ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ

САЛИДАТ ҚАЙЫРБЕКОВА АТЫНДАҒЫ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУДЫ ДАМЫТУ ОРТАЛЫҒЫ

УЛЬТРАӨҢДЕЛГЕН ӨНІМДЕР: ДЕНСАУЛЫҚҚА ТӨНЕТІН ЖАСЫРЫН ҚАУІП

1 УЛЬТРАӨҢДЕЛГЕН ӨНІМДЕР ДЕГЕН НЕ?

Ультраөңделген өнімдер (УӨӨ) — негізінен тазартылған құрамдастардан өнеркәсіптік жолмен өндірілетін және үй жағдайында тағам дайындауда әдетте қолданылмайтын ингредиенттері (хош иістендіргіштер, дәм күшейткіштер, бояғыштар, тәттілендіргіштер және т.б.) бар өнімдер.

2 ДЕНСАУЛЫҚҚА ТӨНЕТІН ҚАУІП-ҚАТЕР

Ғылыми зерттеулер бірқатар созылмалы аурулардың даму қаупінің артуы ультраөңделген өнімдерді шамадан тыс тұтынумен байланысты екенін көрсетеді.

АРТЫҚ САЛМАҚ ПЕН СЕМІЗДІК

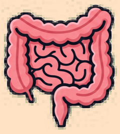
Дене салмағының артуы және бел шеңберінің ұлғаюымен байланысты.

ҚАНТ ДИАБЕТІ

Қант диабетінің даму қаупін арттырады.

ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫРЛАР АУРУЫ

Инфаркт, инсульт және жүрек-қантамыр жүйесінің басқа да ауруларының даму қаупін арттырады.



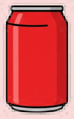
ІШЕККЕ ӘСЕРІ

Ішек микробиотасы құрамына жағымсыз әсер етуі мүмкін.

ОБЫРДЫҢ КЕЙБІР ТҮРЛЕРІ

Қатерлі ісіктің кейбір түрлерінің даму қаупінің артуымен байланысты.

3 УЛЬТРАӨҢДЕЛГЕН ӨНІМДЕР ТҮРІ



ГАЗДАЛҒАН СУСЫНДАР, ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАР

ЧИПСТЕР, СНЕКТЕР, КЕПТІРІЛГЕН НАН ТІЛІМДЕРІ (СУХАРИКТЕР)

ТӘТТІЛЕР, ПЕЧЕНЬЕ, ШОКОЛАД БАТОНЧИКТЕРІ

ҚАПТАМАДАҒЫ НАН, КРУАССАНДАР, ТӘТТІ НАНДАР (ПИРОЖНЫЙ)

ТЕЗ ДАЙЫНДАЛАТЫН КЕСПЕ, ПАКЕТТЕГІ СОРПАЛАР

СОУСТАР, МАЙОНЕЗ ЖӘНЕ ТҰЗДЫҚТАР

ШҰЖЫҚТАР, СОСИСКАЛАР, ӨҢДЕЛГЕН ЕТТЕН ЖАСАЛҒАН ЖАРТЫЛАЙ ФАБРИКАТТАР

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

СУ, ШАЙ, ҚАНТСЫЗ КОФЕ

ЖЕМІСТЕР

ЖАҢҒАҚТАР МЕН ТҰҚЫМДАР

ТАБИҒИ ЙОГУРТ, ҚОСПАСЫЗ АЙРАН

ТАБИҒИ, ТҰТАС ӨНІМДЕРДЕН ДАЙЫНДАЛҒАН ҮЙ ТАҒАМЫ

ТҰТАС ЖӘНЕ АЗ ӨҢДЕЛГЕН ӨНІМДЕР – ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫҢ НЕГІЗІ.
Көкөністер, жемістер, бұршақ тұқымдастар, тұтас дәнді өнімдер, жаңғақтар, балық, майсыз ет, өсімдік майлары.

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІНІҢ ТАПСЫРЫСЫ БОЙЫНША ӘЗІРЛЕНГЕН

4 NOVA ТАҒАМДАРДЫ ЖІКТЕУ ЖҮЙЕСІ

NOVA - тағам өнімдерін құндылығы, қант мөлшері немесе «пайдалылығы» бойынша емес, өнеркәсіптік өңдеу дәрежесі мен мақсатына қарай жіктейтін жүйе. **Өңдеудің өзі өнімді зиянды етпейді. Оның сипаты мен мақсаты маңызды.**

	1-ТОП Өңделмеген немесе аз өңделген өнімдер	2-ТОП Өңделген ингредиенттер	3-ТОП Өңделген өнімдер	4-топ Ультраөңделген өнімдер
ӨҢДЕУ СИПАТЫ	Сақтау, сақтау мерзімін ұзарту, дайындауды жеңілдету	Табиғи өнімдерден өңдеу	Тұз, қант немесе май қосу	Өңдеу кезеңдері көп болуы, ингредиенттер мен тағамдық қоспалардың көп мөлшері
ӨҢДЕУ МАҚСАТЫ	Сақтау, сақтау мерзімін ұзарту, дайындауды жеңілдету	Тағам дайындау үшін қолдану	Сақтау мерзімін ұзарту, дәмін жақсарту, дәстүрлі тағам дайындау тәсілдерін сақтау	Барынша тартымды ету, қолдануға ыңғайлылық және ұзақ сақтау мерзімін қамтамасыз ету

5 ӨҢДЕУ ДӘРЕЖЕСІ БОЙЫНША ӨНІМДЕР

Өңделмеген немесе аз өңделген өнімдер

- Көкөністер
- Жұмыртқа
- Жемістер
- Сүт
- Ет
- Балық

Өңделген ингредиенттер

- Өсімдік майлары
- Тұз
- Қант
- Ұн
- Бал

Өңделген өнімдер

- Ірімшік
- Нан
- Тұзды жаңғақтар
- Консервілер
- Ветчина

Ультраөңделген өнімдер

- Чипстер
- Газдалған сусындар
- Печенье, бисквит
- Тез дайындалатын кеспе
- Дайын мұздатылған немесе жылытып жеуге арналған тағамдар

6 УӨӨ-НІ ТҰТЫНУДЫ ҚАЛАЙ АЗАЙТУҒА БОЛАДЫ?

Жаңа піскен және аз өңделген өнімдерді таңдаңыз

Құрамын оқыңыз - ингредиенттер тізімі ұзын және түсініксіз атаулары көп өнімдерден аулақ болыңыз

Тамақты жиі үйде дайындаңыз - бұл ағамның құрамы мен үлесінің көлемін бақылауға мүмкіндік береді

Фастфуд, тәтті сусындар мен тәттілерді тұтынуды шектеңіз

Құнарлы тамақтануды жоспарлаңыз

Таза суды көбірек ішіңіз

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІНІҢ ТАПСЫРЫСЫ БОЙЫНША ӘЗІРЛЕНГЕН