

УДК 637.4

Дауренбеков Х.Т.,* Сапарбекова П.Е.

а-ш.ғ.к. М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан
магистр, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан

ДИЕТАЛЫҚ ЖҰМЫРТҚАЛАР ӨНДІРІСІ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Автор корреспондент: khanibek1960@mail.ru

Түйін: Мақалада тауық жұмыртқасының сапасы, сақтау мерзімі, амин қышқылдық құрамы. Диеталық жұмыртқалардың алғашқы жеті күніндегі өн бойындағы өзгерістердің адам денсаулығына әсері толық тексерістен өтпеген. Сақталу мерзіміне байланысты жұмыртқаның қасиеттері туралы ғылыми мәліметтер аз болғандықтан диетолог мамандарда, дәрігерлерде және дүкен қызметкерлеріде жұмыртқа туралы жалпы мәлімет берумен шектеледі. Сондықтан, біздің маман ретіндегі пікіріміз – диеталық жұмыртқаның құрамында адамның денсаулығына тікелей ықпал ететін, адамның иммунитетінің жоғары болуына әсер ететін биологиялық белсенді заттар бар. Ондай белсенді заттар ана сүтінде, биенің саумалында бар. Мұндай иммунитеттің жоғары болуына ықпал ететін заттар анадан ұрпаққа берілетін кез келген тағамның, я азықтың құрамында болады деген ойдамыз. Адамзаттың қолдануы үшін мұндай заттардың ең қолайлысы биенің саумалы емес(қала тұрғындары ауылдан арнайы алдыруы қажет), сиырдың қам сүті емес(қам сүттің гигиеналық талаптарға сәйкес болмауы), бал арасының «ана сүті» емес (омартадан әкелу және қасиетін сақтай білу өте қиын) - қарапайым тауықтың диеталық (балғын) жұмыртқасы жайында сөз болады.

Кілт сөздер: дәмді, шипалы, диеталық жұмыртқа, нәруыз, амин қышқылдары, иммунитет, инкубациялық жұмыртқа.

Бүгінгі таңда көптеген көреген адамдар өз денсаулығына оң көзімен қарауды жөн санап жүр. Бұл көзқарастың дұрыстығына дәлел ретінде кәзіргі кезеңнен 2500 жылдай бұрын өмір сүрген ұлы Гиппократтың “Сенің дәрің – күнделікті тамағың” деген өсиетін айтуға болады. Күнделікті тағамның сапасына, көлеміне және құндылығына назар аудару даналықтың белгісі. Сол тағамның ең жеңіл қорытылатыны, жылдам дайындалатыны және ең құндыларының бірі - қарапайым тауық жұмыртқасы.

Кәзіргі кезде дүкен сүресінен көретіндеріміз, дастархан мәзірінен байқайтынымыз өңдеудің бірнеше сатысынан өткен әрлеу, безендіру арқылы сыртын көркейтп, әдемілеп қойған, арнайы қорапталған өсімдік өнімдері. Тағамның осы түрлері тіліміздің дәмге деген құшырын қанағаттандырғандықтан жеген сайын жегіңіз келе береді. Айтары жоқ олар ағзаға қоректік зат ретінде пайдалы, бірақ азғана мөлшерде. Ал, мұндай тағамдар ас мәзірінде көп болғандықтан ағзаға мөлшерден тыс ас ретінде қабылдауымызға тура келеді. Көптеген диетолог ғалымдардың пікірінше, бұл тағамдардың артық мөлшері адамдардың денсаулығының нашарлауына ықпал етеді, себебі біздің ағзамыздың құрам бөліктері жоғарыда айтылған өнімдердің құрам бөліктерімен сәйкес емес, әсіресе нәруыздар бөлімі. Нәруыздың құрамындағы ауыстырылмайтын амин қышқылдары толыққанды болмаса, яғни біреуі ғана жетіспесе, Нобель сыйлығының иегері, американдық биохимик А. Ленинджердің тұжырымы бойынша ол нәруыздың биологиялық құндылығы нөлге тең және де ағзадағы нәруыздардың қалыптасуы бірқалыпты жүруі үшін барлық амин қышқылдары ағзаға бір мезгілде енуі қажет. Өсімдік тектес нәруыздардың биологиялық құндылығы жануар тектес нәруыздардың құндылығынан әлдеғайда төмен болғандықтан, ағзаны қажетті амин қышқылдарымен қамтамасыз ету үшін көп мөлшерде өсімдік тектес нәруыздарды қолдануымыз керек. Демек, ағзаға артық мөлшердегі, қосымша энергия қабылдауымызға тура келеді. Ал, құс жұмыртқасы нәруыздық және майлық бөлімі біздің ағзамыздың табиғи талабына тура келеді. Сол себепті дүние жүзінде тауық жұмыртқасына сұраныс өсіп келеді, біздің мемлекетімізде де сұраныс күрт өседі. Бұл сұраныстың негізі жұмыртқаның тағамдық

қасиеттеріне байланысты. Құс жұмыртқасының сақталу мерзіміне байланысты қойылатын талаптарға сәйкес диеталық және асханалық болып бөлінеді. Туылған күнін есептемегенде 7 күн сақталған жұмыртқа диеталық болып есептеледі. Құс фабрикасы мамандарының инкубациялық (ұрықталған) жұмыртқаларға байланысты қойылатын талаптары өте көп. Сол талаптарының үшеуіне тоқталайық, біріншісі – инкубациялауға жарамды жұмыртқаның сақталу мерзімі жеті күннен аспауы тиіс. Екіншісі – инкубациялық жұмыртқаларды сақтайтын қойманың температурасы 8-12° С градустың арасында болуы керек. Үшіншісі – сарыуыздың құрамындағы А дәруменімен каротиноидтардың мөлшері. Жұмыртқа сарыуызының бір граммында А дәруменінің мөлшері – 6 мкг/г, каротиноидтар – 15-18 мкг/г кем болмауы тиіс. Инкубациялық жұмыртқаларға қойылатын талап орындалмаса жұмыртқалардан алынатын балапандардың санын кеміп кетеді. Жұмыртқаның сақталу мерзімі, сарауыздың құрамындағы дәруменмен каротиноидтардың мөлшері және сақтау температурасы болашақ балапанның сапасына әсері ересен болғандықтан, бұл факторлар құс шаруашылығында тиянақты зерттеліп, зерделеніп жоғарыда айтылған көрсеткіштерге тоқталған. Ал, Қазақстан республикасы өкіметінің жұмыртқаға және жұмыртқа өнімдерінің қауіпсіздігіне байланысты қаулысында диеталық жұмыртқаның сақталу мерзімі 7 күннен аспасын және сақталу температурасы 0°С - 20° С деп көрсетілген. Дәрумен және каротиноидтар туралы мәлімет мүлдем жоқ. Осы үш талапты сараптасақ, құс шаруашылығы мамандарының инкубациялық жұмыртқаға деген талабы мемлекеттік деңгейдегі тағамдық диеталық жұмыртқаға деген талабынан жоғары. Яғни, халықтың денсаулығы балапанның өміршеңдігіне қарағанда төмен бағаланып отыр. Бұл дұрыс емес. Мемлекеттің жұмыртқаға байланысты қаулысы Ресейдің мемлекеттік стандартынан ешқандай сараптамасыз көшіріп алынғанға ұқсайды. Ал, Ресейде де жұмыртқаға байланысты стандарт, бұрынғы тағамдық жұмыртқаларға талаптың деңгейі төмен кездегі стандарттан алынып, қайта өңделген стандарт. Диеталық жұмыртқалардың алғашқы жеті күніндегі өн бойындағы өзгерістердің адам денсаулығына әсері толық тексерістен өтпеген. Сақталу мерзіміне байланысты жұмыртқаның қасиеттері туралы ғылыми мәліметтер аз болғандықтан диетолог мамандарда, дәрігерлерде және дүкен қызметкерлеріде жұмыртқа туралы жалпы мәлімет берумен шектеледі. Сондықтан, біздің маман ретіндегі пікіріміз диеталық жұмыртқаның құрамында адамның денсаулығына тікелей ықпал ететін, адамның иммунитетінің жоғары болуына әсер ететін биологиялық белсенді заттар бар. Ондай белсенді заттар ана сүтінде, биенің саумалында бар. **Мұндай иммунитеттің жоғары болуына ықпал ететін заттар анадан ұрпаққа берілетін кез келген тағамның, я азықтың құрамында болады деген ойдамыз.** Адамзаттың қолдануы үшін мұндай заттардың ең қолайлысы биенің саумалы емес (қала тұрғындары ауылдан арнайы алдыруы қажет), сиырдың қам сүті емес (қам сүттің гигиеналық талаптарға сәйкес болмауы), бал арасының «ана сүті» емес (омартадан әкелу және қасиетін сақтай білу өте қиын) - **қарапайым тауықтың диеталық (балғын) жұмыртқасы.** Бұл бағытта бүгінгі таңда жете зерттелмеген, дегенмен жұмыртқаның биологиялық құндылығын көрсететін кестені назарларыңызға ұсынып отырмыз.

Кесте №1. – Ана сүтінің және тауық жұмыртқасының амин қышқылдарының мөлшері

Амин қышқылдары	ФАО\ВОЗ мөлшері		Құрамы			
			Ана сүті		Жұмыртқа	
	г\100г	%	г\100г	%	г\100г	%
Валин	5,0	100	6,6	132	7,4	148
Изолейцин	4,0	100	6,4	160	6,9	172
Лейцин	7,0	100	8,9	127	9,4	134
Лизин	5,5	100	6,3	114	6,9	125
Метионин+ цистин	3,5	100	4,3	122	5,6	160

Фенилаланин+ тирозин	6,0	100	10,1	168	9,9	165
Треонин	4,0	100	4,6	115	5,0	125
Триптофан	1,0	100	1,6	160	1,6	160

Бұл кестеде көрсетілгендей тауық жұмыртқасының құрамындағы нәруызда ауыстырылмайтын амин қышқылдарының барлығы бар, сондықтан жұмыртқаның нәруызын толыққанды, яғни биологиялық тұрғыдан өте құнды деп айтуға негіз бар. Диеталық жұмыртқаның бағасы совет заманында асханалық жұмыртқаға қарағанда 20- 30 пайызға жоғары болатын, шет елдерде одан да қымбат болуы мүмкін. Кәзір азық-түлік дүкендерінен арнайы көрсетілген немесе қорапталған диеталық жұмыртқаларды байқамаймыз. Құс фабрикалары тағамдық жұмыртқаларды көбінесе салмағы бойынша мөрленген санаттармен сатады. Асханалық жұмыртқалар ағзаны тек қоректік заттармен ғана қанағаттандырады. Ал, диеталық (балғын) жұмыртқа ағзаға қоректік зат болумен қатар, адамдардың денсаулығының жақсаруына, иммунитетті жоғарлату арқылы ықпал етеді. Сол себепті, өзінің денсаулығына және тамақ мәзіріне назар аударатын азаматтар тек диеталық (балғын) жұмыртқамен тамақтануы керек деп тұжырымдаймыз.

Әдебиеттер тізімі:

1 Орлов М.В. и др. Инкубация/ М.В.Орлов, А.У.Быховец, К.В.Злочевская; Под ред. М.В.Орлова. 2-е перераб. И доп.М.: Колос, 1982. 223с.

2 Технический регламент утвержденным постановлением Правительства Республики Казахстан «Требования к безопасности яиц и яичных продуктов». Астана. 2010.

3 Фисинин В.И. Стратегия инновационного развития птицеводства России //Комбикорма. 2012. № 4. С.3-6.

4 Штеле А.Л. Куриное яйцо: вчера, сегодня, завтра. Москва. Агробизнесцентр, 2004. 196с.

5 www.hnb.com.u.a.

6 www.ya.-fermer.ru

7 www.fermer.by

8 <http://www.vegglife.ru/proteins/value.html>

Аннотация: В статье рассматриваются качество куриных яиц, сроки хранения, состав аминокислот. В течение первых семи дней диетических яиц не было проверено влияние изменений на здоровье человека. В связи с небольшими научными данными о свойствах яиц в зависимости от срока хранения, диетологи ограничиваются распространением общих сведений об яйцах у специалистов, врачей и сотрудников магазинов. Поэтому наше мнение, в составе диетических яиц содержатся биологически активные вещества, непосредственно влияющие на здоровье человека, способствующие повышению иммунитета человека. Такие активные вещества содержат в грудном молоке, в парном молоке кобылицы. Мы думаем, что такие вещества, которые способствуют повышению иммунитета, будут содержать любые продукты, которые передаются от матери к потомству. Один из таких продуктов - диетическое (свежее) яйцо обыкновенной курицы.

Abstract: The article discusses the quality of chicken eggs, shelf life, and the composition of amino acids. During the first seven days of dietary eggs, the effect of changes on human health was not tested. Due to the lack of scientific data on the properties of eggs depending on the shelf life, nutritionists are limited to distributing General information about eggs to specialists, doctors and store employees. Therefore, our opinion is that dietary eggs contain biologically active substances that directly affect human health and contribute to increased human immunity. Such active substances are found in breast milk, in the fresh milk of mare. We think that such substances that contribute to increased immunity will contain any products that are passed from mother to offspring. One of these products is dietary (fresh) an ordinary chicken egg.