

MAHALLIY QO‘ZIQORIN NAVLARIDAN, VESHENKA (PLEUROTUS OSTREATUS) VA SHAMPINYON (AGARICUS) LARNING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI VA UNI QURITISH USULLARI

*Toshkent kimyo-texnologiya instituti
yangiyer filiali professor-o‘qituvchilari*

Ismoilov Jasur Azizbek o‘g‘li

Sondiboyev Xurshid Bazarbekovich

Abduraxmonov Sarvar Mamatkarim o‘g‘li

E-mail: ismoilovjasur396@gmail.com

Tel: +998883099101

Annotatsiya: Ushbu maqolada mahalliy qo‘ziqorin navlaridan, veshenka(Pleurotus ostreatus) va shampinyon(Agaricus) turlarining inson organizmi uchun foydali tomonlari va nojo‘ya ta’sirlari haqida ilmiy asoslangan ma’lumotlar keltirilgan. Tatqiqot davomida mahalliy qo‘ziqorin navlaridan, veshenka(Pleurotus ostreatus) va shampinyon(Agaricus) turlari butun yil mobaynida istemol qilish uchun quritildi.

Kalit so‘zlar: Antibiotik, penicillin, gelvelat kislotasi, veshenka Pleurotus ostreatus, shampinyon Agaricus, ateroskleroz, lesetin, zamburug‘.

Qadim zamonlardan buyon odamlar ovqatlanish hamda kasalliklarni davolash maqsadida qo‘ziqorindan foydalanib kelishgan. Lekin qo‘ziqorinning foydasi va zararli xususiyatlarini o‘rganish ishlari XX asrga kelib boshlangan. Dunyoda qo‘ziqorinlarning 100 mingdan ortiq turi mavjud bo‘lib, O‘zbekistonda qo‘ziqorinning 100 dan ortiq turi o‘sadi. Shundan atigi 25 turigina iste’molga yaroqli, ya’ni zaharsiz [hisoblanadi](#). Qo‘ziqorin quritilgan, qaynatilgan, qovurilgan, tuzlangan, marinadlangan ko‘rinishda iste’mol qilinadi. O‘rmon hududlarida yashaydigan mamlakatlarda, axoli qo‘ziqorinni hatto xomligicha iste’mol qilish usullarini o‘rganib olganligi ma’lum.

Antibiotik sifatida ishlatiladigan penisillin dorisi qo‘ziqorindan olingan. Bugun ham bu o‘simlik ekstrakti farmasevtikada keng qo‘llaniladi. O‘zida gelvelat kislotasi mavjud zamburug‘lar, jumladan, veshenka (Pleurotus ostreatus) va shampinyon (Agaricus) kabilarni oldin suvda qaynatib, so‘ng bemalol turli taomlar tayyorlab iste’mol qilish mumkin. Madaniy sharoitda yetishtirilgan qo‘ziqorinlar sanitariya-epidemiologiya xizmati laboratoriyalarida tekshiruvdan o‘tkazilib, zararsiz deb topilgandan keyingina sotuvga chiqariladi. Odamlar o‘zi bilib-bilmasdan terib olgan qo‘ziqorinlarni ovqatga ishlatishdan ehtiyot bo‘lishi kerak.

Qo‘ziqorinlarning foydali xususiyatlari juda ko‘p. Misol uchun, bu mahsulot immunitetni mustahkamlashga hissa qo‘shadi. Ulardagi lesetin moddasi tomirlarni tozalash va xolesterinni kamaytirishga yordam beradi, aterosklerozning oldini oladi.

Qo‘ziqorin tarkibida biologik antibiotik moddalar bor. Shu sababdan farmakologiyada undan tabiiy antibiotiklar tayyorlanadi. Shuningdek, shampinyonlardan olingan birikmalar yiringli yaralarni davolashda, govorushka nomli turidan olingan dorivor moddalar sil kasalligiga qarshi preparatlarda ishlatiladi. Yomg‘irdan keyin chiqadigan (dojdevik) qo‘ziqorinlar ekstraktidan tayyorlangan surtmalar kesilgan, timdalangan jarohatlarni davolashda yaxshi samara beradi.

Tarkibidagi RR vitamini qon hosil bo‘lish jarayonida muhim rol o‘ynab, tomirlar devorini mustahkamlaydi. Bu vitamin qo‘ziqorinda mol jigaridan ham ko‘proq. Qo‘ziqorin, ayniqsa, jigar uchun eng zarur mahsulot sanaladi. Organizm mineral moddalar hamda S vitaminiga ehtiyoj sezganda iste‘mol qilish tavsiya qilinadi. Qo‘ziqorin asab tizimi uchun ham foydali bo‘lib, ortiqcha hayajon va ziqlikdan xalos qiladi. Iste‘molga yaroqli zamburug‘larni me‘yorida iste‘mol qilish aqliy qobiliyatni kuchaytirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ortiqcha vazndan qutulmoqchi bo‘lganlar dastlab o‘zida qo‘ziqoriga allergiya yo‘qligiga ishonch hosil qilishi, keyin parhezshunos maslahati asosida haftasiga 2 marta ovqatlanish ratsionga kiritishi tavsiya qilinadi. Chunki u ochlikni tez qondiradi va uzoq vaqt to‘q tutadi. Qo‘ziqorin tanada radioaktiv moddalarni to‘plamaydi, aksincha, ularni organizmdan chiqarib yuboradi. Oq qo‘ziqorin teri, soch va tirnoqlar salomatligini yaxshilashga ko‘maklashadi. Shuningdek, qalqonsimon bez faoliyati buzilishining oldini oladi. Shampinyon (*Agaricus*) deb ataluvchi qo‘ziqorinlar shifokorlarning ta‘kidlashicha, bosh og‘rig‘ini davolashga yordam beradi. Mazkur mahsulot oshqozonda kraxmalli taomlarni parchalashga ko‘maklashadi. Rus xalq tabobatida yurak-qon tomir kasalliklarida foydaliligi tan olingan. O‘rta Osiyo tabiblari qoldirgan yozuvlarda, ayniqsa, Ibn Sino manbalarida qo‘ziqorinlar qondagi yomon xolesterin miqdorini pasaytirishi, tomirlardagi tiqilmalarni ochishi aytib o‘tilgan. Zamonaviy tibbiyotda ham ularning tabiiy insulin va fermentlarga boy ekanligi aniqlangan, shu bois qandli diabet kasalligida juda yaxshi ozuqa bo‘lishi aytiladi.

Qo‘ziqorinning foydali jihatlari ko‘p bo‘lgani bilan bir qatorda ularni iste‘mol qilishda ehtiyot bo‘lish talab etiladi. Birinchidan, zaharli turlari, ikkinchidan, ekologik jihatdan noqulay sharoitda o‘sgan va konservasiyalash jarayonida to‘g‘ri tayyorlanmagan qo‘ziqorinlarni iste‘mol qilish inson salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi.

Respublikamizda o‘sadigan qo‘ziqorinlarning ham bir qator turlari zaharli hisoblanadi. Ular tarkibidagi zaharli moddalar qaynatilganda yoki qovurilganda ham saqlanib qoladi. Umuman, qo‘ziqorin hazmi murakkab, hammaga ham to‘g‘ri kelavermaydigan yegulik hisoblanadi, shuning uchun tanovul qilishda mutaxassis

maslahatiga tayanish kerak. Qo‘ziqorin iste‘molidan so‘ng qandaydir noxushlik sezilsa, tezlik bilan shifokorga murojaat qilish shart.

Uch yoshdan kichik bolalar, qo‘ziqoringa allergiyasi bor kishilar bu mahsulotni iste‘mol qilmasligi lozim. Qo‘ziqorinli taomlarni no‘xat va don mahsulotlari, spirtli ichimliklar bilan aralashtirib yeyish tavsiya etilmaydi. Bunda hazm qilish bilan bog‘liq me‘da-ichak muammolari kelib chiqishi mumkin.

Homilador va emizikli ayollarga, yosh bolalar, shuningdek, oshqozon-ichak trakti faoliyati buzilgan bemorlarga qo‘ziqorinli taomlar hamda salatlarini iste‘mol qilish tavsiya qilinmaydi. Qo‘ziqorinni iste‘mol qilishdan avval, albatta, yaxshilab yuvib, tozalab, qaynatish yoki maydalab, qovurish kerak.

Shuningdek qo‘ziqorinlarni quritib saqlab butun yil davomida pishirib iste‘mol qilish mumkin. Buning uchun qo‘ziqorinlarga hech qanday zarar yetkazmasdan tanlab olib ularni pichoq bilan ehtiyotkorlik bilan tozalaymiz. Ularni 10 mm qalinlikda kesib olamiz o‘lchamlarini iloji boricha bir xilda tayyorlaymiz. Qo‘ziqorinlarni bir tekis qurishi uchun suv bilan yuvmaymiz. Ularni quyosh nuri to‘g‘ri tushadigan xolatda osib qo‘yamiz. Bunda qo‘ziqorin uch-to‘rt kun mobaynida quriydi. Quritish pechlarida esa qo‘ziqorinlar tezroq quriydi, lekin juda ko‘p elektr energiyasini sarf qilinadi va yuqori harorat bilan barcha foydali mikroelementlar ham yo‘q bo‘lib ketadi. Qo‘ziqorinlarni quritish uskunasi quritganda 10-12 soat vaqt ketadi. Qo‘ziqorinlarni quritish uyda va ishlab chiqarish sharoitida amalga oshiriladi. Ishlab chiqarishda quritish jarayoni katta hajm va tezlik bilan tavsiflanadi, buning natijasida minimal vaqt ichida ko‘proq mahsulot qayta ishlanadi. Uy sharoitida jarayonni tezlashtirish uchun qo‘shimcha texnik vositalar yo‘qligi sababli quritish uzoq davom etadi.

Qo‘ziqorinlarni quritish texnologiya va tajribani talab qiladigan muhim operatsiya hisoblanadi. Quritish orqali qo‘ziqorinlarning saqlash muddati ikki baravar ko‘payadi, shu bilan birga barcha foydali va ozuqa moddalari saqlanib qoladi. Qo‘ziqorinlarning barcha turlarini quritish mumkin, biz yil davomida mahalliy turdagi veshenka va Shampinyon qo‘ziqorinlarini quritdik.

Qo‘ziqorinlarni quritish bir necha bosqichda sodir bo‘ladi:

1.GOSTga mos keladigan mahsulotlarni qabul qilish (ta‘m va rang sifatleri standartlarga javob berishi kerak, qo‘ziqorinlar mustahkam, mustahkam tuzilishga ega bo‘lishi kerak, qurt bo‘lmasligi va mustahkam ko‘rinishga ega bo‘lishi kerak);

2.Qo‘ziqorinlarni begona aralashmalardan (tuproq, qum, axloqsizlik) tozalash, ildizlarni kesish;

3.Qo‘ziqorinlarni plitalar, yarim sharlar va 0,5-1sm qalinlikdagi doiralarga kesish Plitalar tekis tuzilishga ega bo‘lishi kerak. Qopqoqlardan qolgan qismlarni kesish orqali yarim sharlar olinadi. Halqalar oyoqlarning qalinlashgan qismlarini kesish orqali hosil bo‘ladi.

4. Quritish jarayonining bir xilligini ta'minlash uchun kesilgan mahsulotlarni o'lchamiga ko'ra saralash.

5. Mahsulotlarni quritish moslamasiga joylashtirish. Qo'ziqorinlarni quritish uchun sabzavot va mevalarni qayta ishlash uchun ishlatiladigan quritish kamerasi mos keladi.

6. Quritish jarayoni 40-50 darajadan oshmaydigan nisbatan past harorat rejimidan foydalangan holda qo'ziqorinlarni quritish bilan boshlanadi. Harorat asta-sekin 70 darajaga ko'tariladi va qo'ziqorinlar 9-12 soat davomida quritiladi.

Optimal saqlash sharoitlarini yaratish uchun mahsulotlarni karton qutilarga yoki qog'oz qoplarga qadoqlash.

7. Optimal saqlash sharoitlarini yaratish (tozalik, shamollatish, namlik etishmasligi, ma'lum harorat rejimini saqlash).

Adabiyotlar:

1. “Qo'ziqorin yetishtirish va marketing” J.G. Blakeslee - Bu kitob qo'ziqorin etishtirishning turli jihatlarini, shu jumladan quritish texnikasini o'z ichiga oladi

2. “Qo'ziqorin kultivatori: uyda qo'ziqorin etishtirish bo'yicha amaliy qo'llanma” Pol Stamets va J.S. Chilton - Bu asosan etishtirishga qaratilgan bo'lsa-da, u o'rim-yig'imdan keyingi ishlov berish, jumladan quritish usullari haqida ham ma'lumot beradi.

3. Filipp G. Miles va Shu-Ting Chang tomonidan tahrirlangan "Qo'ziqorin biologiyasi: qisqacha asoslar va hozirgi ishlanmalar" - Bu keng qamrovli kitob qo'ziqorin biologiyasi va etishtirishni yoritishning bir qismi sifatida quritish texnikasiga oid bo'limlar yoki bo'limlarni o'z ichiga olishi mumkin.

4. Suxvinder P.S. tomonidan tahrirlangan "Qo'ziqorinlarni yig'ishdan keyingi texnologiya qo'llanmasi". Bansal - Ushbu qo'llanmada turli xil o'rim-yig'im texnikasi, shu jumladan quritish haqida batafsil ma'lumot berilishi mumkin