

TEZ TAYYOR BO‘LUVCHI OZIQ-OVQAT (FAST FOOD) MAHSULOTLARINING ODAM ORGANIZMGA TA’SIRI

Mannobova Iroda Orif qizi

Jamoatova Farangiz Jamoliddin qizi

O‘ZMU Jizzax filiali “Biotexnologiya” yo‘nalishi, 3-bosqich talabalari

Mamatkulova Iroda Ergashevna

O‘ZMU Jizzax filiali “Biotexnologiya” kafedrasida katta o‘qituvchisi

E-mail: irodamannovova@gmail.com

Annotatsiya: Hozirgi kunda tez tayyor bo‘ladigan oziq-ovqat mahsulotlariga bo‘lgan talab kundan kunga oshib bormoqda. Ularni tez tayyor bo‘lishi, o‘ziga xos mazasi, ko‘rinishi insonlarni mahsulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshishiga sabab bo‘lgan. Lekin ularni iste‘mol qilayotgan insonlar tarkibidagi turli xil moddalarning inson organizmiga salbiy ta‘sirini bilishmaydi.

Kalit so‘zlar: Konservant, tomat pastasi, stabilizatorlar, sun‘iy bo‘yoqlar.

Fast foodlar bugungi kunda eng ommalashgan oziq-ovqat mahsulotlaridan biridir. Ular tez tayyor bo‘lishi, iste‘mol qilish uchun ko‘p vaqt talab qilmasligi, nafaqat jamoat ovqatlanish markazlaridan balki ko‘chalardagi kichik ovqatlanish shaxobchalaridan ham xarid qilishimiz mumkin. Tez hazm bo‘lishi yeyish uchun qulayligi, o‘ziga xos ta‘mi va ko‘rinishi istemolchilarni o‘ziga jalb qiladi. Tarkibining ajralmas qismlari sabzavotlar, tabiiy va sun‘iy ingredientlar, turli ziravorlar, go‘sht va go‘sht mahsulotlari hisoblanadi.

Fast food tarkibidagi turli xil mahsulotlar organizmga salbiy va ijobiy tas‘ir ko‘rsatadi. Fast foodlarning organizmga salbiy ta‘siriga quyidagilarni misol qilib keltirish mumkin: ortiqcha vazn, qandli diabetga moyillik, kuchli depressiya, yurak qon-tomir kasalliklari, ovqat hazm qilish sistemalari kasalliklari va teri, bo‘g‘inlar va suyaklar bilan bog‘liq bo‘lgan muammolarga sabab bo‘ladi. Qovurilgan kartoshka, burger, pitsa kabi tez tayyorlanadigan taomlarning ko‘pchiligi tuz, yog‘, aromatizatorlar, sun‘iy bo‘yoqlar miqdori ko‘p va kaloriyasi yuqori[1]. Bularga misol qilib quyidagilarni keltirishimiz mumkin:

KETCHUP (Tomat pastasi): Bu tez tayyorlanadigan ovqatlarga o‘ziga xos ta‘m va maza beradi. Lekin uning tarkibi 60% shakar qolgan qismini suv, pomidor va qo‘shimcha ingredientlar tashkil qiladi. Uni idishlarga quyish vaqtida harorati yuqori bo‘lib, plastik tarkibidagi ayrim moddalar pasta tarkibiga o‘tadi. Bu esa odam organizmiga zararli ta‘sir ko‘rsatadi.

Delicious ketchupning tarkibiy qismlari: Ichimlik suvi, tomat pastasi, shakar, sirka, osh tuzi, tomat pyuresi, glyukoza-fruktoza siropi, spirtli sirka, tuz, glyukoza, ziravorlar ekstrakti.

Heinz pomidor ketchupining tarkibi: Heinz pomidor ketchupining tarkibi: ichimlik suvi, tomat pastasi, shakar, sirka, osh tuzi, selderey, jalapeno qalampiri, qayin qalampiri, tabasko qalampiri. Sun'iy ranglar, lazzatlar, konservantlar va kraxmaldan xoli. GMO holda. Kam oqsilli taom. Tarkibida likopen mavjud. Ketchup "Sloboda" Spicy haqida Faqat tabiiy ingredientlar, tanlangan pomidor, sun'iy qo'shimchalar yo'q, tarkibida GMO mavjud emas, kraxmalsiz, konservantlar yo'q, hech qanday lazzat kuchaytirgichlar yo'q.

"Mr.Ricco" pomidor ketchup tarkibi: suv, tomat pastasi, shakar, tuz, kislotalilik regulyatorlari: sirka va sut kislotalari, chili qalampiri, doljin, chinnigullar.

MAYONEZ tabiiy mahsulotlarni o'z ichiga oladi: o'simlik yog'i, limon sharbati va tuxum sarig'i. Ularning har biri foydali xususiyatlarga ega. Tuxum sarig'ida ko'p miqdorda A vitamini mavjud bo'lib, u ko'rish qobiliyatini saqlashga yordam beradi, teri, soch va tirnoqlarni yaxshilaydi. Limon immunitetni yaxshilaydigan va energiya beradigan antioksidant bo'lgan C vitaminiga boy. Shuning uchun agar ushbu mahsulotlardan uy sharoitida mayonez tayyorlansa, tarkibda hech qanday zararli narsa bo'lmaydi. Ammo bunday sous muzlatkichda uch kundan ortiq bo'lmagan muddatda saqlanishi kerak. Lekin ularni uzoq vaqt saqlash uchun transyog'lar, konservantlar, qalinlashtiruvchi moddalar, stabilizatorlar va bo'yoqlar qo'llaniladi. Bu moddalar esa inson organizmiga zararli ta'sir ko'rsatadi. Calve Klassik mayonezi dozator qopqoqli bo'lib, yumshoq plastikda qadoqlangan. Mahsulotning ikki xil hajmdagi turlari mavjud bo'li: 400 gr va 200 gr li bo'lib, juda qulay. Bunday qadoqli mahsulotni sovutgichda saqlash ham juda qulay bo'lib, ko'p joyni egallamaydi. Tarkibi: suv, tozalangan va hidsizlantirilgan o'simlik yog'i, tuxum sarig'i, E1422 quyiltirgichi, shakar, oshxona sirkasi, tuz, kislotaviylikni moslashtiruvchi sut kislotasi, xushbo'y qo'shimchalar, tabiiyga yaqin xantal, sorbin kislotasi konservanti, ETDA kaltsiy-natriy aksil achitqisi, xantal kukuni, beta-karotin rang beruvchisi. Ozuqaviy qiymati: 100 gr mahsulot quyidagilarni saqlaydi, yog'lar- 40 gr, oqsillar – 1 gr, uglevodlar – 5.7 gr. Energetik quvvati – 390 kKal.

"Provans" mayonezi har qanday taomni mukammal ravishda to'ldiradi va haqli ravishda uy bekalari orasida eng mashhur sos hisoblanadi. Tarkibi: tozalangan deodorizatsiyalangan kungaboqar yog'i, suv, quritilgan tuxum mahsulotlari, shakar, tuz, xantal kukuni, sirka kislotasi, ksantan va guar gum stabilizatorlari, konservantlar kaliy sorbat va natriy benzoat, EDTA antioksidant, tabiiy karotin bo'yoq (provitamin A)[7].

GO'SHT VA GO'SHT MAHSULOTLARI tez tayyorlanadigan oziq ovqatlarning asosiy tarkibiy va ko'p qo'llaniladigan qismi hisoblanadi. Dudlangan yarim dudlangan sosiskalar va yaxshi pishirilmagan go'sht mahsulotlari organizmga turli xil mikroorganizm va gelmintlarni ko'payishiga sabab bo'ladi. Kolbasa va sosiska mahsulotlari tez buzulish xususiyatiga ega bo'lib, uni iste'mol qilganda turli xil ovqatdan zaxarlanish holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Kolbasa mahsulotlari go'sht, hamda hayvon va o'simliklardan olinadigan yordamchi mahsulotlar, xom yog', qon, ichak chavoqlar, har xil ziravorlar (qalampir, sarimsoq piyoz, qon, kardamon, koritsa va h.k.), osh tuzi, nitritlar qo'shib tayyorlanadi. Kolbasa mahsulotlariga dudlamalar, pishirilgan (shu jumladan, sosiska va sardelkalar), qiymali, liver, hayvon qonidan tayyorlangan, yarim dudlangan, (pishirilib dudlangan, nam dudlangan) kolbasalar kiradi. Kolbasa mahsulotlarining ayrimlari konservalar holida ishlab chiqariladi. Kolbasa mahsulotlari tayyorlashda mol, cho'chqa, oz miqdorda qo'y, parranda va quyon go'shti ishlatiladi. Ichiga turli qo'shimchalar: sut oqsili, un, kraxmal, yormalar, ziravorlar solinadi. Ko'pgina kolbasa mahsulotlari uchun qiyma (qiymalangan go'shtga yog' va turli qo'shimchalar aralashtiriladi) tayyorlanadi[2].

“Молочные” kolbasa - Yorqin qaymoqli sutli ta'mga ega yumshoq kolbasa. Tarkibi: Yangi go'sht, muskat yong'og'i, zanjabil, oq qalampir, tabiiy ziravorlar, sariyog', sut kukuni, yangi tuxum.

Yuqoridagi barcha mahsulotlar oziq-ovqat sanoatining ajralmas qismlaridan biridir. Ularni istemol qilmagan xo'rRANDANING o'zi yo'q. Lekin bu mahsulotlarga qo'shiladigan ayrim kimyoviy va sun'iy moddalar inson salomatligi uchun xavflidir. Yuqori molekulyar yog'lar, sun'iy bo'yoqlar, stabilizatorlar, konservantlar va shu kabi qo'shimcha mahsulotlar shular jumlasidandir. Yuqori molekulyar yog'lar va texnik yog'lar organizmda parchalanishi qiyin bo'lganligi sababli turli organlar atrofida yig'ilib xolestirin miqdorini oshishiga olib keladi. Qon tomir devorida yig'ilib ateroskleroz kasaligini chaqiradi. Mayonez va tomat pastalariga yaroqlilik muddatini uzaytirish uchun natriy benzoat, E100 dan E699 gacha bo'lgan turli bo'yoq, konservantlar, antioksidantlar, stabilizatorlar, emulgatorlar va ta'm analizatorlaridan foydalaniladi. Bu moddalar esa xatarli o'sma kasalliklarini qo'zg'atuvchi, rivojlantiruvchi moddalardir[3].

Xulosa qilib aytganda har bir inson o'zining oziq ratsioniga alohida e'tibor berishi lozim. Tez tayyor bo'ladigan oziq-ovqat mahsulotlari me'yorida yoki uy sharoitida tabiiy mahsulotlardan foydalangan holda tayyorlab iste'mol qilish va o'z sog'ligiga ahamiyat berish kerak. Foydali va zararli tomonlarini insonlarga to'g'ri yetkazish, shu asnoda foydali jihatlaridan zararli jihatlari ko'pligini inobatga olgan holda, bu mahsulotlardan kamroq istemol qilishni tavsiya qilamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. M. G. VASIYEV, Q. O. DADAYEV, I. B. ISABOYEV, Z. Sh. SAPAYEVA, Z. J. G'ULOMOVA OZIQ-OVQAT TEXNOLOGIYASI ASOSLARI O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan 5541100 «Oziq-ovqat texnologiyasi» bakalavriatura yo'nalishi talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan TOSHKENT <2012>.
2. Q.X.MAJIDOV, R.A.MAXMUDOV, Q.YU. MAXMUDOV, N.Q. MAJIDOVA. OZIQ-OVQAT KIMYOSI VA BIOKIMYOSI “Oziq-ovqat kimyosi va biokimyosi” - nomli darslik.
3. Q.H.Majidov, F.B.Ashurov, K.K.Sattarov, F.N.Ashurov, N.K.Majidova «OZIQ-O V Q AT TEXNOLOGIYASI ASOSLARI» O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan oliy o'quv yurtlari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan. Buxoro-2020 "Durдона" nashriyoti.
4. Uralov A. БАРБАРИС ЦЕЛЬНОКРАЙНЫЙ- BERBERISINTEGERIMA BUNGE //ИСТОРИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ Наукистатей По материалам XII международной научно-практической конференции. –Коллектив авторов, 2021, 2021.
5. Ergashevna M. I., Abduvaliyevich M. M. ELWENDIYA BOISS TURKUMI TURLARINING ANTIOKSIDANTLIK XUSUSIYATLARI //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2022. – С. 498-500.
6. Hamidova Mashhura Habibullo qizi, Mannobova Iroda Orif qizi, & Mamatkulova Iroda Ergashevna. (2022). ARPABODIYON (ANISIUM) O'SIMLIGINING BOTANIK TASNIFI VA DORIVOR XUSUSIYATI. International Multidisciplinary Conference of Modern Scientific Research, 75–79. Retrieved from <http://ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/398>
7. <http://rozmetov.uz/ru/product/molochnye-sosiski/>