



QOVOQDAN YANGI TURDAGI BOYITILGAN PARXESBOP XUSUSIYATLARGA EGA ICHIMLIK TAYYORLASH

Nigoraxon Xalilova

*Farg'ona Politexnika Instituti 1-kurs
magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolajonlar uchun mazali bo'lgan qovoqdan parxesbop sharbat tayyorlash usullari keltirilgan. Qovoqdan sharbatni uy sharoitida ham tayyorlab olish mumkin. Qovoq bolalar oshqozoni uchun juda foydali mahsulot bo'lib, uning yengil hazm qilinishi bilan ahamiyatli hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Qovoq, pyure, sharbat tayyorlash, vitamin, mineral tuzlar, kimyoviy moddalar.

Ovqatlanish mahsulotlarini ishlab chiqarish juda ham murakkab jarayon. Ularni tayyorlashda mexanik, gidromexanik kuch, issiqlik va kimyoviy moddalar bilan ta'sir ko'rsatiladi. Ularning ta'siri natijasida, ayniqsa, yuqori harorat ta'sirida oziq-ovqat xomashyolari va mahsulotlarining tarkibi parchalanadi va o'zaro kimyoviy reaksiyaga kirishadi. Bundan tashqari, texnologik ishlov berishda oddiy ko'z bilan kuzatiladigan va sezgi a'zolari tomonidan seziladigan boshqa qator jarayonlar ham sodir bo'ladi. Ularning natijasida qattiq oziq-ovqat mahsulotlari yumshab, tayyor ovqatlanish mahsulotlariga xos hid, ta'm va ranglar paydo bo'ladi, mahsulotning hajmi va massasi o'zgaradi yoki boshqa jarayonlar sodir bo'ladi. Natijada tayyor mahsulotlarga xos sifat ko'rsatkichlari shakllanadi va ularning tarkibiga kiradigan moddalarning odam organizmida hazm bo'lish jarayoni oshadi hamda tayyor mahsulotlarning sanitariya holati yaxshilanadi.

Oziq-ovqat xomashyolari va mahsulotlariga ishlov berish natijasida sodir bo'ladigan o'zgarishlarning mohiyatini bilish, ularning salbiy va ijobiy tomonlarini o'rganish sifatli taomlar va boshqa oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishda juda ham katta ahamiyatga ega. Inson organizmi deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat va suv orqali oladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning xususiyatlari salomatlik, jismoniy rivojlanganlik, mehnat qobiliyati, hissiy holat va umuman, umr ko'rish davomiyligi va sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Inson organizmiga shu qadar ta'sir qilishga qodir bo'lgan yana boshqa bir omilni topish qiyin.

Bolajonlar bizning kelajagimiz, ularni to'g'ri tarbiya qilish, to'g'ri ovqatlantirish va ularga eng yaxshi narsalarni ravo ko'rishimiz ayni haqiqat. Bu borada kichik yoshdagi bolalarning ovqatlanish masalasiga e'tibor qaratishi kerak.



Bolalarni ovqatlantirish — nozik va mas'uliyatli mavzu. Hayotining dastlabki davrida bolaga ona suti zarur, axir faqat ona sutigina uni barcha foydali moddalar bilan ta'minlashga va kelajakda turli kasalliklardan himoya qilishga qodir. Bolaning ko'krak sutidan oziq-ovqat mahsulotlariga o'tish vaqti juda muhimdir. Bu asta-sekin bo'lishi kerak, shuning uchun chaqaloqning ovqat hazm qilish tizimi hazm bo'ladigan va bir xil oziq-ovqat mahsulotlaridan qattiqroq va qo'pol oziq-ovqat mahsulotlariga moslashishga vaqt ajratadi. Bolaga oddiy oziq-ovqatning birinchi qismini sut bilan birgalikda berish kerak. Qo'shimcha ovqat berishni bir tarkibli pyurelardan, bolalar uchun sabzavot sharbatlardan, bitta komponent, ya'ni sabzavot yoki mevdan iborat pyuredan, shuningdek bir xildagi boshqoqli dondan iborat shakarsiz sutsiz bo'tqadan boshlagan ma'qul.

Qovoq ekinlari yer sharining tropik, subtropik va mo'tadil iqlimli mintaqalarida ekilib, yetishtiriladi. Poliz mahsulotlarini yetishtiruvchi davlatlar — Xitoy, Turkiya, Hindiston, AQSh, Eron, Misr, Ispaniya kabilar hisoblanadi. Tuproq arxeologik qazilmalarida topilgan.

Qovoq turlari Qovoqdoshlar oilasiga mansub qirrali, gajaklari yordamida osilib yoki yotib o'suvchi, dag'al tukli poyali, uzunligi 4-6 m ga yetadigan bir yillik o't o'simlik. Qovoqda barglari yirik, yuraksimon yoki chuqur besh bo'lakli, dag'al tukli bo'lib, bandlari uzun bo'lib, tur va navlariga qarab shakli, rangi va tuklanishi har xil bo'ladi. Uzun bandi yordamida poya va shohlarida ketma-ket o'rnashgan. Ko'pchilik navlarida erkak va germafrodit gullar uchraydi, ayrim navlarida esa erkak va urg'ochi gullar uchraydi. Mevasi — turli shaklli, rangli va katta-kichiklikdagi (odatda yirik), ko'p urug'li, ser et va shirali xo'l meva. Iyun-sentabr oylarida gullaydi, mevasi avgust-oktabrda pishadi.

Qovoq mahsuloti ozuqaviy qiymatdan tashqari ko'plab qimmatli mikroelementlarni o'z ichiga oladi va butun tanaga ijobiy ta'sir o'tkazadi. Bundan tashqari, nafaqat qovoqning go'shtli joyi va sharbati, balki urug'lari ham foydali xususiyatga ega. Birinchidan, qovoq — vitaminlar manbayi. Uning tarkibida A, C, E, K, T, PP, shuningdek, hazm qilishni yaxshilaydigan va immunitetni mustahkamlaydigan B1, B2, B5 va B6 vitaminlari mavjud.

Qovoq tarkibida juda ko'p miqdorda qimmatbaho tolalar, karotin va pektin moddalari, shuningdek, turli xil organlar va tizimlarning salomatligini ta'minlaydigan minerallar — kaliy, kalsiy, magniy, rux, mis, temir va fosfor kabi moddalar mavjud. Shuning uchun ham qovoqning organizm uchun foydasidan shubha qilishning keragi yo'q. Bundan tashqari, qovoq past kaloriyali mahsulot



bo'lib, uning 100 grammida taxminan 25 kkal, 1 gr oqsil, 0,1 gr yog', 4,4 gr uglevod va suv mavjud.

Qovoq tarkibida beta-karotin mavjud bo'lib, u organizmdagi A vitaminiga aylanadi va aynan ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, shuningdek, yorug'likni yaxshiroq qabul qilishga yordam beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, uning miqdori oshqovoqda sabzi bilan solishtirganda 5 baravar ko'p. Ayniqsa, kataraktaning oldini olishda qovoq mahsuloti samarali hisoblanadi. Qovoq karotenoidlarga boy bo'lib, ular nafaqat ko'rish qobiliyatini qo'llab-quvvatlaydi, balki saraton hujayralarining rivojlanishiga ham to'sqinlik qiladi. Shuningdek, E vitamin terini zararli ta'sirdan himoya qiladi, yallig'lanishni kamaytiradi va erta qarishning oldini oladigan antioksidantlar vazifasini bajaradi.

Oshqovoq takibidagi C vitamin serotonin gormonini ishlab chiqarishni rivojlantiradi va immunitetni mustahkamlashga yordam beradi. Ayniqsa, shamollashning oldini olish uchun foydali, chunki A vitamin yallig'lanish hamda infeksiyaga qarshi kurashadi. Qovoq dorivor mahsulotlar ichida birinchi o'ringa loyiqdir. Qovoqning go'shtli joyi astma, kamqonlik, varikoz tomirlari, pnevmoniya va shamollashni davolashda qo'l keladi. Shifokorlar erkaklarga oshqovoq urug'ini quvvatni oshirish, salohiyatni yaxshilash va prostata bezlarini davolashda maslahat beradi. Qovoq urug'i yog'i ham alohida maqtovgga sazovordir. Uning tarkibida omega-3 yog' kislotalari, kaliy, kalsiy, magniy va temir ko'p bo'lib, bir qancha jiddiy kasalliklarning oldini olishda samarali hisoblanadi.

Achchiq qovoq smetana va yashil sharbatlarga qo'shilib, ularning ozuqaviy profilini yaxshilaydi. Achchiq qovoq sharbatining asosiy afzalliklaridan biri uning qondagi qand miqdorini tartibga solish qobiliyatidir. Uning yana bir ajoyib foydasi - jigarni tabiiy tozalash. Shuningdek, u vazn yo'qotishga yordam beradi.

Qovoq sharbatini qaynatilgandan keyin 1 daqiqa qaynatib oling; qovoq sharbatini qishga tayyorlash uchun pishirish 15 daqiqa davom etadi.

Qovoq sharbatini qanday tayyorlash mumkin

1. Qovoqni yuving, tozalang, urug'larni olib tashlang, oshqovoqni maydalang.
2. Limonni piyola ichiga siqib oling.
3. Bir yirtqichlardan suv quyung, qaynatib oling, shakar qo'shing va eritib oling.
4. Qovoq qo'shing, qaynatib oling, 1 daqiqa pishirib, sovitib oling.
5. Limon sharbati tushiring, aralashtiring.
6. Sharbatni blender yoki mikser bilan maydalang.



Tayyorlangan sharbatni stakanlarga to'kib tashlang.

Qovoqni yuving, tozalang, urug'larni olib tashlang, qo'pol qirg'ichdan o'tkazing. Qovoqni sharbat chiqargichning yuqori idishiga soling, pastki qismiga suv quyning. Qovoq sharbatini 45 daqiqa davomida qaynatib oling. Issiq sharbatni sterillangan idishlar ichiga to'kib tashlang, salqin va saqlang.

Agar pishirish vaqtida olma, sabzi, dengiz shimoli, apelsin qo'shsangiz, qaynatilgan qovoq sharbatining ta'mini osongina diversifikatsiya qilishingiz mumkin.

Qish uchun oshqovoq sharbatini qanday tayyorlash mumkin

1. 1,5 kilogramm oshqovoqni yaxshilab yuvib tashlang, tozalang, urug'lar va tolalarni olib tashlang.

2. Tozalangan oshqovoqni mayda qirg'ichdan o'tkazing.

3. 3 litr suvga 300 gramm shakar qo'shing va qaynatib oling.

4. Shakar siropi shakarni to'liq eritmaguncha tayyorlang.

5. Grated oshqovoqni qaynoq shakar siropi bilan to'kib tashlang va 15 daqiqa davomida pishiring.

6. Olingan sharbatni to'liq sovushini qoldirish kerak.

7. 1 limonni yuving va sharbatini siqib oling.

8. Qovoqqa limon sharbati qo'shing va hosil bo'lgan sharbatni blender bilan maydalang.

9. Olingan sharbatni katta olovda qaynatib oling.

10. Keyin gazni kamaytiring va 15 daqiqa davomida qaynatib oling.

11. Tayyor oshqovoq sharbatini sterillangan idishlar ichiga to'kib tashlang.

-Sof oshqovoq sharbatini yoqtirmaydiganlar uchun uni olma, sabzi sharbati, shuningdek apelsin sharbati bilan birlashtirish mumkin.

- Oshqovoq sharbatini oshqovoqni sharbat chiqargichga siqib olish orqali olish mumkin.

- Qovoqli pirojniyni tashlab yubormaslik kerak: undan yuz niqoblarini tayyorlash mumkin, shuningdek pishirishda, bo'tqa va sho'rva pyuresini tayyorlashda ham foydalanish mumkin.

- Qovoq mevalari bahorgacha qorong'i va salqin joylarda yaxshi saqlanadi, shuning uchun pasterizatsiya qilinmagan yangi qovoq sharbatini tayyorlash yaxshidir.

- Qovoqni qismlarga bo'lib siqish kerak, chunki muzlatgichda yangi oshqovoq sharbatining yaroqlilik muddati 1-2 soat. Bu vaqtdan keyin u ozuqa moddalarining bir qismini yo'qotadi.



- Qovoq sharbatini tayyorlashda vazni taxminan 5-6 kilogramm bo'lgan o'rtacha kattalikdagi oshqovoqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ularning ustidagi sopi quruq va qattiq bo'lishi kerak, va mevalarning o'zi tashqi zararisiz bo'lishi kerak: bu qovoq pishib etishining ko'rsatkichidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekistonda qishloq xo'jaligida iqtisodiy islohatlarni chuqurlashtirish dasturi (1998-2000 yillar) T., O'zbekiston 1998
2. Rasulov A.– Kartoshka, sabzavot va poliz maxsulotlarini saqlash. T., “Mehnat” 1995.
3. Zuev V.I., Abdullaev A.G. “Sabzavot ekinlari biologiyasi va ularni etishtirish texnologiyasi”, T., “O'zbekiston”, 1997.y
4. Ostonaqulov T.E., Zuev V.I., Qodirxo'jaev O. Sabzavotchilik. T., 2009
5. Bo'riev X.Ch., Zuev V.I., Qodirxo'jaev O. Muxamedov M.M. “Ochiq yerda sabzavot ekinlar yetishtirishning progressiv texnologiyalari” T., “O'zMEDIN”, 2002.
6. Bo'riev H., R.Jo'raev., O.Alimov. “Meva-sabzavotlarni saqlash va ularga Dastlabki ishlov berish” Toshkent “Mehnat” 2002y
7. Бўриев Х.Ч. Биология цветения и семенная продуктивность тыквенных культур. Тошкент: “Мехнат”, 1992y
8. Bo'riev H.Ch., Zuev V.I., Umarov A.A. Polizchilikdan amaliy mashg'ulotlar. Toshkent: “Mehnat”, 1997y
9. Bo'riev H.Ch., Ashurmetov O.A. Poliz ekinlari biologiyasi va yetishtirish texnologiyasi. Toshkent: “Mehnat”, 2000y
10. Ostonaqulov T.E. Meva-sabzavot va poliz ekinlarini yetishtirish, saqlash va qayta ishlash texnologiyasi. Samarqand, 2006y