

## NON MAHSULOTLARINING OZUQAVIY QIYMATI VA AHOLI OVQATLANISHIDAGI AHAMIYATI

*PhD Gulnoza Aliyeva,*

*Namangan davlat texnika universiteti*

Un mahsulotlari ichida jamiyat hayotida eng muhim o‘rin tutadigan mahsulot bu - non va non mahsulotlari bo‘lib, ular odatda, yuqori sifatli, birinchi navli bug‘doy unidan tayyorlanadi va aholining kundalik iste‘molida asosiy oziq-ovqat manbai bo‘lib xizmat qiladi. Unli qandolat mahsulotlari ham iste‘molchilar orasida katta talabga ega bo‘lib, ushbu turdagi mahsulotlarning oziq-ovqat qiymati uglevodlar, oqsillar, yog‘lar, organik kislotalar, vitaminlar, minerallar, shuningdek, inson tanasining normal rivojlanishi uchun zarur bo‘ladi va ularning hazm bo‘lish darajasi bilan belgilanadi.

Non mahsulotlarining asosiy tarkibi uglevodlarga boy bo‘lib, ular aminokislotalar, glikoproteinlar, koenzimlar va boshqa moddalarning sintezida muhim ro‘l o‘ynaydi. Tananing hujayralari va to‘qimalarining bir qismi bo‘lib, doimo energiyaga sarflanadi. Unli mahsulotlar hisobiga insonning uglevodlarga bo‘lgan ehtiyoji retsepturasidan kelib chiqib 41,0 % ga kraxmal va dekstrinlar bilan, 57,2 % ga ballast moddalar, 17,4...40,0 % ga mono va disaxaridlar bilan qoplanadi.

Unli mahsulotlarning tarkibi jihatidan ikkinchi fraksiya protoplazma, hujayralar, fermentlar, gormonlar va organizmda muhim funktsiyalarni bajaradigan boshqa shakllanishlarni tashkil etuvchi oqsil moddalaridir. Aniqlanishicha, sutkalik oqsilga bo‘lgan ehtiyoj non iste‘moli bilan 38,0 % ga, jumladan, o‘simlik oqsili 85,5 %, aminokislotalar 23,0-58,0 % ga qoplanadi. Inson oziqlanishining jahon balansida eng kam uchraydigan aminokislota lizinga bo‘lgan ehtiyoj 23,1% ga, sistinga bo‘lgan ehtiyoj esa 24,8 % va metionin - 18,5 % ga to‘ldiriladi.

Un mahsulotlari yoshi katta insonlarning yog‘ga bo‘lgan ehtiyojini 8,9-15,0, ko‘p to‘yinmagan yog‘ kislotalarini 62,0, fosfatidlarni 23,4 % ga to‘ldiradi. Yog‘lar

hujayralar va to'qimalarning tarkibiy qismidir. Oziq-ovqatlarda yog'ning etishmasligi markaziy asab tizimining, immunobiologik mexanizmning, buyraklarning, ko'rish organlarining va boshqalarning disfunktsiyasiga yordam beradi.

An'anaviy ravishda kattalar tomonidan iste'mol qilinadigan 450 g non mahsulotlari tarkibidagi organik kislotalar ushbu kislotalarga bo'lgan ehtiyojni 49,5% ga qoplanadi. Organik kislotalar oshqozon-ichak trakti faoliyatini yaxshilashga yordam beradi, atrof-muhitning pH darajasini pasaytiradi va mikrofloraning tarkibini normallashtiradi.

Biokimyoviy reaksiyalar, boshqa oziq moddalarning so'rilishi, inson organizmida ferment tizimlarining shakllanishi va ishlashi uchun zarur bo'lgan E, B1, B6, PP vitaminlari manbai hisoblanadi. Vitaminlar tarkibi un turiga qarab belgilanadi, ya'ni un qanchalik yuqori bo'lsa, undagi vitaminlar shunchalik kam bo'ladi.

Un mahsulotlari tarkibidagi mineral moddalar orasida kaliy, kaltsiy, magniy, natriy, fosfor, temir ustunlik qiladi. Mis, marganets, alyuminiy, kobalt, bor, selen, brom, yod kabi mikroelementlar ham aniqlandi. Non mahsulotlari kaltsiyga 11,5, fosforga 45,6, magniyga 43,1, temirga 84,7 % qoplaydi. Mineral yoki kul moddalar organizmda sodir bo'ladigan biologik jarayonlarda ishtirok etadi, o'ziga xos faollikka ega va haqiqiy bioelementlar hisoblanadi.

Un mahsulotlarining sifati nafaqat ularning kimyoviy tarkibi, balki tashqi ko'rinishi, ta'mi va xushbo'yliги bilan ham belgilanadi. Muhim omillardan mahsulotlarning tashqi ko'rinishi, erimaslik darajasi va qobiqning rangi.

Ozuqaviy qiymati ko'p jihatdan un turiga va retsept bo'yicha ingredientlarga bog'liq, ya'ni un qanchalik past bo'lsa, undagi ozuqa moddalari ko'p bo'ladi va un qanchalik yuqori bo'lsa, kraxmal shunchalik ko'p, vitamin va mineral elementlar kamroq bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki, non va non mahsulotlari glutamik kislota (umumiy aminokislotalarning 40,0% gacha) mavjudligi sababli har kuni iste'mol qilinganda zerikarli bo'lmaslik qobiliyatiga ega. Bu kislota moddalar almashinuvida ishtirok etadi, nerv hujayralarining hayotiy faoliyati natijasida hosil bo'lgan ammiakni

bog'laydi, boshqa aminokislotalar sintezida ishtirok etadi, insonning aqliy va jismoniy faoliyatini oshiradi.

Eng qimmatlisi bug'doy uni bo'lib, unumdorligi don og'irligining 97,0% ni tashkil qiladi, ko'pincha o'zbek nonlarini tayyorlashda ishlatiladi. Biroq, bunday un tarkibidagi fitik kislotaning ko'payishi bilan ajralib turadi, bu kaltsiy va temirning so'rilish jarayonini sekinlashtiradi, bu raxit, anemiya va qalqonsimon bezning disfunktsiyasiga olib keladi.

Yuqori sifatli bug'doy unidan tayyorlangan nonni doimiy ravishda iste'mol qilish oshqozon-ichak traktining disfunktsiyasiga, urolitiyoz, qandli diabet, kamqonlik va semirishning rivojlanishiga olib keladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Auerman L.Ya. Non pishirish texnologiyasi: Darslik - 9-nashr, qayta ishlangan. va qo'shimcha/Umumiy. ed. L.I. Puchkova. – Sankt-Peterburg: Kasb - 2006. -416 b.
2. Kuxarenko A.A. Oziq-ovqat mahsulotlarini mikroelementlar bilan boyitishning ilmiy tamoyillari / A.A. Kuxarenko, A.N. Bogatyrev, V.M. Korotkiy, M.N. Dadashev // Oziq-ovqat sanoati. – 2008. - 5-son. – B.62-66.
3. Matveeva T.V. Funktsional un qandolat mahsulotlari. Ilmiy tamoyillar, texnologiyalar, retseptlar: monografiya / T.V. Matveeva, S.Ya. Koryachkina. - Orel: Federal davlat oliy kasbiy ta'lim muassasasi "Davlat universiteti - UNPC" - 2011. - 358 p.
4. Ryabova T.F. Non mahsulotlari sifatining inson hayotiga ta'siri /T.F. Ryabova, E.I. Margulis // Qishloq xo'jaligi xom ashyosini saqlash va qayta ishlash - 1997. - No 11. – B.51-54.