

1. Жевак, Т. Н. Хронический лимфолейкоз: современные концепции этиологии, патогенеза и особенностей клинического течения (обзор) / Т. Н. Жевак, Н. П. Чеснокова, Т. В. Шелехова // Саратовский научно-медицинский журнал. — 2011. — Т. 7. — № 2. — С. 377–385.
2. Справочник «Лабораторные методы исследования в клинике» / под ред. В. В. Меньшикова. — М.: «Медицина», 1987. — С. 98–115.
3. Руководство по гематологии / Под ред. академика А. И. Воробьева. — 4-е изд. — М.: Ньюдиамед, 2007. — 1275 с.

УДК 613.2:637.146.23

КУМЫС ПИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

Кодиров Абдулазиз

Научный руководитель: преподаватель О. А. Малявко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Когда я жил на родине в Узбекистане, то не задумывался о кулинарных пристрастиях моего народа. Приехав в Беларусь, я стараюсь, по возможности, готовить национальные блюда моего народа. В Беларуси почти не употребляют такой кисломолочный напиток, как кумыс. У моего народа есть пословица: «Кумыс пить — здоровым быть».

Цель

Рассказать о кумысе как о национальном узбекском напитке и показать его лечебное влияние на организм человека.

Результаты и методы исследования

Первое упоминание о кумысе можно найти в трудах древнегреческого историка Геродота (484–424 гг. до н. э.), который, описывая быт скифов, рассказывал, что любимым напитком этого народа был особый напиток, приготовленный путем сбивания кобыльего молока в глубоких кадках. Описание кумыса можно встретить и в древнерусской летописи — «Ипатьевском списке».

Кумыс (от тюркского, башк. *кымыз*, каз. *кымыз*, узб. *qimiz*, турк. *kumuz*) — кисломолочный напиток беловатого цвета из кобыльего молока, полученный в результате молочнокислого и спиртового брожения при помощи болгарской и ацидофильной молочнокислых палочек и дрожжей [3]. Его называют напитком здоровья, богатырским напитком (в «Словаре синонимов русского языка» слово кумыс имеет три синонима) [1].

Первыми готовить кумыс научились кочевые народы казахских и монгольских степей в энеолите (5500 лет назад). Технологию приготовления кумыса кочевники веками хранили в тайне [4].

Лечебные свойства кумыса, как и всякого средства народной медицины, несомненно, были известны давно. Первое описание лечебного действия кумыса встречается в трудах Абу-Али-ибн-Сина (Авиценны), который почти 1000 лет назад вылечил кумысом визирия Сухайлия, страдавшего мочекаменной болезнью.

Русский путешественник академик П. С. Паллас в своих мемуарах в 1770 году писал: «В башкирские степи съезжался из Московии и Дону недужный люд для питья кумыса, так как онный большую пользу в себе для здравия имеет».

Слава о кумысе и его свойствах особенно быстро распространялась в XIX веке. Первым врачом, описавшим кумысолечение, был Н. В. Постников. В трех словах ему удалось выразить сущность действия кумыса на организм человека: «nutrit, roborat, et alterat — питает, укрепляет, обновляет». В результате его начинаний кумыс за несколько лет приобрел широкую известность не только в России, но и за ее пределами.

В башкирские степи «на кумыс» приезжал великий русский писатель Л. Н. Толстой, его дружба с башкирами продолжалась около 20 лет. О целительных свойствах

кумыса писал и А. П. Чехов в 1901 году, находясь на кумысолечении в Андреевском санатории (ныне санаторий им. Чехова): «Пью кумыс и в одну неделю, можете себе представить, увеличился на 8 фунтов».

«Привыкнув к кумысу, поневоле предпочитаешь его всем без исключения напиткам. Он охлаждает, утоляет одновременно и голод, и жажду. На кумысе через неделю чувствуешь себя бодрым, здоровым, мягко дышишь, лицо приобретает хороший цвет», — писал о действии кумыса врач В. И. Даль, больше известный как составитель Толкового словаря живого великорусского языка.

Сторонниками кумысолечения были основоположники русской медицины И. И. Мечников, Н. В. Склифосовский. С. П. Боткин назвал кумыс «прекрасным средством при лечении легочных туберкулезных больных. Положительная оценка целебных свойств кумыса наряду с отзывами врачей и больных содействовала развитию кумысолечения в России и за границей.

Учеными за многие годы проведены биохимические и клинические исследования, позволившие научно обосновать применение кумыса при многих заболеваниях. Кумыс является продуктом алкогольного и молочнокислого брожения кобыльего молока под влиянием особой закваски [2]. Кобылье молоко содержит белки, жиры, молочный сахар, соли кальция, фосфора, микроэлементы, витамины. Высокие питательные свойства кумыса можно объяснить, прежде всего, составом кобыльего молока. По количеству молочного сахара, а также качественной характеристике белков, жиров и витаминов, играющих важную роль в обменных процессах, оно в большой степени, чем коровье, похоже на женское молоко [5].

Лечебные свойства кумыса зависят не только от тех элементов, которые содержатся в кобыльем молоке, но и от новых, полученных в результате кумысного брожения. При кумысном брожении белок, жир, молочный сахар превращаются в легко усвояемые вещества — молочную кислоту, этиловый спирт, угольную кислоту и целый ряд ароматических веществ. В результате брожения получается напиток голубовато-молочного цвета, сладковато-кислого, терпкого вкуса со своеобразным ароматом. Кумыс является богатым источником незаменимых аминокислот, важным поставщиком витаминов, ферментов и микроэлементов.

Кумыс по справедливости можно назвать «живым напитком». Он является сокогонным фактором для пищеварительных желез, повышает всасывание и усвояемость питательных веществ, оказывает анестезирующее действие на раздраженную слизистую оболочку желудка, нормализует моторную и секреторную функции желудка и кишечника, увеличивает выделение мочи. Кумысолечение оказывает благотворное действие на кровь: повышается содержание гемоглобина, улучшается лейкоцитарная формула. Исследования последних лет бесспорно доказали влияние кумыса на сопротивляемость организма болезнетворным факторам, в частности, при хронических бронхитах кумысолечение приводит к коррекции иммунного статуса, способствуя выздоровлению.

Вывод

Находясь в Беларуси и обращая внимание на вкусовые предпочтения радушно принявшего меня народа, я заметил, что кумыс почти не употребляется белорусами. Как кисломолочный напиток, кумыс не только вкусный, но и полезный продукт, а его употребление является обоснованным, в первую очередь, с медицинской точки зрения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, З. И. Словарь синонимов русского языка: грактический справочник / З. И. Александрова. — М.: Русский язык, 1989. — 495 с.
2. Шамаев, А. Кумыс и его применение в лечебной практике / А. Шамаев. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: // http://www.sanaksakova.ru/kumis_info.htm.
3. Большая советская энциклопедия (в 30 томах) / главный редактор А. М. Прохоров. — М, 1973. — Т. 13. — 1810 с.
4. Кузнецов, Д. И. Кумыс — ценное лечебно-профилактическое средство / Д. И. Кузнецов, П. Ф. Гаврилов. — Тамбов, 1986. — 25 с.
5. Кумыс — полезные свойства. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: // <http://www.budte-zdorovi.com.ua/pitanie/1375-kumys-poleznye-svoystva.html>.