



ISSN 2091-5187

# СЕРВИС

ИЛМИЙ-АМАЛИЙ  
ЖУРНАЛ

2024  
2/2-сон



## МУНДАРИЖА:

<b>НАЗАРИЯ ВА МЕТОДОЛОГИЯ</b>	
<b>Соҳибназар Каримов</b> Тасаввуф таълимотида тарбия хизмати масаласи	5
<b>Diyor Haqberdievich Xolmamatov</b> Ulgurji savdoni iqtisodiyotdagi o‘rni va ahamiyati bilan bog‘liq ilmiy-nazariy qarashlar	11
<b>Shohida Kamoliddin qizi Jo‘raboyeva</b> Eksport salohiyati tushunchasining konseptual asoslari	15
<b>Rustam Nuridinovich Jiyamuratov</b> Hududiy eksport salohiyatini oshirishga oid nazariy yondashuvlar	22
<b>РАҚАМЛИ ВА ИННОВАЦИОН ИҚТИСОДИЁТ</b>	
<b>Ziyobidin Shaminovich Suvonov</b> Sun‘iy intellekt va uning imkoniyatlari	27
<b>САНОАТ ВА ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИ</b>	
<b>Фарход Бахриддинович Ахроров</b> Ўзбекистонда ер ресурсларини баҳолашнинг экологик-иқтисодий услубияти	31
<b>Shexroza Madjitovna Karimova</b> Qovoq – funksional oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarishda istiqbolli xomashyo	36
<b>ТАДБИРКОРЛИК, МЕҲНАТ, БАНДЛИК ВА КАМБАҒАЛЛИКНИ ҚИСҚАРТИРИШ</b>	
<b>Феруза Асатовна Ишонкулова</b> Необходимые условия для успешной деятельности предпринимательства в Республике Узбекистан	39
<b>Rahmatillo Miralimovich Egamov, Rushona Sheraliyevna Husainova</b> Hududiy iqtisodiyotning rivojlanishida kichik biznes va xususiy tadbirkorlikning o‘rni	45
<b>ХИЗМАТ КЎРСАТИШ ВА СЕРВИС</b>	
<b>Сарвар Аюбовна Исхакова</b> Хизмат кўрсатиш соҳасини ривожлантиришда тadbirkorlikнинг салоҳиятидан фойдаланиш имкониятлари	49
<b>Zoxid Sobirovich Axmedov</b> Transport logistikasi xizmatlari samaradorligini oshirishda innovatsion jarayonlarning qo‘llanilishi	53
<b>Обид Мамаюнович Пардаев</b> Хизмат кўрсатиш соҳасини такомиллаштириш ҳисобига маҳаллалар ободлигини таъминлаш масалалари	57
<b>Фарход Анварович Сафаров</b> Ўзбекистонда хизматлар соҳасининг комплекс стратегик таҳлилини TOWS-матрицаси ёрдамида амалга ошириш имкониятлари	60
<b>Orzujon Mamasoliyevich Rajabov</b> Logistika xizmatlari samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish	65
<b>Bekzod Maxsudovich Abdumannonov</b> Ekologik toza jamoat transportidan samarali foydalanish – avtomobillar tirbandligini bartaraf etishning kafolatidir	70

Shexroza Madjitovna Karimova – SamISI katta o‘qituvchisi

## QOVOQ - FUNKSIONAL OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI ISHLAB CHIQRISHDA ISTIQBOLLI XOMASHYO

**Annotasiya:** mazkur maqolada qovoqning funksional oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarishdagi o‘rni, jihatlari, hamda uning inson organizmidagi ta'siri, kimyoviy tarkibi va oziq-ovqat texnologiyasida funksional mahsulotlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligi asosida olingan natijalar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** qovoq, ovqatlanish, funksional ovqatlanish, makroelementlar, mikroelementlar, biologik faol moddalar, vitaminlar, yog‘lar, pektinlar, parhez

**Kirish.** Hozirgi vaqtda aholining sog‘lom ovqatlanish muammosi butun dunyoda katta ahamiyatga ega. Ushbu muammoni hal qilish usullaridan biri noan'anaviy oziq-ovqat xomashyosidan biologik faol moddalar miqdori yuqori bo‘lgan mahsulotlar assortimentini kengaytirishdir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 9 sentabrda qabul qilingan "Respublika oziq-ovqat sanoatini jadal rivojlantirish hamda aholini sifatli oziq-ovqat mahsulotlari bilan to‘laqonli ta‘minlanishiga doir qo‘shimcha chora tadbirlar to‘g‘risida"gi qarori qishloq xo‘jaligi mahsulotlarini xalqaro sifat standartlari asosida qayta tiklash xarajatlarini oshirish, ichki hamda tashqi bozorda raqobatbardosh bo‘lgan mahalliy oziq-ovqat mahsulotlarini turlarini ishlab chiqishni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash tizimini joriy etish asosida aholini sifatli va xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta‘minlash ko‘zda tutadi.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Respublikamizda mevalarning ozuqaviy qiymati, kimyoviy tarkibi va shifobaxshlik xususiyatlarini tadqiq qilish borasida bir qator ilmiy-tadqiqot ishlari bajarilgan. Sabzavotlarning ahamiyati va roli kundalik ovqatlanish ratsionida shunchalik ajoyibki, ular bizni shunga o‘xshash mavzu paydo bo‘lganda ular haqida qayta-qayta gaplashish zarurligiga qaytaradilar.

Bu sohada ilmiy-tadqiqot ishlari olib borgan olimlari katoriga A. A. Pokrovskiy, V. A. Tutelyan, M. G. Gapparov, M. A. Samsonov, V. G. Speranskiy, L. V. Metlitskiy, A. A. Kolesnik, M. N. Juravleva, L. G. Elizarova, M. A. Nikolayevalarni kiritish mumkin.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Materialni qayta ishlashda tahlil, sintez, taqqoslash, umumlashtirish, abstraksiya va boshqalar usullaridan foydalanilgan.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Dunyoda aholini to‘yimli va xavfsiz mahsulotlar bilan ta‘minlash oziq-ovqat sanoatining ustuvor vazifalaridandir. Oziq-ovqat sanoatining istiqbollari inson tanasining ozuqa moddalari va energiyaga bo‘lgan fiziologik talablarini qondiradigan, atrof-muhitning noqulay sharoitlariga moslashishga yordam beradigan, profilaktika va patologik holatlarni tiklovchi (davolovchi) xususiyatlarga ega bo‘lgan funksional oziq-ovqat mahsulotlari va ularni ishlab chiqishning zamonaviy texnologiyalarini yaratish, mahsulotlarning kimyoviy tarkibini o‘rganish, ozuqaviy va energetik qiymatlarni baholash hamda dorivorlik xususiyatlarini o‘rganishga doir tadqiqotlar bajarilgan.

Zamonaviy inson ratsionidagi kamchiliklarni bartaraf etish uchun an'anaviy mahsulotlar vitaminlar, minerallar, mikroelementlar, antioksidantlar va boshqa zarur moddalarni tanaga etkazib berish uchun biologik faol komplekslarni o‘z ichiga olgan maxsus oziq-ovqat mahsulotlari bilan to‘ldirilishi kerak, ularni muntazam ovqatlanish yetarli miqdorda ta‘minlay olmaydi. Shu sababli, funksional oziq-ovqat mahsulotlarini yaratish optimal ovqatlanish konsepsiyasining muhim tarkibiy qismiga aylandi.

Funksional oziq-ovqat mahsuloti-bu sog‘lom aholining barcha yosh guruhlari tomonidan oziq-ovqat ratsionining bir qismi sifatida tizimli ravishda foydalanish uchun mo‘ljallangan, ilmiy jihatdan asoslangan va tasdiqlangan xususiyatlarga ega bo‘lib, ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradigan, mavjud oziq-ovqat yetishmovchiligini oldini oladigan yoki to‘ldiradigan, hamda inson tanasida mavjud bo‘lgan ozuqa moddalari, uning

tarkibida funksional oziq-ovqat moddalari borligi tufayli salomatlikni saqlaydigan va yaxshilaydigan maxsus oziq-ovqat mahsulotidir.

Bunday oziq-ovqat mahsulotlari turli kasalliklar uchun parhez ovqatlanishning mavjud usullariga qimmatli qo‘shimcha hisoblanadi va shubhasiz standart parhezlarni optimallashtirish va shaxsiylashtirish uchun ishlatilishi kerak.

Funksional oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish zamonaviy odamga noqulay ekologik va turmush sharoitida sog‘lig‘iga minimal yo‘qotishlar bilan yashashga, dastlabki patologik o‘zgarishlarning oldini olishga va optimal sog‘likni tiklash va saqlashning tabiiy usullarini topishga imkon beradi.

Funksional oziq-ovqat tarkibiy qismlarining manbalari don, dukkaklilar, moyli urug‘lar, meva va sabzavotlar, shuningdek, ularning qayta ishlangan mahsulotlari va boshqa o‘simlik xom-ashyolari hisoblanadi. Ushbu turdagi xom-ashyo tarkibida oziqa tolasi, vitaminlar, oqsillar, almashinmaydigan aminokislotalar, makro - va mikroelementlar, shuningdek ko‘p to‘yinmagan yog‘li kislotalar ovqatlanish ratsionida yetishmayotgan komponentlardir.

Sabzavotlar almashtirib bo‘lmaydigan mahsulot bo‘lib, sog‘ligimiz bilan bevosita bog‘liqdir. Ular tanani uglevodlar, kletchatka, pektin va mineral moddalarlar, vitaminlar, organik kislotalar, efir moylari va boshqa muhim elementlar bilan ta‘minlaydi. Sabzavotlarning ovqatlanishdagi samaradorligi ularning boshqa oziq-ovqat moddalari birikmasiga to‘g‘ri kelishi bilan ham bog‘liqdir. Sabzavotlarning muhim afzalligi shundaki, turli taomlarga qo‘shilganda, ular asosiy mahsulotlarning ta‘mi va xushbo‘yiligini so‘ndirmaydi, ammo ko‘pincha ularni yanada yaxshiroq qiladi.

Qovoq mevalari eng qimmatli oziq-ovqat va parhez oziq-ovqat, boy biologik faol moddalar to‘plamining manbai hisoblanadi. Ularda yaxshi hazm qilingan oqsillar, pektin, uglevodlar, kraxmal organik kislotalar, yog‘lar, vitaminlar, mineral tuzlar va boshqa moddalar mavjud.

Qovoq mevalarining kimyoviy tarkibi ko‘p jihatdan yetishtirishning turli xil texnologik usullariga, turiga va naviga, shuningdek tuproq-iqlim sharoitiga va boshqa omillarga bog‘liq.

Qovoqlar juda to‘yimli. Ular vitaminlar, minerallar va tolaning manbai. Bir piyola (205 g) pishirilgan qovoqda taxminan 115 kaloriya, 30 g uglevod, 2 g oqsil, 9 g tola, shuningdek, A, C vitaminlari, tiamin, piridoksin, folat, temir, magniy, kaliy va marganets minerallari mavjud. .

Qovoq kaloriyalarda past, ammo C vitaminiga boy bo‘lib, immunitet hujayralari faoliyatini qo‘llab-quvvatlab, sog‘lom immunitet tizimini mustahkamlaydi. Qovoq shuningdek, qizil qon hujayralari sintezi va metabolizmida ishtirok etadigan B vitaminlarining ajoyib manbaidir. Magniy va kaliy minerallari mushaklarning normal ishlashi va qon bosimini tartibga solishda muhim rol o‘ynaydi. Qovoq sog‘lom hazm qilish uchun zarur bo‘lgan tolaga boy.

Qovoq antioksidantlarga boy bo‘lib, organizm hujayralarini oksidlanish natijasida zararlanishdan himoya qiladi. Antioksidantlarga boy parhezlar yurak xastaliklari va saratonning ayrim turlari kabi turli surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Qovoq juda boy bo‘lgan o‘simlik pigmentlari karotinoidlar nafaqat pulpaning boy rangini ta‘minlaydi, balki kuchli antioksidant ta‘sirga ham ega. Darhaqiqat, qovoq sabzidan keyin alfa-karotinning ikkinchi manbai hisoblanadi. Karotinoidlarga boy parhezlar (alfa-karotin, beta-karotin va zeaksantin kabi) 2-toifa diabet, o‘pka saratoni, turli ko‘z kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi va ultrabinafsha nurlanishining zararli ta‘siridan himoya qilish orqali terining sog‘lom bo‘lishiga yordam beradi.

Qovoq tarkibida ovqat hazm qilish tizimiga foydali ta‘sir ko‘rsatadigan ozuqa tolasi mavjud. Immunitetni mustahkamlash va tanani kasalliklardan himoya qilishda ishtirok etadi.

Qovoqning foydalari bo‘yicha maxsus tadqiqotlar o‘tkazilmagan, ammo sabzavotlarga boy parhezlarning sog‘liq uchun katta foydasini tasdiqlovchi ko‘plab dalillar mavjud. Bunday parhezlar yurak-qon tomir kasalliklari (gipertoniya va giperkolesterolemiya kabi) rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi, qon tomirlarini aterosklerozdan himoya qiladi, neyrodegenerativ kasalliklar (masalan, Altsgeymer kasalligi) rivojlanish xavfini kamaytiradi va hatto umr ko‘rish davomiyligini oshiradi. Bundan tashqari, ko‘proq sabzavot iste‘mol qiladigan

odamlar ortiqcha vaznga (semizlikka) moyil bo‘lmaydilar, bu yurak kasalliklari, diabet va saratonning ayrim turlari xavfini oshiradi.

Qovoq tarkibida 70-94% suv va 6-30% quruq moddalar mavjud bo‘lib, turli manbalarga ko‘ra 1,5-15% qand, 4-23% tola va gemitsellyulozalar, 20-24% kraxmal, 0,3-1,4% pektin, 1-3% azotli moddalar, 0,5-0,7% xom yog‘, 0,1% kislotalar, 0,4-1,4% kul, 100 g askorbin kislotada 25-40 mg, 100 g karotinda 2-28 mg. Qovoq mag‘zi shakarlarga (11% gacha), C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, E vitaminlariga, karotenoidlarga, K, Ca, Mg, Fe, P, Si, Co, Cu tuzlariga boydir. Qovoq mag‘zi tarkibida ko‘p miqdordagi tolalar, lipofil moddalar ham mavjud.

Qovoq tarkibidagi oqsil miqdori nisbatan past (0,5-1,1%), ammo ular pektinga juda boy (2,6-14,0%), bu Xolesterolni tanadan olib tashlashga yordam beradi.

Pektin moddalarining yuqori miqdori qovoqni jellovchi materiallar ishlab chiqarish uchun istiqbolli xomashyo sifatida ko‘rib chiqishga imkon beradi. Qovoqning o‘ziga xos xususiyati past tolali tarkib (0,3-1,2%) bo‘lib, u yaxshi qaynatiladi, tolali emas va pyurega o‘xshash shaklda oson hazm qilinadi.

**Xulosa va takliflar.** Ko‘rinib turibdiki, funksional, ixtisoslashtirilgan mahsulotlar va biologik faol oziq-ovqat qo‘shimchalarining roli ijtimoiy xarakterga ega. Ularni iste‘mol qilish umr ko‘rish davomiyligini, shu jumladan faol, ish davrini oshirishga, shuningdek, umuman hayot sifatini yaxshilashga, kasallanishni kamaytirishga va ovqatlanishga bog‘liq bo‘lgan bir qator kasalliklarning (ateroskleroz, kamqonlik, semizlik, gipertenziya, diabet va boshqalar) oldini olishga yordam beradi.

Qovoq deyarli barcha vitaminlar to‘plamiga boy va ko‘p hollarda u yangi iste‘mol qilinganligi sababli, butun to‘plam saqlanib qoladi, boshqa sabzavotlar esa vitaminlarni yo‘qotadi. Barcha ozuqaviy va shifobaxsh afzalliklariga qaramay, qovoq keng qo‘llanilmaydi. Qayta ishlangan qovoq mahsulotlarining savdo sifati, saqlash muddati va assortimentini o‘rganish amaliy va nazariy ahamiyatga ega.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi "Aholi o‘rtasida mikroelementlar yetishmasliga profilaktikasi to‘g‘risida" gi qonuni, 2010-yil 7-iyun.
2. Dolmatova I.A. Produkti funktsionalnogo naznacheniya v pitanii naseleniya. — Tekst: // Molodoy ucheniy. — 2016. — № 7 (111). — S. 63-65.
3. Dochenko L.V. Texnologiya funktsionalnix produktov pitaniya: uchebnoe posobiye: Moskva, 2023 -176s.
4. Safronova E. E. Funktsionalnoe pitaniye/ Uchebnoe posobiye. Izdatelstvo "LAN"(SRO).- 2020.S.180

<p><b>Ш.Каримова</b></p> <p><b>Тыква – перспективное сырье в разработке функциональных продуктов питания</b></p> <p><b>Аннотация:</b> в статье представлены результаты, основанные на роли тыквы в производстве продуктов функционального питания, ее влиянии на организм человека, ее химическом составе, а также целесообразности использования функциональных продуктов в пищевой технологии.</p> <p><b>Ключевые слова:</b> тыква, питание, функциональное питание, макроэлементы, микроэлементы, биологически активные вещества, витамины, жиры, пектины, рацион.</p>	<p><b>Sh.Karimova</b></p> <p><b>Pumpkin - a promising raw material in the development of functional food products</b></p> <p><b>Abstract:</b> this article presents the results based on the role of pumpkin in the production of functional food products, its effects on the human body, its chemical composition, and the feasibility of using functional products in food technology.</p> <p><b>Keywords:</b> pumpkin, nutrition, functional nutrition, macroelements, microelements, biologically active substances, vitamins, fats, pectins, diet.</p>
---	--

ISSN 2091-5187

☞ “СЕРВИС” ☞

Журнал Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти таҳририят  
бўлимида нашрга тайёрланди.

27.05.2024 йилда теришга берилди. 14.06.2024 йилда босишга рухсат этилди.  
Офсет босма қоғози. Қоғоз бичими 60x84<sub>1/8</sub>. “Times” гарнитураси. Офсет  
босма усули. Шартли босма табоғи 15,76. Ҳисоб-нашриёт  
табоғи 12,5. Адади 100 нусха. Буюртма № 0076В/24

Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институтининг  
матбаа бўлимида чоп этилди.  
Лицензия № 025316.  
Реестр № Х-119112.

Манзил: Самарқанд шаҳри, Шохрух кўчаси, 60-уй.

© Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти, 2024.