Тоолуу агроэкосистемада азыктануу проектисинин алкагында

Калкты жергиликтуу азык ресурстары менен рационалдуу жана туура тамактанууга уйротуу микропроектиси.

Айылдык кызмат корсотуучу: Жакыпова Бурул

Коптогон маалымат булактарына таянсак чай боюнча томонку маалыматка ээ болобуз .

Баштыкка салынган бир жолу колдонулуучу чай эмнеден жасалат?деген сурообузга .

Баштыкка салынган бир жолу колдонулуучу чай, бизди алдамчылардын торуна түшүүгө себепчи кылат. Анткени баштыкка эч качан сапаттуу чай салынбайт, болгону чай өндүрүшүндөгү бөлүп чыгаруудан кийинки калдыгы менен кошо чаңы салынат. Индия менен Кытайда чай калдыктары кайра колдонулбайт. Аларды пайданы көздөгөн алдамчы кичи чай өндүрушчүлөрү сатып алышат. 10 килограмм чайдын калдык чаңы 10 доллар турат. Башкача айтканда бир таңгак чайдын өз баасына салыштырмалуу тыйынга турат. Кээ бир чай салынган баштыктарда бир гана чаң болбостон, пайдасыз чөп- чарларды кошуп коюшат.

Албетте, курч көргөн көзүңүз болбосо, чай баштыктын курамындагы заттарды көрүүгө мүмкүн эмес. Бирок, сапатту чайдын ордуна ыпыр- сыпыр болгонун аныктоого болот.

Ал үчүн чайдын таңгагын ачып, баштыктан чайды алып чыксаңыз, чайдын чаңы сапырылып чыгат.

Эгер чаң чыкпаса дагы анын сактоо мөөнтү кайсы убакка чейин экенин билүүгө мүмкүн эмес. Анткени көпчүлүк мамлекеттерде баштыктагы чайга мөөнөтү өтүп кеткен чайларды салып коюшат. Колдонуу мөөнөтү бүткөн чай өзүнү сапыт, пайдалуулугу эле жоготпостон, микроскапиялык грибок зыяндуу затын пайда кылат. Бул ден- соолуукка өтө олуттуу терс таасирин тийгизет. Айрыкча боорго залакасын тийгизет. Негизинен чайды колдонуу мөөнөтү чыккан убактысынан баштап 3 жылга чейин жарактуу. Бирок, адатта чайдын таңгагыны сыртында дал келүүчү убакыт жазылбайт.

Кандай чай сатып алуу керек?

Бул өтө эле оор маселе. Себеби, баасы жогору турган чайлар сапаттуу болот деп ишенебиз, ал эми чындыгында кымбат чайларды көбүрөөк жасалма жолу менен алмаштырышат. Жаңы сатып келген чайды демдеп, чыныга куйган чоң бир аз кобүкчө пайда болсо, демек, чай жаңы болуп эсептелет. Эгер эч кандай көбүкчө болбосо, анда бул чайга эки жыл болуптур деп биле бериңиз. Ошондой эле сапатсыз чай чыныга күрөн так калтырат.

Эмне үчүн баштыктагы чай бат демделет?

Анткени бат эле өңүнө чыгаруучу кошулмалар кошулат. Муну менен алар чайдын сапатын жогору көрсөткүлөрү келишет. Албетте, кошулмалар тууралуу таңгакта жазылбайт. Баштыктагы чайдын курамында кошулмасы бар экендигин текшерип көрүүгө болот. Ал үчүн чыныдагы муздак сууга чай баштыкчасын салсаңыз боёгу чыга баштайт. Ошондой эле лимондун бир кесимин салсаңыз, эгер ал сапатту чай болсо тез эле агарып калат. Мындан сырткары, баштыктагы жемиш, гүлдөрдүн түрү кошулган чайлардын курамында ароматизаторлордун деңгээли өтө жогору болот. Бул дагы ден- соолукка терс таасирин тийгизет. Таңгакка жазылбаган синтетикалык ароматизаторлор таксиндүү келет. Клеткадагы рак илдетин козгоочу

мүмкүнчүлүккө ээ. Мындан сырткары, курамындагы фтор заты керектүү деңгээлден бир топ жогору экендигин Вашингтон университетинин окумуштуулары иликтеп чыгышкан. Организмге фтордун ашыкча келүүсү, сөөктөргө, тишке олуттуу зыянын тийгизээрин белгилеп келишет.

Чайды каптаган кагазы...

Фильтрленген кагаздан даярдалат. Целлюлоз жана пахтадан жасалат. Ысык сууга салганда эзилбей бир калыпта туруусу үчүн спирт менен ацетон кошулмасында фильтрленген кагаз кармалып турат. Бул дагы ден соолукка кедергисин тийгизет.

Отуп кеткен жылдардын статистикасына карасак чай биз учун №1 сууундук болуп келет.

Бирок суусундук да эмес тамактын бир туру катары эртен менен тушто жана кечинде колдонбуз.

Чай биздин организмге барып жаткан коптогон витаминдерди жууп кетеерин билсек дагы озубуздун рациондон азайтууга аракет жасабай жатабыз.

Салттуу тамак-ашыбызда эн сонун ден-соолугубузга пайдалуу башка суусундуктар бар

Бул жарма , бозо, айран, кымыз, сузмо чалабы . Колубуздан келишинче чайды аз колдоннуга ундоп кетейин ,эмки рубрикага чеййин сак-саламатта болунуздар!