

QIZIL LAVLAGI ASOSIDA NON MAHSULOTLARINI BOYITISH

Yuldasheva I.E.

Urganch davlat universiteti oqituvchisi

Xajiyev B.Q

Urganch davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Bugungi hayotimizni non va non mahsulotlarisiz tassavur qilish qiyin. Sababi deyarli barcha odamlar har kuni ulardan foydalanadi. Istemolning ko‘pligi sababli uning sifatli bo‘lishini ta’minlash maqsadida bug‘doy uniga turli xil qo‘shimchalar qo‘shishadi. Ushbu maqolada qizil lavlagi asosida non mahsulotlarini boyitish haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: oqsillar, non, qizil lavlagi, qizil lavlagi eritmasi.

Annotation: It is hard to imagine our life today without bread and bakery products. The reason is that almost all people use them every day. Various additives are added to wheat flour in order to ensure its quality due to the large consumption. This article provides information on the enrichment of bakery products based on beetroot.

Kay words: proteins, bread, red beetroot solution.

Kirish: Qizil lavlagi, botanik jihatdan Beta vulgaris deb tasniflanadigan, yeyiladigan, yer osti ildizlari bo‘lib, Amaranthaceae oilasiga kiradi. Qizil lavlagi Evropa va Shimoliy Afrikaning O‘rta yer dengizi va Atlantika sohillarida joylashgan bo‘lib, qadim zamonlardan beri yovvoyi holda o‘sadi. Dastlab, o‘simlik o‘zining bargli yashil tepalari uchun o‘stirildi va ildizlari ko‘pincha tashlandi yoki hayvonlar uchun ozuqa sifatida ishlatilgan.

Lavlagi qadimgi Yaqin Sharqda, birinchi navbatda, ko‘katlari uchun xonakilashtirilgan va qadimgi misrliklar, yunonlar va rimliklar tomonidan yetishtirilgan. Rim davriga kelib, ular o‘zlarining ildizlari uchun ham yetishtirilgan deb hisoblashadi. O‘rta asrlardan beri lavlagi turli kasalliklarni, ayniqsa ovqat hazm

qilish va qon bilan bog'liq kasalliklarni davolash uchun ishlatiladi. Qizil lavlagining o'lchami har xil bo'lib, diametri odatda o'rtacha 3-7 santimetrni tashkil qiladi va poyasi bo'lmagan uchidan cho'zilgan mayda ildiz, ildizi bilan sharsimon va tuxumsimon shaklga ega. Qattiq teri to'q qizildan binafsha ranggacha va yarim silliq, mayda ildiz tuklari, qirradi va sirtini qoplagan. Har bir lavlagi o'sayotgan sharoitga qarab tuzilishi va shakli jihatidan farq qiladi. Qizil lavlagi pishirilganda yumshoq tuzilishga ega bo'lib, engil shirin ta'mga ega.

100 gramm bug'doy qizil lavlagi va bug'doy unining kimyoviy tarkibi

1-jadval.

Minerallar	Qizil lavlagidagi mikroelementlar	Bug'doy unidagi mikroelementlar
Fe	0.75 mg	5.37 mg
Mn	0.80 mg	3.406 mg
Cu	0.00 mcg	426 mg
Zn	0.21 mg	3.46 mg

2-jadval.

Minerallar	Qizil lavlagidagi makro elementlar	Bug'doy unidagi makro elementlar
K	30mg	435 mg
Ca	13 mg	34 mg
Mg	0.79 mg	90 mg
Na	75 mg	2 mg

Asosiy qism:

Qizil lavlagining 100 grammida 75 kkal ozuqaviy moddalar mavjud. Lavlagi C, A vitaminlari va foliy kislotasiga boy. Ular shuningdek, kaltsiy, magniy, fosfor va kaliy kabi minerallarning yaxshi manbaidir. Lavlagining kimyoviy tarkibi, 2,9 g oqsil, 16,9 g uglevod, 3,4 g tola, 0,3 g yog' va 13,5 g shakarga ega.

Oqsil miqdori

Xom yoki pishirilgan lavlagi taxminan 8-10% uglevodlarni o'zida saqlaydi. Oddiy shakar - glyukoza va fruktoza - xom va pishirilgan lavlagi tarkibidagi uglevodlarning 70% va 80% ni tashkil qiladi.

Qizil lavlagi foydalari

Qon bosimini pasaytiradi

Qizil lavlagi qon bosimini pasaytirishi haqida birqancha tadqiqotlar o'tkazilgan. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, bu holat tanadagi azot oksidiga aylanadigan nitratlarning mavjudligi bilan bog'liq. Ushbu jarayon davomida qon tomirlari kengayadi. Bu yurak-qon tomir kasalliklari xavfi bo'lgan shaxslarga foyda keltiradi.

Saraton kasalligining oldini olishga yordam beradi

Qizil lavlagi ekstraktiko'krak va prostata saratonining oldini olish imkoniyatiga ega. Buni lavlagi tarkibida betain (betalain shakli) borligi bilan bog'lash mumkin.

Jigar uchun foydali

Kaltsiy, betain, B vitaminlari, temir va antioksidantlarning mavjud. Lavlagi tarkibidagi betain ham jigarga toksinlarni yo'q qilishga yordam beradi. Elyaf shuningdek, jigardan chiqarilgan toksinlarni tozalaydi. Qizil lavlagi u shuningdek

sink va misni o'z ichiga oladi, ularning ikkalasi ham jigar hujayralarini oksidlovchi stressdan himoya qilishi mumkin.

Energiya beradi

Qizil lavlagi mushak to'qimalarini rivojlanishiga imkon beradi va shu bilan chidamliligini oshiradi. Olimlarning fikriga ko'ra, lavlagi tarkibidagi nitratlar qon oqimini, hujayralar signalizatsiyasini va gormonlarni yaxshilashga yordam beradi, bularning barchasi energiya darajasini oshirishda muhim ro'l o'ynaydi.

Yallig'lanish bilan kurashadi

Folat, tolalar va betalain kabilarni o'z ichiga olgan qizil lavlagi eng yaxshi yallig'lanishga qarshi oziq-ovqat mahsulotlaridan biri. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, bu yallig'lanishni davolashda samarali bo'lgan. Boshqa o'rganish, qizil lavlagi ekstrakti buyraklardagi yallig'lanishni davolashi mumkinligini aniqladi.

Miya salomatligi uchun foydalar

Ma'lumki, lavlagi dementsiyaning dastlabki bosqichlarida ta'sirlangan miya mayi bo'lgan somatomotor korteksning kislorodlanishini oshirib, miya neyroplastikasini yaxshilaydi. Lavlagi tarkibidagi nitratlar tanamizdagi azot oksidiga aylanadi. Ushbu azot oksidi miya hujayralarining bir-biri bilan aloqa qilishiga imkon berish orqali miya sog'lig'ini yaxshilaydi. Nitratlar miyaga qon quyilishini yaxshilaydi.

Ovqat hazm qilishga yordam beradi

Muntazam ravishda qizil lavlagi iste'mol qilishni osonlashtiradi. Ovqat hazm qilish va qon bilan bog'liq kasalliklarni davolashda ham foydalidir. Shuningdek, u divertikulitni davolashda yordam beradi, chunki u tolaga boy.

Suyak va tishlarni mustahkamlaydi

Qizil lavlagi kaltsiyga boy va kuchli mineral suyaklar va tishlarni ushbu mineralsiz ta'minlash mumkin emas.

Quyida qizil lavlagi eritmasi qo'shib qorilgan hamir haqida ma'lumotlar berilgan.

Non tayyorlash usuli:

Non tayyorlash uchun biz dastlab non retseptini tanladik. So'ngra bu'doy va qizil lavlagi eritmasini 5 xil miqdorda solib xamir tayyorladik. Biz 5 xil namuna tayyorladik va uni bir biridan farqini aniqladik. Hamir tayyorlash uchun retseptura:

3-jadval.

	1- namuna	2- namuna	3- namuna	4- namuna	5- namuna
Bug' doy uni %	100 %	90%	80%	70%	60 %
Qizi 1 lavlagi eritnasi	0%	10%	20%	30%	40 %
Tuz (gr)	3	3	3	3	3
Droj a (gr)	4	4	4	4	4
Sut (ml)	40	40	40	40	40
Suv (ml)	75	75	75	75	75

Qizil lavlagi eritmasidan foydalanish: qizil lavlagi eritmasi pishirilgan bo'lib, ular tolaga va foydali ozuqaviy xususiyatlarga ega. Minimal eritmani pishirish vaqti

10 dan 20 daqiqagacha davom etishi kerak. Ushbu qayta ishlash usuli bilan ba'zi foydali moddalar yo'qoladi, lekin faqat qisman yo'qotilish kuzatiladi

Qizil lavlag eritmadidan ko'p maqsadlarda foydalanish mumkin uni "atlama bo'tqa" ga o'xshashligini ko'rgansiz: u shilimshiq, ta'msiz va tashqi ko'rinishida mutlaqo yoqimsiz bo'lib qoladi. Agar siz uni noto'g'ri pishirsangiz, bu sodir bo'ladi.

Quyidagi rasmda qizil lavlagi va oq qizil lavlagi eritmasini ko'rishingiz mumkin.



.O'zbekiston sharoitida qizil lavlagi qurg'oqchilikka, sho'rga chidamli ekin sifatida katta ahamiyatga ega. Rossiya Hindiston va Sharqiy Osiyo mamlakatlarida oziq-ovqat ekini sifatida ekiladi.

Xulosa: Insonlar qachonki to'yimli ovqat yeb olishsagina ulardagi immunitet yaxshi ishlaydi va ularni har xil kasalliklardan himoya qiladi bu

isbotlangan narsa. Qizil lavlagidagi turli xil minerallar va vitaminlar sababli qizil lavlagidan tayyorlangan non va non mahsulotlarini iste'mol qilish orqali insonlar o'z immun tizimini yaxshilash bo'ladi. Ushbu maqolada xulosa qilib shuni aytish mumkinki yuqorida asosiy qismda keltirilib o'tilgan ma'lumotlarga tayangan holda, qizil lavlagining juda katta miqdorda foydasi bor. Undan turli xil narsalar tayyorlash mumkin. Suv resurslari bilan kam ta'minlangan va sho'rlangan hududlarda ham yetishtirsa bo'ladi. Buning natijasida qishloq xo'jaligi yerlarini ham kengaytirish mumkin. Qizil lavlagida turli xil foydali moddalarning borligi sababli undan yosh bolalar uchun maxsus to'yimli ozuqalar tayyorlashda xomashyo o'rnida foydalanish mumkin. Bundan tashqari ham turli xil non va non mahsulotlarini tayyorlash uchun xomashyo hisoblanadigan ekin turi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. R. Normaxmatov, G'.Y. Pardayev, Sh.I.Ismoilov "Oziq-ovqat mahsulotlari ekspertizasi obektlari" Toshkent-2019
2. X.N. Atabayeva, J.B. Xudayqulov "O'simlikshunoslik" Toshkent-2018
3. <http://library.ziyonet.uz> internet sayti.