

СУТ ВА СУТ МАҲСУЛОТЛАРИНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИДАГИ РОЛИ

Илмий раҳбар: Эгамбердиев Н.Б.

Магистрант: Алижонов Д. М7-13 ООХ

“Озиқ-овқатлар технологияси” кафедраси

Сутни озуқалилик ва биологик қиймати таркибидаги моддаларнинг мутаносиблиги енгил хазм бўлиши ва пластик мақсадларда кенг ишлатилади. Сут ёғлари таркибида кам учрайдиган арахидон кислота ва биологик фаол оксил – лицитин комплексини сақлайди. Сут таркибидаги ҳамма моддаларнинг умумий мутаносиблиги қон зардобидagi холестерин миқдорини нормалаштиради, ва уни склерозга қарши хусусиятини таъминлайди.

Бошқа овқатларга қараганда сут ошқозон безлари секрециясини камроқ қўзғатади шунинг учун замонавий даволовчи овқатларнинг қарийиб ҳамма турида ишлатилади.

Сут ёғда ута тўйинмаган ёғ кислоталарнинг борлиги жуда муҳим . Булар атеросклероз пайдо бўлишига йўл қўймайди. Шулар орасида арахидон кислота айниқса муҳимдир. Ўсимлик ёғларида бу кислота мутлақо бўлмайди, барча ҳайвон ёғларида эса жуда кўп бўлади.

Демак сут бекиёс жаннатий неъмат бўлиб, боланинг тўғри овқатланишида асосий, алмаштириб бўлмайдиган маҳсулот- сут ва сут маҳсулотлари ҳисобланади. Сут меъда шираси кислоталигини пасайтиради, бу гастрит яра касалликлари ва ўт пуфаги, жигар касалликларида самарали фойда беради.

Нордон сут маҳсулотларида В₂, В₁₂ витаминлар миқдори юқори бўлади .Янги ивителиган қаттиқ ични яхшилади ва аксинча 2-3 кунлик қаттиқ, яъни (сузма) ични қотиради .

Творог бола учун қимматли маҳсулот ҳисобланади. У оксилга бой 14-18 % ни ва турли аминокислоталар ташкил қилади. Творог, айниқса, жигар касалликлари билан оғриган беморлар учун асосий пархез истеъмол маҳсулоти ҳисобланади.

Творогда К ва Са, Р элементлари кўп миқдорда бўлади.

Пишлоқ барчага манзур бўладиган аъло даражадаги озиқ –овқат маҳсулотидир. Пишлоқ оксил ва ёғга бой бўлиб, кўп калория беради .

Тайёрланишига қўра сувли ва сут кислотали бўлади. Ширдон сувли пишлоқ сутни нордон ферменти билан ёки пепсин билан ивителиб ҳосил бўлган қуйқани ишлаш билан олинади.

Пишлоқ таркибида алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг мутаносиблиги кузатилади. Гўшга нисбатан олганда пишлоқда метионин миқдори 2 марта, триптофан эса 3-4 марта кўп. Мисол учун 100 гр бринзада оксил -17,9 гр метионин, треонин, фенилаланин ва бошқа ферментлар учрайди.

Пишлоқда ҳам оксил, ёғлар, Са ва Р тузлари кўп бўлади. Пишлоқ юқумли касалликлар билан оғриб заифлашган касалманд ва операциядан чиққан болаларга тавсия этилади.

Пишлоқ таркибида 20- 32% ёғ , 1.5-3,4% витаминлар мавжуд.

100 гр олий навли пишлоқда 350- 400 ккал энергия киймати бор.

.