

MUZQAYMOQNING ODAM ORGANIZMI UCHUN FOYDALI VA ZARARLI TARAFLARI

Mamatkulova Iroda Ergashevna

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Biotexnologiya” kafedrasida katta o‘qituvchisi

Hamidova Mashhura Habibullo qizi

To‘ychiboyeva Bonu Umidjon qizi

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Biotexnologiya” yo‘nalishi, 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Ba’zilar uchun muzqaymoq tetiklantiruvchi desert bo‘lsa, boshqalar uchun bu yuqori kaloriyalik va sog‘lom ovqatlanish uchun mos emas deb hisoblashadi. Biroq muzqaymoq boshqa ko‘plab mahsulotlar kabi, foydali va zararli fazilatlariga ega. Muzqaymoq iste’mol qilganda, organizm quvonch gormoni - serotonin ishlab chiqarishni faollashtiradi. Kichik bir stakan shirin sutli desert sizni xursand qiladi, tashvish va asabiylikni kamaytiradi. Muzqaymoq shirin va o‘zgacha mahsulotdir. Bunday holda, bu shirinlik kasallikdan xalos bo‘lishga yordam bermaydi, vaziyat, aksincha, yomonlashishi mumkin. Kasalliklar tibbiy davolanish va tibbiy nazoratni talab qiladi.

Kalit so‘zlar: Konservant, sut, shakar, muzqaymoq, serotonin, natriy alginat, ichak mikroflorasi, stabilizatorlar.

Kirish

Muzqaymoq - ko‘pchilik bolalar va kattalarning sevimli shirinligi. Klassik retsept bo‘yicha tayyorlanganda, uning tarkibida sut yoki krem (yog‘ miqdori

kamida 10%), shakar, tuxum sarig‘i mavjud. U vafli yoki qog‘oz stakanlarda, shokoladli muzda sotiladi. Ta‘mni yaxshilash, saqlash muddatini oshirish uchun unga turli xil konservantlar, lazzatlar, stabilizatorlar, quyushtiruvchi moddalar va boshqa qo‘shimchalar qo‘shiladi, ularning ba‘zilari tanaga zararli.

Asosiy qism

Muzqaymoq foydali xususiyatlari; muzqaymoq iste‘mol qilganda, organizm quvonch gormoni - serotonin ishlab chiqarishni faollashtiradi. Kichik bir stakan shirin sutli desert insonni xursand qiladi, tashvish va asabiylikni kamaytiradi. Agar siz asta-sekin sovuq muzqaymoq iste‘mol qilsangiz, u ozgina vazokonstriktor ta‘sirini beradi, kuchli mashg‘ulotlardan, og‘ir jismoniy mehnatdan keyin mushaklarning og‘rig‘ini kamaytiradi va burundan qon ketish xavfini kamaytiradi. Muzqaymoq stressdan xalos bo‘lishga, og‘riq va shishishni kamaytirishga yordam beradi bundan tashqari sut, yogurt, tvorog, achitilgan pishirilgan sut, pishloqni yoqtirmaydigan bolalar va kattalar dietani kaltsiy va sut mahsulotlari tarkibidagi boshqa vitaminlar va minerallar bilan boyitish uchun vaqti-vaqti bilan muzqaymoq iste‘mol qilishlari foydadan xoli emas. Issiqlikda tanani yaxshi sovutadi (lekin uni sekin eyishingiz kerak), organizm tomonidan yo‘qotilgan namlikni to‘ldiradi. Shuni ta‘kidlash kerakki, muzqaymoq inson tanasi uchun zarur bo‘lgan makroelementni o‘z ichiga olgan sut mahsulotidir. Kaltsiy mushak-skelet tizimining rivojlanishi va mustahkamlanishida muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, u yurak-qon tomir tizimining sog‘lig‘iga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan. Muzqaymoq tarkibida vitaminlar mavjud bo‘lib ularning soni shirinlik tarkibiga bog‘liq, mevalardan tayyorlangan muzqaymoq A, C, E kabi foydali vitaminlarini saqlaydi.

Muzqaymoq mahsulotlari tarkibida uchrovchi moddalar

Sut, krem, shakar, tuxum sarig‘i, shokolad, konservantlar, stabilizatorlar va quyushtiruvchi moddalar (E410, E412, E415, E440, E401), imulgator,

aromatizator, kokos yog‘, vitamin A C E.

Muzqaymoq tarkibida 20% gacha yog‘ bo‘lishi mumkin. Semirib ketgan yoki ortiqcha vaznga ega bo‘lgan odamlar yuqori kaloriya miqdori tufayli ulardan foydalanishni cheklashlari kerak. Undagi tez karbongidratlar ochlikni qondirishga imkon beradi. Muzqaymoq tarkibi asosan sut yoki qaymoq, shakar, suv va quyuqlashtiruvchi moddalar mavjud. Ushbu ingredientlarning barchasi aralashtiradi keyin muzlatiladi. Shokolad, karamel, mevalar, rezavorlar, yong‘oqlar ba‘zan qo‘shimcha komponentlardan foydalaniladi. Bir porsiya muzqaymoqning kaloriya tarkibi 100 dan 400 kkalgacha o‘zgarishi mumkin. Bu ko‘rsatkich sut mahsulotlari va boshqa tarkibiy qismlarning yog‘ miqdori foizidan sezilarli darajada ta’sirlanadi.

Aromatizatorlar - tam va xushbo‘ylikni kuchaytiruvchi moddalar bo‘lib, oziq-ovqat mahsulotlariga ularning organoleptik xossalarini yaxshilash maqsadida qo‘shiladi. Ular shartli ravishda tabiiy va sintetik moddalarga bo‘linadi:

Birinchilari mevalardan, sabzavotlardan va o‘simliklardan sharbatlar, essentsiyalar yoki konsentratlar ko‘rinishida,

ikkinchilari esa sintetik va noa‘naviy usulda olinadi. Oxirgi guruh birikmalarini olish usullari turlicha bo‘lishi mumkin.

E412 oziq-ovqat sanoatida stabilizator, quyuqlashtiruvchi va tuzuvchi sifatida ishlatiladi. E412 polisaxaridlarga tegishli va juda eruvchan moddadir. Shu bilan birga, guaran juda qattiq va suvda elastikligi va eruvchanligini oshirdi. Shu sababli, E412 qo‘shimchasi juda foydali emulsifikator va stabilizator hisoblanadi. Shuningdek, ushbu qo‘shimcha mahsulot muzlash va muzdan tushirish siklida yaxshi barqarorlik bilan ajralib turadi. nson tanasida guarana deyarli ichaklar tomonidan so‘rilmaydi, shuning uchun E412 qo‘shimchasi sog‘liq uchun zararsiz deb hisoblanadi. Ushbu qo‘shimcha ishtahani kamaytiradi va organizmdagi

to'yingan yog'lar va xolesterin miqdorini samarali ravishda kamaytiradi.

E401 algin kislotasining tuzidir. Kimyoviy nuqtai nazardan, bu D-mannuron va L-guluron kislotalarining qoldiqlaridan tashkil topgan tabiiy kelib chiqishi polisaxarididir. Igin kislotasining tuzlari radionuklidlar va og'ir metallarni tanadan bog'laydigan va olib tashlaydigan, shuningdek, yaralarni davolash jarayonini tezlashtiradigan yaxshi enterosorbentlardir. Bundan tashqari, algin kislotasi va uning tuzlari qondagi xolesterin darajasini pasaytiradi.

Oziq-ovqat sanoatida E440 qo'shimchasi jelleşme agenti, stabilizator, suvni ushlab turuvchi vosita va qalinlashtiruvchi sifatida ishlatiladi. Bu foydali xususiyatlari va nisbatan arzonligi tufayli eng mashhur qo'shimchalardan biridir. E440 qo'shimchasi marmelad, shirinliklar, meva va tomir plombalari, sut mahsulotlari, mayonez, marshmallow, muzqaymoq va boshqa ko'plab mahsulotlarni ishlab chiqarishda qo'llaniladi.

Tashqi ko'rinishida E410 qo'shimchasi oq rangga ega sarg'ish kukundir. Chigirtka saqichi deyarli hidsiz. Kislotali va sho'r muhitda, shuningdek qizdirilganda o'z xususiyatlarini saqlab qoladi. E410 stabilizatori juda yuqori yopishqoqlikka ega (3100) va faqat 85 ° S haroratda issiq suvda to'liq eriydi.

E vitamin sifatida tanilgan, issiqlik Oksidlanishga qarshi modda hisoblanadi. - antioksidantlar salomatlik uchun foydalidir va oziq-ovqat sifatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Oziq-ovqat sanoatida E306 ko'pincha oksidlanish reaksiyalarini oldini olish uchun oziq-ovqatlarga antioksidant sifatida qo'shiladi, vafli mahsulotlarini uzoq muddat saqlanishini ta'minlaydi.

Kakos yog'i kakos yong'og'idan olinadi. Uning tarkibida o'rta zanjirli yog' kislotalari, kapril kislotasi va laurik kislota mavjud. Kakos yong'og'i yog'ining taxminan 52% dan 85% gacha o'rta zanjirli yog' kislotalari deb ataladigan o'ziga xos to'yingan yog'lardan hisoblanadi.

Muzqaymoqni zararli xususiyatlari ham mavjud. muzqaymoq ko'p shakarni

o'z ichiga oladi - qandli diabet bilan og'rigan bemorlarga uni iste'mol qilish tavsiya etilmaydi, kolit, oshqozon-ichak kasalliklari bilan og'rigan odamlarda ovqat hazm qilish buzilishiga olib kelishi mumkin; sezilarli yog' miqdori jigarga yukni oshiradi; uning vazokonstriktiv xususiyatlari qon tomirlari zaif bo'lgan odamlarda bosh og'rig'iga va yurak-qon tomir tizimining og'ir lezyonlarida (ateroskleroz, infarktdan oldingi holat) hayot uchun xavfli asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shirinliklarni tez-tez iste'mol qilish tish emalini yo'q qilish va kariyes rivojlanishi xavfini oshiradi. Shirin ovqatlar, ayniqsa, bolalar uchun xavflidir (ular kattalarga qaraganda yupqa emalga ega), homilador ayollar va menopauza davrida, gormonal o'zgarishlar sodir bo'lganda, kaltsiyning so'rilishi yomonlashadi va uning iste'moli ortadi. Muzqaymoq yoki popsicle iste'mol qilishning yana bir xavfi sut yoki kremni palma yog'i bilan almashtiradigan vijdonsiz ishlab chiqaruvchilardir. Bu kanserogen moddalarga ishora qiladi, jigar va oshqozonda buzilishlarni keltirib chiqaradi va tanadan yomon chiqariladi. Ma'lumot o'rnida aytib o'tish kerakki stabilizatorlardan foydalanish shirinning shakli va tuzilishini saqlab qolish imkonini beradi. Ishlab chiqarish jarayonida quyidagi tabiiy stabilizatorlar va quyuqlashtiruvchi moddalarga ruxsat beriladi: chigirtka saqichi (E410); guar saqich (E412); ksantan saqich (E415); pektin (E440); natriy alginat (E401); jelatin.

Xulosa qilib, muzqaymoq inson tanasi uchun zarur bo'lgan makroelementni o'z ichiga olgan sut mahsulotidir. Kaltsiy mushak-skelet tizimining rivojlanishi va mustahkamlanishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, u yurak-qon tomir tizimining sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan magniy va kaliyni o'z ichiga oladi. Tabiiy sut yoki kremdan tayyorlangan muzqaymoq ushbu mahsulotlarda mavjud bo'lgan bir xil foydali moddalarni o'z ichiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Cano-Ruiz, ME va RL Rixter, 1997 yil. Gomogenizatsiya bosimining

sut yog 'globulasi membranasi oqsillariga ta'siri.

2. Uralov A. БАРБАРИС ЦЕЛЬНОКРАЙНЫЙ-
 BERBERISINTEGERIMA BUNGE //ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ
 СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ
 НАУКИ статей по материалам XII международной научно-практической
 конференции. –Коллектив авторов, 2021, 2021.

3. . Q.H.Majidov, F.B.Ashurov, K.K.Sattarov, F.N.Ashurov,
 N.K.Majidova «OZIQ-O V Q AT TEXNOLOGIYASI ASOSLARI» Buxoro-
 2020

4. . M. G'. VASIYEV, Q. O. DADAYEV, I. B. ISABOYEV, Z. Sh.
 SAPAYEVA, Z. J. G'ULOMOVA OZIQ-OVQAT TEXNOLOGIYASI
 ASOSLARI O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rla maxsus ta'lim vazirligi
 tomonidan 5541100 «Oziq-ovqat texnologiyasi» bakalavriatura yo'nalishi
 talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan TOSHKENT

5. Ergashevna M. I., Abduvaliyevich M. M. ELWENDIYA BOISS
 TURKUMI TURLARINING ANTIOKSIDANTLIK XUSUSIYATLARI
 //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. –
 2022. – С. 498-500.

6. Hamidova Mashhura Habibullo qizi, Mannobova Iroda Orif qizi, &
 Mamatkulova Iroda Ergashevna. (2022). ARPABODIYON (ANISIUM)
 O‘SIMLIGINING BOTANIK TASNIFI VA DORIVOR XUSUSIYATI.
 International Multidisciplinary Conference of Modern Scientific Research, 75–
 79. Retrieved from <http://ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/398>