

СҰЛЫ ТАЛҚАН ИММУНДЫҚ ЖҮЙЕНІ КҮШЕЙТЕДІ

Біз қазіргі дамыған технологияларды пайдалана отырып өзіміздің өндірісімізді дамытуымыз керек. Ғылымның алдында тұрған басты мақсат өндірістің техникалық-экономикалық көрсеткіштерін, сапасын және шығарылатын өнімдердің бәсекелестігін жоғарылату. Ол мақсатты мына бағытта іске асыруымыз керек: жұмыс істеп жатқан технологиялар мен жабдықтарды дамыту, жаңа өндіру әдістерін және кешенді автоматтандырылған процестерді енгізу. Жаңа техника мен технологияны енгізудің ең басты тетігі – шығарылатын өнімнің сапасы мен одан түсетін пайдасы.

Елімізде жоғары сапалы ұлттық жарма өнімдерін жаппай өндіру мәселесі үлкен қызығушылық тудырады. Өйткені бұл жарма өндірісі кәсіпорын өнімдерінің түрлерін кеңейтуге, шикізаттық-техникалық базаны пайдаланып, нарықта жаңа тамақ өнімдерін таңдауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, Қазақстан, Ресей, Беларусь Республикаларының Кеден одағы шеңберінде біртұтас экономикалық кеңістік құруды ескере отырып, тұтынушылардың тамақтану мінез-құлқының стереотиптеріне сәйкес келетін жарма өнімдерін тарату перспективаларын ескеру қажет. Кедендік аумақта айналымға жіберілген өнімдердің қауіпсіздігі мен тағамдық құндылығы санитарлық - эпидемиологиялық қадағалауға (бақылауға) жататын тауарларға қойылатын бірыңғай санитарлық-эпидемиологиялық және гигиеналық талаптарға сәйкес келуі керек. Жоғарыда айтылғандардан ұлттық жарма өнімі талқанның технологиясын зерттеу және дамыту, технологиялық жабдықтар мен өңдеудің бірыңғай технологиялық желісін құру өзекті болып табылады.

Талқанды тарыдан бас-

қа III типті проса және тары-дранецден алуға болады. Алтын сарыдан күңгірт және сұрғылт сарыға дейін түстің өзгеруі III типті тары дәніне сипаттама береді. Тарының бұл түрі көбіне уыт алуда қолданылады.

Тары-дранец – бұл түстік қабаттардан босатылған бүтін тары дәндері сары түсті, өзіне тән жылтырлығы мен ащы дәмі бар. Ащы дәмі жоғалып кетуі үшін, дәнді пісірер алдында бірнеше рет жақсылап жуу керек. Қазіргі уақытта тары-дранец қабықтандырылған тарыға қарағанда әлдеқайда пайдалы болғанына қарамастан аз таралған: ол B6 витаминін (ағзаға ақуыздарды шығаруға көмектеседі), простагландиндерді (олар қан қысымын реттейді), «қуаныш гормоны» серотонинді және басқа да пайдалы заттар, мысалы темір, магний, мырыш сақталынады.

Талқан – аспаздық өңдеуді қажет етпейтін өнім. Бұл тәтті дәмді, өзіндік иісі бар сары сұр түсті ұнтақ. Сұлыдан талқан алудың тағы бір дайындау жолы: жоғары сапалы сұлыны суға салып қояды, қысым астында булайды, кептіреді, қауызынан ажыратады, ұн мен қабықшадан ажыра-

тады, ұнтақтайды да жібек електен өткізеді. Талқанды тауарлық сұрыпқа бөлмейді. Сұлы талқанының құрамында ылғал, ақуыз, май, моно және дисахаридтер, крахмал және тағамдық талшықтар, май көп.

Сұлы талқанында суда едәуір мөлшерде еритін дәрумендер бар екендігі айдан анық: аскорбин қышқылы (C дәрумені), никотин қышқылы (B3), никотинамид (PP), тиамин гидрохлориді (B1), сондай-ақ майда еритін дәрумендер: ретинол (A), эргокальциферол (D2), холекальциферол (D3), токоферол (E). Сондай-ақ сұлы талқаны құрамында минералдар да бар, олар - Fe, Zn және Cu.

Сұлы талқанының осындай қоректік қасиетіне қарай, күнделікті таңғы ас мәзіріне сұлы сусынын дайындап ішуді әдетке айналдырған дұрыс. Дайындау жолы: стаканға 1 шәй қасық сұлы талқанын салып, үстіне ыстық қайнаған суды құйып 20-30 минутқа демдеп қойып, араластырып ішеді.

Сұлы сусыны холестеринді төмендетеді, метаболизм процестерін жеделдетуге көмектеседі, токсиндер мен токсиндердің жұмсақ шығарылуын қамтамасыз етеді, ішектің толық жұмысын белсендендіреді. Көбінесе бұл өнім бүйрек проблемалары үшін ұсынылады. Сонымен қатар, сұлының бай құрамы қартаю процестерін тежейді, иммундық жүйені арттырады, денені ұзақ және өнімді жұмыс істеуге мүмкіндік беретін энергиямен толтырады.

М.КАСЫМОВА,
М.Әуезов атындағы
ОҚУ-дың профессоры,
С.МҰСАЕВА,
доцент