

QADIMIY JO‘XORI DONINING ZAMONAVIY XUSUSIYATLARI

¹Raximova Gulhayo G‘ulomjon qizi

Urganch davlat universiteti talabasi

¹E-mail: raximovagulhayo720@gmail.com

²Boltayeva Iroda Davronbekovna

Urganch davlat universiteti talabasi

²E-mail: boltayevairoda879@gmail.com

ANNOTATSIYA

Hozirgi kunda butun dunyoda vazn tashlashga bo‘lgan urinishlar soni ortib bormoqda. Shuning uchun ham tarkibi noyob bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlariga talab ortmoqda. Vazn tashlashga urinayotganda tarkibida tola ko‘p bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish ichak harakatini tartibga solishga va uzoq vaqt davomida to‘q bo‘lishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: Jo‘xori doni, tola, vazn yo‘qotish.

MODERN FEATURES OF ANCIENT SORGHUM GRAIN.

ANNOTATION

Currently, the number of attempts to lose weight all over the world is growing. That is why there is an increased demand for food products, the composition of which is unique. Eating foods high in fiber when trying to lose weight can help regulate bowel movements and stay full for longer.

Keywords: Sorghum grain, fiber, weight loss.

Asosiy qism: Bir kunda 100 gramm jo‘xori iste‘mol qilish tavsiya etilgan kunlik tolaning taxminan 20 foizini tashkil qiladi. Jo‘xori uni tarkibida glyuten yo‘q. Undan botqa tayyorlashda ishlatiladi. Bundan tashqari uni solodli yoki fermentlangan ichimlikka aylantirish ham mumkin. Jo‘xori donidan spirt va kraxmal olinadi. Qandli navlarining poyasidan shinni (qiyom) ishlab chiqarish mumkin. Lekin uni shakarga aylantirib bo‘lmaydi chunki uning tarkibida kristallanish uchun zarur bo‘lgan saxaroza yetarli emas. Jo‘xori fenolik birikmalarga boy ekanligi ma’lum, ularning aksariyati antioksidant vazifasini bajaradi. Shuningdek, antioksidant xususiyatlari tufayli yallig‘lanishning ayrim shakllarini kamaytirishda yaxshi ekanligi isbotlangan. Ko‘pgina ma’lumotlarga ko‘ra, maydalangan jo‘xori uni vitamin va minerallarga boy. Hozirda jo‘xori unidan tayyorlangan non va non mahsulotlari juda to‘yimli hamda ozuqaviy jihatidan juda turli xil minerallar, vitaminlar bilan boyitilgan. Buning natijasida oddiy bug‘doy unidan tayyorlangan mahsulotlarga nisbatan ozuqaviy qiymati yuqori hisoblanadi.

Jo‘xori donining 100 grammida 339 kkal ozuqaviy moddalar mavjud. Bundan tashqari jo‘xori tarkibida 26% B1, 7% B2, 7% B5, 25% B6 vitaminlari mavjud.

1-jadval.

Jo‘xori unidagi mikro va makroelementlar	
Fe	4.41 mg
Mn	4.459 mg
Cu	390 mcg
Zn	2.17 mg
K	246 mg
Ca	99 mg
Mg	127 mg
Na	28 mg
S	98 mg
P	298 mg

Oqsil miqdori

Jo‘xori donining ikkinchi asosiy komponenti oqsildir. Irsiy va atrof-muhit omillari jo‘xori tarkibidagi oqsilga ta'sir qiladi. Oqsilning taxminan 80% endaspermda, 16% embrionda, 3% qopig‘ida mavjud. To‘liq jo‘xori donidagi oqsil miqdori 7-15% gacha. Codeks alimentarius jo‘xori oqsil miqdori minimal darajada 8,5% bo‘lishini tafsiya etadi (CODEX, 1995).

Jami uglevodlar

Kraxmal jo‘xori tarkibida uglevodlarni saqlaydi. Jo‘xori tarkibida kraxmal 56% dan 73% gacha bo‘ladi. Jo‘xori kraxmalining taxminan 70-80% amilopektik qolgan 20-30% amiloza, Butun jo‘xori unining uglevod miqdori taxminan 74,63% tashkil qiladi.

Jo‘xori qon shakar darajasini nazorat qilish va kamaytirishning yaxshi usuli hisoblanadi. Shu sababli, jo‘xori boshqa kraxmalli va yuqori shakarli donlar o‘rniga don sifatida qo‘shilishi qandli diabetni boshqarish va nazorat qilishda yordam beradi.

Jo‘xori - bu murakkab uglevod bo‘lib, u bizning tanamiz tomonidan tabiiy ravishda sekin sekin hazm bo‘ladi. Bug‘doyni jo‘xori bilan almashtirsangiz, shakar haqida tashvishlanmasdan, barcha sevimli uglevodlaringizdan bahramand bo‘lishingiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR: (REFERENCES)

1. S. Tursunov, Z. Muqimov, B. Norinboyev “Donni saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi” Toshkent-2019
2. X.N. Atabayeva, J.B. Xudayqulov “O‘simlikshunoslik” Toshkent-2018
3. Yi-Hong Wang, Hari D. Upadhyaya, Chittaranjan Kole · 2014 Genetics, Genomics and Breeding of sorghum.
4. <http://library.ziyonet.uz> internet sayti.