



AZIQ-AWQAT O'NIMLERINDE ANTIOKSIDANTLARDI QOLLANIW

Marat Eshmuratov

Qaraqalpaq Ma'mleketlik Universiteti oqıtıwshısı

Arzimbetova Mehriban Dauletmurat qizi

``Ximiyaliq texnologiya`` fakulteti 3 'B'- kurs student, QMU

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14161274>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-noyabr 2024 yil

Ma'qullandi: 12-noyabr 2024 yil

Nashr qilindi: 14-noyabr 2024 yil

KEY WORDS

Antioksidantlar aktivligi, Aziq-awqat o'nimlari, paliz o'nimlerindeki qurami, miywe sherbetlerinin' antioksidantlar aktivligi, biologiyaliq aktiv qosimshalar, ta'biyiy antoksidantlar E, C vitaminlari, integral ko'rsetkishler.

ABSTRACT

Maqalada Aziq-awqat o'nimlerinde antioksidantlardin' qollaniwi. Aziq-awqat o'nimlerindeki antioksidantlar qurami. Insan organizmne antioksidantlardin qanshelli za'rurligi haqqında.

Antioksidantlar - organizmdegi zıyanlı elementlarğa qarsı gúresetuđın biologiyaliq ákisiloksidlewshiler bolıp tabıladı. Bul tilsimli elementlar azıq-túlik hám kosmetika ónimleriniń sapa kepilligi esaplanadı, sebebi olar organizmde kóplegen keselliklerden qorğaw etedi hám turmıs tárizin jaqsıladı.

Antioksidantlar oksidleytuğın stressti bostiradigan hám erkin radikallarga qarsı gúresetuđın elementlar. Radikal elementlar insan denesinde kislorod menen ximiyaliq reaksiyalar waqtında payda bolğan qattı, suyıq yamasa gazzimon molekular bolıp tabıladı. Olar kletka membranalarınan ótip, azıq elementların alıp júriwleri, metabolizmni xoshametlewleri hám immunitetti qalıplestiriwleri múmkin.

Antioksidantlar - bul biziń kletkalarımızdı kisloroddıń aktiv formaları (AKF) tárepinen zıyanlanıwdan qorğaw etiwshi elementler. Bunday birikpeler qatarına kislorod ionları, erkin radikallari. Insan ushın FAK qanshelli zıyanlı hám antioksidantlar qanshelli zárúr? Denemizde AMP dárejese hám tásirin baqlaw ushın qorğawlanıw mexanizmleri bar.. Bul biz islep shıǵaratuđın antioksidantlar bolıp tabıladı.. Maylarda eriytuğın maylar organizmdegi maylardı tazalaydı, suwda eriytuğın suyıqlıqlar. Adamda erkin radikallardan qorğawdıń antioksidant sisteması kóp dárejeli: fermentler? superoksiddismutaza, katalaza. Jasımız ótkeni sayın antioksidant sistemasımız paseyedi, erkin radikallar sanı kóbeyedi. Aktiv kislorod formaların tómende ustap turıw ushın ne qılıw múmkin? Denemiz teń salmaqlılıqtı jaqsı ko'redi. Antioksidantlar muğdarı da. Olardıń sanı kem bolsa, olar hátte nátiyjeli qorğawğa aylanadı. Erkin radikallar menen baylanıwda bolğanda, bul elementlar aktivligin joǵatadı, biraq olar bir-birin tiklay aladı. Kópshilik menen islewde eń jaqsı nátiyjelerge erisiw. Mısalı, glutatyon C vitaminini qayta tiklaydı, bul bolsa óz gezeginde E vitaminini qayta qayta tiklewge járdem beredi.. Bunday óz-ara sheriklik bizdi kóp muđdardaǵı antioksidantlardı

tutiniw etiwden qutqaradi.. Tuwri awqatlanıw sonıń menen birge, neytrallastırıwshı elementlar jetispewshiligin ańsatǵana toldıradi. Biz ushın azıq-túlik, ásirese ósimlik ónimleri, olardıń tiykarǵı dáregi esaplanadı.. Kóp sanlı izertlewler sonı kórsetedi, kóbirek palız eginleri, miywe hám miywelerdi tutiniw etetuǵın adamlarda júrek-qan tamır kesellikleri, saratan, Katarakt, insult qáwipi kemrek.. Kúndelik ratsionda bul ónimlerdiń muǵdarı keminde 400 ?? 600 g bolıwı kerek. Antioksidantlarning tiykarǵı azıq-túlik ósimlik dáreklerin sanap ótemiz. Eń bay ?? miyweler. Olar jańa da, qurıtılǵan da jaqsı. Báhárler hám ot antioksidantlarga da bay.

Insan organizmindegi patologikalıq processlerdiń tiykarǵı sebebi, yaǵnıy kóp keselliklerdiń rawajlanıwı hám waqtınan burın qartayıw, organizmde kislorodlı erkin radikallarning artıqsha toplanıp qalıwı bolıp tabıladı.. Erkin radikallarning zıyanlı tásirini sebebi qan tamirları, membranalar zıyanlanadı, lipidlar oksidlenedi. Miywe ham palız eginlerindeki antioksidant aktivligi. mg/g

Qara smorodina 7, 65	Shalg'am 1,35
Qara shiye 5, 72	Aq Kapusta 0,92
Qara alsha 2, 21	Kartoshka 0,43
Jabayı qulipnay 2, 1	Pamidor 0,64
Qizil smorodina 2	Geshir 0,19
Malina 1, 71.	Qiyar 0,22

Eń ataqlı tábiyiy antioksidantlar E, C vitaminlari hám karotinoidlar dep esaplanǵan. Biraq, bul antioksidantlar insannıń antioksidant mártebein onlaw ushın nátiyjeli paydalanıw ushın etarli aktivlikke iye emes. Antioksidant-sedant aktivligi boyınsha olar vitamin C, E hám karotinoidlardan on ese kóp bolıp tabıladı. Bioflavonoidlarning ásirese aktiv tábiyiy birikpesi. Bul antioksidantlarning tiykarǵı dárekleri miyweler, palız eginleriler, miyweler, pal, shay, qızıl sharob, ósimlik mayları. Tábiyiy antioksidantlarning kópshiligi insan organizmine bul ónimler menen kiredi. Tábiyiy antioksidantlarnı óz ishine alǵan azıq-túlik hám ishimliklerdi úzliksiz tutiniw qılıwda xalıqtıń social áhmiyetke iye bolǵan qáwipli keselliklerge shalıwı sezilerli dárejede pasayadi. Orta jer teńizi regionindeki mámleketlerde júrek-qan tamır kesellikleri hám saraton kesellikleri arqa Evropa mámleketlerine qaraǵanda talay kemrek, bul bolsa bul mámleketlerdegi dietanıń ayırıqsha ózgesheligi - miywe, palız eginleri, zeytun mayı, balıq, sharob tutiniwınıń kóbeyiwı menen baylanıslı. Fransuz paradoksi ?? dep atalıwshı keń tarqalǵan. AQShda 30 jil aldın hár jılı júrek-qan tamır keselliklerinen 800 mińnen aslam kisi qaytı bolǵan.. 40 -65 jasdaǵı er adamlar. Ólimdi kemeytiw ushın arnawlı salamatlandırıw programması jaratıldı, ol jaǵdayda turaqlı fizikalıq shınıǵıwlar, maysız awqat tutiniw qılıw, chekishni esaptan tısqarı qılıw. 20 -25 jil ótkennen, AQShda júrek xurujidan ólim 2 ese kemeydi. Fransiyada er adamlar júrek xurujidan AQShga qaraǵanda eki ese kemrek opat etediler, eger hesh qanday arnawlı salamatlandırıw programmaları bolmasa da.

Juwmaq

Aziq awqat o'nimlerinin' antioksidant aktivligin aniqlawda standart element retinde Askorbin kislotasi tanlanıwi tiykarlang'an. Askorbin kislotasinin' C vitamini qa'siyetleri bul ximiyaliq birikpenin' vitamin qosimshasi ushın ajayip tan'law. Bul aziq awqat onimlerine ko'p payda keltiredi. Oksidleniwdi paseytedi awqattin' ren'in ham tazalig'in saqlaydi.

Aqirg'i on jilliqta tabiyiy antioksidantlarga qizig'iwshiliq barg'an sayin artip barmaqta, sebebi ko'plegen epidemiologik ha'm klinikaliq izertlewler antioksidantlar qa'wipli keselikler ha'm waqtınan burın qartayıwdin' qorg'aw mu'mkinligin tastiyoqlamaqta. Antioksidantlardin' uliwma mug'dari ha'm olardin' antioksidant aktivligi palız eginleri, miyweler ishimlikler. Da'nlerdin' antioksidant aktivligin aniqlaw boyınsha izertlewler o'tkerildi. Da'ndegi ko'plegen antioksidantlar da'nnin sirtqi qabatında jaylasqan.

REFERENCES

1. Болдырев А.А.//Соросовский образовательный журнал. 2001. Т. 7. № 4. С. 21-28.
2. Владимиров Ю. А.//Вестник РАМН. 1998. Т. 7. С. 43-56.
3. Gutteridge J.M., Halliwell B.//Ann. N.Y. Acad. Sci. 2000. V. 899. P. 136-147.
4. Halliwell B.//Free Radical. Res. 1999. V. 31. P. 261-272.
5. Carr A, Frei B.//Faseb. J. 1999. V. 13. P.1007-1024.
6. Eshmuratov M., Sabirova D. ENSURING FOOD SAFETY IS THE NEED OF THE HOUR //Центральноазиатский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 11-13.
7. Eshmuratov M., Sabirova D. ECOLOGY AND NUTRITION IN THE REPUBLIC OF KARAKALPAKSTAN //Journal of Agriculture & Horticulture. – 2023. – Т. 3. – №. 11. – С. 29-30.
8. Tangatarovich E. M., Oktamovna D. J. A. CUT THE MEAT. SEMI-FINISHED PRODUCTS //American Journal of Pedagogical and Educational Research. – 2023. – Т. 15. – С. 20-23.
9. Tangatarovich E. M., Oktamovna D. J. A. CHEMICAL COMPOSITION AND NUTRITIONAL VALUE OF MINCED MEAT //American Journal of Pedagogical and Educational Research. – 2023. – Т. 14. – С. 143-148.

INNOVATIVE
ACADEMY