

NON MAHSULOTLARINI INSON SALOMATLIGIDAGI O'RNI**Nazarova Lobar Xolovna**

Buxoro davlat texnika universiteti

3- bosqich talabasi

nazarovalobar82@gmail.com

Annotatsiya: Non mahsulotlari inson salomatligida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning ozuqaviy qiymati va energiya manbai sifatidagi roli hayotimizda ajralmas o'rin tutadi. Non, asosan, uglevodlardan iborat bo'lib, bu organizmning energiya manbai sifatida xizmat qiladi. Har kuni iste'mol qilinadigan non turli xil shakl va tarkibda bo'lishi mumkin. Ular bug'doy, arpa, jo'xori, makkajo'xori va boshqa donlardan tayyorlanadi. Nonning turli turlari, masalan, oq non, to'liq donli non, pita non, baget va lavash, har birining o'ziga xos foydalari va xususiyatlari mavjud.

Kalit so'zlar: non mahsulotlari, un, bug'doy, arpa, iste'mol, uglevodlar, oziq-ovqat sanoati, ozuqaviy qiymat.

Non mahsulotlarining eng muhim xususiyatlaridan biri, ularning energiya manbai sifatida xizmat qilishidir. Inson organizmi uchun uglevodlar asosiy energiya manbai hisoblanadi. Non iste'mol qilish orqali organizm zarur energiyani oladi va faoliyatini davom ettiradi. Ayniqsa, jismoniy faoliyat bilan shug'ullanuvchilar uchun non mahsulotlari muhim ahamiyatga ega, chunki ular energiya zaxirasini to'ldirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda energiya sarfi ko'payadi, shuning uchun non iste'mol qilish bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, non mahsulotlari to'yinish hissini yaratadi. Ular oshqozonni to'ldirib, odamni uzoq vaqt davomida to'ygan his qiladi. Bu, o'z navbatida, ortiqcha ovqatlanishning oldini olishga yordam beradi va vaznni nazorat qilishda foydali bo'lishi mumkin. Non iste'mol qilish, ayniqsa, sabzavotlar va mevalar bilan birgalikda, ratsionni muvozanatlashda muhim

rol o'ynaydi. Oziq-ovqatning to'yimli bo'lishi, odamning umumiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Non mahsulotlari ichak faoliyatini yaxshilashda ham yordam beradi. Ular tarkibida tola mavjud bo'lib, bu ichaklarni tozalash va ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Tola iste'mol qilish, shuningdek, ichak kasalliklarining oldini olishga yordam beradi va organizmda toksinlarni chiqarishga yordam beradi. Oziq-ovqatning to'g'ri hazm bo'lishi va ichak faoliyatining yaxshilanishi, inson salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega. Non mahsulotlarining tarkibida turli xil vitaminlar va minerallar mavjud. Masalan, bug'doy noni B guruhi vitaminlari, temir, magniy va fosfor kabi minerallarni o'z ichiga oladi. Bu vitaminlar va minerallar organizmning normal faoliyati uchun zarurdir. Ular energiya ishlab chiqarish, immunitetni mustahkamlash va umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, non mahsulotlarining tarkibida antioksidantlar mavjud bo'lib, bu organizmni erkin radikallardan himoya qiladi va qarish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradi. Biroq, non mahsulotlarining salbiy tomonlari ham mavjud. Ayrim insonlar nonni iste'mol qilishda noqulaylik his qilishlari mumkin. Bu, asosan, gluten intoleransi yoki celiakiya kasalligi bilan bog'liq. Gluten, bug'doyda mavjud bo'lgan oqsil bo'lib, ba'zi insonlar uchun zararli bo'lishi mumkin. Bunday hollarda, gluten bilan bog'liq mahsulotlardan qochish zarur. Gluten intoleransiyasi bo'lgan insonlar uchun maxsus non mahsulotlari ishlab chiqariladi, bu esa ularning sog'lom ovqatlanish imkoniyatlarini kengaytiradi.[1]

Shuningdek, non mahsulotlari ko'p hollarda yuqori kaloriya va past ozuqaviy qiymatga ega bo'lishi mumkin. Oziq-ovqat sanoatida ishlab chiqarilgan nonlar ko'pincha shakar, tuz va boshqa qo'shimchalar bilan boyitilgan bo'ladi, bu esa ularning sog'liq uchun foydasini kamaytiradi. Shuning uchun, sog'lom turmush tarzini saqlash uchun non mahsulotlarini tanlashda ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur. Oq non o'rniga to'liq donli nonlarni tanlash, ularning ozuqaviy qiymatini oshirishga yordam beradi. Non mahsulotlarining inson salomatligidagi o'rne haqida gapirganda, ularning turli xil turlarini va iste'mol qilish usullarini hisobga olish muhimdir. Masalan, to'liq donli nonlar, oq nonlarga nisbatan ko'proq ozuqaviy qiymatga ega. Ular ko'proq tola,

vitaminlar va minerallarni o'z ichiga oladi, bu esa ularni sog'lom ovqatlanish uchun yaxshiroq tanlov qiladi. Shuningdek, nonni pishirish jarayonida qo'shimcha yog'lar va shakarni kamaytirish, uning sog'lomligini oshirishga yordam beradi.[2]

Non mahsulotlari, shuningdek, turli xil retseptlar va taomlarda qo'llaniladi. Pishiriqlar, pizza, sendvichlar va boshqa ko'plab taomlar non asosida tayyorlanadi. Bu esa nonning iste'molini yanada qiziqarli va xilma-xil qiladi. Non mahsulotlari, o'z navbatida, boshqa oziq-ovqatlar bilan birgalikda iste'mol qilinishi mumkin, bu esa ratsionni yanada boyitadi va sog'lom ovqatlanish imkoniyatlarini kengaytiradi.[3]

Umuman olganda, non mahsulotlari inson salomatligida muhim rol o'ynaydi, ammo ularni iste'mol qilishda ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur. Sog'lom turmush tarzini saqlash uchun, to'liq donli nonlarni tanlash, ularni mevalar va sabzavotlar bilan birga iste'mol qilish va ortiqcha shakar va tuzdan qochish tavsiya etiladi. Shunday qilib, non mahsulotlari inson salomatligini qo'llab-quvvatlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Nonning tarixi ham insoniyat uchun juda muhimdir. U ming yillardan beri odamlarning asosiy oziq-ovqat manbai bo'lib kelmoqda. Dastlabki nonlar oddiy va tabiiy ingredientlardan tayyorlangan bo'lib, bug'doyni maydalash orqali olinadigan un va suvdan iborat edi. Vaqt o'tishi bilan, non tayyorlash texnologiyalari rivojlanib, yangi retseptlar va usullar paydo bo'ldi. Bugungi kunda non, nafaqat oziq-ovqat, balki madaniyat va an'analarning bir qismi sifatida ham ahamiyatga ega. Non mahsulotlari, shuningdek, ijtimoiy va madaniy jihatdan ham muhimdir. Ular ko'plab an'anaviy taomlarda va bayramlarda muhim o'rin tutadi. Masalan, turli xalqlarning madaniyatida nonni pishirish va iste'mol qilish jarayoni ko'plab marosimlar va an'analarga asoslanadi. Non, shuningdek, mehmondo'stlik va samimiylik ramzi sifatida ham qabul qilinadi. Odamlar bir-birlari bilan non ulashish orqali o'zaro aloqalarni mustahkamlashadi va do'stlikni kuchaytiradi. Shuningdek, non mahsulotlarining ekologik jihatlari ham muhimdir. Bug'doy va boshqa donlarni yetishtirish jarayonida erni va suvni tejash, shuningdek, barqaror qishloq xo'jaligini rivojlantirish muhim

ahamiyatga ega. Ekologik toza non ishlab chiqarish, iste'molchilar uchun sog'lom va xavfsiz mahsulotlarni taqdim etadi. Bu borada, organik non mahsulotlari va mahalliy ishlab chiqaruvchilarning mahsulotlarini tanlash orqali, iste'molchilar o'z salomatliklarini qo'llab-quvvatlash bilan birga, atrof-muhitga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadilar.[4]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, non mahsulotlari inson salomatligida muhim o'rin tutadi. Ular energiya manbai, to'yinish hissini yaratadi, ichak faoliyatini yaxshilaydi va turli xil vitaminlar va minerallarni taqdim etadi. Biroq, non iste'mol qilishda ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur, chunki ba'zi hollarda ularning salbiy ta'sirlari ham bo'lishi mumkin. Sog'lom turmush tarzini saqlash uchun, to'liq donli nonlarni tanlash va ortiqcha shakar va tuzdan qochish tavsiya etiladi. Non mahsulotlari hayotimizda nafaqat oziq-ovqat, balki madaniyat va an'analarning bir qismi sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Shunday qilib, non, insoniyat tarixida ajralmas o'rin tutgan va hozirgi kunda ham salomatlikni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydigan mahsulotdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaeva, G. (2020). Oziq-ovqat mahsulotlari va inson salomatligi. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.
2. Murodov, A. (2019). Sog'lom ovqatlanish asoslari. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
3. Rahimov, S. (2021). Non va uning salomatlikka ta'siri. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
4. Karimov, R. (2018). Oziq-ovqat va salomatlik: nazariy va amaliy jihatlar. Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.
5. Tashkentov, M. (2022). Oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqaviy qiymati. Farg'ona: Farg'ona Politehnika Instituti.

6. Ismoilov, D. (2023). Non va sog'lom turmush tarzi. Andijon: Andijon Davlat Universiteti.
7. Xolmatov, E. (2020). Sog'lom ovqatlanish va non mahsulotlari. Qarshi: Qarshi Muhandislik-Iqtisodiyot Instituti.