

## Зохистой хооллолт

Зохистой хооллолт гэдэг нь заавал эмчийн зааврын дагуу идэж хэрэглэх ёстой хоол хүнс биш юм. Харин бие махбодын хэвийн үйл ажиллагааг хангахад шаардлагатай шимт бодис агуулсан хоол хүнсийг нас, хүйс, байгал, цаг уур, ахуйн нөхцөл, хөдөлмөр эрхлэлт, эрүүл мэндийн байдалдаа зөв тохируулан хэрэглэхийг зохистой хооллолт гэнэ.

### МОНГОЛ ХҮНИЙ ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТ



### Бүхэл үрийн гурилан талх, жигнэмэг түүний ач тус

- Бүхэл үрийн гурил нь эслэг, магни өндөртэй тул гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулж биед хуримтлагдсан хорт бодисыг шингээн гадагшлуулдаг.
- Уусдаг эслэг-инулин ихээр агуулдаг учраас хүний ходоод гэдсэн дэх бифидобактерийн үржлийг дэмжиж өтгөн хатах, бүдүүн гэдэсний хорт хавдар үүсэх эрсдэлээс хамгаалдаг.
- Аминдэм В1, ихээр агуулж буй тул зүрх судасны өвчнөөс урьдчилан сэргийлж, цөсний сувгийг цэвэрлэн, бодисын солилцоог идэвхижүүлдэг.

### Хөх тарианы гурилан талх

- Хүнсний уусдаг ба үл уусдаг эслэг, РР ба В-гийн төрлийн аминдэм, төрөл бүрийн эрдэс бодис
- Лизин ба треонин гэх мэт үл орлогдох аминхүчлүүд, сүүн хүчлийн бактери агуулдаг тул:
  - Хоол боловсруулах эрхэтний хэвийн үйл ажиллагааг хангах
  - Гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулснаар гэдэсний халдвараас урьдчилан сэргийлэх
  - зүрх судасны өвчин, хорт хавдрын эрсдэлийг бууруулах, цусан дахь саахарын хэмжээг тогтворжуулах ач холбогдолтой.

### Дотор эрхтэн ба дайвар бүтээгдэрүүний ач тус

- **Үхэр хонины бөөр:** Селен болон төмрөөр баялаг. Селен нь хүний биеэс муу үлдэгдэлийг нь гадагшлуулдаг. Харин төмөр нь цусны улаан биетийг төлжүүлдэг.
- **Зүрх:** Үхрийн зүрх нь Магни болон Таурин хэмээх бодис агуулдаг. Манги хангалттай хэрэглэж байгаа хүн зүрх судасны өвчлөлөөр өвдөх магадлал 22% бага байдаг. Таурин нь цусны даралтыг тогтворжуулахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.
- **Үхрийн годон:** В12 баялаг учир цусны эргэлтийг эрчимжүүлдэг.
- **Бярууны элэг:** Таван хошуу малын дотроос хамгийн сайн нь бярууны элэг бөгөөд элэгний өвчтэй хүмүүст сайнаар нөлөөлдөг. Учир нь В12 болон С аминдэмээр баялаг. Энэ хоёр хоршиж нийлэхээрээ “глутатионы конъюгаци” гэдэг элэгнээс токсинг гадагшлуулдаг үйл явцыг өрнүүлдэг байна. Бярууны элэг цагаан өнгөтэй, бараан толботой.
- **Хэл:** Хэлэнд цинк төмөр хоёр агуулдаг учир дархлааг сайжруулж ханиад томуунд тэсвэртэй болгодог байна.

### Элэгний котлет / 5 порц /.



Орц

Үхрийн элэг 1000 гр  
Сонгино 70 гр  
Гурил 150 гр  
Өндөгний цагаан 20гр  
Давс  
Хар перец

### **Хийх технологи ажиллагаа**

Элэгийг машиндах эсвэл маш сайн жижиг хярж хэрчинэ. Сонгино давс, повороор амтлана. Хөвсгөр болон цайвар өнгөтэй болгохын тулд өндөгний цагааныг мексэртэж хийж өгнө. Мексэр байхгүй бол сайн хутгаад дээрээс нь нэмнэ. Барьцалдуулж хэвэнд оруулахын тулд гурил нэмж өгнө. Гурилын түүхий амт оруулахгүйн тулд гурилаа тосгүй хуураад нэмж болно. Хайруулын тавгаа сайн халаагаад бага зэрэг тосонд амны халбагаар тусаагаад шарна.

### Өндөгтэй гахайн шарсан мах / 3порц /

**Орц**



Гахайн мах 600гр  
Сонгино 50гр  
Өндөг 4ш  
Давс

#### **Хийх технологи ажиллагаа**

Гахайн махыг нимгэн хавтгай хэрчинэ. Халаасан тостой хайруулын тавган дээр нарийн савхан хэрчсэн сонгинийг хийж шаргал болтол нь хуурна. Дээрээс нь гахайн махыг хийж хуурна. Давсаар амтална эсвэл гахайн мах амтлагчаар амталж болно. Өндгийг нэгэн жигд болтол нь хутгаад шарна. Үүнийгээ гахайн махтайгаа хольж хутгана эсвэл тусад нь таваглаж болно.

### Ому будаа / 4порц /

**Орц**



Тахианы мах 600гр  
Сонгино 50гр  
Өндөг 4ш  
Вандуй 60гр  
Томат 100гр  
Давс

### **Хийх технологи ажиллагаа**

Хайруулын тавганд бага тос хийж халаана. Сонгиноо жижиг хэрчээд шаргал болтол нь хуурна тахианы махыг шоо дөрвөлжин хэрчээд хуурсан сонгино дээрээ нэмээд давс повороор амталж болтол нь хуурна. Вандуйгаа нэмээд нэгэн жигд болтол нь хутгана. Үүний дараа томатаа нэмээд сайтар холиж гал дээрээс авна.

Хоёр өндгөө хутгаад дээр нь гурил нэмж өгнө. Бага тостой хайруулын тавгаа халаагаад өндгөө хийгээд гүйцэт болоогүй байхад нь нэг талд нь будаагаа нөгөө талд нь бэлтгэсэн шанзаа тавиад омлетны нөгөө талыг будаан дээгүүрээ давуулан тавьж хайрна.

### **Омлет / бпорц /**



Орц

Өндөг 6 /240гр/

Сонгино 60 гр

Чинжүү 90 гр

Гурил 150 гр

Сүү 60 гр

Элсэн чихэр

Давс

### **Хийх технологи ажиллагаа**

Задалж хутгасан өндгөн дээрээ сүү, гурил нэмээд сайтар хутгана. Үүний дараа жижиглэн хэрчсэн шанзаа хийж хутгана. Давс элсэн чихрээр амтална. Халаасан хайруул дээр 3-5 мин шарж болгоно.

### Талх зайдасны ороомог / 8порц /

Орц



Цагаан талх 400гр  
Зайдас 600гр  
Сыр 8ш  
Тахиа бүрэгч 160гр  
Өндөг 4ш

#### **Хийх технологи ажиллагаа**

Зайдасаа бага тосонд шарна. Цагаан талхыг элдэж бэтгээд дээр нь сыр шарсан зайдасаа тавьж ороож өгнө. Бэлтгэсэн ороомогоо өндгөнд дүрж тахиа бүрэгчээр бүрэн сайтар халаасан бага тостой хайруулын тавганд хайрч бэлтгэнэ.

### Тахианы мах юуцайтай шөл / 3порц /

Орц



Тахианы мах 600гр  
Дүпү 300гр  
Юуцай 300гр  
Лууван 80гр  
Сонгино 50гр  
Давс

### **Хийх технологи ажиллагаа**

Тахианы цээж мах эсвэл мөчийг нь шулна. Яс, махыг нь бүхлээр нь чанана. Сайтар буцалгасны дараа тахианы мах ясыг шүүж авна. Тахианы махыг хөргөөд ширхэгийн дагуу зумлаж шөлөнд нь хийнэ. Дээрээс нь угааж, жижиг дөрвөлжин хэрчсэн дүпү, хуурсан сонгино, лууван, угаасан юуцай хийж буцалгана. Давсаар амтална.

### **Төмсний зутан шөл / Зпорц /**



Орц

Төмс 500гр  
Сонгино 50гр  
Өндөг 2ш  
Сүү 100 мл  
Гурил 30гр  
Давс

### **Хийх технологи ажиллагаа**

Төмсийг угааж цэвэрлээд болтол нь чанана. Төмсөө шүүж аваад халуун дээр нэгэн жигд болтол нь нухана. Шүүсэн дээрээ нухашаа хийж хутгана. Дээрээс нь хуурсан гурил хийж өтгөрүүлнэ. Үүний дараа сүү задалсан өндөг хийж давсаар амтална.

### Пүнтүүзтэй үхрийн хэлэн салат / 5порц /



Орц

Үхрийн хэл 400гр  
Нарийн пүнтүүз 300гр  
3 өнгийн чинжүү 200 гр  
Сонгино 80гр  
Дарсан огурцы 100гр  
Өргөст хэмх 100 гр  
Давс  
Элсэн чихэр  
Гүнждийн тос

#### **Хийх технологи ажиллагаа**

Буцалсан халуун усанд нарийн пүнтүүзийг хийж 10мин дэвтээнэ. Үхрийн хэлийг болтол нь чанаж хөргөөд нарийн савхан хэрчинэ. Чинжүүгээ халуун усанд шалзаж нарийн савхан хэрчинэ. Бэлэн бүтээгдэхүүнээ мөн адил нарийн савхан хэрчинэ. Үүний дараа бэлэн болсон түүхий эдүүдээ хольж хутгаад давс, повор, элсэн чихэр, гүнждийн тосоор амтална. Эсвэл чихэрлэг чили соусаар амталж болно.

### Гүзээний салат / 5порц /



Орц

Гүзээ 600гр  
3н өнгийн чинжүү 200гр  
Өргөст хэмх 100гр  
Сонгино 60гр

### **Хийх технологи ажиллагаа**

Үхэр эсвэл хонины гүзээг халуун усанд зумлаж, сайтар цэвэрлэнэ. Бэлэн болсон гүзээгээ бүлээн усаар угаасны дараа болтол нь чанаж хөргөөд нарийн савхан хэрчинэ. Чинжүүг угааж цэвэрлээд шууд нарийн савхан хэрчинэ. Бэлэн бүтээгдэхүүнээ мөн адил нарийн савхан хэрчинэ. Үүний дараа бэлэн болсон түүхий эдүүдээ хольж хутгаад давс, повор, элсэн чихэр, гүнждийн тосоор амтална.

### **Дүпүний салат / 4порц /**

#### **Орц**



Дүпү 500гр  
Вандуй 200гр  
Эрдэнэ шиш 200гр  
Сонгино 80гр  
Сармис 2ш  
Майонез 150гр

### **Хийх технологи ажиллагаа**

Дүпүгээ сайтар угааж цэвэрлээд жижиг дөрвөлжин хэрчиж 3-5 минут халуун усанд шалзаж хөргөнө. Дээрээс угаасан вандуй, эрдэнэ шиш, хярж хэрчсэн сонгино сармис хийж хутгаад майонезаар амтална.



## Кивиний кисель / бпорц /

### Орц



Киви 600гр  
Крахмал 20гр  
Сахарын сироп 200гр  
Ус 400мл

### Хийх технологи ажиллагаа

Кивигээ хальслаад буцалж буй халуун усанд хийж 5 минут буцалгана. Үүний дараа кивигээ шүүж аваад шүүгдсийг нь нэгэн жигд болтол нь миксердэнэ. Дээрээс нь шүүсийг нь хийж сайтар хутгаад дээрээс нь усанд найруулсан крахмал, сахарын сиропыг хийж хутгана. Бэлэн болсон киселийг хөргөж хэрэглэнэ.