

*Turayeva Gulnoraxon**Toshkent tibbiyot akademiyasi**Tibbiy va biologik kimyo kafedrasi assistenti.*

Annotatsiya: Biz bilamizki tabiatimizdagi ko'plab mahsulotlar tarkibida inson organizmi uchun foydali yog'lar mavjuddir. Ushbu maqolada shu xususda so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: vitaminlar, minerallar, kaloriyalar, yog'lar, zararli xolesterin.

Yong'oqlar hajmi kichik bo'lishiga qaramay, foydali moddalarga boydir. Ularda vitaminlar, minerallar, shuningdek "zararli" xolesterin darajasini pasaytirishga imkon beruvchi monoto'yintirilgan va polito'yintirilgan yog'lar mavjud. Ko'plab klinik sinovlar davomida yong'oqlarning taomlarga qo'shilishi organizmga ijobiy ta'sir qilishi, moddalar almashinuvini normallashtirishi va immunitetni oshirishi isbotlangan. Bunga ularning ancha kaloriyali mahsulot ekanini qo'shsak, yengil tamaddi qilish uchun mukammal yegulikka ega bo'lamiz.

Yong'oq (oddiy)



Shunday bo'lsa-da, ularni ertadan kechgacha yeyish maqsadga muvofiq emas. Yong'oqning har bir turi faqatgina me'yorida iste'mol qilinganda, o'ziga xos ozuqaviy va shifobaxsh xususiyatlarga ega bo'ladi. Don't Panic yong'oqlarning foydali xususiyatlariga oid maqolasi bilan bo'lishdi.

Xandon pista.

Yong'oq kuchli allergiya qo'zg'atuvchi mahsulot hisoblanadi, shuning uchun uni iste'mol qilishda me'yorga rioya qilish lozim. "Dori" sifatida iste'mol qilinganda kuniga 30 gramm kifoya qiladi. Xandon pistalar B6, Ye vitaminlariga boy, shuningdek ularda yetarlicha mis, marganets, fosfor va muhim mikroelementlar mavjud. Xandon pista qon tarkibi va jigar faoliyatini yaxshilaydi hamda

yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishini oldini oladi. Ularni har kuni iste'mol qilish o'pka va boshqa organlar saratoni xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Xandon pista



Yeryong'oq yog'i

Texnik jihatdan yeryong'oq dukkakli o'simliklar turkumiga kiradi. Yeryong'oq asab tizimining normal faoliyati, DNK va RNK sintezi, miyaning to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lgan filat - B9 vitaminiga boy. Yeryong'oqni me'yorida iste'mol qilish miya faoliyatini rag'batlantiradi, keksayganda esa miyani aqliy faoliyat zaiflashuvidan himoyalaydi.

Yeryong'oq



Bodom yog'i.

Bodomda kalsiy boshqa yong'oqlarga qaraganda ko'proq. Bundan tashqari, u selluloza va E vitaminiga boy, bu esa organizmning yallig'lanish jarayonlariga qarshi samarali kurashish

imkonini beradi. Shu bilan birga bodom ko'rish qobiliyatini yaxshilash, ichaklar faoliyatini normallashtirish, stresslarni yengish hamda uyquni tartibga keltirishda yordam beradi.

Bodom



Keshyu.

Keshyu hosili ikki qismdan iborat: mevasining o'zi va uning tepasidagi yong'oq. Ular po'stloqsiz sotiladi. Xaridorlar qulayligi uchun emas, uning po'stlog'i ostidagi terini kuydiruvchi zaharli yog' mavjudligi uchun shunday qilinadi. Yong'oq iste'mol uchun xavfsiz bo'lishi uchun termik qayta ishlash jarayonidan o'tkaziladi.

Keshyu



Keshyu A, V2, V1 kabi vitaminlar, sink, fosfor, kalsiy, temir moddalariga boy. Bunday elementlar to'plami uni antibakterial va antiseptik xususiyatlar bilan ta'minlaydi. Yong'oqning bu turi immun tizimini mustahkamlab, qondagi xolesterin miqdorini normallashtiradi, shuningdek yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi.

Funduk.

O'rmon yong'og'ida organizmga kerakli barcha aminokislotalar, shuningdek B, A, S, Ye, RR guruhlari vitaminlari mavjud. Funduqdagi temir moddasi miqdori uning go'shtdagi miqdoridan ham ko'p. Funduq organizmdan toksinlar va shlaklarni chiqarib tashlashga yordam beradi, immunitetni mustahkamlaydi, undagi Taxol moddasi esa o'simtalarning hosil bo'lishi va rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.



Xulosa.

Inson organizmi uchun foydali yog'larning asosiy qismini yong'oqlar tashkil etadi. Inson organizmida insoning miyasi uchun juda foydali hisoblanadi. Yong'oqlar tarkibida 100 lab vitaminlar mavjud. Yong'oq mahsulotlari tarkibidagi yog' inson aqliy faoliyatiga katta tasir krsatadi. Eslab qolish qobiliyatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyhati

1. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. Karimov I., O'zbekistan XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka taxdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari, Toshkent, 1997.
3. Shaxnazarov G., Kuda idyot chelovechestvo, Moskva, 1985.
4. Otaboyev Sh., Nabiyev M., Inson va biosfera, Toshkent, 1995; Sanginov S, Filosofskiy analiz modelirovaniya globalnix protsessov, Toshkent,