

Мектепке дейінгі және мектеп
жасындағы балаларға сүт
өнімінің тәуліктік қажеттілігі

Сүт — барлық жастағы адамдар үшін жұғымдылығы жоғары оңай сіңетін өнім. 100 грамм сүтте 3 граммға жуық ақуыз, 3,2 грамм эмуль-гацияланған оңай сіңетін май, көптеген мөлшерде оңай сіңірілген кальций мен фосфор қосындылары, сондай-ақ белгілі мөлшерде А1, В2, Д витаминдері бар және де жазғы уақытта сиыр сүтіндегі бұл витаминдер қыстағыдан едәуір көп болады. 100 грамм сүт организмге 60-қа жуық килокалория береді. Сүт ақуызы негізінен, казеиннен (2,7 %), лактальбуминнен (0,4 %) және лактоглобулиннен (0,1%) тұрады. Сүт ақуызының 75-96 пайызы организмге сіңімді келеді. Құрамындағы лактоза не сүт қанты тез ашиды. Бұл қасиетті сүт ашытуда пайдаланылады. Минерал заттары органикалық және бейорганикалық қышқыл тұздары түрінде кездеседі. Сондай-ақ, 60-тан астам фермент, әртүрлі гормон (окситоцин, пролактин, фолликулин, адреналин, инсулин т.б.), иммундық заттар (антитоксин, глотинин, онсонин т.б.), газдар (CO_2 , O_2 , H_2 , NH_3), микроорганизмдер болады.



Мектеп жасындағы балаларға ұсынылатын тиімді тамақтанудың қатынасы 1:1:4 болуы тиіс. Басқа қоректік заттарға қарағанда белоктар өздерінің икемделу қасиетіне байланысты ерекше роль атқарады, сондықтан да оның балалар мен жасөспірімдердің ағзасына қажеттілігін анықтаудың маңызы зор. Сонымен, 5-7 жас аралығындағы бала үшін дене салмағының 1 кг-на тәулігіне 3,5-4 г; 8-10 жастағылар үшін - 3 г; 11 және одан үлкен жастағылар үшін - 2-2,5 г белоктар қажет. Мектеп жасындағы балалар үшін белок қажеттілігін бағалауда жалпы тәуліктік қуаттылықтың 14% кем болмау керек деп есептеледі. 6 жасар баланың тамақтануында жануарлар белогы жалпы (тәуліктік) мөлшерден 65%-дан, әл одан жоғары жастағыларға 60%-дан кем болмауы керек. Осы талаптарды орындау және тамақтануды белокпен толық камтамасыз ету үшін оқушының күнделікті қорегіне сүт, ірімшік, сыр, балық, ет, бір жұмыртқа қосу керек.

Өсіп келе жатқан баланың белокқа қажеттігін осы азық-түлік кешенімен толық қамтамасыз етуге болады, өсімдік тектес белоктың жеткілікті көлемі тусуі жағдайында. Мектеп жасында амин қышқылдарына деген қажеттілік аса жоғары деңгейде болады. Олардың кейбіреулері А дәруменімен тең өсу факторына жатады. Бұлар - етте, балықта, жұмыртқада, жаңғақта көп болатын лизин, триптофан және гистидин. Балалардың тамақтануындағы аса жоғары биологиялық құндылық - сүт белоктары. Оның құрамында ағзаға оңай сіңетін және пластикалық мақсатта қолданылатын кальций бар. Осыған байланысты сүт мектепоқушыларының қоректік өнімдерінің ішіндегі алмастыруға болмайтын тағам түрі. Сүт белоктары казеин және лактоальбумин басқа азық-түлік құрамында кездеспейді. Казеин кальциймен және фосформен байланысты және жоғарғы биологиялық белсенділік қасиеті бар казеинфосфаткальций кешені түрінде болады. Лактоальбумин триптофанның біраз мөлшері бар аса бағалы ақуыз болыптабылады. Бұл амин қышқылы - жасуша белогын синтездеуде аса маңызды роль атқаратын жоғары сапалы өсу факторы. Сүттің үшінші белогы - глобулин - ағзада қорғаныс

3 жасқа дейінгі балаларға тәулігіне 600 мл. сүт және сүт өнімдері қажет (сүтте пісірілген түрлі ботқалар), ал ересек балаларға (3-тен 7 жасқа дейін) шамамен 500 мл., оның ішінде табиғи йогурттар мен қышқылданған сүтті өнімдер (айран) бар.



Шектен тыс көп қолдануға да болмайды: сүт сұйық өнім болғанымен де, шөлді басатын шырындар қатарына жатқызбаңыз (ол тағамға жатады). Сәби сүтті тым көп қабылдаса, жемістер мен ботқалардан, көкөніс салаттарынан бас тартатын болады.



Сәбилерге сүтке какао қосып дайындап беруге болады немесе түрлі жемістерді қосып, бір уыс жидек пен (мысалы таңқурай мен құлпынай) бірнеше бөлікке бөлінген бананды салқын сүтте блендермен араластырып, сүтті коктейль жасап беруіңізге де болады. Жатарда бал қосылған жылы сүтті берсеңіз, ұйқысы тыныш болады.



Балаға сүтті таңдағанда пайдасы туралы ғана емес, сонымен қоса, денсаулығы мен ағзасына қауіпсіз болу керек екендігін де естен шығармаған жөн. Шығарылған күніне назар аударыңыз. Қолдан алатын болсаңыз, абай болыңыз (тазалық жағдайы қандай екендігін білмейсіз ғой). Көбіне дүкендерде сатылатын пастерленген сүтті таңдаған дұрыс. Себебі олар жеткілікті өңдеуден өткен.

Кардифф университетінің ғалымдары 20 жылдан ұзақ уақыт бойы 2 мыңнан астам ер адамның қандай азық-түлікті ішіп-жегенін, оның ішінде сүт өнімдерін қорек еткенін бақылады. Ғалымдардың көз жеткізгені: күніне жарты литр немесе одан да көп сүт ішкен ер адам метаболикалық дертке 62 пайызға кем шалдығады. Метаболикалық дерт түрлеріне диабет, қан қысымының артуы, қандағы холестерин деңгейінің аз болуы және диабет пен жүрек ауруына жиі соқтыратын семіздік жатады.

Ғалымдардың айтуынша күніне 0,5 литрден көбірек сүт ішу инсульт және жүрек ауруларының қаупін төмендетеді. Сонымен қатар диабет және ішектің қатерлі ісігінің даму ықтималдылығы азаяды.



**Назар
аударғандарыңызға
рахмет!!!**