

С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университетінің 60 жылдығына арналған «Сейфуллин оқулары– 13: дәстүрлерді сақтай отырып, болашақты құру» атты Республикалық ғылыми-теориялық конференциясының материалдары = Материалы Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения – 13: сохраняя традиции, создавая будущее», посвященная 60-летию Казахского агротехнического университета имени С.Сейфуллина. - 2017. - Т.1, Ч.2. - Б.253-254

СТУДЕНТТЕР ТАМАҚТАНУЫНА АРНАЛҒАН ТЕЗ ДАЙЫН БОЛАТЫН ҰЛТТЫҚ ӨНІМ «ЖАРМА КӨЖЕ»

Әбді Н., Сарсембекова А.Т.

Соңғы жылдары тамақты тұтыну көлемі айтарлықтай төмендеді, соның салдарынан қазіргі таңда студенттердің тамақтану рационында ақуыз және басқа өмірлік-маңызды тағамдық заттардың мөлшері азаюда. Қазіргі таңда студенттердің тағамдарды дайындау шарты мен тамақтану режимдерінің өзгеруіне байланысты, дайындауда ұзақ уақытты қажет етпейтін, сонымен қатар тағамдық құндылығы жоғары, тез дайындалатын ұлттық тағам өнімдерінің түрлерін ойлап табу маңызды болып тұр. Себебі, қазіргі уақытта білім алып жүрген жастар өмір шарттарымен және өзіне тән біріккен еңбек ерекшелігімен, кәсіби-өнеркәсіпті халық тобының белгілі бір жас санаты ретінде қарастырылады [1,2]. Медициналық зерттеулер нәтижесі бойынша, студенттердің дұрыс тамақтанбауы салдарынан ас қорыту жолдарындағы аурулардың, сондай патологиялық жағдайлар қатерінің жоғарылауына әкеліп соқтырады [3]. Ал, дәнді дақылдар құрамында әлеуетті антиоксиданттық әсерлерге ие Е дәрумені, фолаттар, фенолды қышқылдар, цинк, темір, селен, мыс, марганец, каротиноидтар, бетаин, холин, күкіртті аминқышқылдар, фитинді қышқылдар, лигниндер, лигнандар мен алкилрезорцинолдар бар [4].

Ежелден бері қазақ асханасы сүт өнімдері қосылған дәнді дақылдар негізінде ұлттық өнімдерге бай екені белгілі. Соның ішінде, жарма көжелер келесі жолмен дайындалады: дәндерді (жармаларды) піскенге дейін суда қайнатады, содан кейін дайын өнімге айран қосады және араластырады.

Ұлттық тағам өнімдерінің ассортиментін көбейту және студенттер арасында ұлттық тағам өнімдерін көп қолданысқа келтіру мақсатында дәнді дақылдар (жармалар) және сүтқышқылды өнімді (қатық) қосу арқылы ұлттық тағам өнімінің жаңа түрі «Жарма көже» технологиясы жасап шығарылды. Жарма көжені дайындау технологиясында тез дайындалатын жарма технологиясы бойынша дайындалған жармалар қолданылады.

Жарма көженің жаңа технологиясы келесі құрғақ компоненттерден тұрады: I – дәнді дақылдардан алынған жоғары тағамдық құндылыққа ие жартылай фабрикат, II – құрғақ сүтқышқылды өнім (қатық), III – дәмдеуіштер (ұнтақталған қара бұрыш, тұз).

Жарма көжені келесі түрде дайындайды: барлық компоненттерді: дәнді дақылдардан алынған тез дайындалатын жарма-жартылай фабрикатты, құрғақ сүтқышқылды өнімді және дәмдеуіштерді ыстық суда араластырады, жабық күйінде 5-10 минут бұқтырғаннан кейін ұлттық өнім «Жарма көже» тұтынуға дайын болады.

Әдебиеттер тізімі

1 Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов/Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев.- СПб.:СПбГУИТМО, 2005. – 124 б.

2 Титов, Е.И. Основные принципы организации питания учащейся молодежи/ Е.И.Титов, И.А. Рогов // Пищевая промышленность. – 2008. - №12. – 64-67 б.

3 Васнева, И.К. Здоровое питание в борьбе со стрессом в современной жизни студентов/И.К. Васнева, О.С. Бакуменко//Пищевая промышленность. – 2009. - №7. – 50-66.

4 ArpitaDas, UtpalRaychaudhuri, RunuChakraborty (2011) Cerealbasedfunctionalfoodof Indiansubcontinent: areview. JournalofFoodScienceandTechnology. 49(6):665-672