

TUXUM VA UNING OZUQAVIY QIYMATI, PISHIRISH USULLARI

*Rahmatova Malohat Murotovna**Farg'ona Shahar 1-sonli Politexnikum ta'lim ustasi*

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada tuxumlar va ularning ozuqaviy qiymati, pishirish usullari haqida to'liq ma'lumotlar keltirilgan..

Kalit so'zlar: olachipor tovuq, oq tovuq, g'oz va o'rdak tuxumi, sariqlik, kaloriya.

Aslida gap tuxumda emas, tovuqda. Patlari oqish bo'lgan tovuq – oq, jigarrang-olachipori esa jigarrang tuxum qo'yadi. Ikki xil rangdagi tuxumning ozuqaviy qiymati bir-xil. Faqatgina ular tuxum po'stining 20 rangi, katta kichikligi bilan farqlanishi mumkin. Odatda yosh tovuqlar po'sti qalin, nisbatan kichikroq tuxum qo'yishadi. Yana tovuqning emishi tuxum sarig'i rangi va ta'miga ta'sir etadi. Qancha katta bo'lsa... "tuxum qancha katta bo'lsa, shuncha foydali", – degan gap to'g'ri emas. Katta tuxumlarda (55-65 g yoki 65-77 g) suv ko'proq, ozuqaviy moddalar konsentrasiyasi kamroq bo'ladi. Odatda bunday tuxumlarni qari tovuqlar qo'yadi. 45-55 g va 35-45 g tuxumlarni esa yosh tovuqlar qo'yadi. Ular katta tuxumlarga nisbatan foydali, mazali va to'yimliroq. Nega jigarrang tuxum qimmat? "Negaki u foydali-da" degan hayolga boryapsizmi? Yanglishdingiz, odatda oq tovuqqa nisbatan jigarranglari go'shtdor va bo'ychan bo'ladi. Turgan gapki ularning tuxumlari ham oq tovuqnikiga qaraganda kattaroq bo'ladi. Tuxum narxini belgilashda esa, albatta, uning kattakichikligi inobatga olinadi. Tuxumni qanday iste'mol qilgan ma'qul? Har kim o'z ta'biga ko'ra tuxumni suvda qaynatib yoki yog'da qovurib iste'mol qiladi. Ikkisi ham mazali. Unutmang tuxum qancha ko'p pishaversa tarkibidagi shuncha ko'p foydali mikroelement ham o'lib boraveradi. Nonushtada ham sarig'i yumshoq pishirilgan tuxumni iste'mol qilgan ma'qul. Bolalar va qariyalarning oshqozoni qattiq pishirilgan tuxum sarig'ini hazm qilishga qiynalishini yodda tuting. G'oz va o'rdak tuxumlari. O'zbekiston sharoitida g'oz va o'rdaklar tovuqlarga nisbatan kam boqiladi. Ularni ko'paytirish, parvarishlash oson emas. Bundan tashqari, o'rdak g'ozlar orasida sal'nomellyoz kasalligi ko'p uchraydi. Bozorda ham tuxum va go'shtlarga unchalik talab ko'p emas. Qorinni to'q tutish va organizmni etarli vitaminlar bilan to'yintirishda tovuq hamda bedana tuxumiga teng keladigani yo'q. ayniqsa bedana tuxumi kuchli immunitet hosil qiladi. Uning tarkibida mikroelementlar va V guruh vitaminlari bisyor.

- Agar tuxumda yoriq paydo bo'lsa, uni tuzli suvda pishirishni maslahat beramiz.
- Suvda pishgan tuxumning etilganini aniqlash uchun uni aylantirib ko'rish kifoya. Yaxshi aylangan tuxum pishib etilgan bo'ladi.

• Tuxumni chaqmay turib, uning yangi yoki eskiligini aniqlash mushkul. Faqatgina uni bir stakan sovuq suvga solgach, aniq to'xtamga kelsa bo'ladi. Suvga tuxumni soling, agar u cho'ksa, demak, yangi, suv yuzasiga qalqib qolsa, eski. Tuxumning rangi ahamiyatga egami? Siz biron marta qanday tuxumdan sotib olsam ekan, oqmi yoki qo'ng'ir ranglisidanmi deb o'ylab ko'rganmisiz? Aslida ularning ikkisi ham birdek foydali. Ularning bunday farqlanishi aslida tovuqqa bog'liq: oq rangli tovuqlar oppoq tuxum qo'ysa, qolgan qora, sariq va boshqa rangdagilari esa qo'ng'ir tuxum qo'yadi. Qo'ng'ir rangli tuxumning po'stlog'i oqiga nisbatan qalinroqligi sabab ham uzoqroq saqlaniladi. Och va to'q' ranglardagi tuxum sariqlari, farqi nimada? Ko'pchilikning fikricha tuxum sarig'ining sap-sariq yoki to'q tillaranga bo'lsa, u foydali, och sariq ranglisi esa foydasiz. Ammo, afsuski unday emas: Barcha tuxumlarning rangi va hajmidan qat'iy nazar ularning foydasi bir xil. Tovuqning yemagi tuxum rangiga o'z ta'sirini o'tkazadi: u qanchalik ko'p makkajo'xori va o't-o'lanlar iste'mol qilsa, tuxum rangi ham shunchalik to'q bo'ladi. Nima uchun tuxum oqi to'q xira rangda bo'ladi? Yangi tuxum oqida karbonat anhidridning miqdori ko'p bo'lib, shu sabab ham yangi tuxumlar to'q xira rangda va quyuoqroq bo'ladi. Eskirgan tuxumlar oqining rangi esa tiniqroq va suyuqroq bo'ladi. Agar siz beze pishirmoqchi bo'lsangiz shuni bilib olingki, yangi tuxumlarning oqi uzoqroq vaqtda ko'piradi, ammo o'tirib qolmaydi. Tuxumni qanday to'g'ri saqlash mumkin? Tuxum saqlashda ba'zi bir narsalarga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Tuxum po'stlog'i yupqaligi sabab ham, uni sovutgichda o'tkir hidli mahsulotlar bilan yonma-yon saqlash tavsiya qilinmaydi. Tuxumlarni yaxshisi +4 C haroratda 22 saqlang. Bundanda yuqoriroq haroratda tuxumda bakteriyalar ko'payib, uni tez aynib qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Tuxumning o'tkirroq uchlisini pastga qilib joylashtiring. O'tmasroq tomonida havoning sal ko'proqligi uchun ham tuxumlar "nafas oladi" va uzoqroq muddatgacha saqlaniladi. Tuxum nimasi bilan foydali? Tuxum o'zining oziqlantiruvchi xususiyatlari bilan juda foydali bo'lib, tuxum oqi organizmda yaxshi hazm bo'ladi. Tuxum sarig'i esa vitamin va minerallarga boy bo'lib, bundan tashqari ular 20 dan ortiqroq antioksidantlarni o'zida saqlaydi. Bular esa ko'rish qobilyati, asab va qon-tomir tizimlarida juda ham foydalidir. Qaysi biri foydaliroq – bedana tuxumimi yoki tovuq tuxumimi? Ozuqaviy qiymati jihatidan tovuq tuxumlari birinchi o'rinda turadi. Bedana tuxumlari ko'proq yog'larni saqlaydi va kaloriyasi ham kuchliroq, ammo oqsil va uglevodlar kamroqdir. Quyida o'zingiz taqqoslab ko'ring: 100 gramm tovuq tuxumlari 12.7 oqsillarni, 11.5 gramm yog'larni, 0.7 gramm uglevodlarni saqlab 157 kKalni tashkil qiladi. 100 gramm bedana tuxumlari esa 11.9 gramm oqsillarni, 13.1 gramm yog'larni, 0.6 gramm uglevodlarni saqlab, 168 kKalni tashkil qiladi. Bedana tuxumida A guruh vitamini 2 karra, magniy esa 3 karra ko'proqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.A. Anfimova, T.I. Zaxarova, L.A. Tatarskaya Pazandachilik. T. «O'qituvchi» 1993.
2. K. Maxmudov O'zbek taomlari, T. «Mexnat» 1980
3. K. Maxmudov, O'zbek taomlari, T. «Uzbekiston» nashriyoti 1977 uslubiy qo'llanma.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. [tdpu-INTRANET Ped](#)
6. www.legprominfo.ru