

MOZZARELLA PISHLOG'INING INSON ORGANIZMIGA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Alibekova Sevinch

Annotatsiya. Mamlakatimizni iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan rivojlantirish, xalqimiz farovonligini tobora oshirish, shuningdek, xalqimizni oziq-ovqat turlariga va ayniqsa, sut va sut mahsulotlariga bo'lgan talabini to'la qondirish eng muhim masalalardan hisoblanadi. Sut yetishtirishni jadallashtirish ko'p jihatdan ishlab chiqarish jarayonlarini intensiv texnologiya asosida olib borishni taqazo etadi. Sutni qayta ishlab juda ko'p mahsulot olish mumkin. Pishloq barcha sut mahsulotlari orasida yuqori darajada to'yimlilik bilan, moddalarga boyligi bilan salmoqli o'rin tutadi. Mozzarella pishlog'ini doimiy iste'mol qilish inson organizmi uchun juda foydali .

Kalit so'zlar: Mozzarella, kaltsiy, padogra, gipertinziya, protein.

Abstract. The economic and social development of our country, increasing the welfare of our people, as well as fully satisfying our people's demand for food, especially milk and milk products, are among the most important issues. Acceleration of milk production in many ways requires production processes to be carried out on the basis of intensive technology. Many products can be obtained by processing milk. Cheese ranks high among all dairy products due to its high level of nutrition and richness of substances. Regular consumption of mozzarella cheese is very beneficial for the human body.

Keywords: Mozzarella, calcium, podogra, hypertension, protein.

Asosiy qism. Mozzarella - Italiyada yaratilgan va ishlab chiqarilgan eng qadimgi pishloq turlaridan biri. Bu birinchi marta 16- asrda paydo bo'lgan Bartolomeo Skripri (mashhur Uyg'onish davri oshpazi, Papaning shaxsiy oshpazi) kitobida aytilgan. Mozzarella ishlab chiqarish jarayoni makaron filatasi deb ataladi. Ushbu yumshoq pishloq yordamida juda mazali va foydali taomlar tayyorlash mumkin. Mozzarella pishlog'i quyidagi mahsulotlardan tashkil topgan: suv, protein, yog'ar, ash mahsulotlar, fermentlar, inson tanasida ko'paytirilmaydigan aminokislotalar, A vitamini (yoki retinol) , B vitamini (riboflavin) , D vitamini (kaltsero) , E vitamini (alfa tokoferol) , K vitamini (phylquinone) , kaltsiy , kaliy, magniy, natriy va fosfor shaklida standart makronutrientlar, sink, mis, temir, marganets, va Selen. Sut oqsillari, asosan, kazein, albumin va globulindan iborat. Shirdon fermenti va kuchsiz kislotalar ta'sirida kezeinning ivish xususiyatidan tvorog, pishloq, kazein ishlab chiqarishda foydalaniladi. Albumin yosh organizmning o'sish jarayonlarini ta'minlashda, globulin immun tanachalarning paydo bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Oqsillar tavsifiga ko'ra sut kazeinli (juft tuyoklilar — sigir, echki, qo'y) va albuminli (bir tuyoqli — biya, bug'u, eshak) sutga bo'linadi. Kazeinli sut oqsilida kamida 75% kazein, albuminli sutda 50—65% albumin bo'ladi. Biologik xususiyatlariga ko'ra albuminli sut kazeinli sutga qaraganda foydaliroq hisoblanadi. Sut oqsilida hayotiy zarur barcha

aminokislotalar, shu jumladan almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarning to'liq majmui bor; ayniqsa, sutda lizin, metionin va triptofan maqbul nisbatlarda mavjud; oltingugurtli aminokislotalar metionin va sistinga boy. Sut oqsillarini organizm yaxshi o'zlashtiradi. Sut yog'i kimyoviy tarkibiga ko'ra glitseridlar aralashmasidan iborat, sovutilgan Sutda diam. 0,1 dan 20 mkm (1 ml da 3 mlrd. ga yaqin) yog' donachalari (suspenziya), yangi sog'ilgan va isitilgan sutda tomchi (emulsiya) shaklida bo'ladi. Sovugan sutda yuzaga ko'tarilgan yog' donachalari qaymoqni hosil qiladi. Sut tarkibidagi laktoza — disaxarid, sof oq kristal kukun, turli bijg'ish jarayonlariga oson kirishadi.

Tuzning konsentratsiyasiga qarab, mozzarella tarkibidagi kaloriya miqdori 100 gramm mahsulot uchun 250 dan 300 kaloriya orasida o'zgarib turadi.

Ushbu mahsulotning foydalari foydali moddalarning boy tarkibiga - vitaminlar, minerallarga bo'liq. Masalan, pishloq xolinga boy. Ushbu modda yomon xolesterolni kamaytirishga yordam beradi, hujayra membranalarining himoya funksiyalarini yaxshilaydi. Yurak - qon tomir tizimining normal ishlashi uchun zarur bo'lgan kaliy mavjud. Mozzarellalarga boy bo'lgan kaltsiy suyaklar, tishlar mustahkamligi uchun zarurdir. Pishloq o'zining tovar xususiyatiga ko'ra, to'rtta guruhga bo'linadi. Bular: qattiq pishloqlar, yumshoq pishloqlar, tuzli pishloqlar va qayta ishlangan pishloqlar. Mozzarella yumshoq pishloq guruhiga kiradi. Mozzarella pishlog'i juda ko'p foydali moddalarni o'z ichiga oladi:

- A vitamini ko'z kasalliklarini oldini oladi va sink bilan birgalikda terining va shilliq pardalarning sog'lig'ini saqlaydi.
- B12 vitamini anemiya rivojlanishiga to'sqinlik qiladi: u tanani kislorod bilan to'yingan qizil qon hujayralarining shakllanishida ishtirok etadi.
- Xolin hujayralarning himoya funktsiyasilarini oshiradi va qondagi xolesterin darajasini normallantiradi.
- Kaliy yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'sir qiladi.
- Natriy suv-tuz muvozanatini saqlashga yordam beradi va tanani suvsizlanishdan himoya qiladi.
- Yod qalqonsimon bezning to'g'ri ishlashi uchun zarurdir.
- Sink tanani viruslardan himoya qiluvchi oq qon hujayralari faoliyatini saqlab turishga yordam beradi. 100gram mozzarella bu mineralning kunlik ehtiyojining taxminan 20% ni o'z ichiga oladi.

Oziqlantirish bo'yicha mutaxassislarning fikriga ko'ra, ushbu mahsulotning kunlik iste'moli osteoporoz xavfini kamaytiradi, qon bosimini normallashtiradi, ko'rish qobiliyati yaxshilaydi. Mozzarella pishlog'ini iste'mol qilish orqali quyidagi kasalliklarni davolash mumkin.

- Gipertenziya bilan o'rnidan
- Oshqazon yarasi bilan
- Azobli glomerulonefrit (buyrak kasalligi)
- Shishishga moyil
- Buyrak yetishmovchiligi

Mozzarella pishlog'i insonlarning asab tizimini mustahkamlashda, ko'rish qobiliyatini yaxshilashda, terining, tirnoqlarining va sochhlarning go'zalligini saqlab qolishda va saraton rivojlanishini oldini olishda juda katta yordam beradi. Italian yumshoq pishlog'i sutning barcha foydali tarkibiy qismlarini saqlab qoladi. Natijada mozzarelladan muntazam foydalanish quyidagilarga yordam beradi.

1. Immunitet tizimini mustahkamlashda
2. Butun mushak - skelet tizimining barqaror ishlashi
3. Harakatchanlikni yaxshilash
4. Bolaning skeletini to'g'ri introuterin shakllanishi
5. Kariyesning oldini olish
6. Yurak mushaklarini barqarorlashtirish
7. Qon ivish jarayonlarini barqarorlashtirish
8. Ateroskleroz rivojlanishining oldini olish
9. Vazn yo'qotish
10. Qonda glyukoza miqdorini normallashtirish

Xulosa. Pishloqni muzlatgichda saqlashda umumiy qoidalariga amal qilish kerak.

Haroratning keskin o'zgarishidan saqlaning. Bu pishloq mikroflorasini o'ldiradi, shundan so'ng u tezda parchalanadi. U uchun eng yaxshi joy meva bo'linmasida va muzlatgich ostidagi sabzavotlar.

Pishloqni boshqa ovqatlardan alohida saqlang. U nafaqat muzlatgichda o'ziga xos hid chiqaradi, balki boshqa mahsulotlarning hidini ham o'ziga singdiradi.

Pishloq yuzasida joylashgan qobiq uning qurishi va parchalanishiga to'sqinlik qiladi... Pishloqni oldindan kesishning hojati yo'q.

Pishloqni oldindan sotib olishning hojati yo'q. Saqlash vaqtida barcha shartlar va parametrlarni saqlash juda qiyin. Sovutgichdagi buzilgan pishloq - yoqimsiz hidlar manbai.

Paketda ko'rsatilgan sotish muddatlariga qat'iy rioya qilish muhimdir. Agar saqlash muddati buzilgan bo'lsa, sog'likka tuzatib bo'lmaydigan zarar yetkazishi mumkin bo'lgan patogen viruslar va zamburug'lar paydo bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. T.H.Ikromov O'.R.Qo'chqarov Sut mahsulotlarini qayta ishlash texnologiyasi.Toshkent- 2004
2. <https://vitrina96.ru/uz/stairs/klassificiruyutsya-syry-ponyatie-syry-klassifikaciya-i/>
3. <https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Pishloq>