттеу, оны үйде өсіру мүмкіндігін негіздеу және өсімдіктің дамуына жағдай жасау, алынған тамырларды дер кезінде жинап өндеу.

3) адамның тамақтанғанда және басқа мақсаттарда (кондитерлік және медициналық қажеттіліктерге, сондай-ақ сәндік өсімдікке) пайда немесе зиян келтіретінін білу.

4) осы өсімдіктің құрамын зерттеп, оны тәжірибе жүзінде дәлелдеу.

Өзектілігі. Мен таңдаған зерттеу жұмысының тақырыбы өзекті болып табылады, өйткені көптеген аурулар бар, ал зімбірдің қасиеттерін зерттеу бізге бұл аурулардың алдын алуға, тіпті оларды халықтық емдеу әдістерімен емдеуге мүмкіндік береді. Сондай-ақ, біз үшін осындай карапайым және ерекше түбірдің маңыздылығы мен қажеттілігін көрсету.

Гипотеза: зімбір үйде өседі; зімбір мен басқа шырындардағы (киви, лимон, апельсин) С витаминінің (аскорбин кышқылы) мазмұны бірдей емес және әдеби деректерге сәйкес келеді.

Зерттеу әдістері: зерттеу; сұрақ қою; эксперименттік.

Зауыттың сыртқы түрі, өсу жағдайы және туған жері

Зімбір (*Zingiber Roscoe*) зімбір тұқымдасының (*Zingiberaceae*) бір туынды өсімдіктері, Атотеае субфамилиясы. Жер асты, жорғалаушы, түйінді, етті тамырсабақтар арқылы қыстайтын көпжылдық шөптер. Оның сабағы тегіс, камысқа ұқсайды, сабағының биіктігі 1-2 м-ге жетеді. Жапырақтары үшкір, бүтін, ланцет тәрізді, кезектеседі. Жер асты бөлігі талшықты тамырлармен және көлденең орналасқан түйнекті тамырлармен ұсынылған. Көлденең өсетін тамырлардан тегіс жапырақты сабақтар мен қысқа қабыршақты гүл сабақтары өседі.

Зімбір тамырының танымал атауы «ак тамыр». Ежелгі заманның медициналық трактаттары мен қазіргі заманғы ғылыми зерттеулер зімбірге, каракшылар мен теңіз саудагерлеріне арналған, олар үшін өлімге дейін күрескен, империялар құлап, көтерілген, ал дәмді имбир әлі де солай, үш мың жыл бұрынғыдай танымал және алмастырылмайтын ...

Ежелгі имбирь тарихы

Бұл өсімдіктің бірегей ерекшеліктері шамамен үш мың жыл бұрын, Азияның тропикалық аймақтарының тұрғындары оның ерекше дәмі мен емдік қасиеттеріне назар аударғанда белгілі болды. Зімбір алғаш рет Солтүстік Үндістанда өсірілді, ал көп ұзамай сол бөліктерде сауда жасайтын финикиялықтар ерекше өсімдікке қызығушылық танытты. Бастапқыда олар ақша бірлігі ретінде тығыз таңқаларлық тамырсабақтарды колданды, бірақ әлі күнге дейін бюджеттен бас тартқан ең қызығушылық танытқан азаматтардың бірі «валюта» тамырынан дәм татуға тәуекел еткені заңдылық. Содан кейін олар керемет тамырлар үшін өсімдікті өсіре бастады, тек етті түйнектері бар өсімдіктерді таңдады.

Сенімді сатып алушылар үшін олар оңтүстікте, Қызыл теңіздің арғы жағында, жердің соңында өмір сүретін және өсірілген имбирді мұқият сақтайтын жартылай жабайы

троглодит тайпалары туралы түрлі-түсті аңыздар жазды. Ұзақ уақыт бойы балғындықты сақтай алатын имбирь батысқа дейін енген санаулы дәмдеуіштердің бірі болды. Германия мен Франция имбирьмен 9 ғасырда, ал Англия 10 ғасырда кездесті. Зерттеушілер орта ғасырда Англияда зімбірдің кең таралғанын және оның бағасы кызыл бұрышқа жуық дерлік болатынын жазады. Англияда 10 ғасырдың өзінде әкелінген «троглодит» диваның емдік қасиеттері ағылшын-саксондық медициналық анықтамалыққа енгізілген. Сонымен қатар, имбирь ағылшын ғылыми әдебиеттерінде маңызды орын алады.

14 ғасырда зімбір бұрыштан кейін әлемдегі ең көп таралған дәмдеуішке айналды. Патшалық Ресейде имбирь аспазшылар арасында өте танымал болды, Ол екінші курсты дайындауда қолданылды. Ол пайдалы қасиеттері бойынша сарымсаққа жақын, иммунитетті күшейтеді және зиянды микробтарды өлтіреді. Бірақ сарымсақтан айырмашылығы оның жағымды иісі бар. Алайда, XX ғасырда имбирьді қолдану дәстүрі іс жүзінде жойылды. Негізгі себеп түсінікті: имбирь біздің елдің аумағында өспейді, оны импорттауға тура келеді. Алдымен революция, содан кейін бірнеше соғыс, содан кейін қару-жарақ. Азық-түліктің аз болғаны соншалық, біздің аймақтың әдеттегі азық-түлік өнімдерін алу да оңай болған жоқ. Енді зімбір ресейлік кеңістіктерді қайтадан жаулап алуда. Бүгін Ресейде имбирь жердегі кептірілген және тамыр түрінде сатылымға шықты. Екеуін де супермаркеттің сөрелерінен оңай табуға болады.

#### Зімбірдің дәмдік қасиеттері

Таңқаларлықтай, бұл ең сұрғылт «бұралаң» бұл пайдалы микроэлементтердің, пайдалы қышқылдар мен дәрумендердің бай қоймасы, олардың концентрациясы басқа өсімдіктермен салыстырғанда барлық құндылықтардан асып түседі және тек «тіршілік тамырымен» бәсекелесе алады женьшень ұнтақталған ұнтақ, дәмі әлдеқайда өткір немесе тамыры толық піскен. Зімбірдің көптеген түрлері бар.

Зімбірдің барлық сорттары өзіндік хош иіс пен дәмге ие, бірақ реңктері әр түрлі болуы мүмкін. Зімбір шөп, апельсин, тіпті керосиннің иісін сезуі мүмкін. Сорттар тамырдың пішіні мен ұзындығымен де ерекшеленеді. Сыбырға жиналған «саусақтары» бар қол тәрізді тамырлар бар, тамырсымақтар «жұдырықтар», ұзартылған және мүйізді, дөңгеленген және жалпақ. Жалғыз ортақ қасиет тамыр толық піскен кезде барлық сорттар өткір болады. Тазаланбаған кара зімбір «Барбадос» деп аталады, ал ақ қабығы аршылған «Бенгал» деп аталады. Ұнтақталған түрінде жиі кездеседі имбирь бұл сұрғылт-сары ұнтақ.

Зімбірді қолдану.

Пісіру кезінде.

Зімбір ұзақ уақыт бойы тағамға қосылып, оған ерекше дәм мен хош иіс береді. Әсіресе

жиі ол әр түрлі бірінші тағамдарда дәмдеуіш ретінде қолданылады: көкөніс, ет, балық және тіпті жеміс сорпалары. Кейбір дәнді-дақылдар зімбірсіз жүрмейді. Зімбір жиі қуыру үшін хош иісті дәмдеуіш ретінде қолданылады. Бұл шошқа еті, сиыр еті, үйрек, козы, бұзау, тауық немесе күркетауық болсын, кез келген ет түріне өте ыңғайлы. Жакында суши деп аталатын тағам өте танымал болды, оған әдетте маринадталған имбирь беріледі. Көкөніс тағамдарында имбирь де құпталады. Көбінесе ол толтырылған көкөністердің (кызанак, цуккини, қияр, бұрыш, баклажан және т.б.) және саңырауқұлақтардан жасалған түрлі тағамдардың құрамына қосылады. Зімбір түрлі сусындардың құрамдас бөлігі ретінде кеңінен қолданылады. Ол компоттарға қосылады, оның негізінде шай дайындалады.

«Зімбір — ғажайып өсімдік» оқу зерттеу жобасы бізге бірінші кезекте бақылауларды өз бетінше жүргізуге, әдебиетпен жұмыс жасауға, интернетте жұмыс жасауға, қажетті материалды таңдауға, алған білімі мен тәжірибеде пайдасы үшін алынған ғылыми деректерді практикада қолдануға үйретті.

Екіншіден, жоба имбирьдің құнды дақыл екенін білуге мүмкіндік берді. Оның адамның тамақтануы мен денсаулығы үшін үлкен маңызы бар, құрамында С дәрумені және басқа да көптеген пайдалы заттар бар.

Үшіншіден, зерттеулер біздің жергілікті жағдайда зімбірді үйде өсіріп, қанағаттанарлық өнім алуға болатынын көрсетті.

Төртіншіден, ризомдарды өзіміз өсіру тиімді, өйткені бұл дүкендегі қымбат өнім, демек сіз әрқашан отбасы бюджетіне қомақты үлес қоса аласыз.

Бесіншіден, сіз өз үйіңізді ерекше сәндік өсімдікпен безендіре аласыз, ол көзді қуантады және бөлмедегі ауаны тазартады.

Отырғызу материалын отырғызу және оларға күтім жасау-бұл көп уақытты қажет ететін жұмыс емес, әр оқушыға қол жетімді. Үйде өсірілген тамырларды емдік мақсатта да, тамақ дайындауда да қолдануға болады.

Біз үшін жинақталған тәжірибе мен практикалық дағдылар күнделікті өмірде гана емес (үйде имбирь алу үшін), сонымен қатар кез келген зерттеу әрекетін дұрыс ұйымдастыруға және жоспарлауға көмектеседі. Маған зерттеулер мен эксперименттер жүргізу, әсіресе титрлеу ұнады.

Енді, қымбатты достар, сіз имбирь туралы көбірек білгенде, енді оған бей- жай қарай алмайсыз. Сізге бұл керемет өсімдік ұнайтын шығар?

Тамақ дайындауда және өзіңізге және сіздің отбасыңызға медициналық көмек көрсетуде осы «өмірдің тамырын» қолданыңыз.

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

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