

Tuxum va tuxum mahsulotlarining inson organizmi uchun ahamiyati

Zoxida Toshbayevna Norqulova
Mohira Zafar qizi Shirinxonova
mohirashirinxonova@gmail.com
Elmira Sherali qizi Oripjonova
Jizzax politexnika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada mamlakatimizda parrandachilik sohasini isloh qilish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qaror va farmonlari, tuxumning kimyoviy tarkibi, inson uchun ahamiyati va boshqalar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: xolesterin, lesitin, karotinoidlar, lizozim, fosforli yog'lar, oqsil, vitaminlar, uglevod, melanj, tuxum kukuni

The importance of eggs and egg products for the human body

Zokhida Toshbayevna Norqulova
Mohira Zafar kizi Shirinxonova
mohirashirinxonova@gmail.com
Elmira Sherali kizi Oripjonova
Jizzakh Polytechnic Institute

Abstract: This article discusses the resolutions and decrees of the President of the Republic of Uzbekistan on reforming the poultry sector in our country, the chemical composition of eggs, their importance for humans, and more.

Keywords: cholesterol, lecithin, carotenoids, lysozyme, phosphorus-containing fats, protein, vitamins, carbohydrates, melange, egg powder

Mamlakatimizda bozor iqtisodiyoti davrida aholining oziq-ovqat mahsulotlariga, sanoatning esa xomashyoga bo'lgan talabini qondirish hozirgi kunda mamlakatimiz qishloq xo'jaligi oldida turgan eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, O'zbekistonda oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish o'sish sur'ati yiliga o'rtacha 9-10 foizni tashkil etmoqda. Bu borada davlatimiz tomonidan muhim farmon va qarorlar, davlat dasturlari qabul qilinib, ularning ijrosi izchil ta'minlanmoqda. So'nggi besh yilda mamlakatda oziq-ovqat sohasini jadal rivojlantirish va diversifikatsiyalash uning xomashyo bazasini kengaytirish hamda mahsulotlar ishlab chiqarish hajmini oshirish imkonini berdi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2019-yil 23-oktyabrda "O'zbekiston Respublikasi qishloq xo'jaligining rivojlantirishning 2020-2030-yillarga mo'ljallangan strategiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Farmoni, 2021-yil 14-iyundagi "Parrandachilikni rivojlantirish va tarmoq ozuqa bazasini mustahkamlashga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risi"da PQ-5146-son qarori qabul qilindi.

Qarorda Respublikamizda oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, shuningdek, parrandachilikni rivojlantirish va tarmoq ozuqa bazasini yanada mustahkamlash hamda parrandachilik yo'nalishidagi tadbirkorlik sub'ektlarini qo'llab-quvvatlashning asosiy yo'nalishlari ko'rsatib o'tildi.

Bu yo'nalishda respublikada aholini sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan barqaror ta'minlash, qishloq xo'jaligi mahsulotlarini yetishtiruvchilarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha strategik jihatdan maqsadli hamda izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Tuxum insoniyatning eng qadimiy va muhim oziq-ovqat mahsulotlaridan biridir. Qadim zamonlardan to hozirgi kungacha tuxum inson oziq-ovqati bo'lib xizmat qilgan. Dunyo bo'ylab odamlar turli xil tuxumlarni iste'mol qiladilar. Biroq, tovuq tuxumlari eng ko'p ishlatiladigan hisoblanadi. Ovqatlanish bo'yicha mutaxassislar tuxum va tuxum mahsulotlarini eng mukammal tabiiy mahsulot deb bilishadi. Tuxumlarda bola tanasi uchun zarur bo'lgan barcha muhim ozuqa moddalari mavjud.

Tovuq tuxumining ozuqaviy qiymati asosan uning kimyoviy tarkibi bilan belgilanadi. U o'zining yuqori oziqlilik qiymati, biologik to'laqonliligi va arzonligi bilan farq qiladi.

Tovuq tuxumi oval shaklda bo'lib, uchlari uchli va yumaloq bo'ladi. U uchta asosiy qismdan iborat: sarig'i, oq va qobiq.

Tuxumning sarig'i eng qimmatli qismidir. U muhim ozuqa moddalarining haqiqiy omboridir. U vitaminlar, minerallar, yog'lar, oqsillar va uglevodlarga boy. Sarig'ida mavjud bo'lgan moddalar o'sish va asab hamda miya to'qimalarining oziqlanishi uchun juda muhimdir.

Tuxum oqi yuqori sifatli hayvon oqsilining manbaidir. U oziq-ovqatlarda mavjud bo'lgan barcha oqsillar orasida eng to'liq va oson hazm bo'ladiganidir. Olimlar tuxum oqsilini eng mukammal oqsillardan biri deb hisoblashadi, chunki u organizm tomonidan oson hazm qilinadi, hujayra o'sishi va yangilanishi uchun juda muhimdir. Tuxum oqi tarkibida lizozim mavjud. Lizozimning asosiy vazifasi - bakteriyalarga qarshi kurashish va ularning yo'q qilinishiga olib keladi. Bu ferment inson va hayvonlarning ko'z yoshi, so'lak, sut va boshqa biologik suyuqliklarda bo'lib, immunitetning tabiiy, no-spesifik himoya to'sig'i bo'lib xizmat qiladi. 100 gramm tuxum tarkibida 13 gramm sof oqsil mavjud. Uning xususiyatlari hayvon yoki o'simlik oqsillaridan farq qiladi. Tuxum oqi tuzilishi tufayli ancha tez va oson hazm

qilinadi. Ular kuchli antioksidantlar bo'lgan aminokislotalarning to'liq to'plamini o'z ichiga oladi. Aminokislotalar organizm tomonidan 97-98% gacha so'riladi. Tuxum oqining himoya xususiyatlari tuxumni uzoq vaqt va noto'g'ri saqlash bilan yo'qoladi.

Tuxum tarkibida oqsildan tashqari yuqori sifatli yog' ham mavjud. Ular tarkibidagi xolesterin "foydali" va organizm uchun zarur deb hisoblanadi.

Po'stloq tuxum tarkibini namlikning bug'lanishi va tashqi ta'sirlardan himoya qiladi. Po'stloq yuzasi namlikning chiqib ketishi va havoning o'tishiga imkon beradigan mayda teshiklar bilan qoplangan. Po'stloq rangi tuxumlarning ozuqaviy qiymatiga ta'sir qilmaydi.

Tuxumlar har qanday yoshdagi odamlar uchun noyob va muvozanatli ozuqaviy moddalar manbai bo'lib xizmat qiladi. Ular tez o'sish davrida organizmning ozuqaviy moddalarga bo'lgan ehtiyojini qondirishga sezilarli hissa qo'shadi. Shuning uchun yosh bolalar va o'smirlar uchun ajoyib oziq-ovqat hisoblanadi. Ularning yuqori ozuqaviy miqdori, past kaloriya qiymati va hazm bo'lish osonligi tuxumlarni kattalar uchun ko'plab terapevtik parhezlarda qimmatli qiladi.

Tuxum iste'mol qilishdan oldin ularning yangi ekanligiga ishonch hosil qilish muhimdir. Tuxumlarning xavfsizligi nafaqat ularning sifatini aniqlashga, balki to'g'ri saqlash sharoitlariga ham bog'liq. Tuxumlarni uzoq vaqt saqlash tavsiya etilmaydi. Suv qobiqdagi teshiklar orqali bug'lanadi. Bu tuxum oqi qurib ketishiga va tuxumdagi havo bo'shlig'ining kengayishiga olib keladi. Mikroorganizmlar havo bilan birga havo bo'shlig'iga kirishi mumkin, bu esa tuxumning buzilishiga olib keladi. Shuning uchun tuxumlar muzlatgichning maxsus bo'limida, kuchli hidli ovqatlardan uzoqda, 0 dan -2°C gacha haroratda saqlanishi kerak. Ideal holda, tuxumning uchi pastga qaragan bo'lishi kerak. Bunday sharoitda tuxumlar 3-4 hafta davomida saqlanadi.

Tuxum mahsulotlariga muzlatilgan melanj, shakarli yog'siz tuzli pasterilizatsiya qilingan melanj, tuxum kukuni, muzlatilgan tuxum sarig'i va oqsili, quritilgan tuxum oqsili hamda sarig'i kiradi. Ularni oziq-ovqat korxonalarida, ko'proq qandolat, non sanoatida, hamda jamoat ovqatlanish korxonalarida ishlatiladi.

Xulosa qilib aytganda, tovuq tuxumi boshqa oziq-ovqatlarga qaraganda ko'proq foyda keltiradi, deb aytishimiz mumkin. Inson D vitaminini quyosh nuri, baliq (sardina va losos), sut mahsulotlari va tovuq tuxumidan olishi mumkin - bu immunitetni mustahkamlovchi vitaminning eng yaxshi va noyob parhez manbalaridan biridir. Tovuuq tuxumini qovurish va qaynatish orqali biz immunitet va kayfiyatni ko'taradigan D vitaminining 82-88 foizini saqlab qolishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ikromov T.X., Qo'chqorov O'R. "Chorva, parranda va baliq mahsulotlarini yetishtirish, qayta ishlash texnologiyasi" «Davriy nashriyoti» Toshkent - 2013

2. O‘zbekiston respublikasi Prezidentining ”Parrandachilikni rivojlantirish va tarmoq ozuqa bazasini mustahkamlashga qaratilgan qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida PQ-5146-son qarori.

3. M.G‘, Vasiyev, Q.O.Dadayev, I.B. Isaboyev, Z.Sh. Sapayeva, Z.J. G‘ulomova “Oziq-ovqat texnologiyasi asoslari” Toshkent - 2020.

4. <https://zamon.uz/uz/detail/tuxum-istemoli-va-uning-organizmga-tasiri-34346>