

ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ И НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ КЫРГЫЗОВ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

Ф.А. Кочкорова, М.К. Эсенаманова, Э.Дж. Сомкулова

Кыргызская государственная медицинская академия им. И.К. Ахунбаева

Кафедра Гигиенических дисциплин

г. Бишкек, Кыргызская Республика

Резюме. Национальные традиции питания, в особенности структура продуктового набора, легче поддается заимствованиям, влиянием извне, новациям. Поэтому целью данной работы стало изучение исторически сложившихся традиций культуры питания кыргызов с учетом национальных, обрядовых, природно-климатических и других условий. В обзорной статье изложены краткие исторические сведения множества ученых о своеобразии питания и продуктового набора кыргызов. Основу кыргызской кухни составляли мучные, молочные и мясные блюда. Под влиянием русско-украинского населения в систему питания жителей Иссык-Кульского региона вошли жаркое, борщ, вареники, картофельные блюда и блюда, приготовленные из мяса домашних птиц. Суточный рацион жителей Ошского региона включал в основном блюда, характерные для традиционной кыргызской и узбекской систем питания. Это различные блюда из свежего мяса - шорпо, плов, кесме, лагман, манты, оромо, мастава и др. В то же время в рационе населения Нарынского региона преобладали мясные блюда с добавлением кесме, гюлчатай, беш бармак, а также широкое распространение получают шорпо, лагман, манты, оромо. В статье представлены результаты исследования на основе литературного анализа, которые свидетельствуют о том, что для традиционной кыргызской кухни характерны мучные, молочные, мясные блюда и блюда с добавлением зерновых культур.

Ключевые слова: национальные традиции в питании, национальные блюда и продукты, система питания, культура питания, национальная кухня.

КЫРГЫЗДАРДЫН ТАМАК МАДАНИЯТЫНЫН ЖАНА УЛУТТУК АШКАНАСЫНЫН ӨЗГӨЧҮЛӨРҮ (АДАБИЯТТАРГА СЕРЕП)

Ф.А. Кочкорова, М.К. Эсенаманова, Э.Дж. Сомкулова

И.К. Ахунбаев атындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы

Гигиеналык дисциплиналар кафедрасы

Бишкек ш., Кыргыз Республикасы

Корутунду. Тамактануунун улуттук каада-салттары, айрыкча азык-түлүк топтомунун структурасы башка улуттардыкынан алынууга, сырттан таасир этүүгө, жаңыланууларга оңой шарттар түзүлөт. Ошондуктан бул иштин максаты улуттук, ырым-жырым, жаратылыш-климаттык жана башка шарттарды эске алуу менен кыргыздардын тамак-аш маданиятынын тарыхый калыптанган салттарын изилдөө болгон. Сереп макалада кыргыздардын тамак-аш жана азык-түлүк топтомунун өзгөчөлүгү жөнүндө көптөгөн окумуштуулардын кыскача тарыхый маалыматтары берилген. Кыргыз ашканасынын негизин ун, сүт жана эт тамактары түзгөн. Орус-украин калкынын таасири астында Ысык-Көл регионунун жашоочуларынын тамак-аш системасына куурдак, борщ, манты, картошка тамактары жана үй канаттууларынын этинен жасалган тамактар кирген. Ош облусунун тургундарынын суткалык рационунан негизинен кыргыз жана өзбек салттуу тамак-аш системасына мүнөздүү тамактар кирген. Бул эттен жасалган түрдүү тамактар - шорпо, паллоо, кесме, лагман, манты, оромо, мастава ж.б. Ошол эле учурда Нарын регионунун калкынын рационунда кесме, гүлчатай, беш бармак

кошулган эт тамактары басымдуулук кылып, жана шорпо, лагман, манты, оромо кеңири таралган. Макалада салттуу кыргыз тамак-ашына ун, сүт, эт тамактары жана дан өсүмдүктөрү кошулган тамактар мүнөздүү экенин көрсөткөн адабий анализдин негизинде изилдөөнүн жыйынтыктары берилген.

Негизги сөздөр: улуттук тамак-аш салттары, улуттук тамак-аштар жана буюмдар, тамак-аш системасы, тамак-аш маданияты, улуттук ашкана.

PECULIARITIES OF THE FOOD CULTURE AND NATIONAL CUISINE OF THE KYRGYZ PEOPLE (LITERATURE REVIEW)

F.A. Kochkorova, M.K. Esenamanova, E.D. Somkulova

I.K. Akhunbaev Kyrgyz state medical academy

Department of Hygienic disciplines

Bishkek, Kyrgyz Republic

Summary. National food traditions, especially the structure of the food set, are easier to borrow, influence from the outside, and innovate. Therefore, the purpose of this work was to study the historically established traditions of the Kyrgyz food culture, taking into account national, ceremonial, climatic and other conditions. The review article provides brief historical information from many scientists about the peculiarity of the Kyrgyz diet and food set. The basis of Kyrgyz cuisine was flour, dairy and meat dishes. Under the influence of the Russian-Ukrainian population, the food system of the inhabitants of the Issyk-Kul region included roast meat, borscht, dumplings, potato dishes and dishes made from poultry meat. The daily diet of the residents of the Osh region included mainly dishes typical of the traditional Kyrgyz and Uzbek food systems. These are various dishes made from fresh meat - shorpo, pilaf, kesme, lagman, manty, oromo, mastava, etc. At the same time, meat dishes with the addition of kesme, gulchatai, besh barmak prevailed in the diet of the population of the Naryn region, and shorpo, lagman, manty, and oromo are also widely distributed. The article presents the results of a study based on literary analysis, which indicate that flour, dairy, meat dishes and dishes with the addition of cereals are characteristic of traditional Kyrgyz cuisine.

Key words: national food traditions, national dishes and products, food system, food culture, national cuisine.

Введение. Национальная кухня является одним из элементов традиции и культуры народа. Национальная пища — это исторически сложившаяся, комплексная система питания народа той или иной страны (нации), включающая набор базовых продуктов питания и блюд, основополагающих для данного народа, а также способы обработки и приготовления пищи, ее подачи и приема, консервации и хранения, систему запретов и ограничений, пищевых предпочтений, иногда имеющих физиологический характер (непереносимость того или иного продукта).

Целью работы является сбор и обобщение имеющихся литературных данных о происходящих изменениях в потребности блюд национальной кухни и наблюдаемых модификациях, происходящих в пищевой культуре населения.

Материал и методы исследования. Мы провели литературный обзор научных трудов за последние 40 лет, используя ресурсы поисковых

систем PubMed и eLIBRARY, по вышеуказанным ключевым словам. Для данного анализа мы использовали статьи, содержащие доказательную, экспериментальную и клиническую базу по наиболее современным вопросам, касающимся традиций культуры питания кыргызов с учетом национальных, обрядовых, ритуальных, природно-климатических, географических и других условий.

Результаты. Кыргызстан — одна из стран, через территорию, которой проходил Великий Шёлковый путь, привозящий не только товары для торговли, но и образцы различных культур, что в сочетании с географическими и климатическими условиями предопределило культурное и духовное развитие со своими традициями, устоями, обычаями [1]. Природно-климатические условия Кыргызстана определили характер и основные направления, структуру хозяйства, приспособленные к местным условиям региона [2].

Национальные традиции питания, в особенности структура продуктового набора, легче поддается заимствованиям, влиянием извне, новациям. Поэтому изучение характера питания населения необходимо проводить в контексте социально-экономических преобразований. Изучению питания населения в историческом и социальном аспекте посвящены работы множества ученых.

Первые упоминания Чокана Валиханова (1861-1868), Г.Е. Грум-Гржимайло (1886), Н. А. Корженевского (1909), И.Р. Поддубного (1914) о своеобразии питания кыргызов приводит в своей диссертации М.М. Миррахимов (1964): «киргизы питаются только молоком, скотским мясом, бараниной и кумысом; из зерновых они употребляют пшеницу. Поздней осенью, когда скот бывает жирен, киргизы режут баранов, лошадей и готовят на зиму копченое и вяленое мясо, казы. В жаркое время года освежающим служит айран – жидкое кислое коровье молоко, разведенное водой. Из пшеницы или просяной муки варят жидкую кашу. Обыкновенный хлеб употребляют редко, а делают «боорсоки» – кусочки пресного теста, зажаренные на бараньем сале. Среди киргизов в большом ходу конина, а баранина – любимое их кушанье» [3].

О.П. Молчанова (1937) писала: «Киргизы, живущие в кишлаках, овощей не едят совершенно, зато всегда у них имеются молочные продукты, главным образом, в виде кислого молока или сыра собственного приготовления» [4].

Т.А. Кожомкуловым (1959-1963) впервые дана гигиеническая оценка кыргызской кухне и химическому составу наиболее распространенных кыргызских национальных кулинарных изделий. Он отмечает достаточно широкое потребление кыргызами кисломолочных продуктов, сливочно-топленого масла, конского сала, бараньего и говяжьего жира [5].

М.К. Эсенамановой (1980) изучено питание кыргызов Тянь-Шаня и Памира. Автор отмечает, что основными продуктами питания горцев является молоко и молочные продукты, мясо и жиры животного происхождения [6].

Также Абрамзоном С.М., Омурбековым Ч.К. описаны виды и эволюция традиционной пищи чуйских кыргызов [7-9], Ильясовым С.И. – влияние перехода к оседлости на традиционную пищу кыргызов [10], Жоробековым Ж., Батырбаевой Ш.Дж. [11,12] – историко-демографические процессы, Борсокбаевой С.С. – социологические аспекты [13,14].

Кыргызская национальная кухня впитала в себя элементы всех культур, с которыми она соприкасалась, но сохраняя при этом свою специфику, идентичность и своеобразие.

По мнению Шалекенова У.Х с соавт. пища относится к одному из наиболее важных элементов материальной культуры, являясь носителем этнической специфики [15]. Кыргызская кухня, являясь неповторимой и уникальной, сложилась в течение многих веков и включила в себя историю, быт и особенности жизни кыргызов. Она отличается удивительным сочетанием различных блюд, в приготовление которых вкладывался практический смысл. Кыргызы знали, что правильное питание способствует сохранению и укреплению здоровья и придавали особое значение питанию как важнейшему элементу национальной культуры. Детям с раннего возраста прививали культуру правильного питания, учили отличать качественную пищу и готовить питательные, вкусные блюда [16-18].

Кыргызы в древние времена делили болезни на «суук ооруу» (туберкулез, истощение, кишечные расстройства, железодефицитная анемия) и «ысык ооруу» (сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа), и соответственно и продукты питания были диетически поделены. Характер питания при «суук ооруу» имела белково-жировую ориентацию, во втором случае больных кормили отварным рисом, бульоном заправленным айраном или кипяченой водой, кипяченой водой с добавлением молока и т. д. Также применяли кымысолечение, частичное голодание и разгрузочные диеты.

В этнографической науке при изучении особенностей питания различных народностей используется термин «система питания», которая подразумевает набор основных продуктов, употребляемых в пищу, и типы блюд, приготовленных из них, наличие характерных дополнительных компонентов типа приправ и специй, способы обработки продуктов и приготовления блюд, пищевые ограничения и предпочтения, правила поведения, связанные с приготовлением и приемом пищи [16,19].

Основу кыргызской кухни составляли мучные, молочные и мясные блюда. Под влиянием русско-украинского населения в систему питания жителей Иссык-Кульского региона вошли жаркое, борщ, вареники, картофельные блюда и блюда, приготовленные из мяса домашних птиц. Суточный рацион жителей Ошского региона включал в основном блюда, характерные для традиционной кыргызской и узбекской систем питания. Это различные блюда из свежего мяса – шорпо, плов, лапша (кесме), лагман, манты, оромо, мастава и др. В то время в рационе населения Нарынского региона преобладали мясные блюда с добавлением лапши (кесме),

гюлчатай, беш бармак, а также широкое распространение получают шорпо (суп из мяса, картофеля с добавлением овощей и томата), лагман, манты, оромо.

Состав блюд, входящие в структуру завтрака, обеда и ужина зависел от сезона года и отличается неравномерностью. Зимне-весенней период и поздней осенью в основном готовили блюда с высокой энергетической ценностью (жаркое, плов, кесме, бешбармак, гюлчатай, манты, лагман и др). Продуктовый набор летне-осеннего периода отличается от зимне-весеннего включением различных молочных, овощных блюд, различных фруктов и ягод.

Завтрак в основном состоял из чая, масла, сливок, «бышкан каймак», «кам каймак», хлеба, варенья, меда и др. В состав завтраков иногда входят горячие блюда, оставшиеся с ужина - «жылытма». На обед в большинстве случаев подают блюда, которые можно приготовить быстро и легко – «жеңил тамак». В летний сезон в завтраке присутствуют различные виды традиционных напитков, такие как «жарма», «максым», «айран», «уй кымыз» и обязательно чай. Для утоления жажды обед в летне-осенний период, в отличие от зимне-весеннего, больше включает горячие жидкие блюда: борщи, супы (мясные, картофельные, бобовые и т.д.), шорпо, кесме, мастава, молочные супы и т.д., а также различные свежие салаты. Ужин проходит в более позднее время, когда присутствуют все члены семьи. На ужин чаще готовят мясные блюда, манты, плов, лагман, дымламу и т.д. и он по времени продолжительнее, чем завтрак и обед.

Изменения в этническом составе населения Таласской долины, связанные с переселением немцев, русских, украинцев привнесли с собой новую культуру. В крае получили развитие новые культурные растения, такие как картофель, овощи и зерновые культуры, приведшее к заметному увеличению в рационе доли этих продуктов [20].

В рационах населения высокогорных регионов преобладают мясные блюда.

Некоторые ученые выделяют региональные особенности культуры питания, которые зависят от этнического состава населения [16]. По результатам этих работ в рационах питания северных регионов больше потребляется мясо, полуфабрикаты, кондитерские изделия и сладкие газированные напитки, меньше фруктов и овощей, чем на юге. Это может быть причиной более высоких показателей неинфекционных заболеваний (НИЗ) среди северян, по сравнению с жителями юга. Так как с 2003 по 2018 годы в северных регионах наблюдался рост ожирения и инсультов [21].

Однако экономические, культурные и межэтнические отношения ввели свои коррективы в систему питания, разнообразив местную кухню. Несмотря на это современная кухня продолжает сохранять свою оригинальность и традиции в приготовлении многих блюд. В настоящее время для укрепления национальных традиций и наследия уделяется большое внимание сохранению традиционной кухни кыргызов [16,22,23].

Характерной особенностью питания кыргызов издревле являлось доступность молока и молочных продуктов широкому слою населения. В рацион включали овечьё, коровье, кобылье, козье, а в высокогорных регионах также ячье молоко. На основе молока производится широкий ассортимент молочных продуктов, такие как: «айран» - кисломолочный напиток со специфическим вкусом и запахом; «жуурат» - йогурт из овечьего молока; «быштак» - творог из кипяченого молока; «сүзмө» - внешне похожий на творог, но сильно отличающийся вкусом, запахом и консистенцией и соединяющий в себе свойства творога, сметаны, сливок и кислого молока вместе взятых. Из «сүзмө» готовят классический курут, «чий» (шарики высушивают на циновке из стеблей степного растения чий) и «май» курут (готовят из жирного айрана). Используя дополнительные ингредиенты можно приготовить различные виды курута: «эжегей» (добавляют молозиво), «иримчик» (добавляют творог или домашний сыр) и «чөбөгө» (добавляется осадок, образующийся при приготовлении топленого масла) [24].

Молоко также является исходным продуктом для получения молочных жиров. Из парного молока с использованием сепаратора получают различные виды «каймака» (сливки). «Тарткан каймак» получали путем сепарирования молока, подогретого до 30-35⁰С парного молока, «коймо каймак» - сливки, снятые из кипяченого, «кам каймак» - из парного молока. «Кам каймак» и «айран» чаще других молочных продуктов использовались для получения масла в специальных маслобойках (күү). Масло, полученное из айрана, называется «айран май», из «кам каймака» - «каймак май» (сливочное масло). В кыргызской кухне издревле их «каймак мая» готовят «сары май» (топленое масло), из-за длительного срока хранения его всегда готовили впрок. При приготовлении топленого масла образуется осадок - «чөбөгө», который имеет хорошие вкусовые свойства и богат пищевыми веществами.

Из кобыльего молока готовили «кымыс», традиционный напиток кочевников. Благодаря сбалансированному химическому составу, и

содержанию биологически ценных пищевых веществ кымыс в качестве профилактического питания употребляют различные группы взрослого и детского населения. В национальной кухне готовятся различные виды кымыса: «ууз кымыс» - кымыс из молока начального периода лактации кобылиц; «саамал кымыс» - кымыс, в который только что добавлено свежее кобылье молоко; «кызыл кымыс» - кымыс, приготавливаемый на летних пастбищах; «тунма кымыс» - кымыс еще не взболтанный (утром пьют верхнюю часть, которая считается самым крепким); «сөөк кымыс» или «сөөктөн чыккан кымыс» - кымыс осенний или зимний; «тондурма кымыс» - замороженный куском кымыс; «байтал бээнин бал кымызы» - вкусный кымыс молодой кобылицы; «куйкум кымыс» - считается самым крепким [24,25].

Мясо и мясные продукты являются основой кыргызской национальной кухни. Практически во всех блюдах национальной кухни основным ингредиентом является мясо (баранина, говядина, конина, козлятина, мясо яка). Мясо в основном употребляется в варёном виде (бышкан эт) и подается с бульоном (сорпо). Из мяса конины почётным гостям подают «уча» (крестец), «кабырга» (рёбра), «жал» (грива), «казы» (конский подбрюшный жир), «карта» (прямая кишка) и «чучук». Чучук – это название колбасы по кыргызски, которую готовят, фаршируя кишечник подреберным жиром (казы) и мясом конины с добавлением различных приправ.

Почетным гостям в северных и высокогорных регионах подается «бешбармак», который считается одним из традиционных блюд кыргызов. Бешбармак представляет собой рубленое вареное мясо, подается с лапшой, луком и бульоном. А в некоторых районах южного региона вместо бешбармак готовят «нарын», технология приготовления идентичная, но подается в качестве жидкого, первого блюда.

В национальной кухне в качестве первых блюд готовятся различные виды супов с добавлением круп и лапши. Например, среди населения наиболее популярны мастава, кайнатма шорпо, кесме, көжө аш, туурама шорпо, умач аш, чучвара. Часто в основном на ужин готовятся такие блюда как манты, оромо, кулчөтэй, плов, шавля, лагман, куурдак, шашлык и т.д.

Также в питании широко используются блюда из субпродуктов. Из легких, желудка и кишечника баранины готовят «жөргөм», из тонко нарезанного курдюка и печени, заправляя соусом «намакап» готовили «куйрук-боор», из мелко крошеной печени и жира с добавлением крови - «быжы», наполняя бараньи лёгкие молоком с добавлением топленого масла готовят - «олобо» и т.д.

Значительное место в кыргызской кухне традиционно занимают различные виды хлеба, которые относятся к продуктам ежедневного потребления. По традиции кыргызов на каждый прием пищи на стол подается хлеб, без него стол считается пустым. В зависимости от региона выпекается большое разнообразие хлеба, отличающиеся рецептурой, формой и способом приготовления. На юге страны, как и во многих тюркоязычных странах в основном выпекают лепешки в тандыре, на севере также популярен прямоугольный хлеб, выпекаемый в печи.

Некоторые виды мучных изделий имеют разные названия в разных регионах республики несмотря на то, что технология приготовления идентична. Среди населения популярны ритуальные мучные изделия - «боорсок», «хворост», это кусочки кислого или сдобного теста жареные на животном жире или растительном масле, «каттама» - слоеная лепешка, обжаренная на малом количестве топленого или растительного масла. В некоторых семьях готовят «токоч» - вид домашней лепешки, испеченной в котле, «көмөч» - выпекается в печи, май токоч - круглая небольшая лепешка, жаренная в животном жире с разрезами в центре, ее разновидности - «челпек», «чозмо», «оймо». «Чабаты», «жупка», «калама», «катырма» разные названия тонких лепешек из пресного теста, выпекаются в котле, которые в основном употребляются с молоком или с кисломолочными напитками [26,27]. Мучные изделия главным образом подавались к чаю.

Необходимо отметить различия и отличительные особенности в процедуре чаепития между регионами. В южных регионах чай подают в маленьких фарфоровых чайниках, отдельно на одного и несколько человек, тогда как северных и высокогорных чай наливают из одного металлического чайника или самовара. Население в зависимости от сезона года, региона проживания, состояния здоровья или по пищевым предпочтениям пьют черный или зеленый чай, с добавлением молока, сливок, соли или без них. Традиционно кыргызы также готовили «куурма чай» - чай с добавлением жареной на масле муки, соли и молока, «актаган чай» - с молоком, маслом, сметаной и солью.

Кроме мучных изделий из зерновых продуктов готовили различные виды каш - «көжө», «ботко», болтушки - «атала», похлебки - «умач» и т.д.

На основе зерновых продуктов готовятся такие национальные напитки как «максым», «бозо» и «жарма». «Максым» и «жарма» традиционно готовили в теплое время года, как прохладительный и питательный напиток.

«Жарма» – прохладительный напиток, изготавливаемый из пшеничного или ячменного талкана с добавлением закваски. «Максым» готовят из пшеничного, ячменного или кукурузного талкана. Самый лучший по качеству «максым» получается из ячменного талкана, который хорошо бродит, толокно в нём не оседает и, самое главное, он приятен на вкус [16,28,29]. «Бозо» — это традиционный, натуральный напиток с низким содержанием алкоголя, приготовленный из проса, кукурузы, ячменя, пшеницы с добавлением угута (солод) [30]. Пьют «бозо» в основном в холодное время года.

В культуре питания кыргызов особое внимание уделялось обрядовым, ритуальным блюдам. В честь праздника «Нооруз» в северных регионах готовили кашу из проросшей пшеницы - «чоң көжө», а в южных - «сүмөлөк». Также обязательно готовили боорсок, считая его ритуальным. При каких-то хороших событиях в семьях, или несчастных случаях устраивали «түлөө», пекли май челпек или оймо, также раздавали соседям «тогуз токоч», «жети нан».

Несмотря на то, что кыргызская кухня сохраняет национальные традиции в приготовлении многих блюд, в последние 30 лет рацион стал более разнообразным. Население стало больше потреблять рафинированные, высококалорийные продукты питания, с высоким содержанием жиров и простых углеводов, что сопровождалось уменьшением биологически ценных продуктов питания. Высокая энергетическая ценность рационов, создавая положительный энергетический баланс

способствует развитию таких заболеваний как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания и т.д. [21,25].

Заключение. Таким образом, неповторимость и уникальность кыргызской кухни, сложившаяся в течение многих веков, включающая в себя историю, быт и особенности жизни кыргызов сохранила свою первоначальную национальную идентичность и своеобразие. Для традиционной кыргызской кухни характерны мучные, молочные, мясные блюда и блюда с добавлением зерновых культур. Вместе с тем национальная кухня впитала в себя систему питания других культур (русскую, украинскую, уйгурскую, узбекскую, казахскую и т. д.), в районах населения появились новые блюда, которые составили этническую специфику современной кыргызской кухни. В некоторые блюда вошедшие в систему питания кыргызов, ввели коррективы в соответствии со вкусовыми предпочтениями семьи, в основном за счет увеличения мяса в составе блюда. Изменилась рецептура некоторых национальных традиционных блюд, например, бешбармак (тууралган эт), нарын - изначально готовили только из мелко накрошенного мяса и незначительного количества бульона, затем изменяя рецептуру начали добавлять лапшу (кесме) и лук.

Современные кыргызские блюда обладают прекрасными вкусовыми качествами, хорошей насыщаемостью и обеспечивает организм как взрослых, так и детей полноценными макро- и микронутриентами, и энергетической ценностью.

Литература

1. Кочкорова Ф.А. Пищевая ценность национального кисломолочного продукта курут и его место в питании подростков Кыргызской Республики. *Вопросы питания*. 2021;90(5): 87-95. <https://doi.org/10.33029/0042-8833-2021-90-5-87-95>
2. Токторбекова Н.А. Изучение хозяйственной жизни кыргызов во второй половине XIX - начале XX вв. *Universum: Общественные науки*. 2017; 5(35):9-13.
3. Миррахимов М.М. Очерки о влиянии горного климата Средней Азии на организм. Фрунзе: Кыргызстан; 1964. 212 с.
4. Молчанова О.П. К вопросу об изменении обмена веществ и энергии в условиях высокогорья (Памир). *Вопросы питания*. 1937;6(5):77-82.
5. Кожомкулов Т.А. Гигиеническая характеристика питания сельского населения северной Киргизии [Диссертация]. Фрунзе; 1963.
6. Эсенаманова, М.К. Особенности питания и пищевого статуса киргизов Тянь-Шаня и Памира [Диссертация]. Фрунзе; 1980.
7. Абрамзон С.М. Влияние процесса сближения наций на изменение семейного быта народов Средней Азии и Казахстана. *Материалы Всесоюзного координационного совещания по проблеме «Развитие национальных отношений в условиях перехода от социализма к коммунизму*. Вып. 2. М.;1963.
8. Абрамзон С.М. Влияние перехода к оседлому образу жизни на преобразования социального строя, семейно-бытового уклада и культуры прежних кочевников, и полукочевников на примере казахов и киргизов. *Труды АН СССР. Новая серия*. 98. Л.: Наука; 1973:235-248.
9. Омурбеков Ч.К. Роль социально-культурных факторов в развитии пищевого рациона киргизов. *Взаимосвязь социальных и этнических факторов в современной и*

- традиционной культуре. Сборник статей. М.: ИЭ АН СССР; 1983:92-202.
10. Ильясов С.И. Переход к оседлости и его значение в преобразовании культуры и быта киргизов. М.: Наука; 1964. 9 с.
 11. Жоробеков Ж. Этнодемографические процессы в Кыргызстане (вчера, сегодня, завтра). Б.: Баис; 1997. 247 с.
 12. Батырбаева Ш.Д. Население Кыргызстана в 20-50-е годы XX века: историкодемографический анализ. Бишкек: КНУ; 2003. 273 с.
 13. Борсокбаева С.С. Социология питания: методология и проблемы Бишкек; 2004. 170 с.
 14. Борсокбаева С.С. Социология питания: влияние социальных факторов на питание и здоровье населения Кыргызстана. Евразийский союз ученых. 2019;7-4(64):21-23.
 15. Шалекенов У.Х. История и этнология народов Амударьи и Сырдарьи в XVIII-XX вв. Алматы: Серп; 2003. 315 с.
 16. Кочкунов А.С. Система питания кыргызов (опыт этнологического анализа взаимосвязи традиций и новаций). Manas universiteti. Sosial bilimler dergisi. 2003;8:213-233.
 17. Турдалиева Ч.Дж. Кыргызы в трудах Чокана Валиханова. Бишкек.; 2015. 175 с.
 18. Turdalieva C. The Kyrgyz in Western Travel books of the Late 19th and Early 20th Centuries. Central Eurasian Stud. Rev. 2005;4(2):25-30.
 19. Арутюнов С.А. Этнография питания народов стран зарубежной Азии. Опыт сравнительной типологии. М.: Наука; 1981. 256 с.
 20. Куттубекова В.М. Проблемы изучения системы питания кыргызов Таласской долины в советское время (на основе этносоциологических исследований). Наука, новые технологии и инновации. 2015;3:169-172.
 21. Iamshchikova M, Tilekeyev K, Onah M, Mogilevskii R, Asanalieva K, Enikeeva Z, et al. Food dietary patterns and NCDs development in the Kyrgyz Republic. Proceedings of the Life in Kyrgyzstan. Nutrition. 2020;1(6):1-8.
 22. Омурбеков Ч.К. Новое и традиционное в системе питания кыргызов Таласской долины. Вестник Кыргызского государственного педагогического университета. 2002;2:54-59.
 23. Омурбеков Ч.К. Трапезы в системе питания у кыргызов (теоретический аспект). Обычаи, традиции и обряды народов Востока. 1999;1:119-122.
 24. Ибрагимова С.Ш. Современная киргизская кухня. Фрунзе; 1991. 224 с.
 25. Otunchieva A. The Transformation of food culture on the case of Kyrgyz nomads -A historical overview. Sustainability. 2021;13(15):8371. <https://doi.org/10.3390/su13158371>
 26. Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Кемеровской области в 2016 году: государственный доклад. Кемерово; 2017. 309 с.
 27. Новикова И.И., Шевкун И.Г., Яновская Г.В., Гавриш С.М., Сорокина А.В. Роль мониторинга качества организации питания детей школьного возраста в снижении риска заболеваний, связанных с пищевым фактором. Здоровье населения и среда обитания. 2022;30(2):31-36. <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-2-31-36>
 28. Мартинчик А.Н., Кешибяниц Э.Э., Камбаров А.О., Пескова Е.В., Семенова Я.А., Базарова Л.Б. Кальций в рационе детей дошкольного и школьного возраста: основные пищевые источники и факторы, влияющие на потребление. Вопросы питания. 2018; 87(2): 24-33. <https://doi.org/10.24411/0042-8833-2018-10015>
 29. Касымалиев Б.Ж. Язык и символика национальных традиций. Кыргызско-русский тематический словарь обычаев и традиций кыргызского народа Бишкек: Турар; 2009. 226 с.
 30. Iskakova J, Smanalieva J, Kulmyrzaev A, Fischer P, Methner FJ. Comparison of rheological and colorimetric measurements to determine α -amylase activity for malt used for the beverage Bozo. Int. J. Food Prop. 2016;20(9):2060-2070. <https://doi.org/10.1080/10942912.2016.1230869>

Для цитирования

Кочкорова Ф.А., Эсенаманова М.К., Сомкулова Э.Дж. Особенности культуры питания и национальной кухни кыргызов (обзор литературы). Евразийский журнал здравоохранения. 2024;1:117-124. <https://doi.org/10.54890/EHJ-2024-1-117>

Сведения об авторах

Кочкорова Феруза Атамырзаевна – д.м.н., доцент кафедры гигиенических дисциплин Кыргызской государственной медицинской академии им. И.К. Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызская Республика; e-mail: feruza.k71@mail.ru

Эсенаманова Марина Кадыровна – к.м.н., профессор кафедры гигиенических дисциплин Кыргызской государственной медицинской академии им. И.К. Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызская Республика; e-mail: esenamanova-mk@mail.ru

Сомкулова Эльнура Джаныбековна – преподаватель кафедры гигиенических дисциплин Кыргызской государственной медицинской академии им. И.К. Ахунбаева, г. Бишкек, Кыргызская Республика; e-mail: delivery_2013@mail.ru