

TOG`RI OVQATLANISHNI TASHKIL ETISHDA ISTE`MOLBOB PLEUROTUS ERYNGII MAKROZAMBURUG`INING FOYDALI XUSUSIYATLARI.

Quziboyev X., Qarshi davlat universiteti
Eshonqulov E. Y., Qarshi davlat universiteti

Kalit so`zlar: oziq-ovqat tanqisligi, yuqumli kasalliklarga moyillik, vegetarianlar

Dunyoning turli qismlarida, ayniqsa, rivojlanayotgan mamlakatlarda oziq-ovqat bilan ta`minlash va aholining o`sib borayotgan talablari o`rtasida katta tafovut mavjud. Bu to`yib ovqatlanmaslik ehtimolini oshiradi, bu esa kasalliklarning ko`payishiga va o`limni kamaytirish uchun to`g`ri va funksional oziq-ovqatlarga bo`lgan ehtiyojga olib keladi. Aholi sonining ko`payishi, ayniqsa qashshoq davlatlarda oziq-ovqat tanqisligi, mikroelementlar yetishmasligi, noto`g`ri ovqatlanish va ko`plab konservantlarga ega bo`lgan sifatsiz oziq-ovqatlarni ko`p iste`mol qilishni yuzaga keltiradi. Buning natijasida yuqumli kasalliklarga moyillik, kasallanish va o`limning oshishiga sabab bo`ladi.

Qo`ziqorinlarni yetishtirish va iste`mol qilish ularning ozuqaviy ahamiyati va sog`lig`ini mustahkamlovchi ta`siri tufayli kundan-kunga ortib bormoqda. Iste`molbob qo`ziqorinlar ozuqa ratsionida meva va sabzavotlarga qaraganda ko`proq to`yimli bo`lib, ularning tuzilishi va yoqimli ta`mi va terapevtik xususiyatlari uchun ko`p yillar davomida iste`mol qilinib kelinmoqda[1].

Adabiyotlar va shu sohada ilmiy tadqiqotlar olib borayotgan olimlarning ilmiy izlanishlarini tahlil etib, so`nggi o`n yilliklarda qo`ziqorinlardan foydalanish farmasevtika sanoati, oziq-ovqat sohalarida ishlatib kelinayotganligini ko`rsatdi. Shunday talab yuqori bo`lgan iste`molbob qo`ziqorinlar qatoriga *Pleurotus eryngii makrozamburug`ini kirtishimiz mumkin. P.eryngii makrozamburug`i* muhim oziq moddalar va bioaktiv birikmalarni o`z ichiga oladi, ular organizmga ozuqa moddalarining yetishmasligini muvozanatlashtiradi, immunitetni oshiradi va organizmda erkin radikallar hosil bo`lishini kamaytiradi, oksidlovchi stress va turli xil ovqatlanish bilan bog`liq kasalliklarning oldini oladi.

P.eryngii kam yog`li tarkibga ega bo`lganligi sababli, funksional oziq-ovqat mahsuloti sifatida, to`g`ri ovqatlanishni tashkil etishda oziq-ovqat ratsionimizda to`yimli ozuqaviy qiymatiga ega. *Ushbu zamburug`ning uglevodlarga boy tarkibi, prebiyotiklik vazifalarini bajaradigan va sog`lom ichak mikrobiomini saqlashda juda foydali bo`lgan oligosaharidlar, ergotionin, mono va disaxaridlarning keng manbasi hisoblanadi. P.eryngii tarkibidagi sifatli oqsil manbasi go`sht va boshqa hayvon oqsillarini o`rnini bosuvchi, ayniqsa vegetarianlar ozuqa ratsioni uchun mos bo`lgan zamburug` hisoblanadi [2]. P.eryngii makrozamburug`i katta dorivor xususiyatlarga va farmakologik salohiyatga ega bo`lgan parhez qo`ziqorinlarning eng yaxshi namunasi. Amerkalik olimlarning P.eryngii makrozamburug`ini o`rganish natijalariga ko`ra uning tarkibida 43,42% uglevod, 17,06% protein, 8,22% kul, 1,21% lipid, 6,46% namlikni o`z ichiga olganligini aniqladi. Tarkibida vitaminlar miqdori $16,46 \pm 0,12$ (mg/100 g), E vitamini $21,50 \pm 0,14$ (mg/100 g), A vitamini $2,93 \pm 0,01$ (IU/100 g) aniqlangan. P.eryngii B vitaminiga boy bo`lib, umumiy konsentratsiyasi 99,96 mg/kg. tashkil etadi [3].*

Xulosa qilib aytganda *P.eryngii makrozamburug`i* ozuqa moddalar, vitaminlar, minerallar va aminokislotalarning boy manbai bo`lib, *tog`ri ovqatlanishni tashkil etishda*, funksional oziq-ovqat mahsuloti sifatida hamda ovqatlanish bilan bog`liq kasalliklarni oldini olishga yordam beradigan qimmatli mahsulot sifatida foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Alam N., Amin R., Khan A., Ara I., Shim M.J., Lee M.W., Lee T.S. Nutritional analysis of cultivated mushrooms in Bangladesh – *Pleurotus eryngii*, *Pleurotus sajor-caju*, *Pleurotus florida* and *Calocybe indica*. *Mycobiology*. 2008;36:228–232.
2. Majesty DKC, Winner K, Univeristy R, Prince O, Ijeoma E. Nutritional, anti-nutritional and biochemical studies on the oyster mushroom, *Pleurotus eryngii*. *ECronicon Nutrition*. (2019) 14:36–59.
3. Lopes SO, Carvalho L, Abrantes S, Azevedo FM. Food insecurity and *Pleurotus eryngii* micronutrient deficiency in adults: a systematic review and meta-analysis systematic review and meta-analysis. *Nutrients*. (2023) 15:1–14. doi: 10.3390/nu15051074.
4. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. *Xorazm Mamun Akademiyasi*, 2023.-14 b
5. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. *Xorazm Ma'mun Akademiyasi*- 2023.
6. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" *Ma'mun akademiyasi*-2024.
7. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comporative Characterics. *Annals of R.S.C.B.*, ISSN:1583-6258, Vj1.25, Issue 4, 2021, Pages.7603-7608 Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021.
8. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Developoment of Primary Class Students. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDIAL AND NATURAL SCIENCES*. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.