

BUXORO VILOYATIDA YETISHTIRILADIGAN UZUM NAVLARINING DANAK TARKIBINI FOYDALI XUSUSIYATLARI

Hakimova Nodira Xayrilloyevna

Buxoro davlat texnika universiteti dotsenti

E-mail: [nodira.xayrullayevna-83@mail.ru](mailto:nodira xayrullayevna-83@mail.ru)

Qurbonova Sarvara Umidjon qizi

Ro'zmamatova Farangis Shokirovna

Buxoro davlat texnika universiteti talabasi

Annotatsiya. Uzum mevasining donasi (urug'i) ko'p yillik davomida faqat chiqindi sifatida qaralgan bo'lsa-da, so'nggi ilmiy tadqiqotlar uning salomatlik uchun juda katta foydaga ega ekanini tasdiqlaydi. Uzum donasi tarkibida kuchli antioksidantlar, xususan resveratrol, flavonoidlar, proantosianidinlar va linoleic kislota kabi foydali bioaktiv birikmalar mavjud. Ushbu moddalarning organizmdagi erkin radikallarni zararsizlantirish xususiyati ularni yurak qon-tomir kasalliklari oldini olishda, qarish jarayonini sekinlashtirishda va teri salomatligini yaxshilashda muhim vositaga aylantiradi. Uzum donasi yog'i kosmetologiya sohasida ham keng qo'llanib, teri namligini saqlash, ajinlarga qarshi kurashish va terini yoshartirish kabi jihatlarda foydalaniladi. Shu bilan birga, u sochlar uchun ham mustahkamlovchi va oziqlantiruvchi ta'sirga ega.

Kalit so'zlar. Vitaminlar, yog'lar, uglevodlar, oqsil, biologik faol moddalar foydali moddalar, yurak teri, qon va hazm tizimiga ta'siri.

Аннотация. В статье анализируются пути повышения эффективности технологий переработки и хранения пищевых продуктов. Рассматриваются современные технологии, инновационные методы и передовые научные исследования, направленные на сохранение качества продуктов, экономию ресурсов и сокращение отходов. Также проводится сравнение различных методов и оценка их эффективности. Результаты показывают, что применение эффективных технологий способствует улучшению пищевой безопасности и экономической выгоде.

Ключевые слова: Витамины, жиры, углеводы, белки, биологически активные вещества, полезные вещества, влияние на сердце, кожу, кровь и пищеварительную систему.

Kirish Uzum donasi – uzum mevasining eng muhim qismlaridan biri bo'lib, u ozida ko'plab biologik faol modda, yog', oqsil, vitamin va minerallarni jamlangan Odatda, bitta uzum donasi mevasining umumiy massasining 3-6 foizini tashkil etadi. Shunga qaramay, uning tarkibi juda boy va inson salomatligi uchun katta ahamiyatga

ega. Uzum mevasidan ko'ra uning donasi juda ham foydali hisoblanadi shunday ekan tarkibini ko'rib chiqamiz.

Uzum donasining asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

Yog'lar-10-20%

Bu yog'lar tarkibida linoleik kislota (omega-6), oleik kislota (omega-9) va palmalik kislota mavjud. Ayniqsa, linoleik kislota yurak faoliyati yaxshilaydi va xolesterin miqdorini kamaytiradi.

•Oqsillar-10-12%

Oqsillar inson organizimida to'qimalarni tiklashda muhim rol o'ynaydi.

•Uglevodlar-15-30%

Ular organizmga energiya beradi va modda almashinuv jarayonlarini faollashtiradi.

•Tolalar (kletchatka)-30-40%

Ichak faoliyatini yaxshilaydi, zaharli moddalarni chiqarib tashlashda yordam beradi.

•Vitaminlar :E, C, A, B1, B6

Ayniqsa E vitamin antioksidant xususiyatga ega bo'lib, qarishni sekinlashtiradi.

•Minerallar:kaliy, kaltsiy, magniy, fosfor, temir, rux, mis.

Uzum donasining tarkibida biologik faol moddalar mavjud:

Uzum donasi tarkibida polifenollar, flavonoidlar, taninlar va resveratrol mavjud.Bu moddalarning barchasi antioksidant hisoblanadi ya'ni ular erkin radikallarni yo'qotadi, hujaylarni himoya qiladi va saraton kasalliklari rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Foydali xuuxsiyatlari :

- Yurak –qon tomir tizimini mustahkamlaydi
- Qon bosimni me'yorda ushlab turadi.
- Teri va soch salomatligini yaxshilaydi
- Immunitetni kuchaytiradi

Uzum donasi taxminan 40% tolalar (Fiiber), 16% yog', 11%oqsil va 75 murakkab fenollarga (taninlar,fenolik kislotalar)ega bo'lgan tuzilmani tashkil etadi. Ma'lum tadqiqotlarda uzum donasining energiya qiymati 100 g uchun taxminan 383.55kkal deb ko'rsatilgan , magniy eng ko'p bo'lgan mineral sifatida e'tirof etiladi. Yog' kislotalarining tarkibi : asosan linoleic kislota (omega-6) yuqori ulushga ega; shuningdek oleik kislota va kichik miqdorda to'yinsiz va to'yingan yog' kislotalar mavjud .

Uzum donasida proanthocyanidins-eng asosiy fenolik antioksidant guruhlaridan biri –yuqori konsentratiyada mavjud .Uzum donasida magniy, kalsiy , fosfor, temir, va boshqa mikroelementlar mavjud . Yog' fraksiyasida Evitamini (tokoferollar) mavjud bo'lib, yog'da eriydigan antioksidant sifatida faoliyat ko'rsatadi. Uzum

donasidagi tolalar ichak peristaltikasini yaxshilashi , ichaklarni "yorib chiqish" va zaharli moddalarni chiqarishda yordam beradi.

Xulosa: Uzum donasi inson salomatligi uchun nihoyatda foydali bo'lib, uning foydali tomonlari juda kop, uning tarkibida ko'plab foydali moddalar mavjud. U qon bosimni me'yorda ushlab turadi, yurakni mustahkamlaydi. Shuning uchun uzum donasidan tayyorlanadigan mahsulotlardan muntazam foydalanish sog'lom hayot kechirishda katta ahamiyatga ega. Uzum donasi mahsulotlarini oziq-ovqat, farmatsevtika va kosmetika sohaslarida keng qo'llash inson sog'lig'ini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Van X. Uzuning tibbiyot foydalari va polimer qo'llanilishi"\\Biologiya bo'yicha NCBI jurnali , 2025-yil
2. .O'zbekiston Respublikasi Qishloq xo'jaligi vazirligi.Mevachilik va uzumchilik asoslari darsligi-Toshkent :2020 yil
3. Ziyonet kutubxonasi.Dorivor osimliklar va ularning foydali xususiyatlari .Toshkent:2018-yil
4. Gupta M. va boshqalar , "Uzum donasi ekstraktining inson salomatligiga ilobiy ta'siri"\\Milliy biotexnologiya axborot markazi (PMC), 2019-yil
5. Garavagila J. va hamkorlar."Uzum donasi yog'ining kimyoviy va biologic xususiyatlari"\\ Tibbiy biotexnologiya jurnali (PMC), 2016-yil
6. Ma Z.F. va boshqalar ."Uzum donasining tarkibi,foydali xususiyatlari va sanoatdagi qo'llanilishi"//Antioxidants(MDPI) jurnali , 2017-yil
7. Unusan N."Uzum donasidagi proantotsianidinlar: yangilangan tahliliy sharh"//ScienceDirect, 2020-yil
8. Chen Y. va hamkorlar ."Oziq –ovqat chiqindilaridan samarali foydanish:uzum donasining biologic faolligi"//ScienceDirect, 2020-yil
9. Alvarez-Ossorio C. va boshqalar."Uzum donasining tarkibi va texno-funksional xususiyatlari"//ACS Food Science &Technology jurnali, 2022-yil
10. Weseler A.R. va Bast A."Uzum donasi ekstrakti:flavonoid tadqiqotlaridan sog'lomlashtiruvchi qo'shimchalargacha"//Nutrition Journal,
11. Хакимова Н. Х., Курвантаев Р. (2020). Эволюция реликтовых почв среднего течения реки Зеравшан. Annali-d'Italia. Рим, (4), 68-71.
12. Джаббаров З., Атоева Г., Сайитов С., Курвантаев Р., Хакимова Н., Мухаммадиев С., ... и Закирова С. (2024). Исследование состояния загрязнения почвы вокруг очистных сооружений. В E3S Web of Conferences (Том 497, стр. 03005). EDP Sciences.
13. Курвантаев Р., Хакимова Н. и Вафоев Б. (2023). Химические свойства почв нижнего и среднего течения реки Зарафшон. В веб-конференции E3S (т. 389, стр. 04015). EDP Sciences.

14. БАХШУЛЛАЕВИЧ, Т. Б., ХАИРУЛЛАЕВНА, Х. Н., БАХОРОНОВА, Р. З., & ФАХРИДДИНОВИЧ, С. Т. (2020). Динамика активности ферментов в засоленных почвах. JournalNX, 6(10), 301-303.
15. Хакимова Н., Абдухакимова К. и Сотиболдиева Г. (2024). УДАЛЕНО: Формирование и свойства сельскохозяйственных орошаемых слоев на поливных землях Ферганы. В E3S Web ofConferences (Том 549, стр. 03020). EDP Sciences.
16. Ходжимуродова, Н. Р., Хакимова, Н. Х., Тагаева, М. В., & Камилов, Б. С. (2021). Биологическая активность орошаемых лугово-аллювиальных почв в зависимости от степени засоленности. Научное обозрение. Биологические науки, (1), 27-31.