

KUNJUT MOYI SHIFOBAXSH OZIQ-OVQAT MAHSULOTI

¹*D.T. Atakulova*, ²*SH.F. Gulimmatova*

Qarshi muhandislik- iqtisodiyot instituti

¹*Oziq-ovqat mahsulotlari texnologiyasi kafedrası*

²*Oziq –ovqat texnologiyasi (yog’-moymahsulotlari) yo’nalishi*

OOT-165-21 guruh talabasi

E-mail: dilfuza.atakulova.65@list.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada kunjut moyi noyob kimyoviy tarkibi tufayli kunjut yog’i boshqa o’simliklarga nisbatan oksidlanish jarayoniga ega chidamli va aniqlangan tabiiy mahsulot tarkibidagi Omega-3, Omega-6 yog’ kislotalari va to’yinmagan yog’ kislotalari jadvalda keltirilgan.

Kalit so’zlar: Omega-3, Omega-6 yog’ kislotalari va to’yinmagan yog’ kislotalari.

Аннотация: В данной статье, благодаря уникальному химическому составу кунжутного масла, кунжутное масло устойчиво к окислению по сравнению с другими растениями, а жирные кислоты Омега-3, Омега-6 и ненасыщенные жирные кислоты в выявленном природном продукте приведены в таблице.

Ключевые слова: Жирные кислоты Омега-3, Омега-6 и ненасыщенные жирные кислоты.

Abstract. In this paper, due to the unique chemical composition of sesame oil, sesame oil is resistant to oxidation compared to other plants, and the Omega-3, Omega-6 and unsaturated fatty acids in the identified natural product are listed in the table.

Key words: Omega-3, Omega-6 fatty acids and unsaturated fatty acids.

Kunjut eng ko’p moy beruvchi o’simlik hisoblanadi. Urug’i tarkibida 55-68 foizgacha moy, 16-22 foiz oqsil va 18 foiz eriydigan uglevod hamda spirt bor.

Ushbu tabiiy mahsulot tarkibida Omega-3 va Omega-6 kabi ko’p to’yinmagan yog’lar mavjud. Ushbu moddalar yurak sog’lig’ini yaxshilashga yordam beradi, yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi. Yoshi ulug’ keksa odamlar ko’pincha noto’g’ri ovqatlanish yoki bu ozuqa moddalarining so’rilmasligi tufayli ma’lum minerallarning etishmasligiga ega. Keksalikda u ayniqsa kaltsiyga bo’lgan ehtiyoj kuchayadi[1,2,3].

Kunjut tarkibida sezamin nomli antioksidant mavjud bo’lib, u ko’pgina kasalliklarning oldini olishda, shu jumladan, saraton kasalligida ham ahamiyatlidir. Kaltsiy nerv-mushak tizimining qo’zg’aluvchanligini oshiradi, qon tomir devorlarining o’tkazuvchanligini pasaytiradi va qon ivishiga yordam beradi. Yurak mushaklari ishida ishtirok etadi, jigar faoliyatini rag’batlantiradi, yurak glikozidlarining terapevtik

ta'sirini kuchaytiradi va lipaza fermentini faollashtiradi.

Kunjut urug'lari odamlar tomonidan 3 ming yildan ortiq vaqt davomida nafaqat turli xil idishlar uchun ziravor sifatida, balki sog'liq uchun ham ishlatilgan. O'simlikning qanday foydali xususiyatlari borligini tushunish uchun siz uning urug'larining kimyoviy tarkibini hisobga olishingiz kerak [2,3].

Kunjut yog'i *Sesamum indicum* (kunjut,) o'simligining urug'idan olinadigan o'simlik moyidir. Qayta qilinmagan, sovuq presslangan kunjut yog'i o'ziga xos kunjut aromati va yoqimli ta'mga ega. Issiqlik bilan ishlov berish yoki moyli o'simlik materiallari bilan sun'iy ravishda suyultirilgan kunjut yog'i sariq rangga ega va deyarli hidsiz. Qovurilgan kunjut urug'idan presslangan yog' quyuc rangga ega.

Ushbu tabiiy mahsulot tarkibida Omega-3 va Omega-6 kabi ko'p to'yinmagan yog'lar mavjud. Ushbu moddalar yurak sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi, yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi [4,5].

1.-jadval

"Kunjut yog'" ning ozuqaviy qiymati va kimyoviy tarkibi.

Oziqlantiruvchi	Miqdori g	Norma g	100 g da norma %	100 kkalda norma %
Omega-3 yog' kislotalari	0,3	0,9 -3,7	33.3	3.7
Omega-6 yog' kislotalari	40.3	4,7 -16,8	239.9	26.7
16:1 Palmitolein kislotasi	8.9	-		
To'yinmagan yog' kislotalar	14,2	18.7		

Kunjut yog'i yurak mushaklarini mustahkamlovchi, qon tomirlari devorlarining elastikligi va mustahkamligini oshiradigan, qondagi xolesterin miqdorini va qon tomirlarida blyashka hosil bo'lishini kamaytiradigan moddalar majmuasini o'z ichiga oladi. Yog' tarkibidagi ko'p miqdordagi ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar metabolizm va yog' almashinuvini normallashtiradi.

Kunjut tarkibidagi tiamin moddasi modda almashinuvi va asab tizimining yaxshi ishlashi uchun samarali.

Kunjut yog'i oshqozon uchun juda foydali. U yuqori kislotalilikni neytrallaydi va yallig'lanishga qarshi, bakteritsid, laksatif va anthelmintic ta'sirga ega. Kunjut yog'idagi biologik faol moddalar sesamol va sesaminol antioksidant xususiyatlarga ega. Ular hujayralarni erkin radikallar ta'siridan himoya qiladi, qarishni sekinlashtiradi va ko'plab kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi [5,6].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Атакулова Д.Т., Додаев К.О. Лечебные свойства нетрадиционного сырья, виноградных листьев и их использование в приготовлении популярных блюд // Универсум: Технические науки. Москва. № 6, 2019. С. 71-73.
2. Атакулова Д.Т., Додаев К.О. Результаты эксперимента и оптимизация обработки, определение содержания общих жирнокислотных липидов, в том числе нейтральных (нл), глико (гл)- и фосфо (фл)-липидов методом ГЖХ в сухих виноградных листьях Универсум: Технические науки. Москва. №7, 2020 С. 36-39
3. Руководство по технологии производства и переработки растительных масел и жиров. –Л.: ВНИИЖ, I-IV том.
4. Тебин Н. Кунжут - источник кальция//Журнал Япония сегодня. 2000. № С. 34–41
5. Y.Qodirov, A. Ro'zoboev "O'simlik moylari ishlab chiqarish texnologiyasi". Darslik. "Cho'lpon", Toshkent, 2014, - 317 b.
6. Y.Qodirov, D. Ravshanov, O. Yunusov "O'simlik moylari ishlab chiqarish texnologiyasi". O'quv qo'llanma. "Moliya-Iqtisod " nashriyoti, Toshkent, 014,- 240