

[Home](#)[Menu](#)[About Me](#)[Contact](#)

Oziq-ovqat maxsulotlari turlari



Oziq-ovqat maxsulotlari — bu inson organizmini oziqlantirish, energiya va ozuqa moddalarini ta'minlash, shuningdek, sog'liqni saqlash va hayot davomiyligini oshirish uchun iste'mol qilinadigan barcha turdagi mahsulotlardir. Oziq-ovqat mahsulotlari organizmning to'g'ri ishlashini ta'minlash uchun zarur bo'lgan oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar va boshqa foydali moddalarga ega bo'ladi. Oziq-ovqat maxsulotlari turlari, ular tayyorlanishiga, tarkibiga va iste'mol maqsadiga qarab turli guruhlariga bo'linadi:



Oziq-ovqat maxsulotlari turlari, ular tayyorlanishiga, tarkibiga va iste'mol maqsadiga qarab turli guruhlarga bo'linadi:

1. Sabzavot va mevalar.
2. Go'sht va go'sht mahsulotlari.
3. Baliq va baliq mahsulotlari.
4. Sut va sut mahsulotlari.
5. Tuxum va tuxum mahsulotlari.
6. Oziq-ovqat yog'lari.
7. Don va don mahsulotlari.
8. Kraxmal. Qand. Asal. Qandolat mahsulotlari.
9. Ta'm beruvchi mahsulotlar.





Sabzavotlar

Sabzavotlar qimmatli oziq-ovqat mahsuloti hisoblanadi. Tibbiyot olamidagi ma'lumotlarga ko'ra, odam organizmining fiziologik jihatdan sabzavot mahsulotlariga bo'lgan talabi bir yilda 250 kg ga to'g'ri keladi. Sabzavot tarkibida oson hazm bo'ladigan uglevodlarning ko'pligi organizm uchun nihoyatda foydalidir. Ularda odam organizmi uchun zarur bo'lgan vitamin va mineral tuzlar ham ancha ko'p. Tarkibida oqsil, turli organik kislotalar, efir moylari mavjud bo'lib, ular hazm qilishda katta rol o'ynaydi.





01

Go'sht — qimmatli oziq-ovqat mahsuloti; so'yilgan hayvon nimtasi yoki nimtasining bir qismi. Go'sht inson iste'mol qiladigan oziq-ovqatdagi oqsilning asosiy manbai hisoblanadi.

02

Tuxum- tarkibida barcha oziq moddalarga ega bo'lgan parranda **mahsuloti**. Tuxumlar - inson iste'moli uchun oqsilning asosiy manbalaridan biri

03

Sut mahsulotlari sutdan tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlaridir. Aksariyat sut mahsulotlari katta energetik qiymatga ega. Sut mahsulotlari asosan sigir sutidan tayyorlanadi



Don maxsulotlari va oziq-ovqat yog'lari

Don-qishloq xo'jalik ishlab chiqarishining muhim mahsuloti, inson oziqasining asosi, g'alla ekinlari mevasi yoki dukkakli don o'simliklar [urug'i](#); dehqonchilikda yetishtiriladigan asosiy mahsulotlarning biridir. Oziq-ovqat va oziq-ovqat institutining ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalariga ko'ra, sog'lom, muvozanatli dietada energiya taxminan 55% murakkab uglevodlardan olinishi kerak. Ularning asosiy manbai don mahsulotlari hisoblanadi

Yog'lar murakkab efir bo'lib, yog' kislotalari va chiqin- dilardan iboratdir. Tarkibidagi yog' kislotalarning turiga qarab hamma yog'lar ikkiga bo'linadi:

- 1.Suyuq yog'lar, ularga, asosan, o'simlik yog'lari va ayrim baliq, kit moylari kiradi.
- 2.Quyuq yog'lar, ularga, asosan, hayvon yog'lari va ba'zi o'simlik moylari (kakao, kokos) ham kiradi.





Qandolat maxsulotlari



Qandolat mahsulotlari dasturxonimiz koʻrki, pazandaning mahoratini koʻrsatuvchi omildir. Qandolatlar qand qoʻshib tayyorlanadigan mahsulot boʻlib, ular ikki turga boʻlinadi, ya'ni:

1. Qand qoʻshib tayyorlanadigan mahsulotlar;
2. Unli qandolat mahsulotlar.





Ichimliklar



Choy

Choydan chanqoqni qondiruvchi, tetiklashtiruvchi ichimlik tayyorlanadi. Uni tayyorlash uchun bayha choyi (qora, ko'k), presslangan qora g'isht ko'rinishiga ega bo'lgan ko'k choy ishlatiladi



Sharbatlar

meva va sabzavotlardan olinadigan shirin suyuklik; meva suvi. Asosan, olma, uzum, shaftoli, olxo'ri, o'rik, anor, sabzi va boshqalardan olinadi.



Kofe

qahva daraxtining qovurilgan donlaridan tayyorlanuvchi, keng tarqalgan ichimlikdir.



Non maxsulotlari

Novvoylik sanoati mahsulotlari assortimenti *non, non-bulka, shirmoy, teshikkulcha* va *qoqnon mahsulotlari*, shular bilan birga mahalliy va davolash parhez bop non mahsulotlarining turlari va navlaridan iborat. Nonbulka mahsulotlarining assortimenti bir necha yuz navlarni qamrab oladi. *Javdar noni* jaydari, sidirma va elangan javdar unlaridan, javdar va bug'doy uni aralashmasidan, turli qo'shimchalar qo'shib va qo'shmasdan qolipli yoki tagdonli, asosan, donalab sotiladigan holda ishlab chiqariladi.





Xushta'm ziravorlar

Odam iste'mol qiladigan ko'katlar oshqozon mahsulotlari deb nomlanadi. Ziravorlar va oshqozon mahsulotlarining tarkibida oshlovchi moddalar, dorivorlar, alkaloidlar, fitonidlar, glyukozidlar,

efir moylari mavjud bo'lib, bular taomga xushbo'ylik va yoqimli ta'm bag'ishlaydi, so'lak va oshqozon bezlarini rag'batlantiradi, ishtahani ochib, hazm qilishni yaxshilaydi. Ziravorlar — tansiq taomlarimizning

muhim qismidir, ular ta'mni boyitadi, xushbo'y hid beradi va turli yovvoyi va madaniy o'simliklarning ildizi, tanasi, bargi, guli, po'sti, urug'i yoki mevasi bilan tashkil topadi.

