

Date: 17th April-2025

MAKTAB O'QUVCHILARIGA UN VA DON MAHSULOTLARI, HAMDA ULARNING OZUQAVIY QIYMATI TOG'RISIDA MA'LUMOTLAR BERISH

Ismailova Momogul Hamraboy qizi

Urganch davlar pedagogika instituti
Texnologik ta'lim kafedrasida o'qituvchisi

Erkinova Sevinchoy Jasurbek qizi

Urganch davlar pedagogika instituti
Texnologik ta'lim 3-kurs talabasi

Salayeva Shirin Alisher qizi

Urganch davlar pedagogika instituti
Texnologik ta'lim 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o'quvchilariga un va don mahsulotlari, hamda ularning ozuqaviy qiymati to'g'risida orgatishga misollar keltirilgan. Un va don mahsulotlari odamlarning kundalik hayotida muhim o'rin tutadi. Bu mahsulotlar nafaqat oziq-ovqat sanoatining asosiy tarkibiy qismlari bo'lib, balki iqtisodiyotning turli sohalarida ham muhim rol o'ynaydi. Un va don mahsulotlari, asosan, qishloq xo'jaligi mahsulotlari bo'lib, ular dunyoning ko'plab mamlakatlarida asosiy oziq-ovqat manbalaridan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: javdar, krupa, un mahsulotlar, don mahsulotlar, karbohidratlar, arpa, bug'doy, temis, magniy, fosfor.

Kirish. Un va Don Mahsulotlari: Sifat va Turlari

Un, odatda, bug'doy yoki boshqa donli o'simliklardan olinadi. Bug'doy unining eng keng tarqalgan turi - oq un bo'lib, u non pishirishda, shirinliklar tayyorlashda va boshqa turdagi ovqatlar uchun ishlatiladi. Bug'doydan tashqari, makkajo'xori, arpa, javdar, jo'xori va boshqa donlar ham un shaklida ishlatiladi. Har bir turdagi unning o'ziga xos xususiyatlari va foydalari bor.



Don mahsulotlari esa faqat un bilan cheklanmaydi. Donlar, masalan, bug'doy, javdar, arpa, makkajo'xori va boshqa o'simliklarning urug'laridan iborat bo'lib, ular ham o'zlaricha ishlatiladi. Bug'doydan olingan yorma, makkajo'xoridan tayyorlangan krupalar, javdardan tayyorlangan yormalar - bularning barchasi don mahsulotlari qatoriga kiradi.



Date: 17th April-2025

Un va don mahsulotlarining iqtisodiy ahamiyati

Un va don mahsulotlari, ayniqsa, oziq-ovqat sanoatida katta ahamiyatga ega. Bug'doyning o'zi ko'plab ishlab chiqarish jarayonlarida ishlatiladi: non pishirish, makaron va boshqa yarim tayyor mahsulotlar tayyorlashda. Shuningdek, undan ishlab chiqarilgan un va boshqa mahsulotlar eksport qilinadi, bu esa mamlakatning iqtisodiyoti uchun katta daromad manbai hisoblanadi. Un va don mahsulotlarini eksport qilish rivojlangan qishloq xo'jaligiga ega mamlakatlarning iqtisodiy o'sishiga yordam beradi.



Bundan tashqari, don mahsulotlari bilan ishlovchi sanoat tarmoqlari, jumladan, un yetishtirish, qadoqlash, saqlash va tarqatish sohalari, ko'plab ish o'rinlarini yaratadi. Bu sohalarda ishlayotgan ishchilar, fermerlar va ishlab chiqaruvchilar o'z ishlarini olib borishda muhim rol o'ynaydi.

Un va Don Mahsulotlari: Sog'liq va Oziqlanish

Un va don mahsulotlari inson salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bug'doy va boshqa donlardan tayyorlangan mahsulotlar yaxshi oqsil, uglevodlar, vitaminlar, minerallar va tolalar manbai bo'lib, ular organizmni energiya bilan ta'minlaydi. Biroq, unning turli turlari orasida foydali va zararli mahsulotlar mavjud. Masalan, oq un o'zining yuqori glisemik indeksiga ega bo'lib, bu uning tezda qand darajasini oshirishiga olib keladi. Shu sababli, to'liq bug'doy unlari va boshqa donli mahsulotlar, masalan, jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlash va uzoq muddatli energiya manbaiga ega bo'lish uchun afzalroq hisoblanadi.

Un va don mahsulotlari sanoati zamonaviy texnologiyalar yordamida rivojlanmoqda. Yangi innovatsiyalar, ayniqsa, mahsulot sifatini oshirish va ishlab chiqarish jarayonini yanada samarali qilishga yordam bermoqda. Misol uchun, yangi turdagi bug'doy va boshqa don ekinlari ishlab chiqarilishi, ularning yaxshilangan xususiyatlari va yuqori hosildorligi orqali ishlab chiqaruvchilarga ko'proq foyda keltirmoqda.

Shuningdek, ekologik toza va organik un mahsulotlariga bo'lgan talabning ortishi ham sanoatni rivojlantirishga undaydi. Odamlar sog'lom ovqatlanish va ekologik toza mahsulotlarga qiziqish bildirmoqda, bu esa yangi bozorlarni yaratmoqda.

Maktab o'quvchilariga un va don mahsulotlari hamda ularning ozuqaviy qiymati haqida tushunchalar berishda quyidagi ma'lumotlarni kiritish mumkin:

Un va Don Mahsulotlari:

Date: 17th April-2025

Don mahsulotlari — bu o‘z ichiga turli donlarni (bug‘doy, arpa, jo‘xori, guruch va boshqalar) oladigan mahsulotlar bo‘lib, ular un ishlab chiqarish jarayonida ishlatiladi. Donlar o‘zida ko‘plab ozuqaviy moddalarni saqlaydi.



Un — donni maydalash orqali olingan mahsulotdir. Eng keng tarqalgan un turi — bug‘doydan olingan un. Un, asosan, non, pishiriqlar, makaron va boshqa turli xil mahsulotlar tayyorlashda qo‘llaniladi.

Un va Donning Ozuqaviy Qiymati:

Karbohidratlar:

Un va don mahsulotlari eng asosiy energiya manbai bo‘lib, ular karbohidratlarga boy. Karbohidratlar organizmga energiya beradi va miya faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Bug‘doydan olingan un, masalan, kraxmalni o‘z ichiga oladi, bu esa energiya uchun zarurdir.

Oqsillar:

Don va un o‘rtacha miqdorda oqsillarni ham o‘z ichiga oladi. Oqsillar organizmdagi hujayralar va to‘qimalar uchun zarur bo‘lib, ayniqsa o‘sish davrida bolalar uchun muhimdir.

Vitaminlar va minerallar:

Don mahsulotlari turli xil vitaminlar va minerallarga ega. Masalan, bug‘doyda B guruhi vitaminlari (B1, B2, B6) va minerallar (temir, magniy, fosfor) mavjud. Bular sog‘lom yurak va nerv tizimi uchun muhim.

Tolalar:

Don mahsulotlari tolalarga ham boy. Tolalar hazm qilish jarayonini yaxshilaydi va ichak faoliyatini normallashtiradi. Bu o‘z navbatida, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi va ich qotishining oldini oladi.

Yog‘lar:

Don mahsulotlari tarkibida yog‘lar kam bo‘ladi, lekin ular organizm uchun zarur bo‘lgan yog‘ kislotalarini o‘z ichiga oladi. Yog‘lar organizmni energiya bilan ta‘minlaydi va hujayralarning salomatligini saqlaydi.

Ozuqaviy qiymatiga e‘tibor berish:



Date: 17th April-2025

Don mahsulotlarini to'liq don (masalan, to'liq bug'doy unidan) shaklida iste'mol qilish tavsiya etiladi, chunki u ko'proq tolalar, vitaminlar va minerallarni saqlaydi.

Oq uni (uning tarkibida tolalar va vitaminlar kam) ko'proq energiya beradi, lekin uzoq muddatda organizmga zarur ozuqa moddalari yetishmasligi mumkin.

Xulosa: Un va don mahsulotlari nafaqat oziq-ovqat mahsulotlari sifatida, balki iqtisodiy va ekologik jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Ularning turlari va sifatleri inson salomatligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun ularning ishlab chiqarish va iste'mol qilish jarayonlarini optimallashtirish va innovatsiyalarni joriy etish zarur. Shuningdek, un va don mahsulotlarining iqtisodiyotdagi o'rni va ahamiyatini inobatga olgan holda, bu sohada yanada rivojlanish va takomillashish kutilmoqda. Un va don mahsulotlari, to'g'ri va balansli dietada muhim o'rin tutadi. Ular energiya manbai bo'lib, organizmning yaxshi ishlashiga yordam beradi, ammo ularni turli xil ozuqaviy moddalar bilan birgalikda, masalan, meva, sabzavot va protein manbalariga boy ovqatlar bilan iste'mol qilish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ishlab chiqarish texnologiyalari fakulteti Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini qayta ishlash texnologiyalari kafedrasini mudiri, texnika fanlari nomzodi, dotsent E. Qurbonov "Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi"
2. Sultonov, O. (2018). "Oziq ovqat mahsulotlarining ahamiyati va sifatni boshqarish". Toshkent. Oqituvchi.
3. Ergashev, B. To'raqulov, R. (2017). "Qishloq xo'jaligi mahsulotlari va ularning iqtisodiy ahamiyati". Toshkent.
4. Shaykhov, B. (2021). "Zamonaviy oziq ovqat sanoatining rivojlanishi va innovatsiyala". Toshkent.
5. Kuznetsov, A. (2016). "Don va un mahsulotlari eksporti va uning iqtisodiyotdagi roli". O'zbekiston iqtisodiyoti .

