



Мордовия татарларыбыз к?нбагышны бик т? ярата. Д?рес, д?рес ашарга гына т?гел, ?стерерг? д?. М?с?л?н, Ромодан районы Белозерье авылы хатын-кызлары аны элек-элект?н сата иде, ? б?ген бу авыл к?нбагышы чит илл?рг? кад?р барып ?ит?. Б?ген с?з к?нбагышны? файдасы турында булыр. Бу теманы ачыкларга ярд?мг? табиб, безне? к?пт?нге ки??шчебез Артур Гафият улы Абсаляммов килде. Ул:- ?семлек майлары, А, D, E, B6 витаминнары, картаю процессын акрынайтучы май кислоталары, цинк, фтор, йод, кальций, тимер микроэлементлары чыганагы булган к?нбагыш орлыклары никад?р ген? файдалы булса да, кеше организмына зыяны да шактый зур ик?н. К?нбагыш чиертеп нервларын тынычландырырга яратучылар ?чен т?б?нд? шул хакта с?йл?рбез. Б?ген туташларыбыз, ханымнар ябыгу ?чен чиксез зур к?ч куя – т?рле диеталарга м?р???гатыт ит?. Ябыгырга тел??чел?р, к?нбагыштан баш тартыгыз! 100 грамм к?нбагыш орлыгы барлыгы 520 ккал. т?шкил ит?. Тагы ярты стакан к?нбагыш, 2 порция пешк?н д?ге яки бер плитка шоколадны алмаштыра, ? бер стакан - ярты кирпич ипи яки бер порция шашлыкны тия.

Белг?небезч?, кыздырганда к?нбагыш-ны? файдалы ?злекл?ре югала, витаминнар таркала.

К?нбагышны еш чиерт?чел?р тешл?ре авыртудан интег?. Ч?нки к?нбагыш чиерт? н?ти??сенд? тешне? эмаль катламы чатный ??м таркала. Тешл?р уала, кара таплар барлыкка кил?.

Тумышлары бел?н Белозерье авылы кызлары Гульнара бел?н Алсу Бикбаевалар к?нбагышны чиертм?г?нн?р, ахры. Ч?нки ?ырчыларга аны ашарга ярамый. К?нбагыш орлыгы мае тавыш ярыларына утыра ??м югары тавыш бел?н ?ырлау м?мкинчелеге кими. Музыка м?кт?пл?ренд? ?к яшь ?ырчыларны к?нбагыш ашаудан тыелырга ?йр?т?л?р. К?нбагышны? тир?нг? ?к кит? торган тамырлары ?ирд?ге файдалы ??м зыянлы булган матд?л?рне яхшы суыра. К?нбагыш орлыгында еш кына кадмий диг?н зыянлы матд? очрый. ? авыр металл ??м куркыныч токсик матд? булып саналган кадмий кеше организмында бавырда ??м б?ерл?рд? ?ыелып бара. Аны организмнан чыгару бик авыр ??м озак. К?нбагыш орлыгын ?итештер?-сату ?лк?сенд? бернинди контроль булмавын ис?пк? алганда, кадмийны? к?нбагыш орлыгында булу-булмавын да беркем тикшерми. К?нбагышны к?пме ашаганда никад?р кадмий йотканны беркем д? ?йт? алмый. Шу?а

к?р? “сим?нке”не даими ашаучылар б?ер ??м нерв авыруларына дучар була. Шу?а да бернич? ки??шебезг? колак салырсыз дип уйлыйбыз:

- К?нбагыш орлыгыннан башка яши алмыйсыз ик?н, к?нен? д?ртт?н бер стаканнан да артык ашамагыз. Аны сатып алганда кабыклысын сайлагыз. Кабыгыннан чистартылган к?нбагышны? файдасы юк, аны? майлары ??м витаминнары таркалган була. Кыздырылган к?нбагышка караганда, кояшта яки ?ылы мичт? киптерелг?не файдалырак.

**Н.Х?лил**