

Ғылыми жоба

СҮТ ТАҒАМДАРЫНЫҢ АДАМ
АҒЗАСЫНА
ПАЙДАСЫ.



Антон Макаренко орта мектебі

Орындаған : Анарбек

Әбілмансұр

Сыныбы: 1 “Б”

Жетекшісі: Алдабергенова П.Т.



Менің зерттелетін жұмысымның мақсаты : төрт түлік сүті, одан жасалатын тағамдар түрлері және пайдаларына көз жеткізу.

Жобаның міндеттері:

Сүт тағамдары туралы мәлімет жинау.

Сүт тағамдарының жасалу әдістерін жасап үйрену

Сүт тағамдарының адам өміріндегі пайдасын, маңыздылығын білу.

Мәселе: Сүт тағамдарының адам денсаулығына пайдасы бар екенін зерттеу.

Зерттелетін зат: Сиыр сүтінің тағамдары.



АННОТАЦИЯ



Бұл жұмыста жеке отбасылық шаруашылықтағы сиыр тұқымы туралы мағлұматтар жинақталды. Дүкенде сатылатын сүттің құнары мен құрамы салыстырылды. Жылдың әр мезгілдерінде жеке отбасылық шаруашылықтағы сиырлардың жеген азығына байланысты алынатын сүттің майлылығы өзгеретіні анықталды. Сүттің және сүт өнімдерінен жасалатын тағамдардың жасалу жолдары қарастырылды. Сүт пен сүттен жасалған тағамдардың адам ағзасына тигізер әсері жайлы мағлұматтар қарастырылды

Сүт өнімдері

Айран



Құрт



Қаймақ



Ірімшік, май



Сүт өнімдерінің құрамы, пайдасы



Сүт – табиғаттың берген ерекше сыйы. Сүт - сүтқоректі жануардың сүт бездерінен бөлінетін секрециялық сұйық. Ол аса бағалы тағамдық өнім болып табылады. Сүтті жаңа туған жас сәбиден жасы жеткен қарт адамдарға дейін ішеді. Сүттің өзі және одан өндіретін өнімдер өте сіңімді және адам ағзасы үшін өте пайдалы тағам.

Сүттен жасалатын өнімдер адам өміріне, денсаулығына өте зор ықпалын тигізеді. Әр малдың сүтін әр ауруға емдік қасиеті бар. Мысалы түйенің сүтінен шұбат жасаса, жылқының сүтінен қымыз жасайды. Олардың өзіндік емдік қасиеттері бар.

Сиырдың сүтінің құрамында – барлық витаминдердің тұрақты көзі. Сүт әсіресе майда еритін витаминдерге (А, Д, Е және К) бай екенін атап кетсе болады, ол адам ағзасына өте пайдалы болып есептеледі.

Қымыз – ауруға ем, сауға қуат. Қымыздың денсаулыққа тигізер пайдасын айтып тауыса алмайсың. Қымыз құрамында «С» дәрумені мол, сиыр сүтімен салыстырғанда он есе көп. Оның емдік қасиеттері, әсіресе құрт ауруын емдеу қасиеті жоғары. Оның адам ағзасын әлсірететін созылмалы ауруларға қарсы күресетін артықшылығын да айта кеткен жөн.

Ғалымдар **шұбатпен** өкпе құрты, бауыр ауруларын, холециститті, өт жолдарының бітеліп қалуын емдеуге болады дегенді айтады.



Сүт - төрт түлік малдың аттарына қарай бие сүті, түйе сүті, қой-ешкі сүті, сиыр сүті деп бөлінеді. Сиры, қой-ешкі сүттерін пісіріп ішуге, айран, қатық ұйытып ішуге де болады. Ал жылқы сүтінен қымыз ашытса, түйе сүтінен шұбат жасайды. Сүттен құрт, ірімшік, сүзбе, қаймақ сияқты әр алуан тағам жасалынады.

Уыз - жаңа төлдеген малдың желініне жиналатын қою сүт. Уыз "сары уыз", "ақ уыз" деп екіге бөлінеді.



Сары май - сиырдың, қойдың, ешкінің сүтінен алынады. Шикі сүттен ұйытатын айранды, қатықты, кейде іріген сүт пен шикі сүттің өзін сабаға не күбіге құйып, жинап, әбден толған кезде піседі. Іркіттің пісуі жеткен кезде май ыдырап бөлек шығады. Бірден екі-үш қабат мәрліге салып, бүктейді де қолмен сығымдап майды сүзеді.



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



Қаймақ - сиырдың, қойдың, ешкінің пісірілген сүтінің бетіне жиналатын маңызы (майлы құрамы). Пісірілген сүтті бетін ашып салқын жерге қойса, сүт салқындаған сайын оның бетіне қабыршықтанып қаймақ жиналады.



Құрт - сүттен дайындалып, ұзақ уақыт сақтауға арналған тағам. сүтті біртіндеп жинап, сүт ашығаннан кейін піседі, сүт іркітке айналып, майы бетіне қалқып шығады. Майын бөлек алып тұздап салады да, іркітті қазанға құйып, суы сарқылғанша қайнатады.



Қымыз - бие сүтінен дайындалатын сусын. Қымыз жылқы терісінен тігіліп, сабада не болмаса ағаш күбінде ашытылады. Қымыздың ашытқысы "қор" деп аталады.



Шұбат - түйе сүтінен дайындалады. Ол әрі сусын, әрі тағам. Өйткені бие сүтіне қарағанда түйе сүті өте майлы келеді. Шұбатты ашыту тәсілі қымыз ашытуға қарағанда жеңіл.



Шалап - көбіне жаз айларында шөл басатын бірде-бір пайдалы сусын. Шалап дайындау үшін алдымен айран немесе шұбатты үлкен ыдысқа құйып алады да үстіне су қосады. Су қосқан соң қасықпен жақсылап араластырады. Бір литр айранға немесе бір литр шұбатқа бір литр су қосылады. Айран немесе шұбат ащы болса үстіне қосылатын судың да мөлшері өзгереді

Пайдалы кеңес



- Қазіргі уақытта сүт және сүт өнімдерінің көп түрлері бар. Олардың ішінде өзіңізге және отбасыңызға пайдалыларын қалай таңдауға болады? Бірнеше пайдалы кеңеске құлақ салыңыз:
- 1. Сүт пайдалы тағам болғанымен, ол тез бұзылатын азық-түлікке жатады. Сондықтан сүт немесе сүт өнімінің қорабындағы тұтынушыға арналған ақпаратқа «жарамдылық мерзіміне» көңіл бөліңіз;
- 2. Технологиялық өңдеуде табиғи құрылымы бұзылмаған сүт және сүт өнімдерінің қолданылу мерзімі қысқа;
- 3. Кейбір сүт және сүт өнімдерін құрғатылған майсыз сүтті қалыптастыру арқылы, ал майлылығын өсімдік майын қосу арқылы өндіреді, бұл деректер сүт немесе сүт өнімі құрамы туралы тұтынушыға арналған ақпаратта жазылады. Ондай өнімнің пайдалылығы жайында осы мақаладан кейін әркім шешім қабылдар.
- 4. Айран және басқа қышқыл сүт өнімдері дәстүрлі түрде айран ашытқы саңырауқұлақтарын қолдану арқылы өндіріледі. Көп жағдайда құрғақ ашытқы концентраттарын қолдану арқылы өндіріледі. Ол жайында да тұтынушыға арналған ақпаратта деректер жазылуы қажет.

Қорытынды

Біздің халық сүтті қатты қадірлеген. Айталық, “ақты баспа” дейді. Ақ дегеніміз не? Бұл – сүт, айран, қатық, қымыз, шұбат... Осының барлығы ақтың құрамына кіреді. Өйткені ол – сүт. Мал өзінің төлін алғашқыда сүтімен асырайды. Адам баласы анасының сүтімен жетілетін болса, малдың төлі де – сол, өзінің енесінің ақ сүтімен жетіледі. Мал да өзінің ұрпағын сүтімен өсіреді. Оның үстіне біздің қазақ төрт түлік малдың қадірін жан-жақты білген, өзінің өміріне тірек еткен

**Көңіл қойып
тыңдағандарыңызға
рахмет!**

