

YOG‘LAR, YOG‘LARNING OKSIDLANISH MAHSULOTLARINI ORTIQCHA ISTE‘MOL QILISHNING INSON ORGANIZMIGA TA‘SIRI

Ollaberganova Umriniso, Sharipova Zumrad

Urganch davlat universiteti Kimyoviy texnologiyalari fakulteti talabalari

Annotatsiya

Yog‘lar-o‘simlik va tirik organizmlar to‘qimalari tarkibidagi fizikkimyoviy xossalari bir-biriga juda yaqin bo‘lgan organik birikmalarning murakkab aralashmasidir. Ular boshqa moddalardan quyidagi xossalari bilan ajralib turadi: suvda erimasligi (gidrofobligi) va organik erituvchilarda (benzin, xloroform, geksan va h.k.) eruvchanligi; tarkibida yuqori molekular yog‘ kislotalari, uglevodorod radikallari va ularga mos murakkab efir guruhlari (-C--O) borligi. Bunday moddalar organizm to‘qimalariga katta fiziologik ta‘sir ko‘rsata oladi. Yog‘lar lipidlarning asosiy (95--97 %) qismini tashkil etadi .

Kalit so‘zlar: yog‘, lipid, radikal, semizlik, ateroskleroz , xloroform.

Yog‘lar oziq-ovqat mahsulotlarining juda muhim komponentlaridan biri hisoblanadi. Ular juda xilma-xil iste‘mol mahsulotlari ishlab chiqarishda qo‘llaniladi va bu iste‘mol mahsulotlarining oziqaviy hamda biologik qiymatini belgilab beruvchi omillardan biri hisoblanadi. Lipidlar tabiatda juda keng tarqalgan bo‘lib, oqsillar va uglevodlar bilan birgalikda tirik organizmlardagi organik moddalarning asosiy massasini tashkil etadi. O‘simliklarning, asosan, urug‘larida, ba‘zi bir o‘simliklarning esa mevasi yoki tana po‘stlog‘ida yog‘lar to‘planadi. Tarkibida yog‘ miqdori ko‘p bo‘lgan o‘simlik urug‘lari yog‘li (yoki moyli) urug‘ far deb ataladi. Hayvon va baliqlarda yog‘lar, asosan, ularning teri osti yog‘ to‘qimalarida yoki organizm faoliyatida juda faol ishtirok etuvchi organlarni o‘rab oladigan yog‘ to‘qimalarida to‘planadi. Ba‘zi bir dengiz hayvonlari va baliqlarning jigari ham yog‘larga juda boydir. Miya va nerv to‘qimalarida ko‘pgina glitseridlar, fosfolipidlar

va boshqa lipidlar to'planadi. Yog'lar oddiy lipidlarning eng keng tarqalgan vakilidir. Kimyoviy tabiati bo'yicha ular asilglitserinlardir, ya'ni ko'p atomli yuqori molekular (12-22 tagacha uglerod atomli) karbon kislotalari (ularni «yog' kislotalari» deb ham atashadi) va uch atomli spirt-glitserinning murakkab efirlaridir. Yog' va moylar, asosan, triasilglitserinlardan iborat bo'lib, ularning tarkibiga di- va monoasilglitserinlar ham kirishi mumkin: Yog'lar, bu birikmalarning tuzilishi va funksiyasi faqat me'yorida iste'mol qilinganda foydali bo'ladi. Ularning ortiqcha bo'lishi semirishning rivojlanishiga yordam beradi - bu barcha rivojlangan mamlakatlar uchun dolzarb bo'lgan muammo. Ushbu kasallik tana vaznining oshishiga, harakatchanlikning pasayishiga va farovonlikning yomonlashishiga olib keladi. Ateroskleroz, yurak ishemiyasi va gipertenziya rivojlanish xavfi ortadi. Semirib ketish va uning oqibatlari boshqa kasalliklarga qaraganda tez-tez o'limga olib keladi. Tananing yog'larga bo'lgan ehtiyojlarini hisobga olgan holda dietani to'g'ri rejalashtirish ko'plab kasalliklardan qochish va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Bu ularning ortiqcha va kamchiliksiz o'rtacha iste'moli muhim ahamiyatga ega. Ratsionda yog' yetishmasligi terining holatining yomonlashishiga yordam beradi, bolaning tanasining o'sishi va rivojlanishini sekinlashtiradi, reproduktiv tizimning faoliyatini buzadi, xolesterinning normal metabolizmiga to'sqinlik qiladi, aterosklerozni qo'zg'atadi va buyraklar faoliyatini buzadi.

Xulosa

Organizmدا ortiqcha yog' to'planishi xolesterin miqdorini ko'payishiga sabab bo'ladi va inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hozirda kundalik hayotimizda iste'mol qiladigan margarin yog'larimiz organizmدا qiyin hazm bo'ladi. Ularni iste'mol qilish insonlar uchun qulay, lekin hazm bo'lishi qiyinligi tufayli ichaklarda tromb singari tiqilib qoladi. Bu esa insonlarda yurak - qon tomir kasalliklari va oshqozon- ichak qavatining yemirilishiga olib keladi. Xolesterin miqdorini ko'paymasligi, semizlik kabilarni oldini olish uchun yog'li taomlarni kamroq iste'mol qilish, sport turlari bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. M.G'.Vasiyev Q.O.Dadayev I.B.Isaboyev Z.Sh.Sapayeva "OZIQ-OVQAT TEXNOLOGIYASI ASOSLARI " darslik
2. Y.Qodirov , A.Ruziboyev " Yog'larni qayta ishlash texnologiyasi Darsli- T.: Fan va texnologiyalar . Toshkent , 2014. - 320 b

