УДК 613

С. Т. АЛЛИЯРОВА
С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ,
нутрициология кафедрасы, Алматы қ., Қазақстан Республикасы.

БАЛАЛАР ЖӘНЕ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАР ТАҒАМЫН ЖАСАУДАҒЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ-БИОЛОГИЯЛЫҚ ӘДІСТЕР

Берілген мақалада балалар және мектеп оқушылар тағамын жасаудағы медициналық –биологиялық әдістер қолдану арқылы ашытылған сүт өнімдері негізін қолдану.
Түйінді сөздер: *ашытылған сүт өнімдері, медико-биологиялық әдістер, микробиологиялық, физикалық-химиялық және клиникалық-зертханалық әдістер.*

Өзектілігі. Тамақтану- халық денсаулығын анықтайтын негізгі факторлардың бірі болып табылады. Дұрыс тамақтану балалар ағзасының қалыпты өсуі мен дамуын, ауру-сырқаттардың алдын алуы мен жұмысқа қабілеттінің арттыруын және де қоршаған ортаға бейімделуге жағдай жасауды қамтамасыз ететін фактор.

Айта кететін жағдай, соңғы онжылдықта халық денсаулығының жағдайы кері тенденциялармен сипатталуда: жүрек-қантамыр аурулары мен онкологиялық аурулардың көбеюі, дәрумендер мен минералдар жетіспеушілігінің мәселелері (йод, темір, фтор,селен) және де балалар арасында антрометриялық көрсеткіштердің төмендеуі, ана сүтімен қоректендіру салтының азаюы т.б.

Денсаулық- тағамның жетіспегенінен де артық болғанынан да зардап шегуі мүмкін. (тұзды, қантты, жануар майы мен қаныққан май қышқылдарын т.б. шектен тыс пайдаланғанда).

Қазіргі таңда халық тұтынып отырған, әртүрлі тағам топтарының ішінде, жаңа тағам ойлап табу көзқарасы бойынша ең үлкен қызығушылық алкогольсіз сусындарға туындап отыр. Бұл сусындарды тағамдық заттектің оптимальды формасы ретінде қарастырсақ болады, өз кезегінде оны барлық қажетті нутриеттермен қамтамасыз етіп.

Мұндай тағам көздері ретінде соңғы жылдары шет елдерінде де кең етек алған сүт негізіндегі тағамдарды қарастыруға болады.

Функционалдық элементтің негізі ретінде сүт өнімдерін қолдануымыздың себебі, оның қолжетімділігі, құрамының копкомпонетті болуы, түрлену мүмкіндігі, жеңіл фракциолануы (аққуыз және май фазаларының бөлінуі) болып табылады.

Сонымен қатар комбинирленген сусындар дәрумендермен, микроэлементтермен байытуға ең оптимальды негіз.

Сүт өнімдері ішінде ашытылған сүт өнімдерін қарастырайық.

Ашытылған сүт өнімдерінің жай сүтке қарағандағы негізгі артықшылығы – сүт нәруызы сіңірілуінің жоғарылығы, лактоза деңгейінің төмендігі - бұл ашытылу барысында сәйкес сүт қышқылды микроағзалар әсерінен бір бөлігінің ыдырауына байланысты. Баланың тағам үлесіне ашытылған сүт өнімдерін неғұрлым ерте енгізу және мектеп оқушылары тағамына қосу ішектің қимылдық қызметін немесе микробиоценозды жақсартуға, бала ағзасының қорғаныс қызметін арттыруға оң әсер етеді.

Одан басқа, қышқыл ортада кальций, фосфор, темір, мыс секілді маңызды макро- және микроэлементтердің сіңірілуі тиімдірек жүреді, бұл анемия, рахит секілді аурулардың даму қаупін төмендетіп, баланың өсуі мен дамуы қалыпты өтеді [7.8.9].

Ашытылған сүт өнімдері микробиоценоз реттейтін әрекетімен қатар асқазан-ішек жолдарының қызметін қалыптастырып, ағзаның қорғаныс қызметін арттырады [3.4].

Ашытылған сүт өнімдері балаға қажетті көптеген тағамдық заттектердің жеңіл сіңірілетін көзі болуымен қатар басқа да маңызды физиологиялық әсер береді.

Бұл орайда алғашқы қатарға олардың ішек микробиоценозына оң әсерін қою қажет: ашытылған сүт өнімдері (белгілі бір механизм бойынша) жуан ішектегі дерт қоздырушы микроағзалардың өсуін тежейді. Осы әсері, ашытылған сүт өнімдерінің баланың иммундық жауабын ынталандыру қабілеті және құрамында болатын сүт қышқылының бактерия жоятын әрекеті ашытылған сүт қоспаларының ішек жұқпасына қатысты белгілі қорғаныстық қасиетін айқындайды. Бұл өнімдердің жұқпаға қарсы әрекетіне олардың ерекше антибиотиктер өндіруі, атап айтқанда, низин (ацидфильді қоспалар), булгарикан (йогурттар) және басқалар үлесін қосады.

Мақсаты. Сүт және ашытылған сүт негізіндегі балалар және мектеп оқушылары тағамын жасаудың мециниалық-биологиялық негіздемесі.

Зерттеу әдістері мен материалдар. Жұмыс барысында зерттеудің технологиялық, микробиологиялық, физикалық-химиялық және клиникалық-зертханалық әдістері қолданылады

Нәтижелер. Сәбилер мен мектеп жасындағы балалар үшін ашытылған сүт негізіндегі өнімдерді жасаудың мүддеге сай екендігін теориялық тұрғыдан негізделді. Балалар тағамына арналған сұйық және паста тәрізді ашытылған сүт өнімдерінің жаңа түрлерінің рецептуралары жасалды.

Қорытынды. Бала және мектеп оқушыларының тамақтануында ашытылған сүт өнімдері өте маңызды. Жас сәбилердің тамақтануындағы бұзылыстарды, дизбактериоз, рахит, анемия және басқа аурулардың жоғары пайызын ескере отырып, сәбилерге алты айлық жастан бастап ашытылған сүт негізіндегі қосымша қоректер тағайындалуы өте маңызды.

Бұл ғылыми жұмыс ашытылған сүт өнімдерінің ағзаның қорғаныс қызметін арттырудағы, анемия, дисбактериоздың алдын алудағы роліне негізделген, балалардың түрлі жас топтарына арналған, жаңа функционалдық бағыттағы ашытылған сүт өнімдері жасаладуына бағытталған.

Жаңа өнімдерге жасалған стандарттар ашытылған сүт негізіндегі балалар тағамы мен емдәмдік өнімдер қатарын кеңейте отырып, өнеркәсіптің сүт өндірісі саласы кәсіпорындарында енгізуге мүмкіндік береді.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 Шарманов Т.Ш. Питание важнейший фактор здоровья человека. –Алматы: Асем-Систем. 2010. – 480 с.
2 Шарманов Т.Ш. О роли, дефиците и профилактике важнейших микронутриентов. - Изд-во: Раритет. 2009 . -368 с.
3 Руководство по лечебному питанию детей /Под ред. К.С.Ладодо. – М.: Медицина, 2004. – 384 с.
4 Бекбосынов Т.К., Ахметов М.А., Бердыгалиев А.Б. и др. Лечебное питание в педиатрии. – Алматы: 2006. - 343 с.
5 Национальное руководство: Нутрициональная поддержка при различных заболеваниях. /Под. ред. Шарманова Т.Ш.– Алматы: 2011. - 256 с.
6 Методическое пособие: Питание матери и дитя. /Т.Шарманов, М.Айджанов. – Алматы: 2011. - 139 с.
7 Методическое пособие: Особенности питания в пожилом и старческом возрасте./Даленов Е.Д., Искакова С.А., Абдулдаева А.А. и др.. – Астана -Алматы: 2011. - 80 с.
8 Шарманов Т.Ш. Национальное руководство по питанию женщин репродуктивного возраста, беременных и кормящих матерей. ТОО «Полиграфсервис». - Алматы, 2007. - 145 с.
9 Renaud, S. & Lanzmann-Petithory, D. Coronary heart disease: dietary links and pathogenesis. Public health nutrition, 4(2B): 459-474 (2001). http://www. journals.cambridge.org.

С.Т. АЛЛИЯРОВА

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОЗДАНИЮ ПРОДУКТОВ ДЕТСКОГО И ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Резюме: В данной статье показаны медико-биологические подходы к созданию продуктов детского и школьного питания на основе кисломолочных продуктов.

Ключевые слова: кисломолочные продукты, медико –биологические подходы, микробиологические, физико-химические и клинико-исследовательские методы.

S.T. ALLYAROVA

MEDICAL AND BIOLOGICAL APPROACH TO CREATING PRODUCTS FOR CHILDREN AND SCHOOL FEEDING

Resume: This article summarizes medical and biological approach to creating products for children and school feeding based on dairy products.

Keywords: dairy products, medical and biological approaches, microbiological, physical, chemical and clinical research methods.