

ZIRAVORLAR TARKIBI VA ULARDAN FOYDALANISH

Mamatqulova Iroda Ergashevna

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Biotexnologiya” kafedrasida katta o‘qituvchisi

Mamataliyeva Mahliyoxon Mirzohidjon qizi

Ochilov Sharof Rustam o‘g‘li

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Biotexnologiya” yo‘nalishi, 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Taomlarga lazzat beruvchi aromatizatorlarni o‘rganib undan foydalanish va tarkibini o‘rganish mavzusida bo‘lib, bunda mavzuning dolzarbligi, maqsadi, undan oling natijalar va ularning tahlili qayd etilgan.

Kalit so‘zlar: Ziravor, aromatizator, kardamon, organik kislata, stol tuzi.

Ziravor — taomlarga lazzat kiritadigan va xushbo‘ylik beradigan, taomni mineral tuzlar bilan boyituvchi o‘simlik yoki kimyoviy (organik va mineral) qo‘shimchalar. Ko‘pgina ziravorlar ovqatga qo‘shimcha lazzat berish bilan birga taomning to‘yimlilikini ham oshiradi. O‘zbek pazandachiligida ko‘p ishlatiladigan Ziravorlarga qalampir, zanjabil, kardamon, dafna yaprog‘i, murch, qalampir, zira, za‘faron, zarchava, sedana, kashnich doni, vanil, tuz, sirka, gorchitsa (xantal), anor suvi, limon kislotasi va har xil souslar kiradi. Shuningdek, sut, smetana, yog‘, tuxum, zaytun mevasi va sabzi, petrushka, selderey, pasternakning ildizlari, xushbo‘y o‘tlar va ko‘katlar, piyoz, xren (yerqalampir), sarimsoq kabi oziq-ovqat mahsulotlari ham 3. bo‘lib xizmat qiladi.[1]

Qadim-qadimdan ovqat tayyorlashda turli-tuman ziravorlardan foydalanib kelingan. Ular taomlarning mazasini, ko‘rinishini yaxshilashda ishlatiladi. Shu bilan birga ziravorlar turli kasalliklarga davo hamdir. Faqat ularni qanday ishlatishni bilish kerak. Yurtimizda ishlatiladigan aksariyat ziravorlar va ularning foydali jihatlari barchaga ham ma’lum emas.[1.2] Mazasidan ko‘ra davosi afzal!

Bilasizmi, barchamizga ma’lum bo‘lgan ziravorlar taomning mazasini, ko‘rinishini yaxshilabgina qolmay, ovqatlarni V1, V2, C vitaminlari va karotin, mineral tuzlar va boshqa foydali moddalar bilan ham boyitadi. Ba’zilar esa ma’lum bir kasalliklardan forig‘ bo‘lishda yordam beradi. Masalan: Dafna yaprog‘i stomatitga barham beradi, organizmdan shlaklarni chiqaradi, immunitetni oshiradi, shamollashga qarshi kurashish xususiyatiga ega. Arpabodiyon shamollashga qarshi yaxshi vosita, gepatitda jigar faoliyatini yaxshilaydi. Badyan nomli ajoyib ziravor esa tomoq og‘riganda va yo‘tal xuruj qilganda yaxshigina yordam beradi. Dorixonalarda sotiladigan yo‘talga qarshi “Pektusin” tarkibida ham aynan shu o‘simlik bor. Shamollashdan zanjabil ildizi yordamida ham qutilish mumkin. Bundan tashqari, u burun oqishi, yo‘talni ham qoldiradi. Chanqoqni bosishda va ovqat hazm qilish muammolarida ham foyda beradi. Yurak va nafas organlari bezovta qiladigan bemorlar taomga Chili garmdorisidan qo‘shib yeganlar ma’qul. Agar siz shishlardan xolos bo‘lishni istayotgan bo‘lsangiz, petrushka taomingizga soling. Imtihon yoki biror-bir muhim ma’ruzalardan oldin qalampirmunchoq qo‘shilgan biror-bir taom iste’mol qiling. Bu ziravor xotira va fikrlay olish qobiliyatini yaxshilaydi. Qalampirmunchoq yallig‘lanishga qarshi va og‘riqni qoldirish xususiyatiga ham ega. Ziravorlar me’yoridan ortiq ishlatilganda hiqildoq, qizilo‘ngach, me’da shilliq qavatlariga zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun, agar bu a’zolar bilan bog‘liq kasalliklar bor bo‘lsa, ziravorlarni me’yoridan ortiq ishlatish tavsiya qilinmaydi. Surunkali gastrit kasalligida xantal va piyoz yeyish mumkin emas.

Yerqalampir (xren), sarimsoq, yashil qalampir, turplarni cheklangan miqdorda ishlatish mumkin. Me'da va o'n ikki barmoqli ichak yarasi kasalligida xantal, qalampir, yerqalampir va achchiq gazaklarni iste'mol qilish mumkin emas[.2]Lavr yaprog'ining kimyoviy tarkibi;Lavr yaprog'i A, C, B va PP vitaminlari, selen, magniy, kaliy, fosfor, marganets, kalsiy, mis, tanin, tola, organik kislotalarga boy. Bu undagi foydali moddalarning juda aniq ro'yxati.Xo'sh, dafna yaprog'i qanday shifobaxsh xususiyatlarga ega? Avvalo, dafna tabiiy tabiiy antiseptik hisoblanadi va bu ilmiy jihatdan tasdiqlangan haqiqatdir. O'simlik antibakterial xususiyatga ega, u yallig'lanish bilan kurashishga yordam beradi, organizmni vitaminlar bilan ta'minlaydi, toksin va og'ir metallar tuzlarini qondan olib tashlaydi, ishtahani yaxshilaydi, metabolik jarayonlarni tezlashtiradi va immunitetni mustahkamlaydi.Surunkali yallig'lanish ikkinchi turdagi diabetdan Alsgeymergacha bo'lgan ko'plab kasalliklarning eng keng tarqalgan sababi hisoblanadi. Lavr yaprog'i qo'shilgan taomlarni muntazam iste'mol qilish qondagi yallig'lanishning ayrim belgilarini kamaytirishga yordam beradi.Lavr yaprog'i patogen zamburug'larning o'sishi va ko'payishini bostirishga yordam beradi. Ko'pincha teri va qizilo'ngachga zarar yetkazadigani bu zamburug'dir. Olimlar, shuningdek, lavr yaprog'ining efir moylari ma'lum mikroorganizmlarning ko'payishiga to'sqinlik qilishini aniqladi.Lavr yaprog'i dermatitga qarshi kurashda yordam beradi. Antiseptik va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari tufayli dafna yaprog'i artrit va artroz bilan kurashishga yordam beradi. Lavr barglari bilan kompresslar qilgan odamlar uning ta'siri ajoyib ekanligini ta'kidlaydi.Lavr yaprog'ining ayollar uchun foydalari.Lavr yaprog'i ayollar uchun foydali bo'lishiga qaramay, u ham bir qancha jiddiy ko'rsatmalarga ega. U turli xil yallig'lanishlar va hayz davrining buzilishida yordam beradi, shuningdek, menopauza paytida gormonal fonni nazorat qiladi. Ma'lumki, lavr yaprog'i organizm uchun foydalidir: u ortiqcha suyuqlikni olib tashlaydi va

yog'larni parchalashga yordam beradi. Biroq, homiladorlik va laktatsiya davrida shifokor bilan maslahatlashish zarur. Yana kimlarga lavr yaprog'i tavsiya etilmaydi? Bu ajoyib ziravorning nojo'ya ta'siri ham bor. Eng muhimi, uning ko'p miqdordagisi sog'liq uchun zararli. Lavr yaprog'i surunkali ich qotishi, buyraklar, jigar, yurak-qon tomir tizimi, o'n ikki barmoqli ichak yarasi va oshqozon kasalliklarining kuchayishi paytida, shuningdek, allergiyaga moyil bo'lgan odamlar uchun tavsiya etilmaydi.[3]

Koriander-Barglari va urug'larida borneol, linalool, sineol, simen, terpineol, dipenten, fellandren, pinen va terpinolin kabi ko'plab uchuvchi yog'lar mavjud. Bundan tashqari, ular quercetin, kempferol, ramnetin va epigenin kabi ko'plab antioksidant polifenolik flavonoidlarga boy. Mevalarda 0,2-2,6% uchuvchi yog' mavjud. Yog'ning asosiy komponenti d -linalool (koriandrol) bo'lib, u 55-74% ni tashkil qiladi. Yog'da mavjud bo'lgan boshqa birikmalarga desil aldegid, borneol, geraniol, geranil asetat, kofur, karvon, anetol, karyofilin oksidi, elemol va monoterpen uglevodorodlari (asosan g-terpinen va a- va b-pinen, d-limonen, p) kiradi. -simen, b-fellandren va kamfen). Arpabodiyon-Arpabodiyon yog'ining asosiy kimyoviy tarkibiy qismlari a-pinen, mirsen, fenxon, transanetol, metil shovikol, limonen, 1, 8-sineol va anis aldegididir. Mevalarda 1,5-8,6% uchuvchi yog' mavjud; 9-28% fiksatsiyalangan neft, asosan, petroselin kislotasi (60-75%), oleyk kislotasi va tokoferollarning nisbatan yuqori konsentratsiyasi bo'lgan linoleik kislotadan tashkil topgan; flavonoidlar (asosan quercetin-3-glyukuronid, rutin, izokersitrin va quercetin-3-arabinoside); oqsil (16-20%); shakar; vitaminlar; minerallar; va boshqalar. Yaqinda ildizda poliasetilenlarning past konsentratsiyasi aniqlangan. Poyadan mikroblarga qarshi fenil propanoid ham ajratilgan. Uchuvchi yog'da asosan trans-anetol (72-74%), kamroq miqdorda fenxon (11-16%), estragol (metil shovikol, 3-5%), limonen, kamfen va a-pinen mavjud. Boshqa mavjud birikmalarga

monoterpen uglevodorodlari (b-pinen; a-tujen, a-fenchen, 3-karen, sabinen, a-fellandren, mirsen, a- va b-terpinen, terpinolin va p-simen), fenxil spirti kiradi.[4]

Zira-Ziravorlar orasida zira eng yuqori antioksidant faollikka ega va bu antioksidantlar oziq-ovqatning buzilishini oldini olish yoki sekinlashtirish orqali konservant vazifasini ham bajaradi. Urug'li ziravorlar orasida zira mevalari efir moyining ko'pligi tufayli o'ziga xos achchiq ta'mga va kuchli, iliq hidga ega. Zira-aldegid (40-65%) asosiy tarkibiy va muhim aromatik birikma hisoblanadi. Ziraning o'ziga xos ta'mi a-pinen va cis -b-farnesen kabi monoterpenlarning mavjudligi bilan bog'liq.

Qalampir-Qalampir o'zining achchiq issiqligini asosan tashqi mevada ham, urug'da ham bo'lgan piperin birikmasidan oladi. Qora qalampirda 4,6% dan 9,7% gacha piperin mavjud, oq qalampir esa undan biroz ko'proq. Qora qalampir tarkibida 2–4% uchuvchi yog' va 5–9% piperin, piperidin, piperetin va bir necha kichik alkaloidlar (piperilin, piperolin A, piperolin B, piperanin va boshqalar) mavjud. Piperin va piperanin ma'lum o'tkir printsiplardir. Qora qalampir yog'i asosiy komponentlar sifatida b va a-pinenlarni, d-limonen va b-karyofilinni o'z ichiga oladi. Karyofillen shirin gulli hidli moddadir, yuqori pininli yog'lar esa turpentinni yoqimsiz hid beradi. Yangi qalampir tarkibidagi asosiy birikmalar trans-linalool oksidi va a-terpineoldir. Shuningdek, qora qalampir tarkibida flavonol glikozidlari (ayniqsa, kempferol, ramnetin va quercetin), shuningdek, sterollar (stigmastan-3, 6-dion va stigmast-4-ene-3, 6-dion) va polisaxaridlar.

Stol tuzi-U asosan natriy xloriddan iborat. Bu 97 dan 99% gacha natriy xlorid (NaCl) va uni erkin oqishi uchun natriy alumina-silikat yoki magniy karbonat kabi pishishiga qarshi vositalarni o'z ichiga olgan tozalangan tuzdir. Ba'zi boshqa qotishga qarshi vositalarga trikalsiy fosfat, kaltsiy karbonat, kaltsiy silikat, natriy alumina-silikat va kaltsiy alumina-silikat kiradi. Shu bilan birga, qo'shimchalar ham qo'shilishi mumkin. Yod o'z ichiga olgan aralashmalar kaliy

yodid, natriy yodid yoki natriy yodid kabi stol tuziga qo'shiladi. Yodni barqarorlashtirish uchun oz miqdorda dekstroz qo'shiladi. Yodlangan tuz odamlarda yod tanqisligi holatlarini kamaytirish uchun ishlatiladi. O'tkirlik uchun uchuvchi - bu tabiiy rizom tioglyukozydilarining gidrolizi natijasida hosil bo'lgan allil izotiosiyanat va reaksiya mirozinaza tomonidan katalizlanadi [4, 5].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Ziravor#cite_ref-1
2. <https://zamin.uz/uz/hayot-tarzi/31961-ziravorlardan-foydalanishni-bilasizmi.html>
3. Mamatkulova I.E, Abduraimov O.S. O'zbekiston florasidagi ayrim dorivor va ziravor turlarning ahamiyati. (Apiaceae Lindl.) “Fan, ta'lim va texnikani innovatsion rivojlantirish masalalari” Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman materiallari to'plami (2022 yil 12 aprel, Andijon)
4. Mustafakulov M.A. In Vitro sharoitida polifenollarning adrenalin autooksidlanish bilan antioksidantlik faolligini aniqlash. Farmatsevtika jurnali. Farmatsevtika jurnali, №2, 2020. 80-85.
5. Уралов А.И., Печеницын В.П. Зависимость семенной продуктивности луковичных видов Allium L. от количества листьев на генеративном побеге. Доклады АН РУз. 2015. 74-77
6. «Oziqovqat texnologiyasi» bakalavriatura YO'nalishi talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan f M. G'. Vasiyev, Q. O. Dadayev, I. B. Isaboyev, Z. Sh. Sapayeva, Z. J. G'ulomova. - T.: «Voriz-nashryot», 2012.- 400 b