Pendirin orqanizmə faydaları və təhlükələri

Pendir xüsusi fermentlər və süd-turşu bakteriyaları vasitəsilə südün mayalanması nəticəsində alınan qida məhsuludur. Pendirin tərkibində zülallar, yağlar, mineral maddələr, fermentlər, vitaminlər və digər qida maddələri mövcuddur. Pendirdəki zülallar süddəki zülallara nisbətən daha yaxşı həzmolunma xüsusiyyətinə malikdir. Südün keyfiyyətindən asılı olaraq, pendirin tərkibində 25 %-ə qədər zülal, 60 %-ə qədər yağ və 3,5 %-ə qədər karbohidrat mövcuddur. 100 q pendirin enerji dəyəri 200–400 kkal arasında dəyişir. Südün mənşəyi və tərkibindən asılı olaraq (qoyun, keçi, inək südü və s.), müxtəlif növ – bərk, yarımbərk, yumşaq, toz, krem və s. şəklində pendir hazırlana bilər. Pendirin hazırlanmasında süddən başqa, bir sıra köməkçi vasitələrdən də istifadə edilir ki, onlara dadlandırıcı, qoruyucu, konservləşdirici və digər qatqı maddələrini aid etmək olar.

Pendirin faydası nədir?

- Kalsium mənbəyidir. Süd və digər süd məhsulları kimi, pendir də insan orqanizmi üçün əsas kalsium mənbəyidir. Kalsium sümük toxumasının inkişafı və qorunmasında mühüm rol oynadığına görə pendir müxtəlif yaş qrupundan olan insanlar tərəfindən istehlak edilə bilər. Belə ki, bu məhsul uşaqlarda sümüklərin normal və sağlam inkişafına müsbət təsir göstərir, yaşlı insanlarda sümük xəstəliklərinin yaranmasının qarşısını alır.

- Fol turşusu ilə zəngindir. Fol turşusu – B9 vitamini hamiləlik dövründə qadın orqanizmində dölün inkişafında mühüm rol oynayır. Fol turşusu həmçinin qan-damar sistemi orqanlarını qorumaqla yanaşı, anemiya və yüksək təzyiqin qarşısını alır.

- B2 vitamini ilə zəngindir. Pendirin tərkibində olan digər əsas vitaminlərdən biri də B2 vitaminidir. Riboflavin adlanan bu vitamin dəri, dırnaq və saç toxumasında oksigen mübadiləsinə müsbət təsir göstərməklə zədələnmiş toxumaların bərpasını sürətləndirir. Digər vitaminlərdən fərqli olaraq, B2 vitamini insan orqanizmində ehtiyat halında toplanmır, bu səbəbdən də onun gündəlik istehlakı zəruridir.

-Təbii probiotikdir. Pendir təbii probiotik xüsusiyyətli qida məhsuludur və tərkibində faydalı bakteriyalar mövcuddur. Bu faydalı bakteriyalar insanlarda həzm prosesini yaxşılaşdırmaqla həzm sistemi xəstəliklərinin qarşısını alır.

Pendirin aşağıdakı faydaları da vardır:

- Yaddaşın möhkəmlənməsini təmin edir;
- Sinir sistemi üçün faydalıdır;
- Güclü antioksidantdır;
- İmmun sistemini gücləndirir.

Pendirin səbəb ola biləcəyi təhlükələr hansılardır?

Süd məhsulları, o cümlədən pendir bəzi hallarda insanlarda allergik reaksiyalara səbəb ola bilər.

Bununla yanaşı, vərəm, listeriyoz, bruselyoz və s. kimi xəstəlik törədiciləri ilə sirayətlənmiş pendir istehlakı bu cür xəstəliklərə yoluxma riski yarada bilər.

Aparılan hesablamalara görə, bruselyoz törədicisi brusella pendirdə 45 gün, brınza pendirində 70 günədək, vərəm törədicisi mikobakteriya yumşaq pendirdə 19 ayadək, bərk pendirdə isə 8 aydan çox müddətdə qala bilər. Bu cür yoluxma hallarının qarşısını almaq məqsədilə pendir hazırlayarkən pasterizə və ya sterilizə edilmiş süddən istifadə tövsiyə olunur. Həmçinin pendirin duzda düzgün yetişdirilməsi də vacib şərtlərdən biridir.

Bundan əlavə, pendirin rəfdəki ömrünü uzatmaq məqsədilə istehsal prosesində bəzi hallarda antibiotiklərdən, eləcə də natamisin və s. kimi qida qatqılarından istifadə edilir. Bu cür antibakterial xüsusiyyətli qida qatqılarından geniş istifadə həmin antibakterial preparatlara qarşı mikroorqanizmlərdə davamlılığın (rezistentlik) yaranmasına səbəb

olur. Patogen mikroorqanizmlərdə yaranan rezistentlik onlara qarşı mübarizədə həmin preparatları təsirsiz edərək insan sağlamlığı üçün ciddi təhlükə yaradır.

Pendir necə saxlanmalıdır?

Bütün süd məhsulları kimi, pendir də soyuducuda saxlanmalıdır. Onun saxlanma qaydalarına düzgün riayət edilməzsə, tez xarab olar. Belə ki, mənfi temperaturun təsiri nəticəsində pendirin tərkibindəki faydalı mikroorqanizmlər məhv olur. Bu da onun xarab olmasına gətirib çıxarır. Yüksək temperaturda isə pendirin tərkibində insan sağlamlığına ziyanlı mikroorqanizmlərin inkişafı üçün əlverişli şərait yaranır. Həmçinin aşağı nəmlik pendirin həddindən artıq quruması, yüksək nəmlik isə tez xarab olması ilə nəticələnir. Odur ki, pendirin yaxşı qalması üçün havanın temperaturu 3–8° C, nəmliyi isə 90 %-dən yuxarı olmamalıdır. Əksər pendir növləri üçün optimal saxlanma temperaturu 2–4° C-dir. Pendir bütöv halda olduqda soyuducuda 2 aya qədər saxlana bilər. Əgər məhsul doğranmış haldadırsa, saxlanma müddəti 15 günə qədər azalır.

Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Elmi-tədqiqat və risklərin qiymətləndirilməsi departamentinin Heyvan xəstəliklərinin və heyvan mənşəli məhsulların tədqiqi şöbəsinin əməkdaşları Səbinə Məmmədova və Çiçək Süleymanova tərəfindən hazırlanıb.