

«Сейфуллин оқулары – 18: « Жастар және ғылым – болашаққа көзқарас» халықаралық ғылыми -практикалық конференция материалдары = Материалы международной научно-практической конференции «Сейфуллинские чтения – 18: « Молодежь и наука – взгляд в будущее» - 2022.- Т.І, Ч.ІІ. - Б. 258-260

## **САЛАУАТТЫ ТАМАҚТАНУДЫ РЕТТЕУ: АҚПАРАТТАНДЫРУ ЖОЛЫНДА**

*Абубакирова Л.Д., 1 курс докторанты  
С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университеті, Нұр-Сұлтан қ.*

Дұрыс тамақтану түсінігі қазіргі уақытта халық арасында сәнге айналып бара жатыр. Кейбір зерттеулердің [1] мәліметіне сүйенсе, дұрыс тамақтану ұғымы ол – салауатты тамақтану анықтамасы әртүрлі тағамдардың, маңызды қоректік заттардың және басқа тағамдық компоненттердің денсаулыққа әсер ету рөлдеріне және алатын орнына байланысты үнемі өзгеріп отырады. Ал ДДҰ [2] мәліметінше, адамдар қазіргі уақытта құрамында энергиясы, майы, бос қанттары және тұз/натрийі жоғары тағамдарды көбірек тұтынады, ал көптеген адамдар жемістерді, көкөністерді және тұтас дәндер сияқты басқа диеталық талшықтарды жеткілікті түрде жемейді. Бұл ауқымды мәселе әлемнің барлық өңірінде барлық жастағы адамдардың арасында орын алады. Дұрыс тамақтану ұғымын ересектер диета ұстаумен шатастырып жатса, кейбіреулері белгілі бір тамақ түрлерінің қоректенуімен ғана шектеліп жатады. Жоғарыда айтылған мәселелерді шешудің жолдары осы тезисте ұсынылады. Ең алдымен, дұрыс тамақтану тек денсаулыққа оң әсерін беретіннен бұрын, адам ағзасында пайда болатын аурудың алдын алумен түсіндіріледі. Әсіресе, бала денсаулығы мен оның иммунитетінің қалыптасу барысында барынша құрамы таза, табиғи азық-түлік, тамақ өнімдері, көкөністер мен жеміс-жидектер, сондай-ақ сүт және оның өнімдері мен сусындарын беру өте маңызды болып табылады. Алайда, қоғамдық ортада тез дайындалатын немесе құрамында пайдасы жоқ, зиянды заттары (пальма майы) бар өнімдерді алуға белсенді болып келеді. Осыған байланысты, тұтастай немесе жартылай ұнтақталған дәнді-дақылдарды пайдалана отырып, майсыздандырылған ешкі сүтіне негізделген ашытылған сүт сусындарының технологиясын жетілдіру бойынша диссертациялық тақырып ала отырып, оның кез келген жастағы адам денсаулығына пайдасын қарастыру көзделген.

Елімізде сүт және сүт өнімдерін өндіру алға дамып келеді және әрдайым үлкен сұранысқа ие. Алайда ешкі сүті және оның өнімдері нарықта көп мөлшерде шығарылмайды. Дегенмен, оның құрамы басқа мал өнімдерінің сүттеріне қарағанда адам ағзасына толығымен сіңеді және жақсы қорытылады. Сонымен қатар, ешкі сүтінің емдік қасиеті бар екені Г.А Наик [3] зерттеулерінен анықталған, әсіресе асқазан-ішек жұмыстарын жақсартуға

ықпалы зор. Бұдан басқа, жаңа сауылған ешкі сүтін бөлме температурасында үш күнге дейін сақтауға болатын қасиетін ескерсек, оның құрамындағы биологиялық белсенді заттар басқа сүттерден де табылмайтындығы тағы бір басымдық болып саналады [4, 5].

Ешкі сүтінің майлылығы жоғары болғандықтан, көбіне өндірісте сепарация арқылы қаймақ, крем алып, ал екінші өнімі ретінде майсыздандырылған сүті қалады. Осы қалған сүтке тұтас немесе жартылай тұтас дәнді дақылдар қосу арқылы жоғарыда атап өтілген ДДҰ мәліметіне сәйкес мақсатқа жетеміз. Бұл дегеніміз ашытылған сүт сусындарының технологиясын жетілдіру маңыздылығымен қатар, тұтас немесе жартылай тұтас дәндерді пайдалану болып табылады. Себебі бұл өнімді әзірлеуде ең бастысы адам денсаулығын, оның ішінде асқазан-ішек жолдарын жақсартуға және оның алдын алу ретінде құрамы таза өнімнен дайындалатын сусын әзірлеуге бағытталады. Дақылдардың құрамында көмірсулар, майлар, ақуыздардан бөлек 50 пайыздан жоғары тағамдық талшықтардан тұрады – ол асқазанға ауырлық тудырмайды, ішек жолдарына пайдасы зор, яғни денсаулықты қажетті ингредиентпен толықтырады [6]. Басқаша айтқанда, иммунитеттің жоғары болуы 70 % көбіне ішек жолдарына байланысты болса, ересектерден бұрын балалар мен жасөспірімдердің салауатты тамақтану арқылы денсаулығын жақсартуға, семіздіктен арылуға және оны реттеуге септігін тигізеді.

Сонымен, ешкі сүтін қайта өңдеу жолымен құрамына дәнді дақылдарды қоса отырып, ашытылған сүт сусынының технологиясын жетілдіру бойынша зерттеулер жүргізу өзекті болып отыр. Бұл өнімді әзірлеу адам ағзасын тек қана емдеу мақсатында емес, оның алдын алу ретінде құрамы таза өнімнен дайындалатын сусын болмақ. Жоғарыда айтылғандарды ескеріп, азық-түлік өнімдерінің асортиментін жақсарту мен кеңейтудің қазіргі тенденциялары халықтың денсаулығын жақсартуға және сақтауға ықпал ететін ингредиенттері бар тағамдық және биологиялық құндылығы бар өнімдерді құруға бағытталған. Бұл жұмыстың мақсаты әртүрлі жастағы адамдардың тамақтану рационына ашытылған сусынмен толықтыру (қосу) үшін технологиялық әдістерін, физико-химиялық көрсеткіштерін теориялық тұрғыдан негіздеу және эксперименталды түрде растау болып табылады.

Азық-түлік өнімдері қауіпсіздігінің заманауи талаптарын орындау барысында дәнді-дақылдарды пайдалана отырып, майсыз ешкі сүтіне негізделген ашытылған сүт сусындарының технологиясын жетілдіру үшін ешкі сүтінің физико-химиялық және функционалдық қасиеттерін зерттеу және оның сапалық сипаттамасына әсерін мен оның құрамын зерделеу, және профилактикалық бағытта әзірленетін ашытылған өнімнің технологиясын және рецептурасын жетілдіру міндеттері анықталады.

Қазіргі әлемдегі ахуал вирустық инфекциялық аурулар (Пандемия) мәселесі болса, оған қарсысы ол тек иммунитет. Жоғарыда айтылған өнім әзірлеуді жетілдіру арқылы ересектерді ғана емес, балалар денсаулығын нығайтамыз, ал оның өзекті аспектісі дұрыс тамақтану жолымен қол жеткіземіз. Сонымен қатар, халықты бұқаралық ақпарат құралдары арқылы

ақпараттандыру жолымен де салауатты тамақтануға ықпал етуге болады. Бұл ретте, мысалы, жарнама рөлі адам психологиясына ерекше әсер етеді. Оның себебі ретінде жарнамасы жиі көрсетілетін тағам өнімдерінің сатылымы жоғары болып келеді.

Қорыта келгенде, ашытылған сусынның биологиялық құндылығын жоғарылату үшін рецептурасына майсыз ешкі сүтін қолдану ұсынылады. Ал өнімнің минералдық және витаминдік құрамын байыту мақсатында дәмдік қасиеттерін артыру үшін дәнді дақылдарды пайдалануға, оның ішінде жүгері, тары дәнімен молайту, байытуға бағытталалудың технологиялық әдістерін теориялық тұрғыдан негіздеу және эксперименталды түрде растауды қажет етеді. Соңғы жиырма жыл ішінде бала және жасөспірімдер денсаулықтарында өзгерістер байқалады. Олардың иммунитеттерінің әлсіз болуы тез дайындалатын өнімді шамадан тыс жоғары пайдалануы, қант мөлшері көп сусындарды ішуі секілді мәселелер орын алады. Осындай проблемалардың шешімі ретінде денсаулыққа пайдалы өнімдерді әзірлеу, оны жарнамалау, арнайы мамандардан кеңес беретін құнарлы тамақтану сияқты бағдарламалар ашу, мектеп және қосымша сабақ беретін ұйымдарда тағам сапасына назар аудару туралы тәрбие және түсіндірме жұмыстарын жүргізуді қосқан артық болмайды. Осылайша, салауатты дұрыс тамақтану арқылы тамақ өнімінің сапасын жақсартамыз. Тамақ өнімінің сапа көрсеткішін жақсарту дегеніміз оны нәтижелі басқаруға, заманауи цифрлық шешімдер табуға және қауіпсіздігін арттыруға еркін қол жеткізуге болады деген дәлел.

#### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1 Cena, H., және Calder, P. C. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*, 12(2), 334. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>

2 Organisation, W. H. (2020, Сәуір 29). *World Health Organization*, 1.5. (World Health Organization) Retrieved Сәуір 06, 2022, from who.int: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

3 Nayik, G. A., Jagdale, Y. D., Gaikwad, S. A., Devkatte, A. N., Dar, A. H., Dezmirean, D. S., Bobis, O., Ranjha, M., Ansari, M. J., Hemeg, H. A., және Alotaibi, S. S. (2021). Recent Insights Into Processing Approaches and Potential Health Benefits of Goat Milk and Its Products: A Review. *Frontiers in nutrition*, 8, 789117. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.789117>

4 Yadav, A.K., Singh J., and Yadav S.K. (2016) Composition, nutritional and therapeutic values of goat milk: A review. *Asian Journal of Dairy and Food Research*.2016.(35):96-102

5 Казюкова, Т.В., Ильенко, Л.И., Котлуков, В.К. Козье молоко в питании детей грудного и раннего возраста. *Педиатрия*. 2017; 96 (1): 75–82 с.

6 Киреева, А.Б. Козье молоко в аспекте функционального питания./ А. Б. Киреева, Э.Ж. Якубова, К.С. Исаева. – Текст:непосредственный// Юный ученый. – 2018; № 4 (18): 73-75 с.

