



Iýmitiň aşpezlik taýdan işlenilmeginiň ähmiýeti. Kabul edilýän iýmitleriň ýeterlik derejede özleşdirilmegi üçin, olaryň aşpezlik taýdan kadaly ýagdaýda taýýarlanylmagy zerurdyr. Çünki şeýle iýmitlere iýmitleniş synalarynda iýmit bişiriş şireleri has oňat täsir edýärler. Tüýküligiň biologik işjeň katalizatorlarynyň gaýnadylan krahmaly aňsat dargadylanlygy bellidir, iýmit önümlerinde bar bolan çig görnüşindäki krahmal bolsa agyz boşlugynda-da, aşgazanda-da dargadylmaýar diýlen ýalydyr. Ol diňe garynasty mäziň we içege şireleriniň täsirleri tarapyndan kem-käsleýin özgerdilýär. Gaýnadylan ýa-da gowrulan et, şüle, gaýnadylan we buglanan gök önümler, oňat bişirilen çörek agyz boşlugynda tüýkülik suwuklygy bilen kadaly öllenilýär we çeynelýär, iýmit bişiriji şireler tarapyndan bolsa has dolurak dargadylýar. Suwuk çorba şiräniň has köp bölünip çykmagyna ýardam edýär. Olar sorulmaga taýyn bolan we gaýtadan dargadylmaga mätäç bolmadyk maddalary saklaýarlar. Bu maddalar gana sorulyp, iýmit siňdiriji mázleriň işjeňligini güýçlendirýärler. Iýmitleriň düzümine ýeterlik mukdarda çig gök önümler we miweler hem girmelidir. Olaryň bolmagy aşgazanyň we içegäniň diwarlarynyň tolkun şekilli hereketini güýçlendirýär. Bu bolsa iýmit bulamagynyň iýmitleniş ýollary boýunça hereketine we süýşmegine ýardam edýär. Şeýlelikde, ýokumly maddalaryň sorulmagy güýçlendirilýär. Şeýle hem gök önümlerde we miwelerde bedeniň ýaşayyş işjeňligi üçin zerur bolan köp vitaminler bolýarlar.

Iýmitlenmegiň düzgüni. Iýmitlenilende aram iýmitlenmeklik iýmitiň kadaly özleşdirilmeginde möhüm şertdir. Birbada juda köp iýmit iýlende, aşgazan gaty doldurylýar. Bu bolsa iýmit bişiriş hadysasyny kynlaşdyrýar we bozýar, çünki bölünip çykarylýan iýmit dargadyjy şireleriň mukdary iýmitde bar bolan hemme ýokumly maddalary dargadyp ýetişmeýär. Nahar az-azdan günde birnäçe gezek iýilmelidir. Iýmitiň kadaly siňmegi üçin has oňaly şertler bir gije-gündizde 4 gezek naharlanýan adamlarda döreýär. Bir gije-gündizde iýilmeli iýmitiň 25%-i ertirlik naharynda, 50%-i günortanlyk naharynda, galan 25%-i bolsa öýlänlik we aňşamlyk naharlarynda bölünip iýilmelidir. Nahary her gün bellibir wagtlarda iýmeklik zerurdyr. Iýmitlenmeklik şeýle gurala, iýmiti kabul ediş wagtyna şertli şire bölüp çykaryş pitewasy emele gelýär. Iýmit siňdiriş şireleri entek nahar iýlip başlanmazýndan önürti bölünip çykyp başlaýar. Netijede, iýilýän iýmit oňat özleşdirilýär. Aňşamlyk nahary ýatmazyňdan birki sagat ön iýmelidir. Eger-de şol aralyk ondan az bolsa iýmitiň kadaly özleşdirilmegine ýaramaz täsir edýär.

Spiritli içgileriň, nikotiniň, narkotik (neşe) maddalarynyň iýmit siňdiriş synalaryna täsiri. Spiritli içgileriň içilmegi, çilim çekilmegi we neşe maddalarynyň peýdalanylmagy iýmit siňdiriş ulgamyna zyýanly täsir edýär. Spiritli içgiler aşgazanyň nemli bardasynyň elmydama gyjyndyrylyp durulmagyny döredýär. Bu bolsa nemiň bol bölünmegine getirýär. Nem aşgazandaky iýmitiň daşyny örtüp, oňa aşgazan şiresiniň barmagyny kynlaşdyrýar. Sonuň üçin hem şeýle adamlaryň aşgazanynda ýokumly maddalaryň dargamasy kynlyk bilen geçýär. Ondan başga-da spiritli içgileriň köp içilmegi adamlarda agyr we könelişen aşgazan kesellerini döredýär. Ol adamlar, köplenç, könelişen gastritden – aşgazanyň nemli bardasynyň çişmeginden ejir çekýärler. Spiritli içgiler ýara keseliniň we aşgazan



düwünmesiniň, şeýle hem birnäçe beýleki aşgazan keselleriniň döremegine-de sebäp bolýar. Spirtli içgiler iýmitleniş ulgamynyň beýleki synalarynyň hem işini bozýar. Mysal üçin, spirtli içgileriň täsirinde bagyr keseli – **sirroz** döreýär. Nikotiniň we neşe maddalarynyň hem zyýany uludyr. Ol maddalar tüýkülikde eräp aşgazana düşýärler, onuň nemli bardasyny gyjyndyryp, çiş emele getirýärler. Nikotiniň täsirinde aşgazanda ýaranyň emele gelmegi damarlaryň gysylma keselleriniň ýüze çykmagy seýrek bolmaýar. Aşgazany ýaraly kesellileriň 90%-ine çenlisi çilimkeş adamlar hasaplanýar.

Çeşme: Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan taýýarlanan, 8-nji synlar üçin “Biologiýa” dersi boýunça okuw kitaby

Paýlaşyň: