

С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ  
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТИ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

Нутрициология кафедрасы

# СӨЖ

**Тақырыбы:** Суррогатты азық-түліктердің маңызы.  
Азық – түліктің фальсификациясы



**Орындаған:** Байназарова А.Қ  
**Тобы:** 001-1к.  
**Факультет:** МПД  
**Қабылдаған:** Чуенбекова А.Б

**Алматы -2016ж**

# Жоспар:

- I. Кіріспе бөлім
  - II. Негізгі бөлім
    - 2.1. Кофе
    - 2.2. Сұлы өнімдері
  - III. Қорытынды
- Пайдаланылған әдебиеттер



## *Суррогат тағамдық азықтар –*

табиғи азықтарды алмастырушы ретінде қолданылатын азықтар. Табиғи азықтарға органолептикалық белгілері ұқсас, бірақ химиялық құрамы басқа және көпшілігінің тамақтық құндылығы да төмен. Мысалы, арпаны күйдіріп, қуырып дайындаған арпа кофесі, құрамына өсімдік майлары енгізілген жеңілдетілген сары май, т.б. Сертификаты болса, бұл азықтар адамның денсаулығына қауіпті емес және тамақтану үшін жарамды.

# Кофе кофеинсіз қауіпті

Кофеинсіз кофе жүрек үшін қауіпті. Күтпеген жайт қорытындыға Американдық кардиология қоғамының мүшелері келді. 187 кофеге құмар адамдарға тәжірибе жасалды, кофе және кофеинсіз кофе зерттеу барысында бақылап салыстырылды. Кардиологтер тәжірибеге қатысушылардың жүрек-қолқасы көрсеткіштер өлшеп тәжірибе үш айға созылды, және олар күнде кофеинді алты шыны аяқтарына дейін ішсе ішімдікке әуестенгендей әуестенуге әкеледі.



Кофе өз кезегінде,  
атеросклероздың пайда болуна  
алып келетін холестериннен  
тұрады.

Май қышқылдарының деңгейі  
кофеинсіз 18% үлкейтетінін  
нәтижеде анықталды. Суррогат  
сусынының қолдануы сонымен  
бірге

(аполипопротеин) ақуыз  
деңгейін 8%ке үлкейтеді  
холестеринмен сабақтас.







# Кофе ішу денсаулыққа нормада пайдалы

- Дені сау және қан қысымы төмен адамдардың еңбек қабілеттілігін арттыруға, жүрек қызметін күшейтуге осы мөлшер жеткілікті.
- Кофе сондай-ақ, ішкі секреция бездерін де қоздырады.
- Кофе бауыр рагінің алдын алады
- Сонымен қатар Паркинсон және Альцгеймер ауруларына да қарсы әсері дәлелденді.
- Күніне 2 шыны кофе идеал деп есептеледі.

## Зияны :

- Нерв жүйесі өте сезімтал, жүрегі ауыратын, қан қысымы жоғары, нашар ұйықтайтын адамдарға тым қою кофе ішуге болмайды.
- Сондай-ақ асқазаны ауыратындарға да кофенің зияны бар.
- Дені сау адамның өзіне де кофеі көп ішуге болмайды.
- Әсіресе кофеі ұйықтар алдында ішпеу керек



# Сұлы ботқасының пайдасы.

Диетологтар және мамандар бір емес он жылдық енді міне таңертеңгі тамақтың маңдай алды варианты сияқты сұлы үлпекшелері және сұлы ботқаларды жарнама жасайды, сұлы жармасының сатуы сондықтан тап соңғы жыл ішінде 2-3 есе өскен. Сұлы ботқа, Британдық Аралдар үшін сонша дәстүрлі, өте әйгілі бүкіл әлемде болды. Сұлы жармасы өте бағалы азық болып есептеледі, сұлы ботқаның пайдасы бұл тамаша табақтың ең бай құрамынан туындысы болып табылады. Сұлы табиғи клетчатканың көзі бола алады және белоктар, витаминдер, ерітінді, магний, никель маңызды минералдар тағы басқалар, сонымен бірге, калий, кальций, фтор, фосфор кездеседі.



Сұлы жармасы диетиялық өнімдердің бірі, және сұлы ботқаның пайдасы бар. Ас қорытудың функция бұзушылықтарға қатысты әр түрлі аурулармен азап шегетіні адамдарға , гастрит, сондай сондай асқазанның жараларымен ауырған кезде емдәмдік мақсатта қолданылады. Артық салмақтан азап шегетін адамдарға бұл өнімді емдәмдік мақсатта ұсынады.



## □ Сұлы ботқасының пайдалы қасиеттері:

□ Сұлы ботқаның пайдасы әсіресе көңіл – күйді көтереді, ұйқышылдық, әлсіздіктің алдын алады, иммунитетті көтереді. Емдік мақсаттарда сұлы ботқасын ғана емес, сұлы үлпектерін пайдаланған дұрыс, 1 стакан сұлы үлпегін 1 литр суға қайнатып емдік мақсатта қолдануға ұсынылады. Бұндай сусын ішектің перисталтикасын жақсартады.







Сұлы жармасы дәмдік қасиетін жақсарту мақсатында әртүрлі қоспалар қосылуы мүмкін. Сондай заттардың бірі кептірілген жемістер болып табылады. Бұл өнімдер табиғи азықтыр емес, суррагат өнімдері болып табылады. Сұлы жармасын емдәмдік мақсатта қолданғанда қоспасыз табиғи өнімді тұтынған дұрыс.



# ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ 1 КГ СЫРА?



Как делают правильный сыр, рассказывает Олег СИРОТА, основатель частной сыроварни.



## НАСТОЯЩИЙ СЫР:

- 10 л натурального молока 3,5%,
- 1/4 ч. ложки закваски (лучшие - произведённые в Японии, Италии, но сейчас появилось и много российских),
- 1/5 ч. ложки сычужного фермента (добывается из желудков телят),
- 1/2 ч. ложки соли



Инфографика Юлии АГАНИНОЙ



## ПОДДЕЛКА ПОД СЫР:

- 10 л натурального молока заменяется на 3 кг сухого молока или смешивается (50/50, в лучшем случае) с растительным жиром,
- соль,
- добавки: каррагинан (E 407), карбоксиметилцеллюлоза (E 466), каротины (E 160a,b), краситель



# Фальсификат өнімдер

- Бұл топ кез-келген табиғи өнімге ұқсас көрінеді, бірақ әлдеқайда биологиялы құндылығы төмен, сонымен қатар, қаптамада оралған өнімнің құны табиғи өнімнің құнына тең келеді. Бірақ, қазіргі таңда бұндай өнімдер сирек кездеседі.
- Алайда санитар – дәрігердің тәжірибесінде бұндай өнімдермен кездеседі. Мысалы: қанттан жасалған жасанды тәтті өнім, сыртынан балмен қапталған.
- Тәтті дәмді тағамдық өнімдер: пряниктер, алкогольсіз сусындар, және т.б. Олар синтетикалық сахарин синтетикалық ароматизаторларды қолдану арқылы жасалады.



## Қорытынды:

Суррагат өнімдері белгілі бір мөлшерде адам ағзасы үшін зиянды емес. Тек сол мөлшердің асып кетпеуін қадағалау керек. Мөлшерден асқан жағдайда көптеген атеросклероз, жүрек-қан тамыр жүйесінің аурулары мен қантты диабет ауруларына алып келуі мүмкін.

Пайдаланылған әдебиеттер:

[www.yandex](http://www.yandex)

[www.google.ru](http://www.google.ru).

Тағам гигиенасы Т. Шарманов  
Алматы, 2006 ж