

FUNKSIONAL BOYITILGAN OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI XAVFSIZLIGI

Qobilova Nilufar Xudoyshekurovna

*Qarshi muhandislik iqtisodiyot institute dotsenti t.f.f.d., (PhD) dotsent
nilufar.kobilova90@mail.ru*

Abdurazzoqova Muxlisa Muxtor qizi

*Guliston davlat universiteti Oziq-ovqat texnologiyasi kafedrasida talabasi
Abdurazzoqovamuxlisa0@gmail.com*

Rahimjonova Ozoda Kamoliddin qizi

*Guliston davlat universiteti Oziq-ovqat texnologiyasi kafedrasida talabasi
rahimjonvaozoda303@gmail.com*

Oziq – ovqatga bo'lgan ehtiyoj yer yuzidagi har qanday tirik organizm hayotining asosiy elementidir. Hozirgi vaqtda ovqatlanish omili insonning farovonligini ko'proq belgilaydi. Insonning ovqatlanish fanining shubhasiz muvaffaqiyati inson nima bilan oziqlanishi va uning turli kasalliklarning paydo bo'lishi va rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdir. Hozirgi vaqtda mamlakatimiz aholisi tomonidan yuqori kaloriyalik oziq-ovqat mahsulotlarini ortiqcha iste'mol qilish, shu bilan birga inson salomatligi uchun zarur bo'lgan mikroelementlar, vitaminlar, ozuqa tolasi va boshqa ko'plab moddalarning yetishmasligi kuzatilmoqda.

Ratsionda muhim oziq moddalar yetishmasligini bartaraf etishning eng muhim usuli bu funktsional ingredientlar bilan boyitilgan oziq-ovqat mahsulotlarining assortimentini kengaytirishdir, ulardan foydalanish ko'plab odamlarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan, so'nggi paytlarda oziq-ovqat sanoatida oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy yo'nalishini o'zgartirishi mumkin bo'lgan biologik faol moddalar yoki tabiiy tarkibiy qismlar kiritilgan boyitilgan, parhezli va funktsional mahsulotlarni ishlab chiqarish va ishlab chiqarishga tobora ko'proq e'tibor qaratilmoqda.

Bunday tabiiy tarkibiy qismlardan biri – biologik faol moddalar manbalari kimyoviy tarkibi jihatidan juda xilma-xil bo'lib, hayot uchun zarur bo'lgan deyarli barcha tarkibiy qismlarni o'z ichiga olgan dorivor o'simliklar bo'lishi mumkin: vitaminlar, organik kislotalar, flavonoidlar, mineral birikmalar, ozuqa tolasi, efir va yog ' moylari, fitosterollar va boshqalar. Ma'lumki, ommaviy iste'mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarini, shu jumladan makaron mahsulotlarini muhim oziq moddalar, mineral moddalar va biologik faol birikmalar bilan boyitish maqsadga muvofiqdir.

"Oziq - ovqat sizning dori-darmoningiz bo'lsin va sizning dori-darmonlaringiz oziq-ovqat bo'lsin", dedi Gippokrat yillar oldin. Ushbu so'zlar XXI asrda ham dolzarb bo'lib qolmoqda. Ekologik vaziyatning yomonlashishi va turli xil stress omillari odamlarning sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi va "sivilizatsiya kasalliklari" deb ataladigan kasallikning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Sog'lom ovqatlanish inson tanasining ozuqaviy moddalarga bo'lgan fiziologik ehtiyojini to'g'ri yo'nalishda tartibga solish, jismoniy va ruhiy salomatlikni samarali qo'llab – quvvatlash va ko'plab kasalliklar, shu jumladan eng keng tarqalgan yurak-qon tomir, asab va onkologik kasalliklar xavfini kamaytiradigan omillardan biridir. Oziq-ovqat inson hayotini ta'minlashning eng muhim biologik omilidir. Bu o'sayotgan organizmning o'sishi va rivojlanishi uchun zarurdir; aholining barcha yosh guruhlarining salomatligi, ishlashi, ijodiy faolligini ta'minlash;

erta qarishning oldini olish, kasalliklarning oldini olish va davolash. Bundan tashqari, u tananing barcha tizimlarining muvofiqlashtirilgan faoliyati, So'nggi o'n yillikda mamlakatimiz aholisining ratsionida sut va fermentlangan sut mahsulotlari, go'sht, meva va sabzavotlarning ulushi ortib bormoqda, bu ijobiy tendentsiya. Ishlab chiqarishda yangi oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqilgan va joriy etilgan. Kattalar va bolalar ovqatlari uchun biologik faol va ajralmas komponentlar bilan boyitilgan mahsulotlar ishlab chiqarishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Ushbu yo'nalishdagi ijobiy dinamikaga qaramay, bizning vatandoshlarimizning juda ko'p qismi muvozanatsiz ovqatlanishadi va vitaminlar, minerallar va inson rivojlanishi va salomatligi uchun muhim bo'lgan oziq-ovqat tarkibiy qismlarining yetishmasligi kuzatiladi. Shu munosabat bilan ushbu sohadagi davlat siyosati mamlakatimizda bolalar va kattalar salomatligini qo'llab-quvvatlash va mustahkamlash, yoshga bog'liq kasalliklarning oldini olishga qaratilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. N.Kobilova, R.Adizov, K.Madjdov. Improvement of quality and indicators wheat mixing amaranta flour . Austrian Journal of Technical and Natural Sciences, 2020.
2. Qobilova N.X, Do'stqobilova M. S. (2023). Suli donining morfologik xususiyatlari, kimyoviy tarkibi va oзуqaviy qiymat ko'rsatgichlarining tasniflanishi. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 18(8), 127–128.
3. Suvanova F., Qobilova N., Tuxtamishova G. Improvement of solvent recovery technology in oil extraction production //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. А1. – С. 209-212.
4. Кобилова Н.Х. Влияние льняной муки на реологические свойства пшеничного теста и качества хлеба/Н.Х.Кобилова, Р.Т.Адизов, К.Х.Мажидов // Экономика и социум. – 2020. - №9 (76). - С.219-22
5. Bekmuradova A. N.Qobilova Momordica charantia hind anori tarkibi va foydali xususiyatlari // образование наука и инновационные идеи в мире//Выпуск журнала №-35 Часть-3_ Декабрь -2023 .150-153.
6. N.Kobilova, R.Adizov, K.Madjdov. Improvement of quality and indicators wheat mixing amaranta flour . Austrian Journal of Technical and Natural Sciences, 2020.
- 7.Karshiyevich, S. K., & Karshiboyevna, T. G. (2024). TEXNIKA YO'NALISHI TALABALARIGA MUTAXASSISLIK FANLARINI O'QITISHDA ZAMONAVIY INNOVATION TEXNOLOGIYALARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 7(11), 11-14.
- 8.Саттаров, К. К., Тухтамишева, Г. К., & Нуриддинов, Б. Р. (2021). Совершенствование технологии получения муки из зерна пшеницы. Образование и право, (7), 236-241.
- 9.Тухтамишева, Г. Қ., & Саттаров, К. К. (2021). МАХАЛИЙ БУҒДОЙ ДОНИДАН ЮҚОРИ СИФАТЛИ УНЛАРНИ ОЛИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. Scientific progress, 2(4), 1003-1101.

10. Suvanova F., Qobilova N., Tuxtamishova G. IMPROVEMENT OF SOLVENT RECOVERY TECHNOLOGY IN OIL EXTRACTION PRODUCTION //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. А1. – С. 209-212.

11. Tukhtamishov, S., R. Xudayberdiyev, and G. Tukhtamishova. "MECHANIZED APPARATUS FOR CUTTING MELON FRUIT INTO ANNULAR SLICES." Science and innovation 2.A1 (2023): 252-255.

12. Tuxtamishova, G. Q., & Khairullayeva, S. Z. (2024). Improving the Technology of Processing Wheat Grain Grown in the Syrdarya Region. AMALIY VA FUNDAMENTAL TADQIQOTLAR JURNALI| JOURNAL OF APPLIED AND FUNDAMENTAL RESEARCH, 3(3), 11-16.

13. Tukhtamishova, G. K., & KA, S. (2024). BIOLOGICAL IMPORTANCE OF MILK PROTEIN COMPONENTS IN THE ORGANIZATION OF RATIONAL NUTRITION OF THE POPULATION OF OUR REPUBLIC. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(21), 97-101.

14. Tukhtamishova, G. K., & Samariddinova, D. U. (2024). IMPROVING TECHNOLOGIC PROCESS IN PRODUCING FLOUR FROM WHEAT GRAINS DEMAGED FROM TORTOISABLE TICK. Новости образования: исследование в XXI веке, 3(25), 50-52.