

Изучение пищевой ценности пшеничных отрубей фракционированных и термически обработанных показало, что они отличаются высоким содержанием минеральных элементов и витаминов.

Пшеничные отруби содержат целый набор витаминов и различных микроэлементов, которые необходимы для полноценного развития организма. В составе имеются витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В9), А и Е, а также минеральные вещества: цинк, сера, марганец, фосфор, магний, кальций и магний. Но больше всего в отрубях содержится клетчатки. Весь этот состав благотворно влияет на развитие и функционирование организма. Так пшеничные отруби улучшают белковый, жировой, водносолевой и энергетический обмен. Регулируют работу желудка, мышечной и нервной систем. Кальций и цинк улучшают кожу, волосу и ногти, укрепляют кости и суставы. Выводят лишние токсины и шлаки из организма, борются с дисбактериозом, нормализуют сахар в крови. Спасают от лишнего переедания и соответственно, избыточных килограммов на боках.

Вывод. Пшеничные отруби считаются пищевой добавкой, которую можно просто добавлять в привычные блюда. Такая добавка не имеет вкуса, поэтому не оказывает влияния на органолептические показатели блюд. В сухом виде добавку необходимо принимать именно до еды, запивая достаточным количеством очищенной воды, молока, кефира, йогурта или другими жидкими продуктами. Одного стакана жидкости будет вполне достаточно. Суточная норма изучаемых пшеничных отрубей составляет 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема обычно составляет около шести недель. На данный продукт разработаны технические условия, утвержденные Министерством здравоохранения РУз. Ts 00909053-01: 2019.

ЖИГАРНИНГ ТУРЛИ ЭТИОЛОГИК ЗАХАРЛАНИШЛАРИДА ЭКОЛОГИК ТОЗА МАХАЛЛИЙ МАҲСУЛОТЛАРДАН ФЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

*Мамасадиков Н.Ш.
Central Asian Medical University*

Ҳар қандай турдаги жигарнинг зарарланиши организмда асосий озик моддалар алмашинувининг чуқур бузилиши билан кечади. Беморларда трофологик етишмовчилик кузатилиши ёки тўйиб овқатланмаслик организм эҳтиёжлари ва овқатланиш кўрсаткичлари ўртасида номутаносиблик ривожланишига сабаб бўлади. Нотўғри овқатланиш секин-аста тўқималарда озук захираларининг камайишига олиб келади, биокимёвий ва функционал ўзгаришлар юзага келади, тана вазнини 40-50% ини йўқотиш эса ҳалокатли ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзининг асосий омиллари ва турларига кунлик яёв юриш, атроф муҳит омилларига организмнинг жавоб реакцияси ва унинг таркибининг ўзгариши, соғлом овқатланиш, зарарли одатлардан алкоголь, тамаки маҳсулотларини истеъмол миқдорини камайтириш, инсоннинг рухий-психологик ҳолати ва жинсий ҳаёт гигиенаси киради. Ушбу омилларнинг бузилиши жигар касалликлари ва токсик гепатит хасталигининг ривожланиши ва зўрайишига олиб келиши қатор илмий наشرларида келтирилган. Зарарли саноат корхоналарида фаолият олиб бораётгана ишчиларда токсик гепатит ривожланишига шароит яратилади. Токсик гепатит тарқалишини камайтиришда экологик жиҳатдан тоза, маҳаллий овқат маҳсулотларининг ўрни ниҳоятда катта. Бу борада профилактик ишларни кучайтириш соҳа ходимлари олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади: жигарнинг турли этиологик захарланишларида экологик тоза маҳаллий маҳсулотларнинг фойдали жиҳатларини гигиеник баҳолашдан иборат.

Олинган натижалар таҳлили. Назорат остига олинган пациентларнинг кунлик овқатланиш рационини гигиеник таҳлил қилинганда ушбу ҳолат физиологик талабларга мос келмаслиги аниқланди. Пациентларнинг кунлик овқатланиш тартиби тартибсиз бўлиб, рацион таркибида тузли ва аччиқ маҳсулотларнинг ортиқча истеъмол қилинганлиги аниқланган. Шу билан биргаликда турли спиртли ичимликларнинг истеъмол қилинганлиги,

кун давомида ортиқча нон маҳсулотларидан ун, нон ва макарон, ош тузи, тузланган бодринг, помидор, карам, аччиқ чой меъёрга нисбатан ортиқча бўлса, жавдар нони ва бўтқалар, гўшт, балиқ, сут маҳсулотлари, сабзавотларнинг барча турлари ва меваларнинг истеъмол даражасида кескин фарқ аниқланган.

Ноннинг кунлик истеъмол даражаси киш фаслида 156,6%га, макарон ва гуручнинг миқдори 134,3%га, тузнинг миқдори 185,5%га, тузламаларнинг миқдори 186,5%га ортиқ бўлса, гўшт маҳсулотларининг миқдори 65,5%га, балиқ маҳсулотларининг миқдори 75,6%га, сут маҳсулотларининг миқдори 56,7%га кам истеъмол қилиниши билан биргаликда, сабзавотларнинг таъминлангалик даражаси 54,8%ни ташкил қилган. Картошка, лавлаги, саримсоқпийёз, шолғом, турп, редиска, карам, бақлажон, қовун, тарвуз, хандалак истеъмол даражаси 56,6%ни ташкил қилган.

Олинган таҳлиллар асосида таъкидлашимиз жоизки, токсик гепатит билан хасталанган пациентларнинг кунлик рациони гигиеник талабларга мос келмайди. Ушбу пациентларнинг кунлик рационини маҳаллий маҳсулотлардан куён гўшти, димланган сабзавотлар ва экологик тоза маҳаллий мевалар, дуккакдиларни киритиш орқали бойитиш мақсадга мувофиқдир.

ИҚЛИМ ЎЗГАРИШИ ШАРОИТИДА РЕСУРСТЕЖАМКОР ИННОВАЦИОН АГРОТЕХНОЛОГИЯЛАР УСУЛИДА БУҒДОЙ ЕТИШТИРИШ

*Мелиев С.К., Тўракулов Х.С., Чинниқулов Б.Х., Исоқулов С.М.
meliev.sodir@mail.ru*

Генетика ва ўсимликлар экспериментал биологияси институти

Кириш. Жаҳон табиий ресурслар институти (World Resources Institute) ва Британиянинг “Economist intelligence unit” ташкилоти тадқиқотларига кўра, 2040-йилга бориб, сув танқислигига энг кўп учраши тахмин қилинаётган 33 та давлат орасида Марказий Осиё мамлакатлари, хусусан Ўзбекистон ҳам борлиги келтириб ўтилган. Ушбу ҳолатда қишлоқ экинлари шу жумладан буғдой етиштиришда сув тежовчи инновацион технологиялардан фойдалаш зарурлигини англатади.

Гарчи ғўза ва мевали экинларда томчилатиб суғориш кенгаётган бўлсада, шу пайтгача катта майдонларни эгаллаган ва кўп сув сарфи сарфлайдиган буғдойда ушбу усул умуман қўлланилмаяпти. Илмий адабиётларда келтирилишича томчилатиб суғориш орқали буғдой етиштирилганда тупроқ таркибидаги сувнинг буғланишини 18,5 мм ҳамда буғдойнинг транспирация коэффицентини камайиши кузатилган. Бундан ташқари буғдой ҳосилдорлигини 5-13% ошганлиги, тупроқ намлигини 50-60% даражада ва 45,9-114,8 мм суғориш сувини сезиларли тежаганлиги аниқланган.

Айни пайтда Ўзбекистонда сув тежовчи технологияларни маҳаллийлаштириш даражаси 80 фоизга етган. Бу борада Ўзбекистон Марказий Осиёда биринчи, МДХ давлатлари орасида иккинчи, Осиёда тўртинчи ва дунёда 13-ўринни эгаллайди [2].

Тадқиқот мақсади. Сув тежовчи технологияларни жорий қилиш шу жумладан томчилатиб суғориш технологиясини жорий қилиш орқали деҳқон фермерларга буғдойни томчилатиб суғориш усулида етиштириш имконини беради, фермерларнинг сув етишмаслиги шароитида кам сув сарфлаб юқори ҳосилдорликка эриши имкониятини оширади, юқори харорат хавфи остида ҳам барқарор дон ҳосили олишга эришилади, томчилатиб суғориш агротехнологияси ўзлаштирилади ва бошқа фермер хўжаликларига тарғиб қилиш имконияти ошади.

Тадқиқот усуллари ва натижалари. Тадқиқотлар Европа Иттифоқи томонидан молиялаштирилаётган, БМТ Тараққиёт Дастури (БМТТД) ҳамда Ўзбекистон Республикаси Қишлоқ хўжалиги вазирлиги ҳамкорлигидаги “Қишлоқ хўжалиги ва озиқ-овқат секторининг яшил иқтисодиётга инклюзив ўтишнинг қўллаб қувватлаш ва иқлимга йўналтирилган қишлоқ хўжалиги билимлари ва инновацион тизимини ривожлантириш