

"BIZ BILGAN MAHSULOTNING BILMAGAN MA'LUMOTLARI"

Axmadova Gulshan

*Buxoro viloyati Jondor tumani 44-umumiy o'rta ta'lim maktabining
biologiya fani o'qituvchisi*

Annontatsiya: *Bu maqola orqali har bir inson ovqatlanish ratsionalidan joy olgan yana bir mahsulotning foydali tomonlari, tarkibi, ist'molga yaroqli muddati, sotib olayotganda qanday talablarga javob bera oladigan mahsulot belgilarini bilib olish mumkin. Yana bir muhim jihati tarkibidagi moddalar qanday kasalliklarga davvo bo'lishi haqida aytilgan.*

Kalit so'zlar: *Baliq, oqsil, vitaminlar, omega-3, kalsiy, fosfor, D vitamini, retinol, raxit, tutqanoq.*

KIRISH

Sayyoramiz tabiati xilma-xil bo'lib unda barchamizga tanish o'simlik-u, hayvonlar xos, betakror o'simlik turlari va hayvonot dunyosiga to'laligi bilan doimo hayratlanishimizga sabab bo'ladi.

Mutafakkir olimlarimizdan biri Abu Nasr Farobiy "turli kasalliklar ovqatlanish tartibining buzilishidan kelib chiqadi "degan fikrni bildirgan.Organizm uchun to'g'ri ovqatlanish va foydali mahsulotlarni tanlay bilish muhimdir!

ASOSIY QISM

Xo'sh ,biz bugun taomnomamizda sevimli bo'lgan baliqlar to'g'risida gaplashamiz. Odam organizmi uchun foydali deb topilgan baliq go'shti tarkibida mikroelementlar va juda ko'plab vitaminlar borligi bilan mol va qo'y go'shtlaridan yuqori o'rinda turadi. SHuningdek baliqlar o'zida oqsil,minerallar,ayniqsa temir, fosfor, rux,magniyini saqlashi bilan ajralib turadi. Eng muhimi organizm uchun yana bir Omega-3 yog' kislotasi mavjud. Baliq go'shtining 100 grammida 0,2 milligramm yod ham saqlanib, inson salomatligi uchun zarur modda hisoblanadi. "Ko'z nuri uchun foyda" jumlasida barcha tanish va mashhur jumalalar qatoridadir.

Baliqlarni sotib olayotganda ahamiyatli tarafi shundaki, yangi tutilgan baliqlarni farqlay olish zarur, Bunda barmoqlar bilan baliqning tanasiga bosib ko'rilganda rezinkadek bosilgan joyi qayta tiklanishi kerak, Hidiga ham e'tibor berilishi lozim.

Yangi tutilgan baliqlarni 3 kun davomida xomligicha sovutgichda saqlash va bir necha oy davomida esa muzxonalarda saqlansa bo'ladi. Baliq go'shtidan tashqari uning moyida ham foydali bo'lgan D vitamini ham

mavjud, Bu D vitamini inson organizmida faqat quyosh nuri ta'sirida sintezlanadi. Xo'sh, D vitamini organizmiga nega kerak degan savol tug'iladi.

Organizmdagi kalsiy va fosfor D vitamini o'zlashtirishga yordam beradi. D vitamini kalsiy va fosfor boy mahsulotlardan ham organizm qabul qilib o'zlashtira olmaydi.

CHaqaloqlarda va yosh bolalarda kuzatiladigan raxit kasalligi D vitamini yetishmaganda kalsiy o'zlashtira olmasligidan suyaklari elastik bo'lib deformatsiyaga uchrab, bosh kalla suyagining kattalashishi, qovurg'a suyaklarining pastki qismi kengayishi va shunga o'xshash alomatlar bilan yuzaga chiqadi. Bundan tashqari D vitamini tutqanoq tutib qolishidan asraydi, asab sistemasini tinchlantiradi. Baliq moyi tarkibidagi retinol -A vitamini ko'z teri qoplami tirnoq qatlami soch ildizi, shilliq pardalar va jarohatli organlar uchun shifobaxshdir. Quruqlashgan va yorilish kuzataladigan terida foydali hisoblanadi.

XULOSA

Barchamiz baliq go'shtini ko'pincha qovirib iste'mol qilamiz. Lekin qovirilganda baliqdagi foydali vitaminlarning hammasi ham saqlanib qolmaydi. Organizmga foyda berishi uchun qaynatma sho'rvaga ziravorlarga qo'shib tayyorlasak yoki, zaytun moyida yengil qovirib, dimlab qo'yib iste'mol qilsak vitamin va minerallarni saqlagan holda foydali hisoblanadi. Baliqni odatda, bolalarga raxit karies, soch to'kilishi, buqoq kasalliklarini oldini olish uchun haftada 2 marta bersangiz, bu dardlardan asragan bo'lasiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 13 yanvardagi "Baliqchilik tarmog'ini yanada rivojlantirish.

C79-85.

May 12-13 Samarkand branch of Tashkent State Agrarian University Theoretical and practical foundations of introducing smart agriculture in Uzbekistan O'zbekistonda aqlli qishloq xojaligini joriy etishning nazariy va amaliy asoslari qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-83-sonli qarori. www.Lex.uz

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son farmoni. www.Lex.uz Не можете найти то, что вам нужно? Попробуйте сервис подбора литературы.

3.3prameB P.X., XanHKOB C.P., BeraaeB y.X. BanHKHunuK HKTHCoguëTH -(gapcHHK),-T.:2020. -292 6.

4. Javxarov.O.Z, Mahmudova.I.U Daryo foreli biologiyasi va yetishtirish texnologiyasi.May 12-13