

KOLBASA MAHSULOTLARI TURLARI, OZUQAVIY QIYMATI VA UNING KIMYOVIY TARKIBI

Axmadjonova Yorqinoy Tojimurodovna

JizPI o'qituvchisi

Amonova Xolidaxon

JizPI, 332-21 guruh OOT talabasi

Annotatsiya: Go'sht tarkibi, undan tayyorlanadigan kolbasa mahsulotlari turlari, ozuqaviy qiymati va ijobiy va salbiy tomonlari hamda, kolbasa mahsulotlarini tanlashda qanday talablarga e'tibor bersh lozimligi keltirilgan.

Kalit so'zlar: go'sht, protein, uglevod, glikogen, dudlamalar,

Go'sht ma'zasi jihatidan turli xil oziq-ovqat mahsulotlari bilan yaxshi qo'shiladi. Shuning uchun ham undan ko'p miqdorda har xil taomlar va mahsulotlar tayyorlash mumkin. Go'sht tarkibida inson tanasi uchun zarur bo'lgan turli xil organik va noorganik moddalar mavjud. Shu bilan birga, ozuqaviy qiymat asosan protein tarkibiga bog'liq.

Protein ya'ni oqsil go'shtda 15-20% ni tashkil qiladi va umuman olganda ular to'liq (umumiy miqdorning 85% gacha). Oqsillar chorva mollarining mushak to'qimalarida bo'ladi va boshqa turdagi to'qimalarga nisbatan uning yuqori ozuqaviy qiymatini tushuntiradi.

Yog' go'shtning ta'mini yaxshilaydi va uning ozuqaviy qiymatini oshiradi. Biroq, go'shtdagi ko'p miqdordagi yog'lar uning ta'mini buzadi va hazm qilishni kamaytiradi. Ta'mi va ozuqaviy qiymati bo'yicha eng yaxshisi - bir xil yog' va oqsil miqdori (har biri 20%) bo'lgan go'sht.

Go'sht tarkibidagi uglevodlar taqdim etiladigan glikogen (hayvon kraxmali) va uning parchalanish mahsulotlari-maltoza, glyukoza, sut kislotasi va hokazo go'shtdagi uglevodlarning umumiy miqdori oz (1%), lekin ular uning pishishida muhim rol o'ynaydi.

Go'sht tarkibidagi minerallarning miqdori 0,8-1,3% ni tashkil qiladi. Ular orasida eng katta qism kaliy va fosfordir. Bundan tashqari, go'sht tarkibida magniy, kaltsiy, temir va boshqalar kabi elementlar mavjud.

Go'shtda suv 48-78% ni tashkil qiladi. Uning miqdori yog' tarkibiga teskari bog'liq, ya'ni qancha yog' bo'lsa, shuncha kam suv.

Hayvonning hayoti davomida fermentlar moddalarning sintezi va parchalanishiga hissa qo'shadi va chorva mollari so'yilgandan keyin ularning ta'siri ostida go'sht tarkibidagi moddalarning parchalanishi sodir bo'ladi.

Ko'p miqdorda vitaminlar faqat chorva mollarining ichki organlarida (jigar, buyraklar) mavjud. Go'shtning o'zida ozgina vitaminlar mavjud. Shu bilan birga, PP va B guruhi vitaminlarini ta'kidlash kerak.

Kolbasa tayyorlash jarayonida go'sht fizik va kimyoviy ishlov berishdan o'tkaziladi. Kolbasa issiqlik bilan ishlov berish jarayonida B1 vitaminining 10-25 % va B2 vitaminining 10-20 foizi yo'qolsa-da, ammo kolbasa tarkibida B1 va B2 vitaminlari sezilarli darajada (mos ravishda 0,27-0,34 mg % va 0,08-0,18 mg %) mavjud. Kolbasalarning ozuqaviy qiymati, qoida tariqasida, ularning tarkibiga kiritilgan mahsulotlardan yuqori. Buning sababi, go'shtdan yeyilmaydigan va kam ozuqaviy qismlari olib tashlanadi; o'tga chidamli mol go'shti yog'i ko'proq past xaroratda eriydigan cho'chqa yog'i bilan almashtiriladi, bu esa mahsulotning ozuqaviy xususiyatlarini va hazm bo'lishini yaxshilaydi.

Kolbasa-tuzlangan qiyma go'shtdan ziravorlar qo'shilgan va ma'lum bir issiqlik bilan ishlov berilgan oziq-ovqat turi. Bugungi kunda juda ko'p turli xil va navlar mavjud: qaynatilgan kolbasa, xom dudlangan va qaynatilgan dudlangan kolbasa. Ular nafaqat qayta ishlash usuli, balki xom ashyoning turi va tarkibi, qiymaning kesilgan qismidagi naqsh va qobiq turi, ozuqaviy qiymati va sifati bilan ham farqlanadi, bu esa o'z navbatida aniqlanadi, mahsulotning rangi, ta'mi va hidiga ko'ra.

Kolbasa haqida birinchi ma'lumotlar Qadimgi Yunonistonning yilnomalarida topilgan, u yerda cho'chqa oshqozonlariga qadoqlangan qaynatilgan yoki qovurilgan qiyma go'sht haqida yozib qoldirilgan. Asta-sekin, bu taomning retsepti butun dunyo bo'ylab tarqaldi, chunki savdogarlar va dengizchilar uzoq sayohatlarda bunday

kolbasani olib ketishgan. O'shanda odamlar yaxshi tayyorlangan taomni ta'mini yo'qotmasdan bir yildan ortiq saqlash mumkinligini payqashgan.

Qadimgi slavyanlar ham kolbasaga “oshiq” bo'lishgan. Ular uni boshqa xalqlardan ko'ra yaxsh pishirishni o'rgandilar. Ushbu taomni tayyorlash uchun ular qiyma, cho'chqa go'shti, tuxum, don va mol go'shtidan foydalanganlar. Keyin bankalarda qaynatilgan va olovda dudlangan.

1709 yilda Rossiyada birinchi kolbasa fabrikasi paydo bo'ldi. Buyuk Pyotrning buyrug'i bilan nemis go'shti mutaxassisleri mazali kolbasa ishlab chiqarishni boshladilar. Aytgancha, o'sha paytda ham uning navlari juda ko'p bo'lgan. O'sha paytdan boshlab Rossiyada kolbasa mahsulotsiz hayotni tasavvur qilish qiyin. Hozir ham zamonaviy go'sht mahsulotlari do'koni va supermarket bo'limlari kolbasalarning katta assortimenti bilan to'ldirilgan, ular orasida dudlangan, qaynatilgan va quritilgan navlarni topish oson.

Kolbasaga turli xil ta'm va hid beruvchi kimyoviy qo'shimchalardan foydalanilgani sababli, kolbasa is'temoliga bo'lgan ixtiyojning oshib borishiga sabab bo'ladi. Shu sababli, kolbasa mahsulotlarini har kuni iste'mol qilmaslik lozim. Agarda ortiqcha vazn, buyrak, qondagi yuqori xolesterin bilan bog'liq kasalliklar mavjud bo'lsa ushbu oziq-ovqat mahsulotidan uy sharoitida tayyorlangan tabiiy go'sht bilan almashtirish kerak. Bu tanamiz uchun yaxshi oqsil manbai bo'ladi. Agar parhez paytida kolbasa va kolbasadan foydalanishni ko'rib chiqsak unda dietologlar bunday ovqatlanishga salbiy munosabatda bo'lishadi. Kolbasaning o'rtacha kaloriya miqdori unchalik yuqori emasligiga qaramay, ushbu mahsulot to'g'ri ovqatlanish uchun emas. Agar uglevodsiz dieta qilinayotgan bo'linsa, unda eng kam yog'li kolbasa turini tanlashga harakat qilish lozim. Yog' miqdori yuqori bo'lganligi va shunga mos ravishda yuqori kaloriya miqdori tufayli dudlangan kolbasa semirish uchun, shuningdek, vazn yo'qotish uchun parhez qilish uchun nomaqbul mahsulotdir.

Dudlangan kolbasa, deyarli har qanday mahsulot kabi, salbiy fazilatlarga ega. Avvalo, bunday kolbasa jigar va oshqozon kasalliklari, shuningdek, o't pufagi

kasalliklari bilan og'rigan insonlarga zarar etkazishi mumkin. Bundan tashqari, shubhasiz, bolalar, homilador ayollar uchun zararli.

Tabiiy kolbasa tarkibida o'simlik tarkibidagi tolalarni o'z ichiga olgan kimyoviy moddalar va surrogatlar bo'lmasligi kerak. U faqat tabiiy ingredientlarni, hayvonlarning yog'lari va lazzatlarini o'z ichiga olishi kerak. Bu juda ko'p protein va vitaminlarni o'z ichiga olgan bunday mahsulot. Ular inson tanasida mukammal so'riladi va uning himoya funksiyalarini oshiradi.

Biroq, tabiiy mahsulotni topish juda qiyin va u arzon emas. Mahsulotni tanlashda siz uning tarkibiy qismlari va tashqi ko'rinishini diqqat bilan o'rganish kerak. Yaxshi mahsulot tekis qobiq, oq yog'li, yoqimli hidga ega va kesilgan joyda yog'li bo'lishi yuqori sifatli qiyma go'sht borligini anglatadi. Bozor narxi go'sht narxidan past bo'lmasligi kerak. Agar yaqinroq tekshiruvdan so'ng kolbasa mahsuloti yoqimsiz hidga ega bo'lsa, shilimshiq yoki yopishqoq bo'lsa, uni olib tashlash kerak. Yorqin qizil yoki pushti ranglar mahsulot sifatli bo'yoq tarkibida bo'lishi mumkin bo'lmagan ko'plab bo'yoqlardan iborat ekanligini bildiradi.

Sifatsiz kolbasa organizmga jiddiy zarar etkazishi mumkin. Bunday mahsulotlarda go'sht deyarli yo'q bo'lishi mumkin, ularning o'rniga soya va kimyoviy oziq-ovqat aralashmalari, bo'yoq va rangni yaxshilash uchun stabilizatorlar, shuningdek uzoq umr ko'rish uchun antioksidantlar bo'ladi. Bunday ishlab chiqarish usullari inson sog'lig'iga jiddiy zarar etkazishi, ovqat hazm qilish tizimi va yurak, oshqozon osti beziga zarar etkazishi va onkologik kasalliklarning sababchilaridan biriga aylanishi mumkin. Ushbu mahsulotlar juda xavflidir va tabiiy kolbasa mahsulotlariga qaraganda bir necha baravar arzon. Shu sababli kolbasa mahsulotini tanlashda tashqi ko'rinishidan tashqari ishlab chiqaruvchi to'g'risidagi ma'lumotga, mahsulot e'tibor berish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmadjonova Yo.T., Mamatqulov B.U. “Go'sht turlari va ularni hajmini ko'paytirish, ozuqa bazasini mustahkamlash” Science and education scientific journal ,ISSN 2181-0842, Volume 2, Issue 11, November 2021, 185-194 betlar