

OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI TARKIBIDAGI ELEMENTLARNING TIRIK ORGANIZMLAR UCHUN AHAMIYATI

Mashkura Omon qizi Bexudova

Toshkent kimyo-texnologiya instituti Shaxrisabz filiali

mashhurabehudova@gmail.com

ANNOTATSIYA

Oziq-ovqat texnologiyasi amaliy xarakterga ega fan sohasi bo'lib, ovqatlanish mahsulotlari ishlab chiqarish usullarini o'rganish bilan shug'ullanadi. Zamonaviy oziq-ovqat sanoati o'ziga xos ajoyib texnologiya, jihoz va uskunalarga ega o'nlab tarmoqlarni qamrab oladi. Bu tarmoqlarning korxonalarida don, un, yorma, omixta yem, non, makaron, qandolat, moy va yog'lar, shakar, go'sht, sut, konservalangan mahsulotlar, spirt, pivo va inson ovqadanishi uchun zarur bo'lgan boshqa oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarilmoqda

Kalit so'zlar: Foydali oziq-ovqat mahsulotlari, dukkaklilar, dengiz mahsulotlari, sabzi, avakado, mineral o'g'itlar, nitrat, nitrit,

ABSTRACT

Food science is an applied branch of science that deals with the study of food production methods. The modern food industry receives dozens of products with their own amazing technologies, equipment and equipment. With the participation of these enterprises, grain, flour, cereals, compound feed, bread, pasta, confectionery, oil and fat, sugar, meat, dairy, canned products, alcohol, beer and other food products necessary for human consumption are produced.

Keywords: Useful food products, legumes, seafood, carrots, avocado, mineral fertilizers, nitrate, nitrite,

KIRISH

Zamonaviy oziq-ovqat texnologiyasi amalda barcha fundamental fanlarga tayanadi. Xomashyoni qayta ishlash, tayyor mahsulotga aylantirish kabi murakkab jarayonlar fizika, kimyo, biokimyo, mikrobiologiya va boshqa fanlar qonuniyatlariga asoslangan. Bu sohalardan chuqur bilimlarga ega bo'lgan kishi haqiqiy bilimdon texnolog bo'lishi mumkin.

Istalgan xossalarga va shaklga ega mahsulotni eng arzon narxda ishlab chiqarish juda maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa, bu

oziq-ovqat mahsulotlariga taalluqli. Demak, texnologiya iqtisodiyot bilan hamchambarchas bog'liq.

Sog'lomlikning asosi - sport, kerakli miqdordagi suvni har kuni iste'mol qilish va sog'lom va tabiiy mahsulotlarni o'z ichiga olgan to'g'ri tanlangan parhez. Olimlar va dietologlarning fikriga ko'ra, quyidagi mahsulotlar tana uchun eng foydali o'ntalikka kiradi va ayollar va erkaklar uchun mos keladi.



Dengiz baliqlarida rekord miqdorda Omega-3, Omega-6 va temir mavjud. Ushbu elementlar xolesterinni normallashtirishga, yurak xuruji xavfini kamaytirishga yordam beradi, gematopoezda ishtirok etadi, soch holatini yaxshilaydi, xotira yo'qolishining oldini oladi va hatto saratonning ayrim turlarini oldini oladi. Baliq, go'sht kabi, oqsillar, yog'lar va minerallarni o'z ichiga oladi, lekin organizm tomonidan osonroq so'riladi. Qizil ikra ayniqsa foydali deb hisoblanadi, u ozuqa moddalarining maksimal miqdorini o'z ichiga oladi. Keyingi o'rinlarda orkinos, skumbriya va seld - 8% dan ortiq yog'. Ular haftasiga 1-2 marta iste'mol qilinishi kerak.

Sarimsoq tarkibiga muhim moddalar - kaliy, kaltsiy, fosfor, B va C vitaminlari, selen, marganets, yod va efir moylari kiradi.

Mahsulotning shifobaxsh xususiyatlari:

- immunitet tizimi va miya faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi;
- ichakdagi patogen mikrofloradan xalos bo'lishga yordam beradi;
- ovqat hazm qilishni yaxshilaydi va metabolik jarayonlarni tezlashtiradi;
- yomon xolesterin darajasini pasaytiradi, qon pıhtılarının va yurak xurujining -shakllanishiga to'sqinlik qiladi;
- hujayralarning g'ayritabiiy rivojlanishini qo'zg'atadigan erkin radikallarni tanadan olib tashlash orqali saraton rivojlanishining oldini oladi;
- jigar va o't pufagi kasalliklariga yordam beradi - safroni suyultiradi, shu bilan toshlar paydo bo'lishining oldini oladi;
- genitouriya tizimidagi yallig'lanish jarayonlarini yo'q qiladi;

-bolalarda gelmintozning oldini olish va davolash usuli sifatida ishlatiladi.
Maksimal ta'sirga erishish uchun sarimsoqni xom ashyoni iste'mol qilish kerak.

Yashil choy



Yashil choy eng foydali va to'yimli mahsulotlarning yuqori qismida etakchi hisoblanadi. Bu kuchli tabiiy antioksidantlar - polifenollarning yuqori miqdori bilan bog'liq. Ushbu moddaning alohida navi yashil choyning bir qismi bo'lgan katexinlardir. Ular hujayralarga ta'sir qiluvchi va kasallik va qarishning sababi bo'lgan erkin radikallarni olib tashlaydi.

Shuningdek, sog'lom ichimlik tarkibiga A, C, B, K, P, F vitaminlari va iz elementlari kiradi. Ular soch, terining salomatligini, asab tizimining faoliyatini yaxshilaydi, qon shakar darajasini tartibga soladi va qon tomirlarini mustahkamlaydi, buyraklar va metabolizmning ishlashiga yordam beradi. 20 turdagi aminokislotalar va glutamik kislota miyani rag'batlantiradi va asab tizimini tiklaydi. Kofein va L-teanin ohangni oshiradi va teobromin diuretik ta'sir ko'rsatib, vazn yo'qotishga yordam beradi.

Avokado



Meva pulpasida ko'plab minerallar (kaltsiy, fosfor, temir, yod va boshqalar), vitaminlar (B, E, A, F, C guruhleri, foliy kislota), tolalar va to'yingan yog'lar mavjud. Avakado to'yinmagan yog'li kislotalar tufayli ozuqa moddalarining so'rilishini tezlashtiradi, vazni normallantiradi, xolesterin va qon shakarini kamaytiradi. Ushbu mahsulot yurak-qon tomir tizimi va oshqozon-ichak trakti kasalliklari bo'lgan odamlar uchun tavsiya etiladi. Yuqori tolali tarkib tufayli meva, ayniqsa, ich qotib qolishga moyil bo'lganlar uchun foydalidir, chunki xun tolasi ichak sog'lig'ini yaxshilaydi va foydali bakteriyalar uchun ko'payish zaminidir.

Sabzi



Bu qimmatli oziq moddalar manbai bo'lgan noyob sabzavotdir. Sabzi tarkibidagi va tanani sog'lom bo'lishiga imkon beradigan asosiy komponentlar:

Keratin - reproduktiv organlar va ko'rishni normallantiradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ko'p miqdorda sabzi iste'mol qilgan odamlarda yoshi bilan tungi ko'rlikning rivojlanish xavfi 40% ga kamayadi.

Biotin - hujayra o'sishi va yangilanishiga yordam beradi.

Pantotenik va foliy kislotalari yog'lar va uglevodlarni parchalashda, qizil qon tanachalari va jinsiy gormonlar ishlab chiqarishda, xolesterin sintezida ishtirok etadi.

C, B1, B2, B3, E, K va PP vitaminlari - immunitet tizimining faoliyatini yaxshilaydi.

Fitonsidlar - bu bakteriyalar va viruslarning ko'payishini inhibe qiluvchi tabiiy antibiotiklar.

Efir moylari - ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, immunitet tizimini mustahkamlaydi, tanani tozalashga yordam beradi, yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlaydi.

Minerallar: kaliy, magniy, sink, kaltsiy va yod - qon aylanishini yaxshilaydi va yurak-qon tomir tizimiga yukni kamaytiradi. Bu tananing normal ishlashi uchun asosiy yordamchilardir. Ular tananing o'zi tomonidan ishlab chiqarilmaydi va faqat oziq-ovqat orqali keladi.

Sog'lom yurak va qon tomirlari, kuchli immunitet, ovqat hazm qilish tizimining yaxshi ishlashi, saraton rivojlanishining oldini olish, sog'lom teri, ko'zlar, tishlar va milklar - sabzi foydali xususiyatlarining ro'yxati cheksizdir.

Dukkaklilar



Fasol, no'xat va yasmiq tarkibida ko'p miqdorda o'simlik oqsili mavjud, shuning uchun ular inson salomatligi uchun eng foydali 10 ta oziq-ovqat tarkibiga kiritilgan. Oziq-ovqatlarda loviyadan foydalanish xolesterin darajasini normallashtirishga va qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Ushbu mahsulotdan tayyorlangan idishlar yurak kasalliklari, diabet, osteoporozning oldini olish uchun javob beradi. Shuningdek, ular tanani samarali tozalaydi va ichaklarni rag'batlantiradi, ochlikni tezda qondiradi va energiya beradi. Dukkaklilar B va A vitaminlari, uglevodlar va oqsillarga boy, ko'p miqdorda tolaga ega. Ushbu kompozitsiya suyak to'qimalarining holatini yaxshilashga yordam beradi, gormonal darajasini yaxshilaydi, qarish jarayonini sekinlashtiradi, miya faoliyatini yaxshilaydi.

Qishloq xo'jaligiga yaroqli erlarning katta qismi allaqachon dunyoning deyarli barcha mintaqalarida ekilgan. Bu shuni anglatadiki, kelajakda oziq-ovqat xavfsizligini oshirish asosan o'stirilgan tuproqlarda qishloq xo'jaligini intensivlashtirish bilan bog'liq bo'ladi, bu esa yuqori hosilni saqlash uchun o'g'itlarni qo'llash amaliyotini davom ettirishni nazarda tutadi.

Agar hozirgi tendentsiyalar davom etsa, 2050 yilga borib, prognozlarga ko'ra, azotning jahon iste'moli bugungi kunga nisbatan 2,7 barobar, fosfor esa 2,4 barobar oshadi; boshqa hisob-kitoblarga ko'ra, o'g'itlardan foydalanishning o'sishi kichikroq bo'ladi, yiliga taxminan 1%ni tashkil qiladi.

Oziq moddalarning kamayishi nafaqat tuproq unumdorligini pasaytirdi, balki erning degradatsiyasiga ham olib keldi, chunki organik moddalarning kamayishi suvni ushlab turish qobiliyatining pasayishiga, tuproqning jismoniy etukligi va fizik tuzilishining pasayishiga olib keladi va eroziyaga moyilligini oshiradi. Oziq moddalar va organik moddalarning yo'qolishi hosildorlikning asta-sekin kamayib borishi, organik moddalarning kirib kelishini yanada kamaytiradi va tuproq degradatsiyasini oshiradi.

Dunyoning ko'plab mintaqalarida, jumladan, Sahroi Kabirdan janubiy Afrikada (Saxaradan janubda joylashgan Afrika - 48 mamlakat) va Lotin Amerikasining ba'zi qismlarida o'g'itlardan jiddiy foydalanmaslik yoki muvozanatsiz foydalanish ozuqa moddalarining kamayishiga va azot, fosfor va minerallarning olib tashlanishiga olib keldi.

Mahsulot sifati

Mineral o'g'itlar ta'sirida mahsulotlarning tez o'sishi va pishishining salbiy tomoni bor - ular sifatining yomonlashishi. Bu sabzavot tarkibidagi uglevodlar miqdorining pasayishi va xom protein miqdorining oshishi bilan namoyon bo'ladi. Kartoshkada kraxmal miqdori kamayadi, donli

ekinlarda esa aminokislotalarning muvozanati buziladi. Mahsulotlarning saqlash muddati ham qisqaradi.

O'zingizni nitratlardan qanday himoya qilish kerak?

Siz tushunishingiz kerakki, ma'lum miqdorda nitratlar tanaga zararli emas va hatto u tomonidan foydali birikmalarga qayta ishlanishi mumkin. Ammo nitratlarning haddan tashqari ko'pligi muqarrar ravishda nitritlarga aylanadi va noxush oqibatlariga olib keladi. Shuning uchun, organik mahsulotlar, siz iste'mol qilinadigan nitratlar miqdorini kamaytirishga yordam beradigan qoidalarga rioya qilishingiz kerak.



Agar turli sabzavot va mevalardagi nitratlar miqdori haqida gapiradigan bo'lsak, unda ularning ko'pchiligi lavlagida to'planadi. Maydanoz va piyozda kamroq nitratlar uchraydi. Va pishgan pomidor, qizil va qora smrodina umuman uchramaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda oziq-ovqat nahsulotlari tarkibidagi mineral moddalar o'simlikning o'sishiga, hosilning unumdor bo'lishiga xizmat qilishi bilan bir qatorda inson organizmi uchun qator zararli oqibatlarni keltirib chiqarar ekan.

Bugungi kunda barcha oziq-moddalar tarkibida kimyoviy elementlar ko'payib ketayotganligi sababli insoniyat immuniteti zararli elemnetlar bilan kurashmoqda. Natijada organizm turli xildagi virusli kasalliklarga chalinishi kuzatilmoqda. Bu kasalliklarni oldini olish uchun oziq-ovqat tarkibiga ahamiyat berish, yarim tayyor ovqatlar hamda energetic ichimliklardan voz kechish lozim. Shundagina kelajak avlod sog'lom bo'lib tug'iladi.

REFERENCES

1. M. G'. Vasiyev, Q. O. Dadayev, I. B. Isaboyev, Z. Sh. Sapayeva, Z. J. G'ulomova "Oziq-ovqat texnologiyasi asoslari" Toshkent "Vorish-nashryot"2012
2. "Makaraon mahsulotlari texnologiyasi" Ravshanov S.S.Mirzayev J.D. Toshkent-2020, 260 b.
3. Т.Худошукуров, В. Атоев, М.Р.Мухторова «Научно-теоритический основы технологии производства продукции на предприятиях общественного питания » МКИ 1981 йил, 224 с,
4. "Cavity Ring-Down Spectroscopy" – Martyn D. Wheeler, Stuart M. Newman, Andrew J. OrrEwing and Michael N. R. Ashfold, J. Chem. Soc. Faraday Trans., 1998, 94(3), 337-351.
5. Antidepressant-Like Activity of Sonchus oleraceus in Mouse Models of Immobility Tests. //Journal of Medicinal Food. 2010, 13(1): -p. 219-222
6. к.х.н., доцент К.Б. Бажыкова.Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ КОРНЕЙ SONCHUS OLERACEUS L
7. <https://greenbelarus.info/articles/29-06-2016/udobreniya-i-pesticydy-kogda-produkty-stanovyatsya-yadom>
8. <https://www.zerno-ua.com/journals/2015/iyun-2015-god/vliyanie-udobrenij-na-okruzhayushhuyu-sredu-i-bezopasnost-pishhevyh-produktov/>
9. <https://www.unep.org/ru/novosti-i-istorii/istoriya/udobreniya-problemy-i-resheniya>