

## KOKOS MOYINING TABOBOTDA VA KOSMETIKA UCHUN ILMIY AXAMIYATI

*QDTU dotsent*  
*D.T. Atakulova,*  
*U.J. Karimov*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada Kokos moyini xosil qilishda olib boriladigan jarayonlar haqida ma'lumotlar keltirilgan. Kokos moyini tabobatda va kosmetikada qo'llash usullari keltirilgan. Ko'pgina ishlab chiqaruvchilar ko'pincha o'z mahsulotlarida boshqa turdagi yog'larni kokos moyi bilan almashtiradilar va odamlar ovqat pishirishda tobora ko'proq foydalanmoqda. Kokos moyi nafaqat qizarib pishgan ovqatlarda, balki shirinliklar, shampunlar, qahva va smetanalarda ham qo'llash mumkin.

**Kalit so'zlar:** moy, yog', kosmetika, tabobat, yong'og', presslash, xolestren, to'yingan yog', gofret keklari, plomba, ekstraktsiya

## НАУЧНОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОКОСОВОГО МАСЛА В МЕДИЦИНЕ И КОСМЕТИКЕ

*Доцент КТТУ*  
*Д.Т. Атакулова, У.Ж. Каримов*

**Абстрактный.** В этой статье представлена информация о процессах производства кокосового масла. Представлены способы применения кокосового масла в медицине и косметике. Многие производители часто заменяют в своей продукции другие виды жиров кокосовым маслом, и люди все чаще используют его в кулинарии. Кокосовое масло можно использовать не только в жареных блюдах, но и в десертах, шампунях, кофе и смузи.

**Ключевые слова:** масло, жир, косметика, медицина, орехи, прессование, холестерин, насыщенные жиры, вафельные коржи, начинка, экстракция

## SCIENTIFIC SIGNIFICANCE OF COCONUT OIL IN MEDICINE AND COSMETICS

*QDTU associate professor*  
*D.T. Atakulova, U.J. Karimov*

**Annotation.** This article provides information on the processes involved in the production of coconut oil. Methods for using coconut oil in medicine and cosmetics

are presented. Many manufacturers often replace other types of oils with coconut oil in their products, and people are increasingly using it in cooking. Coconut oil can be used not only in fried foods, but also in desserts, shampoos, coffee and sour cream.

**Keywords:** oil, fat, cosmetics, medicine, nuts, pressing, cholesterol, saturated fat, wafer cakes, filling, extraction

Kokos moyi qo'lda terilgan, pishgan kokos yong'og'i pulpasidan olingan organik, tozalanmagan, sovuq presslangan yog'dir. Yumshoq ishlab chiqarish usuli tufayli moy maksimal darajada foydali moddalarni, shuningdek, taniqli ekzotik aromati va shirin-kremsi ta'mini saqlaydi.

Kakos yog'i kopradan olingan o'simlik moyidir. An'anaviy ravishda sovun tayyorlash, kosmetika, gofret keklari uchun muzlash plombalari va margarin ishlab chiqarishda qo'llanilgan, faqat 21-asrning boshlarida pishirishda keng qo'llanila boshlandi.

Ko'pincha yangi quritilgan kokos go'shtini issiq presslash orqali tayyorlanadi. Kamroq, u quritilgan koprani sovuq presslash orqali ishlab chiqariladi. Bu usul yumshoqroq, bu yog'ning barcha foydali xususiyatlarini saqlab qolish imkonini beradi, ammo bu usul bilan siz umumiy yog'ning 10% dan ko'p bo'lmagan qismini olishingiz mumkin. Shuning uchun, sovuq presslash orqali olingan yog'lar qimmatroq, lekin ayni paytda foydaliroq.

Kokos moyi 90% to'yingan yog'dir. Ma'lumki, to'yingan yog'larning bunday yuqori foizini o'z ichiga olgan yog'lar yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa kasalliklarni rivojlanish xavfini oshiradi. Biroq, kokos moyi so'nggi yillarda olimlar tomonidan mahsulotning sog'liq uchun ko'plab foydalari, jumladan, vazn yo'qotish va Altsgeymer kasalligining rivojlanishini sekinlashtirishga yordam beradi, degan da'volari tufayli keng ommalashdi.

Ko'pgina ishlab chiqaruvchilar ko'pincha o'z mahsulotlarida boshqa turdagi yog'larni kokos moyi bilan almashtiradilar va odamlar ovqat pishirishda tobora ko'proq foydalanmoqda. Kokos moyi nafaqat qizarib pishgan ovqatlarda, balki shirinliklar, shampunlar, qahva va smetanalarda ham topish mumkin. 2016 yilda AQShda o'tkazilgan so'rov shuni ko'rsatdiki, respondentlarning 72 foizi hindiston yong'og'i yog'i sog'lom ekanligiga ishonishadi, ammo ovqatlanish bo'yicha mutaxassislarining atigi 37 foizi rozi bo'lishdi, chunki kokos yog'ida to'yingan yog'lar ko'p, sog'liqni saqlash tashkilotlari bundan bir necha bor ogohlantirgan.

Bu moyda boshqa yog'larga qaraganda 2,6% kam kaloriya bor. U bir qator foydali xususiyatlarga ega, jumladan, "yaxshi" xolesterin darajasini oshiradi, qondagi qand miqdorini normallashtiradi, antioksidantlar mavjudligi sababli stress darajasini pasaytiradi, terini normal saqlashga yordam beradi (yallig'lanishga qarshi xususiyatlari va himoya funktsiyalarini kuchaytirish qobiliyati tufayli) va sochni saqlash, jigar

kasalliklarining rivojlanishining oldini olish, to'yinganlik hissini kamaytirish, to'yinganlik hissi va spazmlarga qarshi kurash, shuningdek, vazn yo'qotishga yordam beradi.

Kokos moyi qutulish mumkin, ammo to'yingan yog'li kislotalarning yuqori miqdori yuqori zichlikdagi va past zichlikdagi lipoproteinlarning ko'payishiga yordam beradi va yuqori kaloriya miqdori bilan birgalikda kilogramm ortishiga yordam beradi. Muzlash harorati 19-23 °C. 27 °C ga qizdirilganda shaffof, suyuq, somon-sariq rangga ega bo'ladi. Qayta qilinmagan hindiston yong'og'i yog'ining tutun nuqtasi 175 °C [2] ni tashkil qiladi, bu ko'pchilik oziq-ovqat moylaridan pastroqdir (makkajo'xori va kungaboqar uchun 232 °C), bu chuqur qovurish va yuqori haroratda qovurish uchun kamroq mos keladi.

Zaytun moyida bo'lgani kabi, hindiston yong'og'i yog'ini ham sovuq presslash yoki isitish va tozalash yo'li bilan olish mumkin - kokos talaşlarini mexanik presslash ham muhim rol o'ynaydi, chunki yog'ning atigi 10-12% olinadi, bu zaytun moyi va oddiy zaytun moyiga qaraganda sezilarli darajada kamroq. Kimyoviy ekstraktsiya natijasida olingan hindiston yong'og'i yog'i o'zining ba'zi foydali xususiyatlarini yo'qotadi, shuningdek, o'ziga xos shirin ta'mi va hidini yo'qotadi. Biroq, aynan shu narsa tozalangan kokos moyini oziq-ovqat sanoatida keng qo'llash imkonini beradi.

Kokos moyi ko'plab idishlarda juda mashhur tarkibiy qismga aylandi: u pishirishda yoki vegetarian oshxonasida ishlatiladi va ko'pincha oziq-ovqat qo'shimchasi sifatida iste'mol qilish tavsiya etiladi. Biroq braziliyalik tadqiqotchilar uning aniq foydasiga shubha qilishdi, deb yozadi Lenta.ru.

Deyarli ikki oy davomida olimlar sichqonlarga 13 gramm kokos moyi yoki taxminan bir osh qoshiq berishdi. Biror kishi uchun bu kichik bir qism - to'yingan yog'lardan kunlik kaloriyalarning atigi 5%.

Ko'p o'tmay, olimlar jiddiy metabolik o'zgarishlarni payqashdi. Kemiruvchilarning normal gormonal almashinuvi buzildi: leptin va insulin ishlab chiqarish bilan bog'liq muammolar paydo bo'ldi. Bu ikki gormon to'yish hissi va qondagi glyukoza darajasi uchun javobgardir. Qo'shimcha shuningdek, tanadagi yog' sintezida ishtirok etadigan jarayonlarni rag'batlantirdi. Oqibatda sichqonlar semira boshladi.

Bundan tashqari, olimlar hayvonlarda jigar va yog 'to'qimalarining, shuningdek, markaziy asab tizimining yallig'lanishi rivojlanganligini ta'kidladilar. Misol uchun, sichqonlar o'zlarini ko'proq bezovta qila boshladilar.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Гл. ред. А.М. Прохоров. Большая советская энциклопедия. -3. - М.: Советская энциклопедия, 1973. -Т. 12. -С. 399. - 624 с.

2. Harinageswara Rao Katragadda, Andrés Fullana, Sukh Sidhu, Ángel A. Carbonell-Barrachina. [Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils](#) (англ.) // Food Chemistry. -2010-05-01. - Vol. 120, iss. 1. - P. 59-65. - [ISSN 0308-8146](#). - [doi:10.1016/j.foodchem.2009.09.070](#). [Архивировано](#) 19 ноября 2019 года.
3. [The Effect of Lauric Acid on Pathogens Colonizing the Burn Wound: A Pilot Study](#). Дата обращения: 29 января 2022. [Архивировано](#) 29 января 2022 года.
4. [Around the Block Nutrition Facts at a Glance: More on Nutrients to Get Less Of](#). web.archive.org (1 февраля 2014). Дата обращения: 24 октября 2020. Архивировано 1 февраля 2014 года.
5. [Avoiding Heart Attacks and Strokes](#). Дата обращения: 24 октября 2020. [Архивировано](#) 27 октября 2020 года.
6. [Dietary Guidelines for Americans](#) // Department of Health and Human Services. - 2010. [Архивировано](#) 1 сентября 2016 года.
7. [ADA Press Release 9/3/07 - American Dietetic Association and Dietitians of Canada Offer Up-to-Date Guidance on Dietary Fat](#). web.archive.org (19 марта 2012). Дата обращения: 24 октября 2020. Архивировано из [оригинала](#) 19 марта 2012 года.
8. [Tropical Oils](#). web.archive.org (2 июня 2011). Дата обращения: 24 октября 2020. Архивировано 2 июня 2011 года.
9. [Culinary oils and their health effects](#) // British Nutrition Foundation. [Архивировано](#) 24 марта 2018 года.