

**БАЙЫТЫЛГАН УНДУН  
ПАЙДАСЫ ЖӨНҮҮНДӨ  
СУРООЛОР жана ЖООЛТОР**

**Аз кандуулук менен жабыр тартпаган адамдарга байытылган унду колдонуу ашыкча болбойбу?**

Байытылган унду колдонууда организмге терс таасири тийбейт. Организм өзү бир суткалык темирге болгон муктаждыкты жөнгө салып турат.

**Микроэлементтер жана витаминдер менен байытылган ун сапатынын талапка ылайык экендиги текшерилеби?**

Байытылган ундум сапатынын талапка ылайык экендиги «Байытылган ундум коопсуздугу жөнүндө» КР Техникалык регламентине ылайык текшерилип турат. Ун тартуучу комбинаттардын технологдору ундум байытуу сапатын экспресс-ыкма менен күнүнө текшерип турушат.

Оорулардын алдын алуу жана санитардык-эпидемиологиялык көзөмөл кызматынын бөлүмдөрүндө атайын лабораториялар бар, ал жерге ким болсо да кайрылып, сатып алган байытылган унунун сапатын текшерте алат.

**Байытылган унду колдонгула - бул Кыргызстанда төмөр жетишсиздигинин алдын алуунун натыйжалуу жолу.**

**СУРАП БИЛҮҮ УЧУН МААЛЫМАТТАР:**

**КР Саламаттык сактоо министрлигинин  
Республикалык ден соолукту чыңдоо борбору:**

Бишкек ш., Логвиненко көч., 8  
тел.: 300-985  
e-mail: rchp08@mail.ru  
сайт: www.ds.kg

**КР ССМ, Оорулардын алдын алуу жана  
санитарлык-эпидемиологиялык көзөмөлдөө  
мамлекеттик департаменти:**

Бишкек ш., Фрунзе көч., 535  
тел.: 323-201  
сайт: www.dgsen.kg

**КР Айыл чарба жана мелиорация министрлиги:**

Бишкек ш., Киев көч., 96 а  
тел.: 664-489  
сайт: www.agroprod.kg

**Кыргызстандагы «Байытылган унду жана нан  
азыктарын өндүрүүчүлөрдүн» Ассоциациясы:**

Бишкек ш., Лев Толстой көч., 31  
тел.: 351-260  
e-mail: a.m.shefner@mail.ru

**Кыргызстандагы Айылдык ден соолук  
комитеттеринин Ассоциациясы:**

Бишкек ш., Сыдыков көч., 187  
тел.: 906-310  
e-mail: arhc@inbox.ru  
сайт: www.avhc.kg

КР ССМ Эксперттик кенеси тарабынан 16.12.2014-ж. бекитилди  
KIRLAND ЖЧКсынын басмаканасында басылды

Нускасы 700 000

Бишкек 2014



**ЮНИСЕФ**

 soros.kg

# БАЙЫТЫЛГАН УН – ТЕМИР ЖЕТИШСИЗДИГИНЕН ДААМДУУ КОРГОНУУ!

Бүгүнкү күндө тамак-аш азыктарынын көпчүлүк бөлүгү технологиялык кайра иштептүүнүн натыйжасында өзүнүн пайдалуу касиеттерин жоготот. Аларды калыбына келтирүүнүн мыкты жолу – бул аларды байытуу.

Унду витаминдер менен байытуу - аз кандуулуктун (анемиянын) жана темир жетишсиздигинин алдын алуунун жөнөкөй жана кымбат эмес жолу болуп таанылды.

Бул буклет адамдарда көпчүлүк учурда пайда болгон байытылган ун жөнүндөгү суроолоруна жооп берүүгө жардам берет.

## Эмне учун унду байытышат?

Буудай дүйнө жүзүндөгү анын ичинде Кыргызстандағы эң кеңири колдонгондан азыктарынын бири болуп саналат. Бул азық адамдын организмине керектелүүчү энергетикалык муктаждыктын 45%на чейинин камсыз кылат. Нан жана ун азыктары бизде күн сайын колдонулат. Дал гана өзүнүн кеңири колдонулушу менен адамды микроэлементтер менен камсыз кылууга өтө ыңгайлуу деп табылган. Жогорку жана биринчи сорттогу гана ундар байытылат, себеби аларды даярдоодо сырткы кабыгы, эң көп санда пайдалуу заттарды камтыган бөлүктөрү тазаланат.



## Кандай витаминдер менен унду байытат?

Байытылган ундуун курамына төмөнкү витаминдер жана микроэлементтер киргизилет:

- **темир** – аз кандуулуктун өнүгүүсүнүн алдын алат, эс тутумду жана көңүл бурууну (бир нерсеге ынтаа коюусун) жакшыртат;
- **цинк** – баланын дене-бой жана акыл-эсинин өсүшүн, организмдеги иммундук системанын иштөөсүн жогорулатууга өбөлгө түзөт;
- **В тобундагы витаминдер** – мээни азыктандырат, эс тутумду жана көңүл бурууну жакшыртып, ыклас коюуга таасир берет. Бул топко **фолий кычкылы** кирет, ал балдардагы нерв системасынын тубаса жабыркоосун, ал эми чоң кишилерде жүрөк-кан тамыр ооруларынын пайда болуу коркунучун төмөндөтөт.

## Байытылган унду колдонуу кандаи артыкчылыктарга алып келет?

### 1. Ден соолукка оң таасирин тийгизет:

- кош бойлуулуктун толук кандуу өтүшүн камсыз кылат;
- түйүлдүктүн нерв системасындағы бузулуулардын өнүгүшүнүн алдын алат;
- балдардын жана өспүрүмдөрдүн өсүп турган мезгилинде физикалык жактан өнүгүшүнө жагымдуу таасир берет;
- аялдарда жана әркектерде физикалык жана акыл-эстик ишмердүүлүктүн натыйжасында сарпталган темирди калыбына келтиреет.

### 2. Үй-бүлөнүн бюджетин сарамжалдайт:

• Аз кандуулукту дарылоо узак убакытка чейин темир препаратын фолий кычкылы менен чогуу кабыл алууну талап кылат. Бир кишиге бир айлык дарылоо курсуна орто эсеп менен **350 сом** талап кылынат.

• Байытылган унду колдонуу аз кандуулуктун алдын алат, дагы үй-бүлөлүк бюджетти сарамжалдайт.

Мисалы:

- кадимки ундуун бир килограммы 35 сом турат;

- **1 кг** унду байытууга **9 тыйын** сарпталат, демек, байытылган бир килограмм ундуун баасы **35 сом 9 тыйын**;

- бир айда үй-бүлөнүн бир мүчөсүнө **6 кг** ун сарпталат (210 сом), **байытылган унду** колдонууда чыгым болгону **54 тыйынга** көбөйөт (210 сом 54 тыйын).

## Ун байытылган экендигин кантип билsek болот?

Байытылган унду сатып алууда анын маркировкаланган эмблемасына, ошондой эле чыгарылган мезгилине көңүл буруу керек.



**БАЙЫТЫЛГАН УН**