

O'RIK MAHSULOTLARINING FOYDALARI VA ISHLATILISHI

D.M.Xatamova

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'rik mevasi, qoqisi, konservasi va sharbatidan diyetologiyada foydalanish, ularning foydalari haqida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *o'rik qoqisi, konserva, karotin, vitaminlar, diyeta, kalloriya.*

KIRISH

O'rik ochlik hissidan xalos etuvchi, ko'p miqdorda vitamin va mikroelementlarni o'zida mujassam qilgan, kattayu kichikka birdek foydali va nafaqat salomatlik, balki go'zallik borasida ham ayni muddaodir.

Birgina o'rikning o'zida ko'rish qobiliyati, teri, soch, tish ko'rinishini yaxshilovchi A vitamini, xotira va moddalar almashinuvini rag'batlantiruvchi B2 vitamini, artrit va tomir tortishishidan xalos bo'lishga yordam beruvchi B5 vitamini, shuningdek mashhur B9, foliy kislotasi, immunitetni chiniqtiruvchi C vitamini, bizni hamisha yosh va maftunkor ko'rsatuvchi E vitamini mavjud[1].

Ushbu meva kaliy, kalsiy, magniy va fosfor minerallariga ham boy sanaladi. Ta'mi shirin bo'lishiga qaramay 100 gr o'rikda 44 kilokaloriyagina kalloriya mavjud. Ya'ni o'rik oson o'zlashtiriluvchi uglevodli parhezboq mevadir. "Qomatim buzilsachi" demasdan, mazza qilib o'rikxo'rlik qilaverish mumkin.

O'rik mevalarining yangi va quritilgani yumshoq laksatiflik (ichakni harakatga keltirishga olib keladigan dorivor vosita) xususiyatlariga egaligi uzoq vaqtdan beri ma'lum bo'lgan va amalda qo'llanilgan. Pishgan o'rik hatto surunkali ich qotishi uchun ham eng yaxshi vosita bo'lib, bir necha bo'lak quritilgan o'rik qaynoq suvga bir kechada botirib, ertalab hosil bo'lgan infuzion eritmasi (sharbat) bilan birga iste'mol qilinadi, bu ichak motorikasini har qanday doriga qaraganda ancha yaxshilaydi. O'riklar xotirani yaxshilash va miya faoliyatini oshirishga yordam beradi, shuning uchun ular intellektual mehnat bilan shug'ullanadigan har bir kishining, shuningdek, talabalar va maktab o'quvchilarining imtihonlar davrida ozuqa ratsioniga kiritilishi kerak.

O'riklar ro'za kunlarida ham asosiy ozuqa qilib olish uchun idealdir, chunki ular past kaloriyali bo'lsada juda to'yimli. Bu mevalar nafaqat foydali, balki ular kayfiyat va hayotiy faollikni yaxshilashga hissa qo'shadi, bu diyetani qisqartirish davrida juda muhimdir. O'rik diyetasi past kaloriya tarkibiga emas, balki quyosh mevalarining laksatif xususiyatlariga va ularning metabolizm tezligini oshirish qobiliyatiga asoslanadi hamda kam yog'li fermentlangan sut mahsulotlari bilan birgalikda metabolik ta'siri ikki baravar ortadi.

Ochlik hissini bartaraf etish bo'yicha o'rikka teng keladigani yo'q, u qorinni to'q tutadi. Ammo me'yorni unutib qo'ymaslik kerak, shirin ta'miga qiziqib, oshqozon qiynalib

qolishi mumkin. Och qoringa yemay, ovqatlanib bo'lgach, desert, pirojniy va shirinliklar o'rniga o'rik qoqisidan 5-6 ta yeb olish kifoya.

Tarkibida shakar moddasi ko'p bo'lganligi tufayli qand kasalligi bilan og'riqlar oz miqdorda o'rik yeyishlari lozim. Qand miqdori yuqorilganda esa umuman cheklangan maqsadga muvofiq. Pankreatit kasalligi borlar esa bir kunda bir marta, 2 dona iste'mol qilsa kifoya. Xastalik xuruj qilganida o'rikning qoqisidagina iste'mol qilish mumkin.

Hech qanday kimyoviy moddalar qo'shilmagan, shirin o'rikni tanlashda uni hidlab ko'rishning o'zi kifoya, bunda u juda xushbo'y is taratishi kerak. Ushlab ko'rganda u yumshoq, lekin tarang bo'lishi kerak. Agar ular juda pishib ketgan bo'lsa, unda bunday o'rikdan djem yoki povidlo tayyorlash mumkin. O'riklar tezda aynishi sabab, ularni uzoq vaqt saqlab bo'lmaydi, sovutgichda bir necha kungacha saqlash mumkin xolos. Yaxshi pishmagan o'riklarning spirtli ekstraktlari bo'yicha eksperimental tadqiqotlar ularda siringoesinol mavjudligi tufayli *Helicobacter pylori* rivojlanishini yo'qotish xususiyatini aniqladi. Meva va urug'lari o'riklarda gepatoprotektiv faollik mavjudligini ko'rsatdi [2].

Pishgan o'rik va quritilgan o'rik qoqilaridagi kaloriyalar butunlay farq qilardi. Quritish jarayonida mevaning namlik bug'lanishi tufayli u o'ziga xos "konsentrat"ga aylanadi, bitta o'rikning og'irligi 7 grammacha kamayadi va uning kaloriya miqdori keskin ortadi.

Quritilgan mevalarning, ayniqsa quritilgan o'rikning afzalliklari diyetologlar tomonidan unchalik muhokama qilinmagan. Biroq, odamlar odatda quritilgan o'rikning foyda va zararidan tashqari kaloriya tarkibiga ham qiziqishadi. Quritilgan mevalarning, jumladan, quritilgan o'rikning kaloriya tarkibi, diyetaga amal qiluvchilar uchun juda muhim. Misol uchun, 100 g o'rik qoqisida 230-280 kkal mavjud. Kaloriya tarkibi 1 dona quritilgan o'rikda 19-22 kkal gacha kaloriyani o'z ichiga oladi. Quritilgan o'rikning yuqori kaloriyali tarkibli bo'lishi uglevodlarning yuqori miqdori bilan izohlanadi (55% dan 60% gacha).

Demak, o'rik yordamida to'g'ri ovqatlanish natijasida haftasiga 1 kilogramm yo'qotish mumkin. To'g'ri tayyorlangan va saqlangan quritilgan o'rik o'zida qish oylarida zarur bo'lgan vitamin va minerallar miqdorini saqlab qolishi mumkin. Quritilgan o'rikdan olgan kaloriyalar uning foydalari haqida biladiganlar uchun qo'rqinchli emas. Vitaminlar va mineral komponentlar avitaminoz, mikro- va makroelementlar yetishmasligini bartaraf etadi. Ushbu quritilgan mevalar tarkibidagi pektin va organik kislotalar og'ir metallar, toksinlar va radionukleidlarni yo'qotishga yordam beradi. Shifokorlar anemiya, qabziyat, havfsiz (yaxshi xulqli) o'smalar, ateroskleroz, yurak kasalliklari uchun quritilgan o'rikni tavsiya qilishadi.

O'rikning qurilitgan mevalari xushbo'y bo'lib, bimalol boshqa shirinliklar o'rnini bosa oladi. To'g'ri quritilgan o'rik jigarrangli va zaif yaltirashga ega, noan'anaviy to'q sariq rang va porlab yaltirash esa "kimyoviy" quritilgan, masalan, "oltingurgutli bug'lash" texnologiyasiga xosdir. Turli xil kimyoviy vositalar yordamida tayyorlangan quritilgan mevalar tanaga zarar yetkazishi mumkin, biroq qabziyatda foyda beradi (aynan oltingugurtlisi ham). Kimyoviy vositalar yordamida quritilgan o'rik ovqat xazm qilish organlari ichida eng ko'p ichak buzilishiga olib kelishi mumkin. Shifokorlar quritilgan o'riklarni suiste'mol qilishni tavsiya qilmaydi, chunki u qon bosimini kamaytiradi ham. Bu

esa arterial gipotoniya kasalligi bor insonlar uchun havf tug'diradi. Bu mevaning foydali fazilatlari va ozuqaviy qiymati nisbatan yuqori, o'rikning kaloriya tarkibi esa unchalik ahamiyatli emas. Agar inson har oyda bunday diyeta kunlarini tashkil qilsa, bu immunitetni va tananing umumiy ohangi(tonusi)ni oshirishga yordam beradi.

Yuqori kaloriya qiymatiga qaramay, quritilgan o'rik vazn yo'qotish uchun foydalidir. Quritilgan o'rikning xushbo'y pushti qatlamlari ichaklarni tozalash va ortiqcha xolesterinni qondan olib tashlaydigan tolalarning yuqori miqdori tufayli vazn yo'qotishga ham yordam beradi. Ushbu quritilgan mevalarni tashkil etadigan faol moddalar metabolizmning faollashuviga va ishtahani kamaytirishga yordam beradi. Quritilgan o'rik kompotlari yaxshi diuretik ta'sirga ega va to'qimalardan ko'proq suyuqlikni yo'q qiladi. Ya'ni, yunon tilidan d'fosursis - siyish; diuretiklar [2]) - buyrak kanalchalarida suv va tuzlarning qayta so'rilishini to'xtatuvchi va ularning siydik bilan chiqarilishini oshiradigan turli xil kimyoviy tuzilmalarga ega vositalar; siydik hosil bo'lish tezligini oshirish va shu bilan to'qimalarda va seroz bo'shliqlarda suyuqlik miqdorini kamaytirish hususiyatiga ega. (Natriyning reabsorbtsiyasini kamaytiradigan va natriurezni kuchaytiradigan diuretiklar saluretiklar deb ataladi.) [3].

Vazn yo'qotish uchun quritilgan o'riklarni ozdiruvchi dorilar o'rniga qabul qilish mumkin. Atigi 2-3 dona mevalar ochlikni kamaytirish kuchiga ega, metabolizmni yuqori darajada saqlashga va to'laqonli ovqatlanishni xotirjam kutishga yordam beradi. Meva yoki sabzavotli salatlarga quritilgan o'rik va suvda pishgan jo'xorini qo'shib, baliq yoki go'sht bilan pishiriladigan narsalarni qo'shib iste'mol qilish juda foydalidir.

Diyetologlar hatto quritilgan o'rikdan foydalangan holda mono-diyetani ishlab chiqdilar. Bir kunlik monodiyeta uchun 300-400 g quruq o'rik va o'rik sharbat kerak. Quritilgan mevalarni yuvib, blender bilan pyure tayyorlanadi yoki kartoshka pyuresi ustiga o'rik sharbatidan oz miqdorda qoshiladi. Pishirilgan kartoshka va quritilgan o'rikni 5-6 bo'lakka ajratish va kun bo'yi yeyish kerak. Mono-diyetada ichish rejimi - kuniga 3 litr toza suvdan iborat. Bunday xolat oyiga bir marta 5 kun bajarilsa yetadi. Quritilgan o'rikli mono-diyeta qilingandan so'ng, oqsil-ovqatlar va yangi sabzavotlari ko'p bo'lgan oziq-ovqatga o'tish tavsiya etiladi. Bunda shirin, yog'li va konserva mahsulotlaridan voz kechish kerak.

O'rik danagi zaharli moddalarni o'z ichiga olganligi sababli uzoq vaqt davomida havfli degan afsona tarqalgandi. Biroq, ularning miqdori shunchalik kamki, natijada ularning kompotlari zaharlanish yoki hech bo'lmaganda sog'likka zarar yetkazishi uchun juda ko'p iste'mol qilinishi kerak bo'ladi. Biroq eng yaxshisi o'rik kompotlarini danagi bilan berkitganda uzog'l bilan bir yilda ochib iste'mol qilgan ma'qul, agar iloji bo'lsa, berkitishda danagidan ajratib berkitgan ma'qul.

Shuni yodda tutish kerakki, ko'p miqdorda o'rik qandli diabet, ichak tutilishi, gastrit va ovqat hazm qilish kasalliklari (diareya bilan suvsizlanish havfi mavjud) bilan og'riganlar uchun konserogendir. Shuning uchun, bunday diyetalardan foydalanishda mutaxassisga murojaat qilish yaxshiroqdir.

Xulosa. O'rik va mahsulotlarining boy kimyoviy tarkibi yurak-qontomir kasalliklari, oshqozon-ichak va buyrak kasalliklarini davolash, xotira va immunitetni kuchaytirishda

biologic faol modda sifatida qo'llanilishi mumkin. Ulardan diyetada foydalaniladi. Terining holatini yaxshilovchi va yoshlikni qaytaruvchi sifatida terini tarang va ajinlardan holi bo'lishini istaganlarga o'rik sharbati tavsiya qilinadi. Beta-karotin bo'yoq moddasi sochga rang berish uchun emas, balki ularni himoya qilish uchun ishlatiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Овчинников, Биоорганическая химия. Москва. Просвещение. 1987.
2. И.Р.Асқаров. Табобат қомуси. Тошкент. "Mumtoz so'z". 2019.
3. Туракулов Ё.Х. Биохимия.—Т.: Узбекистон, 1995.— 480 б.