

**ISTE'MOLDA ME'YORLASHTIRILGAN GO'SHT  
MAHSULOTLARINI INSON SALOMATLIGIGA  
FOYDALI TA'SIRI**

*Qarshi DTU katta o'qituvchisi  
A.Saidov., Z.Xoliqov*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada go'sht va go'sht mahsulotlarini ishlab chiqarish oziq-ovqat sanoatining muhim tarmoqlaridan biri ekanligi, inson salomatligida ularning amaliy ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** go'sht, oziq-ovqat, baliq, gemoglobin, kabob, vitaminlar, minerallar.

Rivojlanayotgan davlatlar qatoridan joy olayotgan O'zbekistonimiz ham har bir sohaga alohida ahamiyat bermoqda. Shunday sohalardan biri bu oziq-ovqat texnologiyasi yo'nalishi hisoblanadi.

Bu borada davlatimiz rahbarining 2018 yil 16 yanvardagi "Mamlakatning oziq-ovqat xavfsizligini yanada ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni va ayni paytda ishlab chiqilayotgan O'zbekiston qishloq xo'jaligini rivojlantirishning 2020—2030 yillarga mo'ljallangan strategiyasi shu nuqtainazardan dolzarbdir.

Go'sht va go'sht mahsulotlarini ishlab chiqarish oziq-ovqat sanoatining muhim tarmoqlaridan biridir. Ma'lumotlarga ko'ra bugungi kunda mamlakatimizda yiliga quvvati 200 ming tonnadan ziyod 381 ta go'shtni qayta ishlash korxonalari faoliyat ko'rsatmoqda. Sir emas mamlakatimizda go'sht va qayta ishlangan go'sht mahsulotlari tannarxi boshqa iste'mol mahsulotlari tannarxiga nisbatan yuqoriligi, ozuqa yem yetishtirish uchun yer maydonalarining yetishmasligi, joylarda chorvachilik mahsulotlari yetishtirish va qayta ishlash komplekslarining yetarlicha rivojlanmaganligi bilan bog'liq mazkur mummolarga yechim topish tarmoqning klasterlashuvi bir xil yoki bir-biriga bog'liq sohalarda faoliyat yuritadigan va geografik jihatdan bir-biriga yaqin bo'lgan korxonalar hamkorligi yo'lga qo'yishni ham taqazo etadi. 2021-yil 1-yanvardan boshlab 2024-yil 1-yanvarga qadar naslchilik sub'yektlari uchun ularning asosiy faoliyat turi bo'yicha foyda solig'i, mol-mulk solig'i uchun soliq stavkasi 50% miqdorda qo'lanilladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining yetarliligi xalq roziligining asosiy omillaridan biri. Buni ta'minlash maqsadida so'ngi uch yilda oziq-ovqat, chorvachilik, meva-sabzavotchilik va qishloq xo'jaligining boshqa tarmoqlarini rivojlantirish uchun 28 trillion so'm kredit mablag'lari ajratildi. Birgina chorvachilik yo'nalishida 11 trillion so'mlik loyihalar amalga oshirildi.

Go'sht – qimmatli oziq-ovqat mahsuloti, so'yilgan hayvon nimtasi yoki nimtasining bir qismi hisoblanadi. Go'sht inson iste'mol qiladigan oziq-ovqatdagi

oqsilning asosiy manbai hisoblanadi. Go'shtning qizil tusda bo'lishining sababi shuki uning tarkibida mioglobini oqsili mavud. Go'shtning saqlanish muddatini uzaytirish uchun u muzlatiladi.

O'zbekistonda go'sht sanoatining tarmog'i 30-yillardan boshlab shakllandi. O'zbekistonda dastlabki qushxona 1905 yilda Turkiston o'lkasida ishga tushgan. 1965-yillarda Respublika go'sht va sut sanoati vazirligining tashkil etilishi bilan go'sht sanoati korxonalari qurilishi jadallashdi. 1970-yillarda O'zbekistondagi 14 go'sht kombinatining smena quvvati 82 t go'shtni qayta ishlash 17.2 t kolbasa mahsulotlari chiqarish darajasida bo'lib 1980-yillarda 18 t go'sht smena quvvati 438.5 t go'shtni qayta ishlash va 125.5 t kolbasa mahsulotlari tegishlicha ortdi.

Hozirgi kunda mamlakatimizda juda ko'p go'shtni qayta ishlash korxonalari faoliyat yuritmoqda.

Bunday korxonalarda zamonaviy uskunalardan yordamida 150 xildan ortiq kolbasa va go'sht mahsulotlari ishlab chiqarilmoqda.

Go'shtning foydasi va zarari haqida gapirganimizda ko'p narsa albatta, go'sht turiga bog'liqlini eslatib o'tamiz. Bugungi kunda odamlarning ovqatlanishiga qora mol, cho'chqa go'shti paparranda go'shti kiradi. Ba'zi mamlakatlarda itlar, mushuklar va boshqa hayvonlarning go'shtlari iste'mol qilinadi. Albatta, go'shtning har bir turi o'ziga xos lazzat va foydali xususiyatlarga ega.

Odam salomatligi uchun eng zararli go'sht – yaroqlilik muddati kattarog', deydi ratsional ovqatlanish bo'yicha mutaxassis shifokor Marina Vaulina. U go'shtni ko'p qovuqmaslikni, haddan tashqari ko'p yog', tuz va ziravorlar qo'shmaslikni hamda erigach muzlatgichda uzoq saqlamaslikni maslahat beradi. Odam tanasiga g'oz, o'rdak, qo'y go'shtning hazmi og'irlik qiladi. Lekin hammasi go'shtni pishirishga bog'liq. Mana masalan: sabzavotlar bug'da pishirgan go'sht yengilroq hazm bo'ladi. Kabobda esa tutun zarralari va konsorogen moddalar ham qo'shib ketadi. Go'shtni iste'mol qilish tananing kislotaligiga olib keladi. Go'sht tanamizga kiradigan toksinlarning asosiy yetkazib beruvchisi hisoblanadi. Go'shtning tarkibida "B" guruhi vitaminlari "C, E, A, PP", minerallar: mis, magniy, natriy, kobalt, rux, temir, kaliyning avfzalliklari bor. Gemoglobini darajasini oshiradi. Eng oddiy maslahat. Tayyorlash uchun ko'p vaqtni sarflamaslik uchun go'shtni yumshoq joyidan tanlash lozim. Qovurg'a, qo'l va bo'yin qismi qattiqroq hisoblanadi. Eng yumshoq va mayin qismi bu qors va biqin shuningdek orqa mag'zi go'sht ham hisoblanadi.

Xulosa qilib aytish joizki: qaynatilgan va pishirilgan go'sht organizm uchun eng foydali ekanligi, qovurilgan go'shtni esa kamroq iste'mol qilish lozimligini barchamiz yodimizda tutishimiz shart. Albatta, bu qoidalarga rioya qilish barchamizni sog'ligimizga ma'suliyat hissi bilan yashashga undaydi.

Ushbu soha bo'yicha baliq mahsuloti ham inson salomatligi uchun muhim bo'lgan ozuqa mahsuloti hisoblanadi. Inson organizmini keraksiz moddalardan

tozlovchi, go'shti tarkibida oqsil, vitaminlar va mikroelementlar, omega-3 yog' kislotalari mavjud.

Baliq iste'mol qilish birqancha kasalliklarga koni foyda hisoblanadi. Ko'rishni yaxshilash, yurakga, jigarga shuningdek uyquni yaxshilash, modda almashinuvini tezlashtirish kabi organizm uchun muhim jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi.

Baliq go'shti organizmda tez hazm bo'livchi yengil taom hisoblanadi. Dastlab baliqdan taom tayyorlashda uning turli oilalarga mansubligini hisobga olish kerak.

Baliq iste'mol qilishning minimal miqdori 1-yilda 1 kishi uhun 12 kg ni tashkil qiladi. Respublikada 32 mln dan ortiq aholining baliq iste'mol qilishi me'yori 384 ming tonnani tashkil etadi.

Shunu xulosa qilib aytmoq joizki, baliqni dimlab iste'mol qilishni taklif qilamiz. Shunda sog'lik degan eng katta boyligimizga zarar yetmagan bo'ladi. O'rtacha baliq miqdori 70 gr sog'likga zarar bermasdan, maksimal foydani olish uchun kunlik yoki kechki ovqatda kunlik baliqdan foydalanish tavfsiya etiladi. Ortiqcha vazndan xalos bo'lish uchun baliqdan parxez taomlarni tayyorlab iste'mol qilish tavfsiya etiladi, yana shuni ta'kidlash kerakki, baliqni ko'p iste'mol qilish, boshqa oziq ovqat mahsulotlari kabi, inson tanasi uchun salbiy natijalarga olib kelishi mumkin. Ko'pincha baliqlar sho'r yoki muzlatilgan holatda sotiladi. Tuzli mahsulotlar sho'r bo'lmagan holda tez o'z ta'mini yo'qotadi, buni esa yodingizda tuting. Ularni ko'proq dimlab iste'mol qilinsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Кобилова Г. И. Исследование прогресса пути к устойчивому развитию использования пищевых отходов в глобальной экономике //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 117-123.

2. QarMII kat. o'qi. Saidov.A., Xoliqov.Z Oziq-ovqat sanoatini yanada rivojlantirishda intensiv texnologiyalarni joriy etish "IQLIMNING GLOBAL O'ZGARISHI SHAROITIDA OZIQ-OVQAT XAVFSIZLIGI MUAMMOLARI VA ILMIY-AMALIY YECHIMLARI" Qarshi-2023 №. 2. – b. 153-156.

3. Холдоров Б. Б. и др. Исследование физико-химической и морфологической характеристики модифицированного картофельного крахмала для применения в пищевой промышленности //universum: технические науки. – 2023. – №. 6-3 (111). – С. 15-17.

4. A.Saidov, Z.Xoliqov, Respublikada oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashning ustivor yo'nalishi // "XALQARO OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI XAVFSIZLIGINI ILMIY NAZORAT QILISH VA DOLZARB VAZIFALARI" Toshkent – 2024- 73-74 s.

5. O'.R.Qo'chqorov, T.X. Ikromov "Go'sht va sut mahsulotlari texnologiyasi" Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent. 2003 y. 240 b.