

Қимиз

05:00 / 01.03.2017 10406

Бия сутининг ачитилгани қимиз дейилади. Қимиз таркибида инсон танасига енгил сингийдиган оқсиллар бор. Бир литр қимиз ичган киши танаси йигирма грамм оқсил билан таъминланади.

Қимизда микроорганизмлар фаолияти натижасида низин антибиотик моддаси ҳосил бўлади. Низин моддаси сил касаллиги таёқчаларининг ривожланишига тўсқинлик қилиб, бу хасталикни даволашда ёрдам беради. Қимиз А, В, С гуруҳидаги дармондориларга бой. Булар кишининг асаб тизимини мустаҳкамлайди, иштаҳасини очади, модда алмашинувига ижобий таъсир кўрсатади, камқонлик, миокард инфаркти, ошқозон ва ўн икки бармоқли ичакнинг яллиғланиши, гастрит, синга (милк касаллиги), ўпка, нафас олиш йўли хасталиклари ва дармонсизликни даволашда яхши натижа беради, яралар тузалишини тезлаштиради, ош-қозон ширасининг ажралишини тартибга солади, юракни бақувват қилади, қизил ва оқ қон дончаларининг кўпайишига ёрдам беради, қон босимини кўтаради.

Қимиз тайёрлашнинг (тоғда, чўлда, даштда) ўзига хос усуллари мавжуд бўлиб, улар қимиз сифатига ва шифобахшлик хосиятига таъсир ўтказади. Чўл қимизини тайёрлаш тоғ қимизи тайёрлашдан фарқ қилади. Бия сутига ачитқи қўшиб, 28 даража иссиқда ачитилади. Кейин кувга (махсус идиш) солиниб, бир соат мобайнида пишитилади. Сўнг шиша идишларда ўртача ҳароратда бир соатча сақланади, бунда табиий газ ҳосил бўлиб, қимиз етилади.

Яна бир усули қуйидагича: Биядан ҳар бир соатда бир литрча сут соғиб олиниб, доқада сузилиб, сирли идишларга солиб, совутилади. Сут совуганидан кейин арча ёғочидан ясалган идишдаги қимизга қўшиб аралаштирилади. Бундай аралаштириш ҳар бир соатда такрорланади. Ҳар уч кунда бу катта идишдаги қимизни бошқа идишга қуйиб олиниб, яхшилаб ювилади. Идишнинг суви тўлиқ оқизилиб, қуритилади. Кейин арча барги дудига дудланади, эритилган сариқ мой билан мойлаб, унга қимиз қуйилади. Шундай қилинмаса, қимиз айниб, сасиб кетади. Биринчи марта қимиз тайёрлашда ачитқи солинади. Уч-тўрт кунда қимиз ачиб, тайёр бўлади.

Маслаҳатлар

1. Тайёр қимизни саккиз-тўққиз даража иссиқда, қоронғи жойда уч-тўрт

кунгача сақлаш мумкин.

2. Кучли ачиган қимиз фақат тетиклаштирувчи ичимлик сифатида истеъмол қилинади.

3. Қувватсизликда, ориқлаб кетилганида, камқонликда, ақлий ва жисмоний толиқишда, юқумли касалликлар ва жарроҳликдан сўнг қон йўқотилганида бир-икки литр қимизни оз-оздан, овқатланиш вақтлари ичиш тавсия этилади.

4. Юрак хуружи, гипертония, иситмалаш, меъда шираси кўпайиши ва бошқа шу каби касалликларда қимиз ичиш зарарлидир.

5. Буйрак, жигар шамоллаши билан боғлиқ бўлган хасталикларда, семириб кетишда, ниқриз (подагра) ва диабет касаллигида қимиз шифокор маслаҳати билан ичилиши лозим.

6. Болаларга ҳар куни овқат олдидан оз миқдорда қимиз ичириш жуда фойдали бўлиб, уларнинг иштаҳаларини очиб, тетиклаштиради.

7. Кечки овқатдан кейин қимиз ичиш тавсия этилмайди.

8. Овқатланишдан олдин бир-икки стакан қимиз ичилса, иштаҳани очиб, овқат хазм бўлишини осонлаштиради. Шунинг учун ҳам меъда шираси кам бўлганлар қимиздан бир-икки стакан миқдорда овқатланишдан ярим соат олдин ичишлари керак.

Сафар МУҲАММАД