



## KUNJUT MOYI SALOMATLIKKA FOYDALI TA'SIR KO'RSATADIGAN QIMMATLI OZIQ-OVQAT MAHSULOTI

**Atakulova Dilfuza Tursunovna**

*Qarshi muhandislik – iqtisodiyot instituti dotsenti t.f.f.d.*

[dilfuza.atakulova.65@list.ru](mailto:dilfuza.atakulova.65@list.ru)

**Abduqaxxarov Azizbek Anvar o'g'li**

*Qarshi muhandislik – iqtisodiyot institute OOT-165-21 guruh talabasi*

[azizbekabduqahhorov40@gmail.com](mailto:azizbekabduqahhorov40@gmail.com)

**Annotatsiya** Ushbu maqolada kunjut moyining noyob kimyoviy tarkibi tufayli kunjut yog'i boshqa o'simlik moylariga nisbatan oksidlanish jarayonlariga eng chidamli, salomatlikka foydali tasir ko'rsatishi hamda aniqlangan oziqaviy qiymati va tabiiy mahsulot tarkibida omega-3 va omega-6 yog' kislotalari, palmetin, stearin, araxidon to'yinmagan kabi yog'li kislotalar jadvalda keltirilan.

**Tayanch so'zlar:** omega-3, omega-6, palmetin, stearin, araxidon.

**Аннотация** В данной статье, благодаря уникальному химическому составу кунжутного масла, оно наиболее устойчиво к процессам окисления по сравнению с другими растительными маслами, благотворно влияет на здоровье, а также определена пищевая ценность и натуральный продукт, содержащий омега-3 и омега-6 жирные кислоты, пальметин, жирные кислоты, такие как стеарин, арахидоновая кислота, указаны в таблице.

**Ключевые слова:** омега-3, омега-6, пальметин, стеарин, арахидон.

**Abstract.** In this article, due to the unique chemical composition of sesame oil, it is most resistant to oxidation processes compared to other vegetable oils, has a beneficial effect on health, and the nutritional value and natural product containing omega-3 and omega-6 fatty acids, palmetine, fatty acids such as stearin, arachidonic acid are listed in the table.

**Key words:** omega-3, omega-6, palmetine, stearin, arachidon.

Insonning qarishi tabiiy biologik jarayondir. Jismoniy jihatdan normal qarish bilan ham metabolik o'zgarishlar yuzaga keladi va turli kasalliklardan asoratlar paydo bo'ladi erta patologik qarishga olib keladi. Shu bilan birga, ovqatlanishning tabiatini o'zgartirish orqali metabolizmga ta'sir qilish mumkin.

Yoshi ulug' keksa odamlar ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish yoki bu ozuqa moddalarining so'rilmaligi tufayli ma'lum minerallarning yetishmasligiga ega. Keksalikda u ayniqsa kaltsiyga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi.

Kaltsiy nerv-mushak tizimining qo'zg'aluvchanligini oshiradi, qon tomir devorlarining o'tkazuvchanligini pasaytiradi va qon ivishiga yordam beradi. Yurak



mushaklari ishida ishtirok etadi, jigar faoliyatini rag'batlantiradi, yurak glikozidlarining terapevtik ta'sirini kuchaytiradi va lipaza fermentini faollashtiradi.

Kunjut urug'lari odamlar tomonidan 3 ming yildan ortiq vaqt davomida nafaqat turli xil idishlar uchun ziravor sifatida, balki sog'liq uchun ham ishlatilgan. O'simlikning qanday foydali xususiyatlari borligini tushunish uchun siz uning urug'larining kimyoviy tarkibini hisobga olishingiz kerak.

Kunjut yog'i *Sesamum indicum* (kunjut,) o'simligining urug'idan olinadigan o'simlik moyidir. Qayta qilinmagan, sovuq presslangan kunjut yog'i o'ziga xos kunjut aromati va yoqimli ta'mga ega. Issiqlik bilan ishlov berish yoki moyli o'simlik materiallari bilan sun'iy ravishda suyultirilgan kunjut yog'i sariq rangga ega va deyarli hidsiz. Qovurilgan kunjut urug'idan presslangan yog' quyuq rangga ega.

Noyob tarkibi tufayli kunjut yog'i boshqa o'simlik moylariga nisbatan oksidlanish jarayonlariga eng chidamli. Ammo butun dunyoda qadrlanadigan asosiy narsa uning yorqin ta'mi va foydali xususiyatlari.

Ushbu tabiiy mahsulot tarkibida omega-3 va omega-6 kabi ko'p to'yinmagan yog'lar mavjud. Ushbu moddalar yurak sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi, yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Kunjut tarkibida sezamin nomli antioksidant mavjud bo'lib, u ko'pgina kasalliklarning oldini olishda, shu jumladan, saraton kasalligida ham ahamiyatlidir. Kunjutning o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri, u qon tarkibidagi xolesterin miqdorini kamaytiradi.

### 1.1.-jadval

#### "Kunjut yog'i" ning ozuqaviy qiymati va kimyoviy tarkibi.

Oziqlantiruvchi	Miqdori	Norma	100 g da norma-ning %	100 kkalda normaning %	100% me'yor
Kaloriyasi	899 kKal	1684 kKal	53.4%	5,9%	187 g
Yog'lar	99,9 g	56 g	178,4%	19,8%	56g
Suv	0,1g	2273g			2273000g
Vitaminlar					
B4 vitamini, xolin	0,2mg	500mg			250000g
E vitamini, alfa tokoferol	8,1mg	15 mg	54%	6%	185g
K vitamini, filoxinon	13,6 mkg	120 mkg	11,3%	1,3%	882 g
Yog' kislotasi					
Omega-3 kislotalari	yog' 0,3g	0,9 dan 3,7 g gacha	33,3%	3,7%	



Omega-6 kislotalari	yog'	40,3 g	4,7 dan 16,8 g gacha	239,9%	26,7%	
Sterollar (sterollar)						
Beta sitosterol		400 mg				
To'yinmagan kislotalar	yog'li	14,2 g	max 18,7 g			
16:0 Palmetin kislotalari		8,9 g	-			
18:0 Stearin kislotalari		4,9 g	-			
20:0 Araxidon kislotalari		0,3 g	-			
Monoto'yinmagan yog'li kislotalar						
16:1Palmitoleinovali kislotalari		0,2 g	-			
18:1Oleinovali kislotalari		39,9 g	-			
Yarim to'yinmagan yog'li kislotalar		42,5 g	11,2 dan 20,6 g gacha	206,3%	22,9%	
18:2 Linolen kislotalari		40,3 g	-			

Kunjut yog'i salat va souslarga qo'shiladi. Uning boy ta'mi tufayli uni kungaboqar yoki zaytun moyi bilan aralashtirish mumkin. Qayta qilinmagan kunjut yog'i bilan qovura olmaysiz: allaqachon 177 ° C haroratda u tutasni boshlaydi, foydali xususiyatlarini yo'qotadi va xavfli moddalarni chiqaradi.

Kunjut yog'i yurak mushaklarini mustahkamlovchi, qon tomirlari devorlarining elastikligi va mustahkamligini oshiradigan, qondagi xolesterin miqdorini va qon tomirlarida blyashka hosil bo'lishini kamaytiradigan moddalar majmuasini o'z ichiga oladi. Yog 'tarkibidagi ko'p miqdordagi ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar metabolizm va yog 'almashinuvini normallashtiradi.

Kunjut yog'i yurak mushaklarini mustahkamlovchi, qon tomirlari devorlarining elastikligi va mustahkamligini oshiradigan, qondagi xolesterin miqdorini va qon tomirlarida blyashka hosil bo'lishini kamaytiradigan moddalar majmuasini o'z ichiga oladi. Yog 'tarkibidagi ko'p miqdordagi ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar metabolizm va yog 'almashinuvini normallashtiradi.

Kunjut yog'i oshqozon uchun juda foydali. U yuqori kislotalilikni neytrallaydi va yallig'lanishga qarshi, bakteritsid, laksatif va anthelmintic ta'sirga ega, shuni Kunjut yog'idagi biologik faol moddalar sesamol va sesaminol antioksidant



xususiyatlarga ega. Ular hujayralarni erkin radikallar ta'siridan himoya qiladi, qarishni sekinlashtiradi va ko'plab kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Y.Q. Qodirov O'simlik moylarini islab chiqarish texnologiyasi. T. B.23-24
2. Фролькис В.В. Старение и антистарение //Международный медицинский журнал. 1998. Т. 4. № 4. С. 8-11.
3. Насонов Е.Л. Кальций и витамин D: роль в профилактике и лечении остеопороза и других заболеваний человека//Журнал доказательной медицины для практикующих врачей. 2000. Т. 2. № 6. С. 57-62.
4. Насонов Е.Л. Роль витамина D и тиазидных диуретиков в профилактике и лечении остеопороза// Русский медицинский журнал. 1997. № 5. С. 978-982.
5. Дудченко Л.Г., Козьяков А.С., Кривенков В.В. Пряноароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник. Киев: Наукова думка, 1989.
6. Тебин Н. Кунжут - источник кальция//Журнал Япония сегодня. 2000. № 5. С. 34-41.
7. Атакулова Д.Т. Получение биологически безопасного экологически чистого пищевого продукта при применении виноградных листьев для приготовления во многих кухнях мира Iscience, Актуальные вызовы современной науки XXVI XXVI Международная научная конференция Сборник научных трудов, Переяслав-Хмельницкий. №6(26) 26-27 июня 2018 г С.32-34
8. Атакулова Д.Т., Додаев К.О. Лечебные свойства нетрадиционного сырья, листьев винограда и их использование при приготовлении популярных блюд // Universum: Технические науки. Москва. №6, 2019. -С. 71-73.
9. Атакулова Д.Т., Додаев К.О. Экспериментальные результаты и оптимизация переработки определение содержания общих липидов жирных кислот в том числе, нейтральных (нл), глико (гл) - и фосфо (фл) - липидов ГЖХ в сухих листьях винограда Universum: Технические науки. Москва. №7, 2020 С. 36-39
10. Atakulova D.T. Количественное определение белков The 11-th International scientific and practical conference "Perspectives of world science and education" (July 15-17, 2020) CPN Publishing Group, Osaka, Japan.2020.-С.56-62.
11. Атакулова Д.Т., Додаев К.О., Хамдамова Ч.Х. Виды и технологии приготовления бульонов Материалы VII Международной научно-практической конференции «Векторы развития современной науки» (г. Уфа,



29-30 января 2020 з). №1 (25), 2020 С.18-22

12. Атакулова Д.Т. Джавланова А.С. Польза нетрадиционного сырья, листьев винограда при употреблении для организма человека и используемых из них популярных блюд как долма Наука и образование: проблемы, идеи, инновации Междисциплинарный научный журнал, 2019, Уфа №5(17). С.11-13.

13. Atakulova D.T., Dodaev K.O. Chemical composition and nutritional value grape leaves. International scientific and technical journal «Innovation technical and technology». Vol. 2, №1. 2021. -P.59-63.