

## Oziq-ovqat sanoatida anjirni o'rni

Kamola Abdujabbarovna Usmanova  
Nargiz Shuhratovna Artikova  
Ravshan Nabievich Xasanov  
Jizzax politexnika instituti  
Oltinoy Qarshiboeva  
Chirchiq pedagogika instituti

**Annotatsiya:** O'zbekistonda qishloq xo'jalik mahsulotlarini turli usullarda qayta ishlash va zamonaviy usullar yordamida sifatli saqlashda, xalqimiz sog'ligi uchun juda katta yordam ko'rsatadi. Butun dunyoda bo'layotgan oziq-ovqat tanqisligi paytida, qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlab uzoq muddatga saqlashning zamonaviy usulini ishlab chiqishni anjir misolida o'rgandik. Hududiy iqlim sharoitida iqlimga moslashmagan mevalarni shu iqlim sharoitiga mos holda saqlashni o'rganish, aholini sifatli va to'yimli oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashdan iborat.

**Kalit so'zlar:** Xalestin, yurak qon-tomir, O'rta Yer Dengizi, Yevropaning janubi, Gruzija, Osiyo, glyukuza, levuloza, oksalat, patnis, pichoq, qozon, gepertenziya, vitaminlar, ratsion, gematopoetik, kaloriya, pulpa

## The role of figs in the food industry

Kamola Abdujabbarovna Usmanova  
Nargiz Shuhratovna Artikova  
Ravshan Nabievich Khasanov  
Jizzakh Polytechnic Institute  
Oltinoy Karshiboeva  
Chirchik Pedagogical Institute

**Abstract:** In Uzbekistan, the processing of agricultural products in various ways and their quality storage using modern methods greatly contributes to the health of our people. In the face of food shortages around the world, we have learned from the example of figs to develop a modern method of processing and long-term storage of agricultural products. The aim is to study the storage of non-climatic fruits in the regional climate in accordance with these climatic conditions, to provide the population with quality and nutritious food.

**Keywords:** cholesterol, cardiovascular, Mediterranean, southern Europe, Georgia, Asia, glucose, levulose, oxalate, patnis, knife, cauldron, hypertension, vitamins, ration, hematopoietic, calories, pulp

Anjir mavsumiga ham oz qoldi va shu sabab ham ushbu mazali va foydali mevaning xususiyati hamda tarkibi bilan tanishish foydadan holi emas. Yurak-qon tomir tizimi va teri salomatligi uchun muhim bo'lgan mevani nima uchun ratsionga kiritish va qanday holatlarda iste'mol qilinmasligi va quritilgan anjir haqida o'rganamiz.

Anjir quritilganda konsentratsiyasi sezilarli darajada oshadigan turli vitamin va mikroelementlarga boy hisoblanadi. Shu bilan birga, quritilganda shakar va kaloriya miqdori 5 karra ortadi va shu sabab ham mutaxassislar ushbu mevani sarxil xolida yeyishni tavsiya qiladi. Shuningdek, anjir organizmdagi jarayonlar –metabolizm, qizil qon tanachalarining paydo bo'lishi, neyromediatorlar va biriktiruvchi to'qimalarning ishlab chiqarilishi uchun muhim bo'lgan misning ham konidir. Bundan tashqari, ajnir ko'p miqdorda B6 vitaminini ham o'z ichiga oladi. Ushbu vitamin organizmning aminokislota va oqsillarni parchalab, ulardan energiya olishga yordam beradi, asab tizimi faoliyatida muhim ro'l o'ynaydi va qarishning oldini oladi.

Yoshlikni saqlanishida ahamiyatli bo'lgan, hujayralarni shikastlanishdan himoya qiluvchi va ajin tushishi hamda giperpigmentatsiyaning oldini oluvchi antioksidantlarning ham manbayidir.

Anjirni muntazam ravishda iste'mol qilish yurak-qon tomir tizimi uchun foydali. O'tkazilgan tadqiqotlarda ushbu meva iste'molidan keyin organizmdagi yomon xolesterin miqdori kamayishi aniqlangan. U qon tomirlar devorlarini mustahkamlash va tromblarni oldini olish xususiyatiga ega bo'lgan K vitaminiga ham boy. Ushbu shirin meva tarkibida kletchatkalar mo'l bo'lgani asab ham u oshqozon hazm tizimi uchun ahamiyatlidir.

Anjir ichaklar perestaltikasini yaxshilaydi va hazm tizimi bilan bog'liq ba'zi kasalliklar oldini oladi. Anjirning zararli ekani aniqlanmagani bilan ba'zi sabablarga ko'ra uni iste'mol qilishda ehtiyotkor bo'lish kerak. Unda yetarli miqdorda shakar bo'lgani uchun ham uning iste'molidan keyin qonda qand miqdori ko'payishi hatto qandli diabet kasalligiga sababchi bo'lishi ham mumkin. Ammo anjir bargidan tayyorlangan choy, mevaning o'zidan farqli o'laroq, qondagi qand miqdorini nazorat qiladi. Tarkibida shakar va kislota mavjudligi sabab anjir ham boshqa mahsulotlar singari allergik reaksiya keltirib chiqarishi mumkin. Shu boisdan ham avval anjir yeb ko'rmagan insonlarga birdaniga ko'p miqdorda iste'mol qilmaslik va organizmda javob reaksiyasi bor yoki yo'qligiga e'tibor qaratish kerak.

Anjir daraxti o'sadigan an'anaviy hududlar Sharq mamlakatlar, ba'zilar Osiyo davlatlari, O'rta Yer dengizi yaqinidagi mamlakatlar, Kavkaz.

Anjir - subtropik meva turi. Turkiya, Jazoir, Yevropaning janubi, AQShda katta maydonlarni egallaydi. Gruzija, Ozarbayjon, O'rta Osiyo, Qrimda ham yetishtiriladi.

Vatani - Kichik Osiyo. Anjir o'rtacha namlik va quyosh nuri bilan qulay iliq iqlimni talab qiladi. Alohida turlar sovuqqa chidamli bu daraxt Rossiyada ham o'sadi, lekin faqat mamlakat janubida. Anjirning to'rt yuzdan ortiq navlari bor. Ular mevaning kattaligi, shakli va rangi, pulpaning ta'mi, daraxtning balandligi, pishish tezligi bilan farqlanadi. Ba'zi navlari yiliga bir nechta hosil beradi. Hozirda mamlakatimizning deyarli barcha hududlarida anjirning 3 ta navi yetishtiriladi. Bugungi kunda yurtimizda yetishtirilayotgan anjir mahsuloti Afg'oniston, Qozog'iston, Qirg'iziston, BAA, Rossiya, Ukraina kabi mamlakatlarga eksport qilinmoqda.

Anjir tarkibida ; glyukoza, maltoza, saxaroza, levulozalar bor. Meva kislotalari bilan bir qatorda: limon, glitserik, quinik, shikimik, oksalatlar mavjud.

Qurilgan mevalarda ko'proq shakar mavjud. Mevasida temir, mis, efir moylari, makroelementlarga boy. Anjir tarkibidagi vitaminlar deyarli barcha B vitaminlardan (B1, B2, B5, A, C, E, PP) iborat. Eng foydalisi pishgan anjirdir. Mevaning pishishi uchun qulay davr avgust- oktabr oylaridir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Usmanova K. A. et al. Meva-sabzavotlarni qayta ishlash usullarining hozirgi kundagi istiqbollari //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 2. – С. 389-392.
2. Усманова К. А., Абдурахмонов И. А., Хасанов Р. Н. Методы сушки яблок и заготовка сушёных яблок в домашних условиях //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 2. – С. 55-59.
3. Усманова К. А., Нурбоева М. С. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СУШКЕ ФРУКТОВЫХ И ВИНОГРАДНЫХ ПРОДУКТОВ //Science and Education. – 2021. – Т. 2. – №. 2.
4. Bobomurodova S. Y., Usmanova K. A., Fayzullaev N. I. Catalytic aromatization of oil satellite gases //International Journal of Advanced Science and Technology. – 2020. – Т. 29. – №. 5. – С. 3031-3039.