

*«Кәкен Аханов атындағы орта мектебі» КММ*

# *Эльдарқызы Кәусар*



*Жетекшісі: Нурғалиева Нургуль Ермуратовна*



# *Ешкі сүтінің емдік қасиеті*



# *1. Кіріспе*

*Ата - бабаларымыз табиғаттың табиғи емінің әдіс – тәсілдерін меңгерген нағыз ұстасы және нағыз білгірі болды.*

*Ешкі де қазақ халқының ежелден келе жатқан төрт түлігінің бірі. Ертеректе халқымыз ешкіні негізінен сүті үшін өсіргендігін «сойса еті - қалақтай, сауса сүті – бұлақтай», «ешкі сойып жесең – бір күндік, сауып ішең – мың күндік»- деген мақалдардан айқын білініп тұр Ешкі өте өсімтал болғандықтан тез өсіп, жылдам көбейеді.*

*Қазіргі кезде әлемде болып жатқан пандемияға байланысты өз денсаулығымызды қалай сақтаймыз, қандай тамақтармен сусындар ішеміз деген ой мені мазалап жүретің.*

*Үйдегі үлкен әжем төрт түліктің, қазақтың ұлттық тағамдарының денсаулыққа ең пайдалы екенің үнемі айтып отыратын. Күнделікті өзіміз асырап жүрген ешкі сүтінің 99 түрлі ауруға ем екендігі жайлы айтатын.*

*Осы себепті мені ешкі сүтінің емдік қасиеті қызықтыра бастады.*



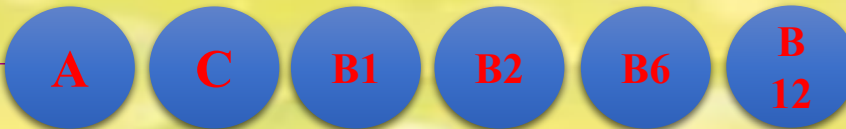
# *Ешкі сүтінің емдік қасиеті*

*Жаңа сауылған ешкі сүтінің емдік қасиеті өте күшті болады. Күн сайын тамақтың алдында жарты сағат бұрын бір кесе шикі ешкі сүтін ішіп алған адамның ағзасы сау болады, түрлі жұқпалы ауруларға бой алдырмайды. Жаңа сауылған сүттің тағы бір қасиеті - оның қуаты 4 - 5 сағатқа дейін ішектегі жағымсыз бактерияны жоюға қауқарлы болады*

*Ешкі сүтінің көптеген емдік қасиеттері бар. Әсіресе, асқазан ауруларында, анемияда, көздің нашар көруінде, диатезде пайдалы. Емшек жасындағы балаларды қоректендіру үшін аса қолайлы.*

*Сиыр сүтіне қарағанда ешкі сүтінің түсі аппақ болады. Ал оның құрамында қырықтан астам биологиялық компонент бар.*

*Ең маңыздылары -*



*витаминдері, аминқышқылдары, ферменттер мен микроэлементтер. Сиыр сүтінің құрамында аз кездесетін элементтер ешкі сүтінде өте мол. Бір ғана кобальт басқа жануарлардың сүтіне қарағанда ешкі сүтінде 6 есе жоғары болады. Кобальт аздадағы қан айналымды жақсартып, зат алмасу процесіне жағымды әсер етеді.*

*Зерттеу  
бөлімі*



# Сүттің құрамында

микрэлемент  
тер

Кальций  
Магний  
Фосфор  
Марганец  
Мыс

дәрумендер

А  
С  
В1  
В2  
В12  
Аскорбин  
қышқылы

ақуыздар

Май 4,4%  
Белок 3,6%  
Лактоза 4,9%

# *Ешкі сүтінен жасалатын тағамдар*

*Ешкіні сауамыз,  
пісіріп сүтін ішеміз*

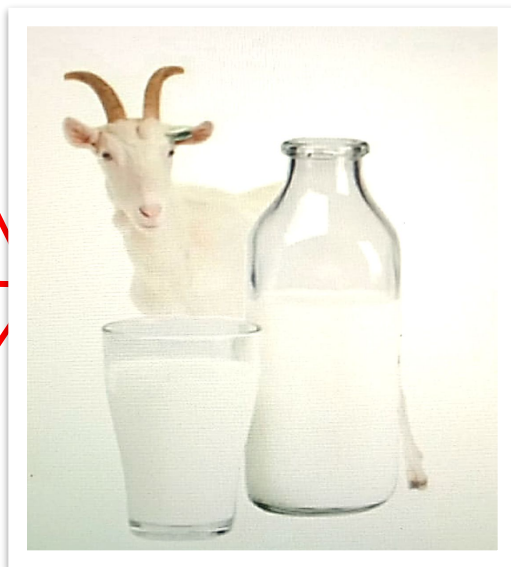
*Сүтінен айран  
ұйытамыз*

*Май жасаймыз*

*Құрт  
жасаймыз*

*Йогурт  
жасалынады*

*Ірімшік  
жасаймыз*



## ***Қорытынды***

*Осы ғылыми жұмысымды зерттеу барысында оқулықтарды, деректерді пайдалана отырып, үлкендермен пікірлесу арқылы ізденуімнің арқасында ешкі сүтінің пайдасы туралы көп мағлұмат алдым. Дәл қазіргі кезде әлемдегі жұқпалы аурулардың алдын алу мақсатында емдік қасиеті өте зор екендігін білдім. Достарыма, сыныптастарыма ешкінің сүтінің емдік қасиеттерін түсіндіре отырып оларға ұлттық тағамдармызды көбірек пайдалануға кеңес беремін.*

*Тәуелсіз елімізде ата - бабамыздың қалдырған асыл мұрасын қадірлеп жоғалтпай қайта жаңартатын ендігі болашақ - ұрпақ, біздің қолымызда.*





*Назарларыңызға рахмет!*







