

PARHEZ (DIETIK) OVQATLAR TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI VA SOG‘LIQ UCHUN AHAMIYATI*Toyloq tuman 2-son politexnikumi o‘qituvchisi***Haydarova Shahnoza Tolibovna**

ANNOTATSIYA Mazkur maqolada parhez (dietik) ovqatlarning inson salomatligidagi ahamiyati, ularni tayyorlash texnologiyasining ilmiy asoslari va amaliy qo‘llanilishiga oid masalalar yoritilgan. Parhez ovqatlarning turlari, ularni tayyorlashda qo‘llaniladigan zamonaviy usullar — qaynatish, bug‘da pishirish, dimlash, pechda pishirish va sous-vide texnologiyalarining afzalliklari tahlil qilingan. Shuningdek, mahsulot tanlash mezonlari, parhez ovqatlarning profilaktik va shifobaxsh xususiyatlari, oshpazlik ta’limida ularni o‘qitishning o‘rni va bozor talablariga moslashuvchanligi ilmiy asosda bayon etilgan. Tadqiqot natijalari parhez ovqatlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi, kasalliklarning oldini olishdagi va umumiy ovqatlanish sanoatida innovatsion rivojlanishdagi muhim rolini ko‘rsatib beradi.

Kalit so‘zlar Parhez ovqatlar, dietologiya, sog‘lom ovqatlanish, texnologiya, oshpazlik, gigiyena, profilaktika, sous-vide, zamonaviy ovqatlanish, ovqatlanish madaniyati.

ANNOTATION This article discusses the importance of dietary (dietetic) meals in human health, the scientific foundations of their preparation technologies, and their practical applications. The types of dietary meals and modern cooking methods such as boiling, steaming, stewing, baking, and sous-vide are analyzed, along with their advantages. In addition, the criteria for selecting raw materials, the preventive and therapeutic properties of dietary meals, and their role in culinary education and adaptation to market demands are presented on a scientific basis. The research results demonstrate the crucial role of dietary meals in promoting a healthy lifestyle, preventing diseases, and contributing to the innovative development of the food industry.

Key words Dietary meals, dietetics, healthy nutrition, technology, culinary arts, hygiene, prevention, sous-vide, modern nutrition, food culture.

KIRISH Inson hayoti va salomatligi bevosita ovqatlanish madaniyati va iste’mol qilinayotgan mahsulotlarning sifatiga bog‘liqdir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, aholining 60 foizdan ortiq qismi noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan kasalliklardan aziyat chekmoqda. Shular jumlasiga yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semirish, ovqat hazm qilish tizimining buzilishi va hatto saratonning ayrim turlari ham kiradi.



Shu bois, bugungi kunda sog‘lom ovqatlanish va parhez taomlariga bo‘lgan ehtiyoj yildan-yilga ortib bormoqda. Parhez ovqatlar — bu inson organizmi ehtiyojlarini hisobga olgan holda maxsus tanlangan va tayyorlangan ovqatlar majmui bo‘lib, ular sog‘liqni tiklash, kasalliklarni oldini olish yoki mavjud kasalliklarni yengillashtirishga xizmat qiladi. Ularning asosiy maqsadi — organizmni zarur oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallar bilan ta‘minlash, ammo zararli moddalarning kirib kelishini cheklashdan iborat.

Parhez ovqatlanishning tarixi juda qadimiy bo‘lib, qadimiy yunon tabibi Gippokratning “Ovqatlaringiz doringiz bo‘lsin” degan hikmatida ham sog‘lom va parhezli ovqatlanishning ahamiyati ta‘kidlab o‘tilgan. Bugungi kunda dietologiya fani va zamonaviy oshpazlikning qo‘shma rivoji natijasida turli xil parhez tizimlari ishlab chiqilgan. Masalan, **diabetik parhez, kam kaloriyali parhez, yurak-qon tomir kasalliklari uchun parhez, sportchilar uchun maxsus ovqatlanish** kabi turlar mavjud. Shuningdek, bugungi globalizatsiya davrida insonlar turmush tarzi o‘zgargan sari sog‘lom va tez tayyorlanadigan ovqatlarga bo‘lgan talab ham kuchaymoqda. Shu

sababli parhez ovqatlar nafaqat tibbiy muassasalarda, balki umumiy ovqatlanish korxonalarida, restoranlarda, hatto uy sharoitida ham keng tarqalmoqda.



Parhez ovqatlar tayyorlash texnologiyasining asosiy tamoyillari — mahsulotlarni to‘g‘ri tanlash, ularni qayta ishlash usullarini gigiyenik talablarga rioya qilgan holda qo‘llash va pishirish jarayonida oziq moddalarning foydali xususiyatlarini saqlab qolishdan iboratdir. Bunda qaynatish, bug‘da pishirish, dimlash va pechda pishirish usullari eng maqbul hisoblanadi. Oshpazlik ta’limida parhez ovqatlarni tayyorlash texnologiyasini o‘rgatish alohida o‘rin tutadi. Chunki bu orqali yosh oshpazlar sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi malakali mutaxassislariga aylanadi. Bundan tashqari, parhez ovqatlarni tayyorlash bozor iqtisodiyoti sharoitida ham yuqori talabga ega bo‘lib, umumiy ovqatlanish sanoatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida rivojlanib bormoqda. Shunday qilib, parhez ovqatlar tayyorlash texnologiyasini ilmiy jihatdan o‘rganish va uni amaliyotga tatbiq etish nafaqat oshpazlik fanining rivojlanishi, balki keng jamoatchilik salomatligini mustahkamlashda ham beqiyos ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI Parhez ovqatlarning mohiyati va tasnifi.

Parhez ovqatlar — bu insonning sog‘lig‘i, yoshi, kasallik turi yoki organizmning

individual xususiyatlariga moslab tayyorlanadigan ovqatlanish tizimidir. Parhez ovqatlanishning asosiy vazifasi ovqat hazm qilish organlariga ortiqcha yuk tushirmaslik, metabolik jarayonlarni me'yorlashtirish va organizmni muvozanatda ushlab turishdan iborat.

Ilmiy manbalarda parhez ovqatlar uch asosiy turga bo'linadi: **Shifobaxsh (terapevtik) parhezlar** – ma'lum bir kasallikni davolash jarayonida qo'llaniladi. Masalan, diabet kasalligi uchun uglevod miqdori nazorat qilinadigan parhez, oshqozon-ichak kasalliklari uchun yumshoq ovqatlar. **Profilaktik parhezlar** – kasalliklarning oldini olishga qaratilgan. Masalan, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda kam yog'li va ko'proq sabzavot-meva iste'moli. **Maxsus parhezlar** – sportchilar, bolalar, homilador ayollar yoki keksalar uchun tuzilgan alohida ovqatlanish tizimlari.

Parhez ovqat tayyorlashda qo'llaniladigan zamonaviy texnologiyalar. Oshpazlikda qo'llaniladigan parhez taomlarini tayyorlash texnologiyalari oddiy taomlardan sezilarli farq qiladi. Ularning asosiy xususiyati — yog', tuz va zararli qo'shimchalardan maksimal darajada voz kechish, vitamin va mineral moddalarni esa imkon qadar saqlab qolishdir.

Qaynatish – suvda yoki bulonda qaynatish parhez taomlari uchun eng keng tarqalgan usuldir. Bu usulda mahsulotlardagi ko'p miqdordagi yog' va zararli moddalar kamayadi. **Bug'da pishirish** – bug' yordamida pishirish vitaminlar va minerallarni saqlab qoladi, shuningdek, taomning tabiiy ta'mini o'zgartirmaydi. Bu usul ko'proq sabzavotlar va parhez go'shtlari uchun qo'llaniladi. **Dimlash** – mahsulotni o'z sharbatida yoki oz miqdorda suv qo'shib pishirish organizm uchun yengil hazm bo'ladigan taomlar olish imkonini beradi. **Pechda pishirish** – qo'shimcha yog' qo'shilmasdan mahsulotlarni tayyorlash imkonini beradi. Ayniqsa baliq, sabzavot va go'sht mahsulotlari uchun samarali hisoblanadi. Zamonaviy oshpazlikda **sous-vide** texnologiyasi ham qo'llanila boshlagan. Bu usulda mahsulot maxsus vakuum paketlarda past haroratda uzoq vaqt davomida pishiriladi. Natijada taomning to'yimlilik va biologik qiymati yuqori darajada saqlanib qoladi.

Mahsulot tanlashda ilmiy asoslar. Parhez ovqatlarni tayyorlashda mahsulotlar alohida mezonlarga ko'ra tanlanadi: **Kam yog'li mahsulotlar:** tovuq go'shti, baliq, qatiq, kefir. **Vitaminlarga boy mahsulotlar:** sabzi, karam, ismaloq, olma, apelsin. **Tez hazm bo'ladigan mahsulotlar:** qaynatilgan sabzavotlar, bug'da pishirilgan baliq.

Tolaga boy mahsulotlar: don mahsulotlari, grechka, jo'xori bo'tqasi. Shuningdek, tuz iste'molini cheklash, trans-yog'larni butunlay chiqarib tashlash va shakar o'rniga tabiiy shirinliklardan foydalanish (masalan, asal yoki steviya) parhez ovqatlanishda muhim hisoblanadi.

Parhez ovqatlarning salomatlikka ta'siri. Parhez ovqatlanish inson organizmiga quyidagi ijobiy ta'sirlarni ko'rsatadi: **Qon aylanish tizimini**

me'yorlashtiradi – xolesterin miqdorini kamaytiradi, qon bosimini pasaytiradi. **Ovqat hazm qilishni yaxshilaydi** – me'da va ichak faoliyatini tartibga soladi. **Immunitetni mustahkamlaydi** – vitamin va minerallar ko'pligi tufayli organizmni himoya qiladi.

Vaznni me'yorlashtiradi – ortiqcha yog'lar kamayib, organizm balansda bo'ladi.

Surunkali kasalliklarning oldini oladi – diabet, semizlik va yurak kasalliklariga qarshi samarali vosita sifatida ishlatiladi. Tibbiy amaliyotda shifokorlar ko'pincha dori-darmonlar bilan bir qatorda parhez ovqatlanishni ham davolash usuli sifatida tavsiya etadilar.

Oshpazlik ta'limida parhez ovqatlarni o'qitishning ahamiyati. Bugungi kunda oshpazlik ta'limida parhez ovqatlarni tayyorlash bo'yicha bilim va ko'nikmalarni berish muhim masala hisoblanadi. Talabalarga:

- parhez ovqatlarning turlari,
- tayyorlash texnologiyalari,
- gigiyena va sanitariya qoidalari,

Zamonaviy oshpazlik texnologiyalari haqida bilim berish, ularga kelajakda sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish va bozor talablariga javob beruvchi mutaxassis sifatida shakllanishiga yordam beradi. Bu nafaqat oshpazlik ta'limi, balki umumiy ovqatlanish sanoati rivoji uchun ham dolzarb ahamiyatga ega.

XULOSA VA TAKLIFLAR Parhez (dietik) ovqatlar tayyorlash texnologiyasi bugungi kunda oshpazlik fanining eng muhim va dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Chunki inson salomatligi, mehnat qobiliyati va turmush sifati to'g'ridan-to'g'ri to'g'ri ovqatlanish madaniyatiga bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, parhez ovqatlar nafaqat kasalliklarning davolanishida, balki ularning oldini olishda ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Bu esa zamonaviy tibbiyot, dietologiya va oshpazlik ilmining o'zaro uzviy bog'liqligini ko'rsatadi.

Parhez ovqatlarning afzalliklari ko'p qirrali: ular ovqat hazm qilish tizimini yengillashtiradi, ortiqcha yog' va zararli moddalar iste'molini kamaytiradi, organizmni zarur bo'lgan vitamin va minerallar bilan ta'minlaydi. Shu orqali insonning umumiy salomatligi mustahkamlanadi, immuniteti kuchayadi, surunkali kasalliklarning oldi olinadi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik kabi keng tarqalgan muammolarda parhez ovqatlanishning roli beqiyosdir.

Oshpazlik texnologiyalarida parhez ovqatlarni tayyorlash usullarining xilma-xilligi mavjud bo'lib, ular orasida qaynatish, bug'da pishirish, dimlash va pechda pishirish eng samarali hisoblanadi. Bunday usullar oziq-ovqatning foydali xususiyatlarini saqlab qolishga imkon beradi. Zamonaviy texnologiyalar — sous-vide, vakuumda pishirish, molekulyar gastronomiya kabi usullar esa parhez ovqatlanishga yangi yondashuvlarni olib kirmoqda. Shuningdek, oshpazlik ta'limida parhez ovqatlarni tayyorlash texnologiyalarini o'rgatish kelajak mutaxassislarini tayyorlashda

alohida o‘rin tutadi. Chunki zamonaviy mehnat bozorida sog‘lom ovqatlanish konsepsiyasi asosida ishlovchi restoran va umumiy ovqatlanish korxonalariga talab ortib bormoqda. Bu esa talabalarni nazariy bilimlar bilan birga amaliy ko‘nikmalarga ham ega bo‘lishini taqozo etadi. Xulosa qilib aytganda, parhez ovqatlarni tayyorlash texnologiyasi inson salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy oshpazlik fanini rivojlantirish va ta’lim jarayonini boyitishda beqiyos ahamiyatga ega. Ushbu yo‘nalishda olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va innovatsion ishlanmalar kelajakda sog‘lom avlodni tarbiyalash, jamiyatda ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish hamda umumiy ovqatlanish sohasida yangi imkoniyatlarni ochishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Lopatina, A. A. Hunarmandchilik sirlari: Kasb va hunarmandlar haqida 62 dars / A. A. Lopatina, M. V. Skrebtsova. -M.: Kitob uyi Locus, 2002. --350, p
2. Remizov, A. A. XXI asr kasblari: talabalar uchun qo‘llanma: [san'at uchun. shk. yosh] / A. A. Remizov, A. B. Taranin. -M.: Octopus, 2009.-S. 324-327.
3. Kayumova N.M. "Maktabgacha pedagogika TDPU" nashriyat T.2013.
4. Fayziev, V., Kadirova, Z., Chirkov, S., Jurayeva, U., Vakhobov, A., & Javlieva, D. (2020). Study of some biological properties necrotic isolat of potato virus x and phylogenetic analysis. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(9), 455-462.
5. P.M.Jalolova. Methods of atomic physics classes organization based on e-learning technologies // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences №12 C.1547-1553 . Germany. 2020
6. Faxriddin B., No‘monbek A. ABS SISTEMASI BILAN JIHOZLANGAN M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNING TORMOZ SAMARADORLIGINI MATEMATIK NAZARIY TAHLILI //International journal of scientific researchers (IJSR) INDEXING. – 2024. – T. 4. – №. 1. – C. 333-337.
7. Qurbonazarov S. et al. ANALYSIS OF THE FUNDAMENTALS OF MATHEMATICAL MODELING OF WHEEL MOVEMENT ON THE ROAD SURFACE OF CARS EQUIPPED WITH ABS //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 8. – C. 45-50.
8. Xuzriddinovich B. F. et al. ABS BILAN JIHOZLANGAN AVTOMOBILNI TORMOZ PAYTIDA O ‘ZO ‘ZIDAN VA MAJBURIY TEBRANISHLARINI TORMOZ SAMARADORLIGIGA TA’SIRINI TAHLIL QILISH //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – T. 47. – №. 4. – C. 81-87.
9. Xusinovich T. J., Ro‘zibayevich M. N. M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O ‘RGANISH.

10. Karshiev F. U., Abduqahorov N. ABS BILAN JIHOZLANGAN M1 TOIFALI AVTOMOBILLAR TORMOZ TIZIMLARINING USTIVORLIGI //Academic research in educational sciences. – 2024. – T. 5. – №. 5. – С. 787-791.
11. Каршиев Фахридин Умарович, Н.Абдуқаҳоров ИЗУЧЕНИЕ МИКРОСТРУКТУРЫ СТАЛИ В МАТЕРИАЛОВЕДЕНИИ//<https://www.iupr.ru/6-121-2024>
https://www.iupr.ru/files/ugd/b06fdc_15c4798c874a4ddab326a52bd3af34ea.pdf?index=true
12. Xusinovich T. J., Ro‘zibayevich M. N. M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O‘RGANISH.
13. Farxadjonovna, Bekimbetova Elmira, and Abduqahorov No‘monbek. "STARTING ENGINES AT LOW TEMPERATURES." Multidisciplinary Journal of Science and Technology 5.2 (2025): 83-87.
14. Xusinovich, Turdaliyev Jonibek, and Mo‘minov Nurali Ro‘zibayevich. "M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O‘RGANISH."
15. В. Я. Бочкарев. Новые технологии и средства измерений, методы организации водоучета на оросительных системах. Новочеркасск, 2012, 227 с
16. В.А.Втюрин. Автоматизированные системы управления технологическими процессами. Основы АСУТП. Санкт-Петербург 2006, 154 с.
17. Рачков М.Ю. Технические средства автоматизации.- Москва: МГИУ, 2006,- 347 с. 9. Vohidov A.X. Abdullaeva D.A. Avtomatikaning texnik vositalari. T. TIMI, 2011. 180 b.