

УЎТ: 634.21/664

ҚУРИТИЛГАН ЎРИҚДАН ТАЙЁРЛАНГАН ФУНКЦИОНАЛ ОЗИҚ-ОВҚАТЛАРНИНГ ФОЙДАЛИ ХУСУСИЯТЛАРИ

*Назарова Дилрабо Қўчқоровна,
стажор-тадқиқотчи.*

*Академик М.Мирзаев номидаги
боғдорчилик, узумчилик ва виночилик
илмий тадқиқот институти*

Аннотация: Мақолада қуритилган ўрикдан тайёрланган функционал озиқ-овқатларнинг инсон организми учун фойдали хусусиятлари баён қилинган.

Аннотация: В статье описаны полезные свойства функциональных продуктов питания из кураги для организма человека.

Annotation: The article describes the beneficial properties of functional food products made from dried apricots for the human body.

Калит сўзлар: ўрик, кимёвий таркиби, қуритиш, функционал озиқ-овқат, калория, тўйимлилик, витамин, микроэлемент.

Кириш. Ўрик мевасини узоқ сақлаб бўлмаслиги сабабли, уни қайта ишлаб узоқ муддатли истеъмолга етказиб берилади. Ўрикни қуритиш усуллари ва технологияси ҳар хил бўлиб, қуритилган ўрикдан хилма хил маҳсулот олишни таъминлайди.

Ўриқларни қуритишда кенг қўлланиладиган усулларга табиий қуритиш, иссиқ хавода қуритиш, микротўлқинли қуритиш ва вакуумли қуритиш киради [1].

Ўзбекистон шароитида ўрикни бир неча технология асосида қуритиб қуйидаги маҳсулотлар олинади.

Туршак тайёрлаш. Туршак — данаги билан қуритилган ўриқдир. Туршакни қуритиш — ҳосилни узиш, ташиш, сақлаш, навларга ажратиш, калибровка қилиш, ювиш, қайноқ сувга ботириб олиш, дудлаш, қуритиш, намини бараварлаш, идишларга жойлаш ва сақлашдан иборат. Ўрик, ўз навига хос ранг ва шаклга кирган, эти етарли даражада тифиз бўлган даврда узилади. Очик жойда қуритиш 3-4 кун давом этади. Кейин ўрик сояга олиниб штабелларга тахланади. Шу ҳолда яна бир неча кун қуритилади. Ҳаммаси бўлиб қуритиш 8-10 кун давом этади. Меваси бир текис қуриб, пўсти ажралмайдиган бўлганда қуритиш тугалланади. Сиқилиб бир-бирига ёпишиб қолган мевалар осонгина ажралади. Аммо подноса меваларни бир текисда қуритиб бўлмайди.

Туршакнинг 75-80% ида намлик 15-17% ни ташкил қилса, у обдон қуриган бўлади.

Қайса тайёрлаш технологияси. Қайса – данагини олиб, қуритилган ўрикдир. Уни тайёрлаш усули туршакниқидан фарқ қилмайди. Масалан, мевалар подносларда дудланган қуритиш майдонига қўйилади ва улар бир-икки кун туриб яна очиқ майдонда сақланади. Бир-икки кундан сўнг улар ағдариб, данаги олингач, оғзи ёпиб қўйилади. Бир кундан кейин поднослар штабелга олинади ва мевалар сояда қуригилади. Бундан кейинги ишлар туршак тайёрлашдан фарқ қилмайди. Қайса 8-13 кунда етилиб, хом ашёнинг 20-27% и миқдорида маҳсулот олинади.

Қурага тайёрлаш технологияси. Қурага иккига ёриб қуритилган ўрикдир. У йирик мевалардан тайёрланади. Ўрикни териш, ташиш, сақлаш, навларга ажратиш ва ювиш туршак тайёрлашдан фарқ қилмайди. Яхшилаб ювилган ўрик чизиғидан иккига ажратилиб данаги олинади. Бу иш қўлда бажарилади. Қурага 5-7 кунда обдон қуриб бўлади. Уни қўлга олиб эзиб кўрганда синмайдиган, пўсти ва эти қайишқоқ бўлса, тайёр ҳисобланади. Унинг нами 18 фоиздан ошмаслиги керак. Ҳўл мевадан 19-26% қурага олинади [2].

Функционал озиқ-овқатлар биринчи бўлиб 1980-йилларда Японияда ишлаб чиқилган ва тартибга солинган. Озиқ-овқат агар у танадаги бир ёки бир нечта мақсадли функцияларга етарли даражада озукавий таъсирлардан ташқари, фаровонлик ва саломатлик ҳолатига ёки касаллик хавфини камайтиришга ҳисса қўшса, уни функционал деб ҳисоблаш мумкин [3]. Функционал озиқ-овқатлар мушакларни тиклаш учун протеин, энергия учун углеводлар ёки ҳужайралар фаолияти учун витаминлар ва минераллар билан таъминланиши мумкин [4].

Шу сабабли, қуритилган ўриқдан яна қайта ишлаб мева ва ёнғоқ мевалар ҳамда бошқа маҳсулотлар билан бойитиб функционал озиқ-овқатлар ишлаб чиқариш мумкин.

Функционал озиқ-овқатлар семириш, диабет, саратон ва қон босими ҳамда холестерин каби юрак-қон томир касалликларининг кенг тарқалиши туфайли катта қизиқиш уйғотди [5].

100 г ўрик 48 калория беради ва 11% углевод, 1% оксил, 1% дан кам ёғ ва 86% сувдан иборат. Ўрик А витамини ва С витаминининг ўртача манбаидир (11%). Қуритилган ўрик 63% углевод, 31% сув, 4% протеинлар ва оз миқдорда ёғларни ўз ичига олади. Ўрик қуритилганда микроэлементларнинг нисбий концентрацияси ортади, А витамини, Е витамини ва калий (20% дан юқори) миқдори ошади [6]. Ўрик қуритилганда кимёвий таркибининг шу қадар ошиши унинг бошқа мева ва маҳсулотлар билан бойитилганда янаям кўтарилишига сабаб бўлади. Қуритилган маҳсулот истеъмоли узокроқ бўлади. Таркибининг бу қадар бой бўлиши, инсонга кичик ҳажмда тайёр функционал озиқ-овқатлар

еганда ҳам калорияси юқори бўлганлиги сабабли, тўйимли бўлади. Инсон организми талаб қиладиган компонентлар вақтида, тўлиқ истеъмол қилинса, соғлигида муаммо бўлмайди.

Хулоса. Инсон организми учун керак бўладиган кунлик калория, витамин, минераллар, углеводлар ва бошқа зарур компонентлар жам бўлган маҳсулотга бўлган талаб ҳар доим бўлган ва бундан буён инсоният кўпайиб озиқ овқатларга бўлган талаб ошар экан, соғлик учун фойдали, тўйимли, истеъмол муддати узокроқ бўлган маҳсулотларга талаб ошиб боради. Функционал озиқ-овқатлар номи, таърифи, тайёрланиши ўзгариши мумкин, лекин кичик ҳажмда, таркиби шунчалик бой бўлган маҳсулотга талаб ҳеч қачон йўқолмайди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Xin Li Yon Chjou, Hoo Dong etc. Effects of ultrasonication and freeze-thaw pretreatments on the vacuum freeze-drying process and quality characteristics of apricot (*Prunus armeniaca* L.cv. Diaoganxing) [Article] // Food Chemistry:X. - [s.l.] : "RELX", June 30, 2024. - Vol. 22. - p. 101357.

2. Расулов А.А., Шарипов С.Я. Ўрик меваларини қуритиш технологиялари. «Ўзбекистон қишлоқ ва сув хўжалиги» журнали Махсус-сон 2019 йил.

3. H.Arguinb, A.Tremblay. Fruit and vegetables, energy balance and weight management [Book Section] // Improving the Health-Promoting Properties of Fruit and Vegetable Products / book auth. Tomas-Barberan FA. - [s.l.] : Woodhead, 2008.

4. Esther Ellis MS, RDN, LDN. Functional foods. [Article] // Academy of Nutrition and Dietetics. - [s.l.] : "Eat right.org", 2022.

Расулов А.А., Шарипов С.Я. Ўрик меваларини қуритиш технологиялари. «Ўзбекистон қишлоқ ва сув хўжалиги» журнали Махсус-сон 2019 йил.

5. D.P. Singx. Reference Module in Food Science [Book]. - Mohali : "Elsevier", 2019. - p. India.

6. <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Apricot>