Doňdurma iýmegi halaýaňyzmy?

Category: Kitapcy
написано kitapcy | 24 января, 2025
Doňdurma iýmegi halaýaňyzmy? DOŇDURMA IÝMEGI HALAÝAŇYZMY?

Howa gyzanda şokoladly, gaýmakly, miwedir ir-iýmiş garylan doňdurma görnüşini iýip, ýüregini sowatmak isleýänler diýseň köp. Körpejeleriň aglabasy tomsuna doňdurma iýmän oňup bilmeýär. Doňdurma çeni-çaky bilen iýilende saglyga zyýanly bolman, tersine peýdaly hem bolup biler.
Doňdurma – gaýmak, süýt, şeker hem-de ýakymly ys, reňk, aýratyn tagam beriji dürli goşundylar garylyp hem ýaýylyp, 25-30 gradus temperaturada doňdurylyp, taýýarlanylýan önümdir. Bu önüm hem süýdüň esasynda taýýarlanylýan islendik bir önüm ýaly, ýokumly we kaloriýaly. Düzüminde A, B, D, P, E witaminleri, demir, magniý, kaliý, fosfor, natriý ýaly mineral maddalar saklanýar. Doňdurma diňe bedeni sowatmaga däl-de, eýsem, energiýany tiz dikeltmäge hem mümkinçilik berýändir.

Doňdurmanyň keýpiňi ýokarlandyrýandygyny, erbet duýgularyň täsirinden goraýandygyny bilermenleriň geçiren barlaglarynyň netijesi hem görkezýär. Hünärmenler geçiren barlaglarynyň dowamynda bu süýjüligi yzygiderli iýýän adamlaryň beýnisini öwrenipdirler. Görlüp oturylsa, doňdurma beýniniň şatlyk duýgusynyň döremegine jogap berýän bölümlerine täsir edýän eken. Käbir gulak, burun, bokurdak lukmanlary doňdurma iýmek arkaly bokurdagy taplap bolýar diýip hasaplaýarlar. Olaryň pikirine görä, doňdurmany yzygiderli iýmek ýerli immunitetiň döremegine, bokurdagyň pes temperatura uýgunlaşmagyna itergi berýär. Bedeni taplamak üçin ilkinji nobatda ony gapmak-garşylykly temperatura öwrenişdirmegiň zerurdygy bolsa ählimize mälim.

Ýaglylyk derejesine laýyklykda doňdurmalar plombirli, gaýmakly, ir-iýmişli we süýtli görnüşleri bilen biri-birinden tapawutlanýarlar:

Plombirli doňdurma – gaýmagy alynmadyk süýtden taýýarlanylýan doňdurmanyň bu görnüşini iýmek peýdaly hasaplanýar.

Gaýmakly doňdurma – statistiki maglumatlara görä, iň geçginli doňdurma görnüşidir.

Ir-iýmişli doňdurmany – köplenç berhiz saklaýanlara iýmek maslahat berilýär. Çünki bu doňdurmanyň düzüminde ýag bolman, miwedir ir-iýmişleriň pýureleriniň, tebigy şireleriň esasynda taýýarlanylýar.

Süýtli doňdurma – süýji tagamlary halaýanlaryň has köp iýýän doňdurma görnüşidir.

Ýakymsyz turşumtyk tagamly, buz tokgalaryndan durýan doňdurmalary iýmekden saklanyň!