

Анемия кезінде тамақты витаминге байыту керек  
темірге бай өнімдер:

- \* Қызыл ет (күн сайын жеудің қажеті жоқ)
- \* Балық, теңіз өнімдері, балық консервілері
- \* Сары май және өсімдік майы
- \* Тауық жұмыртқасы
- \* Көкөністер
- \* Бал
- Жеміс-жидектер
- \* Қарақұмық
- \* Сусындар

Диетада жануарлардың өнімдері ерекше құнды, мысалы құрамында гем бар (бұзау еті, сиыр тіл, сиыр еті, қоян еті).

Субөнімдер тұтыну өте маңызды, (бүйрек, жүрек, өкпе, тіл, ми).

Диета құрамында гем жоқ өнімдер де бар темір де керек. Темірдің сіңуін жақсартатын С витамині

- \* Итмұрын (шиповник) сорпасы
- Морстар
- \* Цитрус шырыны
- \* Жемістер мен жидектер

Құрамында темір бар өнімдерді сіңіру процесін баяулатады : фосфат, фитат, оксалат, таннат, лектиндер, пектиндер.

Бұл заттар негізінен Отруби, дәнді дақылдарда, нан, жүгері, күріште кездеседі  
Сол үшін емдеу кезінде барлық ұндарды глютенсіз ұнға ауыстырасыз, Темір мен кальций бір біріне қарама -қарсы әсер етеді, сол үшін сиыр сүтінен бас тартасыз

Шектеу керек кофе (құрамында полифенолаттар бар), шай (танин) жатады), гидрокарбонатты және сульфатты минералды сулар, сондай-ақ сүт өнімдерін оның құрамына кальций кіреді. Мұндай өнімдердің теріс әсерін ескере отырып, олар пайдалануды шектеу немесе басқа уақытта пайдалану (жеке тамақ).

Ер адамдар үшін тәулігіне тамақпен бірге 10 мг темір,  
тұрақты қан жоғалтуға байланысты бала туу жасындағы әйелдер-20 мг,  
жүктілік кезіндегі әйелдерде-40-50 мг және лактация (емізу) кезінде-30-40 мг.

## Анемияға ең керемет тамақ

### Сүйек сорпасы

Негіз ретінде сіз кез-келген ұзын сүйектерді ала аласыз (тауық, күркетауық, сиыр еті, балық бастары да қолайлы). Бірақ ең жақсы витаминге бай сорпа сиыр етінің сүйектерінен алынады.



Пропорциялар келесідей: 500-600 г сүйек үшін 3-4 литр су қажет.

- ❖ Қосымша алма сірке сірке суын 1 қасық қосыңыз, немесе лимон шырыны, теңіз тұзы.
- ❖ Бір қайнатып алыңыз, содан соң ең төменгі отқа пісіріңіз.
- ❖ Судың беті қатты қайнамай, бабымен пісуі керек
- ❖ 8-14 сағат пісіріңіз.
- ❖ Пісіру кезінде пияз, дәміне қарай сәбіз қосуға болады. Дайын сорпаны бөліктерге бөліп, мұздатуға болады. Ол өте жақсы сақталады және қажет болған жағдайда тез жылытуға да болады.

### Бауыр!

Бұл қоректік заттарға бай тамаша тағам.

Қалай таңдау керек?

Жаңа сойылғанын алыңыз және сенімді адамнан ғана (өйткені эхинококкозбен ауру қауіпі бар)

Содан кейін бауырды бөліп, оны бір апта бойы тоңазытқышта қатырған дұрыс.

Бауырдың түсі мен иісі.

Бауыр әдемі және тегіс, дақтарсыз, серпімді болуы керек. Саусақпен басқанда пайда болған шұңқыр тез қалпына келеді. Түсі қатты ашық немесе қап қара болмауы керек. Сиырдың бауыры - ең пайдалысы, піскен шие немесе черешня түсті болуы керек.

Сондай-ақ сиырдың бауырының үстө пленкамен қапталған, пісірер алдында алып тастаған дұрыс. Және де сол жерде үлкен тамырлар болуы мүмкін, оларды да кесіп тастаңыз.

Негізі бұзаудың бауырын алуға кеңес берер едім. Жануар неғұрлым кіші болса, Бауыр соғұрлым жұмсақ болады, өйткені ол филтр, оның қызмет ету мерзімінің қысқа болғаны жақсы.

Құстың бауыры қоңыр, жылтыр және беті тегіс болуы керек.

Бауырды міндетті түрде иіскеңіз. Бұзылмаған бауырдан сәл тәтті иіс шығады, ал

қышқыл иіс немесе жағымсыз иіс – бүлінгенін білдіреді!



### **Тефтели**

Фарш пен қоңыр күріш, тұз, бұрыш қосып домалақтап аламыз. Бөдене жұмыртқасын қосуға болады. Бұға не суға қайнатуға болады.



### **БАЛЫҚ**



**Балықты** (лосось, семга немесе скумбрия болғаны дұрыс. Ешқайсысы жоқ болса сазан) жуып тазалап, мультиварка/мантоваркаға бұға пісіріп аласыз. Тұз, бұрыш қосуға болады.

### **Күркетауық (индейка) тартылған еті мен күріш котлеттері.**

Ингредиенттер:

- Үш жұмыртқа
- 300 г қайнатылған күріш
- 1 кг күркетауық еті



Рецепт

табаны қыздырыңыз, майды (гхи, зәйтүн) құйыңыз котлеттерді екі жағынан қуырыңыз дайын болғанға дейін

Кәді (Кабачок) құймағы  
Ингредиенттер:

- \* Кабачок
- \* Жұмыртқа
- \* Ұн

\* Гхи майы ( dr.zaurezhanabay парақшасында жасалу үлгісі бар)



1 кабачокты үккіштен өткізіп, тұздап, артық ылғалдан сығыңыз.  
1 жұмыртқа қосып , 2 ас қасық ұнды қосып,араластырып.  
30 минутқа қалдырыңыз.  
Гхи майына құймақ қуырыңыз.



### ЕШКІ СҮТІНЕН ЙОГУРТ ( 9 айдан бастап)

- ◆ 1 литр ешкі сүті
- ◆ 1 құты ашымал (закваска) эвиталия немесе кез келген йогурт ( мыс активиа) керек болады.

Дайындау тәсілі:

1. Сүтті 40 градусқа дейін жылытамыз.
2. Ашымалдың бәрін жылыған сүтке құямыз.
3. Қасықпен араластырып тұрып әбден еземіз.
4. Кейін бұл сүтімізді банкаға құйып аламыз.
5. Қақпағын жауып, жылы дүниемен ораймыз.
6. Ең соңғы процесс - жылы жерге 1 тәулікке (20-24 сағ) қоямыз.



### САЛАТТАР

#### Тары қосылған таббұле

**Біз керек:**

Тары шамамен 90 гр. - түні бойы 1 стақан суға, тұз бен бұрышқа (дәміне қарай) жібітіңіз

75 гр. кесілген цуккини

75 гр кәді (кабачок), кесілген

20 гр қызыл болгар бұрышы, бөліктерге кесілген

20 гр. сары бұрыш, тілімдерге кесілген

30 гр. пияз, жарты сақина тәрізді кесілген

20 гр. зәйтүн майы немесе авокадо

1 гр. Кептірілген шөптер - орегано немесе тимьян

Насыбайгүлмен (базилик) жасалған қоспамен араластырамыз

Насыбайгүлді қоспаға арналған ингредиенттер:

10 гр. жаңа піскен насыбайгүл (базилик)

10 гр. лимон шырыны

10 гр. Алма сірке суы (уксус)

ұнтақталған қара бұрыш және дәміне қарай тұз

30 гр. зәйтүн немесе авокадо майы

Барлық ингредиенттерді блендерге салыңыз да араластырыңыз. Пайдаланылмаған бөлігін жабық контейнерде тоңазытқышта 5 күнге дейін сақтауға болады



Тарыны, су мен тұзды кастрюльге салыңыз, Жоғары отта қайнатыңыз, содан кейін жылуды орташа деңгейге дейін төмендетіп, қақпағын жауып пісіріңіз.

Табаны оттан алып. қақпағын жауып 10 минуттай бұқтырыңыз.

Табаны орташа отқа дейін қыздырыңыз. Табаға май құйып, кесілген цуккини, кәді, бұрыш пен пиязды, содан кейін кептірілген шөптер мен тұз бен бұрышты салып, көкөністерді 6-8 минут қыздырыңыз

Үлкен ыдысқа тары, көкөністерді салып, насыбайгүл қоспасымен араластырыңыз

Қалған өнімдерді тоңазытқышта 1-2 күнге сақтауға болады.

### **Брокколи салаты**

200 гр. жаңа брокколи гүлшоғыры

50 гр. кез келген салат қоспасы

30 гр. зәйтүн майында араласқан қызанақ

20 мл қуырылған қызанақ

Брокколиді қалағаныңызша бөліктерге бөліңіз. құрғатыңыз және қалағаныңызша кесіңіз. Салатты(шөптерді) жуыңыз, құрғатыңыз. Қызанақты кесіп,зәйтүн майына араластырып алыңыз. Барлық ингредиенттерді қуырылған қызанақпен араластырып,дәміне қарай Тұз және бұрыш салыңыз.

