

SOVUQ PRESSLANGAN ZIG'IR MOYDA, BIOLOGIK FAOL
MODDALARNING SAQLANIB QOLISHI

Qarshi DTU katta o`qituvchisi

A.Saidov., Z.B.Xoliqov.

Annotasiya: Ushbu maqolada yuqori sifatli sovuq presslangan zig'ir urug'i yog'ining ta'mi o'ziga xos va rangi oltin sariq rangga ega ekanligi, u jismoniy va ruhiy salomatlik uchun muhim bo'lgan Omega-3, Omega-6 to'yingan yog' kislotalari, B4, (xolin), E K, vitaminlari, kaliy, fosfor, rux, stigmasterol, kampesterollar, tarkibi aniqlanganligi keltirib otilgan.

Kalit so'zlar: Omega-3, Omega-6, B4 (xolin), E K, vitaminlari.

Zig'ir moyi maydalangan va presslangan zig'ir urug'idan tayyorlanadi. U kapsulalar va suyuqlik shaklida mavjud. U jismoniy va ruhiy salomatlik uchun muhim bo'lgan omega-3 yog' kislotalarini o'z ichiga oladi. Hamda alfa-linolen kislota, boshqa kimyoviy moddalar bilan birlashganda, yallig'lanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun zig'ir moyi romatoid artrit va boshqa yallig'lanish kasalliklari uchun foydali hisoblanadi.

Shuningdek, ushbu mahsulot tanani oqsil, kletchatka, kaltsiy, magniy bilan ta'minlaydi, ishtahani kamaytirishga yordam beradi va vaznni nazorat qilishga yordam beradi.

Zig'ir urug'i yog'i tarkibida omega-3, omega-6, A, B1, B2, B3, B4, B6, B9, E (xolin), K, vitaminlari, kalsiy, fosfor, rux, fitosterollar, skualen, tioprolin, lesitin mavjud.

Zig'ir urug'lari jigarrang va oq ranglarda bo'ladi. Ular ozuqaviy qiymatga juda o'xshash, shuning uchun moy har ikki turdagi urug'lardan olinadi.

Zig'ir urug'i yog'i ko'p to'yinmagan yog'li kislotalarning ajoyib manbaidir. Uning tarkibida taxminan 60% alfa-linolenin kislota (omega-3) mavjud. Yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega, miya faoliyatini rag'batlantiradi va metabolizmni tezlashtiradi. Mahsulotni iste'mol qilish xolesterin darajasini, diabet, onkologiya va yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Yog'da shuningdek, erkin radikallarning tananing barcha hujayralariga ta'sirini bloklaydigan antioksidantlar mavjud.

Zig'ir urug'ining tarkibi oqsil va tolaning yuqori miqdori tufayli yog'ning tarkibidan farq qiladi. Bundan tashqari, zig'ir urug'i oqsilining aminokislota tarkibi yuqori ozuqaviy qiymati bilan ajralib turadi. Gormonga o'xshash birikmalar lignanlar, shuningdek, zig'ir urug'ida mavjud bo'lib, xatarli o'smalar xavfini kamaytirishi mumkin.

Omega-3 miqdori bo'yicha zig'ir urug'i yog'i barcha ma'lum o'simlik moylaridan ustundir, hatto ko'p to'yinmagan yog'li kislotalarning asosiy manbai hisoblangan baliq yog'idan 10 baravar yuqori.

Zig'ir urug'i yog'i salatlarga, souslarga qo'shiladi, asal bilan aralashiriladi, qaynatilgan kartoshka va tuzlangan karam bilan iste'mol qilinadi va bo'tqa bilan ziravorlanadi. Mahsulot kefir, yogurt va tvorogga yaxshi qo'shimcha bo'ladi. U maxsus xushbo'y hid va sarg'ish-to'q sariq rang beradi.

Sovuq presslangan yog'ni tanlash yaxshidir. U yorug'lik va issiqlikka sezgir, shuning uchun uni kunduzgi yorug'lik ta'siridan himoya qilish uchun uni shaffof yoki quyuq shisha idishda sotib olish va qorong'i va salqin joyda saqlash kerak. Yog'ning o'zi shaffof va oltin sariq rangga ega bo'lishi kerak.

1-jadval

"Sovuq presslangan zig'ir yog'i" ning ozuqaviy qiymati va kimyoviy tarkibi.

Oziqlantiruvchi	Miqdori	Norma	100 g da norma-ning %	100 kkalda normaning %	100% me'yor
Kaloriyasi	898 kKal	1684 kKal	53.3%	5,9%	190 g
Yog'lar	99,8 g	56 g	178,6%	20,2%	56g
Oqsillar	0,1g	76g	0,1%		76000g
Suv	0,1g	2273g			2273000g
Vitaminlar					
B4 vitamini, xolin	0,2mg	500mg			250000g
E vitamini, alfa tokoferol	0,47mg	15 mg	3,1%	0,4%	3191g
beta tokoferol	0,55 mg				
gamma tokoferol	28,76 mg				
delta tokoferol	1,65 mg				
K vitamini, filoxinon	9,3 mkg	120 mkg	7,8%	0,9%	1290 g
Makronutrientlar					
Kaltsiy, Ca	1 mg	1000 mg	0,1%		100000 g
Fosfor, P	1 mg	800 mg	0,1%		80000 g
Mikroelementlar					
Rux, Zn	0,07 mg	12 mg	0,6%	0,1%	17143 g

Yog' kislotasi					
Omega-3 yog' kislotalari	53,368 g	0,9 dan 3,7 g gacha	1442,4%	163,2%	
Omega-6 yog' kislotalari	14,305 g	4,7 dan 16,8 g gacha	100%	11,3%	
Sterollar (sterollar)					
Kampesterol	98 mg				
Stigmasterol	30 mg				
Ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar	67,849 g	11,2 dan 20,6 g gacha	329,4%	37,3%	
18:2 Linolen	14,327 g				
18:2 Omega-6	14,246 g				
20:2 Omega-6	0,031 g				

Uning holatini yaxshilash uchun zig'ir moyi teriga qo'llanilishi yoki kosmetik kremga qo'shilishi mumkin. Bundan tashqari, porlashni qo'shish uchun sochlarga qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyhati.

1. Y.Q. Qodirov O'simlik moylarini ishlab chiqarish texnologiyasi. 2005. T. B.23-24
2. Получение сбалансированных купажей растительных масел на основе рапсового масла // А. Саидов., З. Холиков, "XALQARO OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI XAVFSIZLIGINI ILMIY NAZORAT QILISH VA DOLZARB VAZIFALARI" Toshkent – 2024- 70-72 s.
3. Льняное семя, его состав и свойства, В. А. Зубцов и соавт., 2002 Дата [www.xumuk.ru/encyklopedia/1548.html XuMuK.ru – Жиры. Химическая энциклопедия]
4. Разговоров П.Б., Ситанов С.В., Козлов В.А. // Изв. вузов. Химия и хим. технология. 2002. Т. 45. Вып. 1. С. 34–37.
5. Hable M., Barlow P.J. // J. Amer. oil Chem. Soc. 1992. V. 69. N 4. P. 379 С. 383.
6. Стопский В.С. и др. Технология переработки жиров. М.: Колос. 1992. С. 286