

Оюутан таны “Эрүүл зөв, зохистой хооллолт”- д танд тусламж, зөвлөгөө

ЗОРИЛГО: Оюутны тулгамдсан асуудал болж буй зохистой хооллолтын мэдлэг олгох оюутнуудад өргөн хэрэглээний хүнсний түүхий эдээр богино хугацаанд өөртөө зориулж шим тэжээллэг хоол хийж сургахад бидний зорилго оршино.

ШУТИС-ийн Оюутны хөгжил, үйлчилгээний алба нь ҮТС-ийн Хоол үйлдвэрлэл шим судлалын багийн багш нар болон тус сургуулийн Хоол үйлдвэрлэл үйлчилгээний технологич инженерийн 3,4 курсын оюутнуудтай хамтран “Эрүүл зөв, зохистой хооллолт”-ын сургалтыг жилд 2 удаа 2013 оноос хойш зохион байгуулж байна.

Энэ ажлын хүрээнд:

1. “Ус болон шимт бодисын талаар суурь мэдэгдэхүүн өгөх”
2. “Хүнсний хэрэглээгээ зөв сонгох” сэдвээр
3. “Зөв зохистой хооллолт” сэдвээр
4. “Ус болон шимт бодисын талаар суурь мэдэгдэхүүн өгөх” сэдвийн хүрээнд оюутанд онолын мэдлэг өгч, хоол хийх сургалт явуулдаг.

УСНЫ ТАЛААР:

Ус нь H_2O гэсэн химийн томъёогоор илэрхийлэгдэх, хүчилтөрөгчийн нэг атом, ус төрөгчийн хоёр атомаас тогтоно. Ус нь бие махбодийн бодисын солилцооны исэлдэх, задрах, дахин нэгдэх зэргээр дараалсан гинжин урвалын үр дүнд бий болдог маш төвөгтэй нарийн химийн нэгдэл юм. Ердийн нөхцөлд өнгө, үнэргүй. Бага зэрэг хөх ногоон туяа бүхий тунгалаг, шингэн төлөвтэй. Харин 0 хэмд хатуу (мөс), 100 хэмд хийн (усны уур) төлөвт орно. Хүний биеийн ихэнх хэсгийг ус бүрдүүлдэг. Амьдралыг тэтгэгч рашаан булаг, чандмань эрдэнэ.

Усны бүтэц

Амьд ус нь шүлтлэг байдаг бөгөөд зөв эргэлттэй тетраэдр бүтэцтэй

Үхмэл ус нь хүчиллэг байдаг бөгөөд буруу эргэлттэй тетраэдр бүтэцтэй

Усны ихэнх хэсэг нь хоол боловсруулах шvvс, тунгалаг, цусанд байдаг. Эсийн беем, цитоплазмын найрлагад ус бусад бодисоос илvv хэмжээгээр оролцоно. Хүнд чухал хэрэгтэйн хувьд ус хүчилтөрөгчийн дараа хоёрдугаарт ордог. Хүний бие дундажаар 43 л ус агуулдаг. Хүмүүсийн ихэнх нь цай, кофе, хийжүүлсэн ундааг их хэмжээгээр уудаг.

Гэтэл цай, кофе нь шингэний дутагдалд оруулж, биед давсыг давхар хуримтлуулдаг

- Хүний тархины 82 %, цусны 92 %, ясны 22 %, булчингийн 75 % тус тус ус байдаг ажээ.

Хүнд өчүүхэн бага ус дутагдахад л толгой өвдөж эргэж эхэлдэг. Яагаад гэвэл хүний тархи 1.5 кг жинтэй атал үүний 1.3 кг нь ердөө ус юм.

- Шингэнээ 1% алдахад цангана.
- Шингэнээ 2% алдахад : бие тавгүйрхэж, хоолны дуршил буурна ажлын чадвараа 20 % алдана.
- Шингэнээ 6% алдахад :Нүүрний арьс эрс хувирч, хөдөлгөөнөө удирдах чадвараа алдаж эхэлнэ. Хэл яриа ойлгомжгүй болно.
- Шингэнээ 10% алдахад :

Биеийн дулааны тэнцвэр алдагдана. Эсүүд үхэж эхэлнэ. Шингэнээ 11% алдахад : Бодисын солилцоо алдагдаж , эмнэлгийн тусламж шаардлагатай болно.

Хүн өдөрт хамгийн доод тал нь 8 аяга ус уух ёстой. Ам цангаж байвал ус дутагдаж байна гэсэн үг.

Хүн унтаж байхдаа сэрүүн байгаа үетэй яг адил хэмжээний ус алдаж байдаг.

Хүн өвлийн өдөр яг зуны өдөр шиг усны хэрэгцээ хэрэгтэй байдаг.

Дэлхийн хүн амын 90% усыг шаардлагатай хэмжээнд уудаггүй учраас байнга өвчилдөг Өдөрт таван аяга ус уугаад байхад ходоод гэдэсний хавдар үүсэх магадлал 45 хүртэл %буурдаг. таван аяга ус уухад хөхний хавдар үүсэх магадлал 80 %, давсаг, савны хавдрын магадлал 50 % буурдаг байна.

Хүн хоногт 2300 мл орчим шингэнийг хоол ундаар авдаг.Бие махбодид явагдах бодисын солилцооны үр дүнд хоногт 200 мл орчим ус ялгарна. Хүн хоногт 2500мл орчим шингэн хэрэглэдэг.Бие махбодид орж байгаа болон биеэс алдагдаж байгаа усны хэмжээ тэнцвэртэй байдаг.Өдөрт бөөрөөр 1500 мл усыг шээсээр гадагшлуулах ба арьсаар 600мл /хөлс/ ууршина. Харин хүний амьсгалаар уушигнаас 300мл орчим ус гадагшилдаг.

Хүн хоногт 1 кг жин тус бүрдээ 40 гр ус хэрэглэх агаад хэрэглэх усныхаа тэн хагасыг хоол хүнсээр, үлдсэнийг нь ундааны замаар нөхөж авна. Зөвхөн усархаг шингэн орчинд хоол хүнсний зүйл хоол боловсруулах эрхтэнд боловсорч шингэх болно. Бодисын солилцоо явагдах урвалд ус идэвхитэй оролцдог. Хүний бие махбодод терел бүрийн органик нэгдлүүд исэлдэх үед ус үүснэ.

100 гр уураг исэлдэхэд 41 мл ус үүсдэг байхад нүүрс-уснаас 55 мл, есх тосноос 107 мл ус ялгарна.

Зарим хүнсний бүтээгдэхүүний агууламж

Өглөө бүр өлөн дээрээ ус ууж байх нь биеийн эрүүл мэндэд тун ашигтай. Амьсгалах, хөлс гарах, шээх зэрэг нь хүний биеийн усны хэмжээг багасгадаг, ус нь цусны эргэлтийг сайжруулан, ходоодны ажиллагаанд туслан биеийн бохир зүйлийг түргэн гадагшлуулдаг усыг нэг дор хэтэрхий их ус ууж болдоггүй. Хэтэрхий их ус уух нь

- сэтгэл уймрах
- ядаргаа ихсэх
- тамир алдах
- шээс байн байн хүрэх эрсдэлтэй

Усыг зөөлрүүлж хэрэглэвэл гоо сайханд үр дүнгээ өгнө. Ялангуяа нүүр, гарыг зөөлрүүлсэн усаар угаахад арьс зөөлөрч, гөлгөр толигор болохоос гадна янз бүрийн халдвар авахгүй сайн талтай.

Усыг зөөлрүүлж хэрэглэх хэд хэдэн арга байдаг.

Үүнд:

1. Усыг нэг цагийн турш буцалгаад зургаан цаг байлгасны дараа хэрэглэж болно.
2. Нэг литр усанд тал цайны халбага бура, эсвэл 1/4 цайны халбага сод,
3. Нэг стакан усанд хоёр хоолны халбага өргөст хэмхийн буюу алим, улаан лоолийн шүүс нэмнэ. Өөр бас тэр хэмжээний усанд хоёр цайны халбага сүү хийж усыг зөөлрүүлж болдог.

ЗӨВ ЗОХИСТОЙ ХООЛЛОЛТ

Зохистой хооллолт нь хүний амьдралын эрч хүч гэж хэлж болно. Их хэмжээгээр хоол идэх биш, харин олон төрлийн чанартай хоолыг бага багаар, ойр ойрхон идэхийг хэлнэ. Шимт бодисын агууламж нь хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрлөөс шалтгаалан харилцан адилгүй байдаг. Тухайлбал:

- ❖ мах, махан бүтээгдэхүүн уураг, өөх тосоор
- ❖ сүү, сүүн бүтээгдэхүүн уураг, эрдэс бодисоор
- ❖ хүнсний ногоо нь аминдэм, эрдэс бодисоор
- ❖ үр тариан бүтээгдэхүүн (будaa, гурил) нь нүүрс усаар баялаг.

Хоногийн хоолыг

өглөө - 25%

бага үд - 15%

өдөр - 35%

орой - 25% нь байхаар илүү тохиромжтой болно. Оройн хоолыг унтахаас 2-3 цагийн өмнө идвэл зохино.

ӨГЛӨӨ - будaa, гурилан бүтээгдэхүүн, цагаан идээ

БАГА ҮДЭД- хүнсний ногоо, жимс, сүү, цагаан идээ

ӨДӨР - мах, махан бүтээгдэхүүнтэй хоол, будaa, гурил, төмс, хүнсний ногоо

ОРОЙ - мах багатай хоол, төрөл бүрийн ногоо, жимс, жимсгэнэ хэрэглэх

Хоногт хоол хүнсээр авах нийт илчлэгийг 3 хэсэгт хуваадаг.

- 1 дугаар хэсэг нь уураг
- 2 дугаар хэсэг нь өөх тос
- 3 дугаар хэсгийг нь нүүрс уснаас авч байвал зохино.

Ихэнх судлаачдын үзэж байгаагаар насанд хүрсэн хүмүүс хоолоор дамжуулан хоногт дунджаар

80-100 грамм уураг

90-100 грамм өөх тос

400-500 грамм нүүрс ус авч байх нь зүйтэй.

Хүний идсэн хоол нь ходоодонд 4 цаг орчим байж боловсрогдоод цааш гэдсэнд ордог тул хүн өдөрт 4 цагийн зайтай 5-6 удаа хооллох нь илүү тохиромжтой байдаг.

Нэг хүн хоногт хооллохдоо юуг анхаарах вэ?

1.Өөх тос, давс, элсэн чихрийн хэрэглээг багасгах

- ❖ Хоол хийх явцадаа тос хийхээ багасгах
- ❖ Давсны өдрийн хэрэглээ нь 1 хоолны халбага буюу 6 граммаас хэтрэхгүй байх нь зохистой. Талх болон лаазалсан бүтээгдэхүүн зэрэгт агуулагдах давс орно гэдгийг анхаарах хэрэгтэй. Хоол хүнсэндээ тохируулж давс хэрэглэх
- ❖ Сахар нь хоногийн хүнсний 10%-иас дээшгүй байхыг зохистой гэж үздэг.Эрдэмтэд сахар ихээр агуулсан ундааны орон цэвэр ус уухыг зөвлөдөг.
- ❖ Өдөртөө төмснөөс гадна бусад хүнсний ногоо, жимсийг 400гр-аас багагүй хэмжээгээр хэрэглэх шаардлагатай.
- ❖ хоолоо сайн зажлах хэрэгтэй

Хоолыг сайн зажлахын ач холбогдол:

Бохь зажлахын ач холбогдол

Хоолныхоо хэсэг бүрийг 30 - 80 удаа зажлах хэрэгтэй.

Залгих үеийг нь хоолны хэсэг жижиглэгдээд шүлтстэй холилдон шингэн болсоноор л бэлэн боллоо гэж болно.

ХООЛНЫ ЖОР

1. Өндөг талхтай хамт шарах хялбар арга



Орц:

Та цагаа хэмнэж талх өндөг 2 оо хамтад нь шарах хялбар арга

- 2 ширхэг өндөг
- 2 зүсэм талх

Хийх технологи ажиллагаа:

Талхныхаа голыг авж бэлтгэнэ. Хайруулын тавгаа сайн халаагаад цөцгийн тос хийж халаана. Талхаа хийж шараад, голд нь өндөгөө хагалж хийн хоёр талаас нь шаргал болтол

хайрч бэлэн болгоно.

2. Зүрхэн зайдас



Орц:

- Зайдас 1 ширхэг
- Өндөг 1 ширхэг

Хийх технологи ажиллагаа:

Хайруулын тавгаа халаагаад цөцгийн тосоо хийж сайтар халаагаад зүрхэн зайдасаа(зайдасаа уртааш нь үзүүр хүрэх

хүртэл хуваагаад шпагеттийн гоймонгоор зүрхэн хэлбэрт оруулан тогтооно) хийж шарна. Зүрхэн зайдасныхаа голд өндөгөө хагалж хийн дутуу шарж бэлэн болгоно.

3. Өндөг улаан лооль



Орц:

- Өндөг 2 ширхэг
- Улаан лооль (дунд зэрэг) 2

ширхэг

Хийх технологи ажиллагаа:

Хайруулын тавгаа халаагаад цөцгийн тос хийж сайтар халааж өндөгөө хагалж хийгээд

хуурна. Өндөг болоод ирмэгц помидороо (сармис хэлбэртэй хэрчинэ) хийгээд бага зэрэг хуураад бэлэн болно.

4. Гоймонтой зайдас



Орц:

- Шпагетти эсвэл арай бүдүүн хатуу гоймон
- Зайдас

Хийх технологи ажиллагаа:

Зайдсаа жижиглэн хувааж, гоймонгоо дундуур нь нэвт зоон хатгаж буцалж буй усанд хийж 10 орчим

минут буцалгаад, бага зэрэг хатуу байхад нь шүүж аваад бага зэргийм масло эсвэл тос хийн таглаж тавина.

5. Лаазалсан загастай будаа



Орц: /2 хүнийх/

- идхийг хүссэн лаазтай загас
- идхийг хүссэн будааны төрөл

(гоймон байж болно)

Хийх технологи ажиллагаа:

Хамгийн богино хугацаанд амархан хийх хоол.

та өөрийн идэх дуртай будаагаа агшаана. өөрийн идэх хүссэн хэмжээгээрээ агшаагаад дотор нь өөрөө хүсч байвал хачир болохоор зүйл хийж болно. жишээ нь: vigora rolton эсвэл укроп байж ч болно. энэ нь хоолонд өнгө амт нэмдэг. будаагаа агшиж байх хооронд лаазалсан загасаа халааж том хэсгийг нь бутлаад будаатайгаа холиход бэлэн болгоно. будаа чинь агшсан бол холиод хутгаад л боллоо. Шингэц сайтай цаг хэмнэнэ бас мөнгө ч хэмнэнэ. хэрвээ та өөрөө хүсвэл дээрээс нь идэх дуртай зүйлээ хольж болно.

6. Бөөрөнхий махтай шпагетти



Орц:

- 150 гр үхрийн татсан мах
- 30гр аяга талхны жижглэсэн үйрмэг
- 1 том өндөг (бага зэрэг хутгасан)
- 2 хоолны халбага жижиглэж хэрчсэн сонгино
- 1 хоолны халбага жижиглэж хэрчсэн яншуй

- 1 ширхэг жижгэвтэр лууван
- 1 хумс үрсэн сармис
- 3гр цайны халбага давс
- 1/2 цайны халбага перец
- Ургамлын тос
- Мөөгтэй томато
- Шпагетти гоймон

Хийх технологи ажиллагаа:

1. Том саванд татсан мах, талхны үйрмэг, өндөг, сонгино, яншуй, сармис, давс, перецээ цөмийг хийгээд сайтар холино. Хольсон махаараа 6 ширхэг бөөрөнхий мах хийнэ үү.

2. Ширэмтэй хайруулын тавган дээр ургамлын тосоо хийгээд сонгино, луувангаа хуурч дээр нь бөөрөнхий махаа хийж 6-8 минут орчим шарна. Дээр нь мөөгтэй томатоо нэмээд, галаа багасган дахиж 10 минут орчим битүү болгоно. Махаа болох хооронд шпагеттигаа зааврын дагуу чанана.

3. Бэлэн болсон гоймон дээрээ бөөрөнхий махаа тавьж олгоно.

7. Буррито



Орц: 1 порц

- Үхрийн мах эсвэл хонины мах 100гр
- 2-р гурил 100 гр
- Өндөг 1 ш
- Сүү 100мл
- Сонгино 1ш
- Лууван 1ш
- Улаан, шар, ногоон чинжүү 50гр

- Дүпү 80гр
- Давс, перц

Хийх технологи ажиллагаа:

2-р гурил дээрээ бага зэрэг давс, сүү, өндөгөө хийгээд зуурмагаа бэлтгэнэ. Хайруулын тавгаа халаагаад цөцгийн тосоо хийгээд халсаны дараа зуурмагаа 3 тэнцүү хувааж 3ш шарвин хийж бэлтгэнэ. Хайруулын тавгандаа тосоо хийж халаагаад сонгино луувангаа бага зэрэг хуураад чинжүү махаа хийгээд болоод ирэхээр нь дүпүг нэмээд 5 мин орчим хуурч давс перцээр амтлана. Хуурсан ногоог шарвин дээр тавьж ороон хоол бэлэн болно. Төрөл бүрийн ногоо, холимог будаагаар хачирлана.