

MOSH –YUQORI KALORIYALI MUXIM OZIQ-OVQAT MAHSULOTI

Matholiqov Roʻzali Baxtiyor oʻgʻli

Mevachilim va sabzavotchilik kafedrasini oʻqtuvchisi FarDU

Annotatsiya: Ushbu maqolada moshning oziq-ovqat sifatidagi ahamiyati haqida batafsil taxlil etilgan. Mosh dukkakli-don ekinlari ichida eng muhim oʻrinni egallashi bilan birga, oʻzining shifobaxsh xususiyati, tarkiba kerakli toʻyimli moddalar saqlashi bilan qadrlanadigan oʻsimlikdir.

Kalit soʻzlar: Mosh, loviya, noʻxot, koʻk noʻxot, bugʻdoy, oqsil, moy, kraxmal, yogʻ, uglevod, vitamin, lizin, arginin, fosfor

Mosh qadimdan janubiy-sharq mamlakatlarida oziq-ovqat sifatida foydalanib kelingan. Uning yuqori toʻyimliliigi va xushtaʼmliligi oʻziga xos xususiyatlaridan bir xisoblanadi. Mosh muhim oziq-ovqat boʻlishdan tashqari, shifobaxsh hamdir.

Mosh doni tarkibida 24-28 foiz oqsil, 2-4 foiz moy, 46-50 foiz kraxmal, V gurux vitaminlari, lizin, arginin mavjud boʻlib, dukkakli don ekinlari orasida oqsil va vitaminlarga boy boʻlishi, kaloriyasining koʻpligi bilan ajralib turadi. Mosh doni ozuqalik qiymati bilan bugʻdoy, loviya, noʻxot, koʻk noʻxot va javdar donlaridan 1,5-2 baravar, toʻyimliliigi bilan esa 1,5 baravar ustun turadi. Mosh doni tarkibidagi oqsilning hazm boʻlishi 86 fozga yetadi. Bundan tashqari, mosh doni tarkibida Mg, Ca, S, Na, Fe, Ma, Cu, B, Ni, I kabi makro-mikroelementlar boʻlib, fosfor tuzlari boy. ayrim mamlakatlarda mosh donidan salat tayyorlanadi. Makaron va konditer sanoatida mosh unidan 30 foiz qoʻshilsa, sifati tubdan yaxshilanadi. Tibbiyot mutaxassislari bergan maʼlumotlarga qaraganda, oʻrta yoshdagi odamning bir kunlik oqsilga boʻlgan talabi 70-80 gramm atrofida ekan. Maʼlumki oqsil organizmda juda koʻp funksiyalarni bajarishda, gormonlar ishini yaxshilashda, fermentlar faoliyatida aloxida oʻrinni egallaydi. Shunday ekan, oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida oqsilning ahamiyati nechogʻli katta ekanligini bilish mumkin.

Dukkakli don mahsulotlari tarkibida yuqori darajada toʻyimli boʻlgan oqsillardan tashqari muayyan miqdorda yogʻ ham boʻladi. Masalan, mosh tarkibidagi yogʻning miqdori 3 protsentsdan 3,2 protsentsgacha oʻzgarib turadi. Maʼlumki, 1 gramm yogʻ 9,3 kaloriya energiya hosil qiladi, bu esa 1 gramm oqsil yoki uglevodlar kaloriyasidan ikki yarim baravar ortiqdir. Mosh tarkibida yogʻning oz yoki koʻr boʻlishiga, uning navi, shuningdek u ekilgan yildagi iqlim sharoitlari kompleksi, agrotexnika va tashqi muhitning boshqa faktorlari katta



ta'sir ko'rsatadi Mosh yog'ining tarkibida to'yinmagan yog' kislotalari deb ataluvchi qimmatli moddalar bo'ladiki, ular jumlasiga menol kislota, linolen va araxidin kislotalar kiradi. Bu moddalar moddalar almashinuvini tartibga solib turishda, jumladan yog'lar almashinuvida va qon tomir hamda yurak kasalliklari (atereskleroz)ning oldini olishda katta rol o'ynaydi.

Moshning tarkibida, shuningdek ko'p miqdorda kraxmal ham bo'ladi. Har xil navli moshlarda kraxmalning miqdori keng doirada o'zgarib turadi. Masalan, bizning institutimizda o'rganib iqilgan mosh navlari tarkibida 34,8 protsentsdan 44,9 protsentsgacha kraxmal borligi ma'lum bo'ldi. Shuni ham aytib o'tish lozimki, bozorda sotiladigan mosh navlari ham tarkibidagi kraxmalning miqdori jixatidan seleksion navlardan qolishmaydi.

Mahsulotning kalorik qiymati uning tarkibidagi kraxmal miqdoriga ko'ra jihatdan bog'liq bo'ladi. Chunki kraxmalning tarkibida uglevodlar deb ataluvchi (ya'ni uglevod va suvdan tarkib topgan) moddalar mavjud bo'ladi. 1 gramm kraxmalning yonishi natijasida 4,1 kaloriya atrofida energiya hosil bo'ladi. Tabiiyki, kraxmalga boy bo'lgan moshning kalorik qiymati ham yuqori bo'ladi. Odatda hayvonot mahsulotiga nisbatan o'simlik mahsuli bo'lgan ovqat mahsulotlarida uglevodlar ko'p bo'ladi. Chunonchi, bug'doy, guruch va dukkakli don ekinlari tarkibida 30 protsentsdan 50 protsentsga qadar uglevodlar bor. Odam o'zining kundalik ovqatlanishida ana shu o'simlik moddalaridan tayyorlangan mahsulotlarni iste'mol qiladi. U iste'mol qiladigan ovqatlarning kalorik qiymati ko'proq shu mahsulotlar hisobiga tashkil topadi. Mosh kraxmalga boy bo'lishdan tashqari, uning tarbida ko'p miqdorda shakar ham bo'ladi. Uning miqdori 2,74 protsentsdan 6,1 protsentsgacha yetadi.

Uglevodlar organizm uchun asosiy hayot manbaidir. Ovqatlanishda esa asosan o'simlik mahsulotlari-har xil navli bug'doy va uni qayta ishlash mahsulotlari (un, vermishel, makaronlar, non va non mahsulotlari), dukkakli don ekinlari (mosh, loviya, yasmiq, no'xot va xokazolar), shuningdek mevalar, sabzavot va poliz ekinlari uglevodlar manbai bo'lib xizmat qiladi. Hayvonot mahsulotlari (sut, go'sht, tuxum va xokazolar)da esa uglevodlar juda kam bo'ladi.

Bizning ovqatimiz tarkibida hilma-xil uglevodlar bor. Masalan, non, dukkakli don va kartoshkadagi uglevodlar murakkab kraxmal shakldadir. Dukkakli donlar va shu jumladan mosh tarkibidagi kraxmal dastlab ovqat hazm qilish traktida ancha oddiy qismlarga parchalanadi va shundan keyin asta-sekin qonga so'riladi. Bu esa qonda shakarning doimo ma'lum darajada bo'lib turishi va organizm to'qimalarining undan to'g'ri foydalanishi uchun juda muhimdir. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish uchun oqsillarning asosiy qismini



turli hil donlar (bug‘doy, loviya, boshqa dukkaklilar va hokazo) va kartoshka tarkibidagi kraxmal shaklida iste‘mol qilish maqsadga muvofiqdir.

Shunday qilib, boshqa dukkakli donlar singari moshning tarkibida ham asosiy oziqli moddalar-oqsillar, yog‘lar va uglevodlar mavjud bo‘lib, ular muayyan miqdorda kaloriya hosil qilish xususiyatiga ega. Masalan, 100 gramm mosh 288 kaloriyadan 338 kaloriyagacha, 100 gramm guruch esa 330-370 kaloriya energiya hosil qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Atabaeva X.N, Sattarov M.A, Idrisov X.A Sug‘oriladigan maydonlarda mosh yetishtirishning intensiv texnologiyasi bo‘yicha tavsiyanoma. Toshkent 2019

2. Zoxidov.A.Z, Ismoilov M.N Moshning oziqli qimmatlari. T. “O‘zbekiston”. 1984

3. Baxromjon o‘g‘li X. M. URUG ‘LIK MATERIALLARDAN DON SIFATI TAXLIL UCHUN NAMUNA OLIISH TARTIBI //THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY. – 2023. – T. 1. – №. 8. – C. 122-127.

4. Bakhromjon o‘g‘li K. M. Treatment of Winter Wheat Seed Materials with Pesticides //Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences. – 2023. – T. 14. – C. 18-21.

5. Idrisov X., Matholiqov R., Xoliqov M. MOSHNING “DURDONA VA NAVRO‘Z” NAVLARI FOTOSINTETIK FAOLIYATIGA EKISH MUDDATI VA ME‘YORINING TA‘SIRINI O‘RGANISH //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2023. – T. 2. – №. 1. – C. 11-17.

6. O‘G‘li X. M. B., Qizi Y. M. I., Qizi L. Z. R. URUG ‘LIK MATERIALLARNING TOZALIGINI LABORATORYA SHAROITIDA ANIQLASH //Science and innovation. – 2023. – T. 2. – №. Special Issue 6. – C. 1146-1150.

7. Sherovich Q. S., O‘G‘li X. M. B. URUG ‘LIK MATERIALLARNING BOSHLANG ‘ICH VA ASOSIY UNUVCHANLIGINI ANIQLASH TARTIBI //Science and innovation. – 2023. – T. 2. – №. Special Issue 6. – C. 1131-1134.

8. Odiljon o‘g‘li M. O. et al. Effects of Irrigation with Mineralized Waters on Plants and Soils //Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science. – 2022. – T. 3. – №. 12. – C. 26-30.

9. Dilmurod D. et al. DAMAGE TO PLANTS BY DRAINAGE WATERS AND INFLUENCE ON GEOCHEMICAL CHANGES IN THE SOIL //Universum: технические науки. – 2022. – №. 11-7 (104). – C. 29-33.



10. Davronov Q. A., Xoliqov M. B. O. G. L. Kuzgi bug ‘doy navlarini saqlash davrida urug ‘lik namligini unuvchanligiga ta’sirini o ‘rganish //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. 10. – С. 1318-1325.

11. Idrisov X., Matholiqov R., Xoliqov M. SOYA ZARARKUNANDALARI VA UYG ‘UNLASHGAN KURASH CHORALARI //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 64-72.

12. Idrisov X., Matholiqov R., Xoliqov M. SUG ‘ORILADIGAN O ‘TLOQI BOTQOQ TUPROQLAR SHAROITIDA MOSH (PHASELUS AUREUS PIPER.) NING “NAVRO’Z” NAVI SIMBIOTIK FAOLIYATINI O’RGANISH //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 5-10.

13. Idrisov X., Matholiqov R., Xoliqov M. Kuzgi bug ‘doydan keyin ekilgan mosh navlarining simbiotik faoliyatini o’rganish //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 51-56.

14. Anvarjonovich D. Q., Ogli X. M. B. The effect of grain moisture on grain germination during grain storage //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 5. – С. 418-421.

15. Маматожиев Ш. И. и др. ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ПРИЕМКЕ ЗЕРНА //Universum: технические науки. – 2020. – №. 12-2 (81). – С. 96-99.

16. Маматожиев Ш. И. и др. Факторы, влияющие на процессы хранения зерна и на показатели качества //Universum: технические науки. – 2020. – №. 12-4 (81). – С. 75-78.

