

YONG‘OQ (*Juglans regia L.*) YOG‘INING TARKIBI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Abduvoyitova Shohida Toilbxon qizi

Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti talabasi

Metinkulova Shaxzoda Maxsudovna

Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti talabasi

Annotatsiya. Yong‘oq qadim zamonlardan beri sog‘liq uchun iste‘mol qilinishi tavsiya etilgan oziq-ovqatlar qatoriga kiradi. Yong‘oqdan olingan yong‘oq yog‘i sog‘liq uchun juda foydali hisoblanadi. Yong‘oq yog‘i yuqori darajada omega-3 yog‘ini o‘z ichiga oladi. Minerallarga boy yong‘oq yog‘i tarkibida mis, magniy, oqsil va fosfor ham mavjud.

Kalit so‘zlar: Yong‘oq (*Juglans regia L.*), B1, B2, P vitaminlari, omega-3, yong‘oq yog‘i.

Yong‘oq (*Juglans regia L.*) — yong‘oqdoshlar oilasiga mansub daraxt turi, yong‘oqmevali daraxt. Yovvoyi holda Kichik Osiyo, Bolqon yarim oroli, Kavkaz, Eron, Xitoy, Koreya yarim oroli, Afg‘onistonda o‘sadi. O‘rta Osiyo tog‘larida tabiiy yong‘oqzorlar ko‘p. Jahondagi ko‘pgina mamlakatlarda ekma yong‘oqzorlar barpo qilingan. Yong‘oq O‘zbekistonning tog‘li zonalarida va deyarli barcha sug‘oriladigan mintaqalarida o‘stiriladi. Bo‘yi 15-30 m, yo‘g‘onligi 1,5-2 m gacha boradi.

Mevasi — yong‘oq, dumaloq yoki cho‘ziqroq, po‘chog‘i qattiq, yumshoq, g‘alvirak tuzilishga ega. Bir dona yong‘og‘i 5-23 g atrofida (mag‘zi 40-75%)vaznga ega.

Xalq xo‘jaligida yong‘oq daraxtining hamma qismidan keng miqyosda foydalanish yo‘lga qo‘yilgan. N.V.Michurin yong‘oqni “kelajakning noni” deb atagan. Uning bargidan ajralib chiqadiga fitonsidlar mayda organizmlarni 12-18 sekundda halok qilishi aniqlangan. Bargi tarkibida yana B1, B2, P vitaminlari, A provitamini, karotin, bo‘yoqbop va oshlovchi moddalar, efir moylari, inulin, yuglandan alkaloidi va ko‘plab mineral tuzlar mavjud. Gulda yetiladigan chang donachalarida 23,5 % oqsil, 13,72 % shakar, 38,6 % kletchatka, 3,91 % suv, 3,07 % kul bor.

Mevasining mag'zi tarkibida 60-70% miqdorda yog', 17-19 % oqsil, 16% shakar, ozroq miqdorda suv, 0,3 mg %B1 vitamini, A va B2 vitaminlari, 30-40 %C vitamini mavjud.



1-rasm. Yong'oq mevasi

Yong'oq yog'i

Yong'oq yog'i juda ko'p foydali xususiyatlarga ega. Yong'oq yog'i keng ko'lamli foydalanishga ega. Ovqat tayyorlash paytida siz tanlab olishingiz mumkin bo'lgan bu taomni teriga g'amxo'rlik qiladigan odamlar ham tez-tez afzal ko'rishadi.

Yong'oq yog'ini olish sovuq presslash texnikasi yordamida amalga oshiriladi.

Yong'oq yog'ini olish uchun avval yong'oqni qobig'idan ajratib, quritish kerak. Yong'oq quritilganidan keyin ular qayta ishlanadi va suyuqlik olinadi. Bu suyuqlik yong'oq yog'idir. Yog 'chiqarish zavodlarda sovuq presslash mashinalari yordamida amalga oshiriladi. Yong'oq yog'i juda bardoshli mahsulot bo'lib, u olinganidan keyin bir yilgacha saqlanishi mumkin. Yog' uzoq vaqt davom etishi uchun uni to'g'ridan-to'g'ri quyosh nuri va namlik bo'lmagan joyda saqlash kerak.



2-rasm. Yong'oq yog'i

Yong'oq yog'ining foydalari.

Yong‘oq yog‘i nima uchun ishlatiladi degan savolga ko‘p javoblar mavjud. Yong‘oq; Bu omega 3, omega 6 va omega 9 kabi yog‘ kislotalarini o‘z ichiga olgan mahsulot. Yong‘oq yog‘ining afzalliklaridan biri bu xotirani yaxshilashdir. Yong‘oq tarkibidagi minerallar miyani tiklaydi. Yong‘oqni muntazam iste‘mol qilib, xotirangizni yaxshilashga hissa qo‘shishingiz mumkin. Bundan tashqari, unutuluvchanlik, diqqatni jamlashda qiyinchilik va chalg‘itish kabi muammolarni hal qilish uchun yong‘oq yog‘ini tanlashingiz mumkin. Yong‘oq yog‘ining foydalari haqida ma‘lumot berish bilan birga, uyqu rejimining yaxshilanishini ham aytib o‘tish kerak. Yong‘oq tarkibida melatonin deb ataladigan modda mavjud. Ushbu modda tanada etarli miqdorda bo‘lsa, uxlab qolish jarayoni osonlashadi va uyqu muammosi bo‘lgan odamlar yaxshilanishni boshdan kechiradilar. Yong‘oq yog‘ini salatlar va ovqatlarga qo‘shib, uyqu muammolarini oldini olishingiz mumkin.

Ushbu moyning yana bir ijobiy ta‘siri shundaki, u to‘liqlik hissi beradi va ishtahani bostiradi. Shu nuqtai nazardan, yong‘oq yog‘i dietaga yaxshi yordam beradi, deyish mumkin. Tayyorlagan sog‘lom retseptlaringizga yong‘oq yog‘ini qo‘shib qisqa vaqt ichida maqsadlaringizga erishishingiz mumkin. Yong‘oq yog‘i nima uchun foydali degan savolga javob berganda, bu yog‘ antioksidantlarning kuchli manbai ekanligini ta‘kidlash kerak. Yong‘oq yog‘i tananing yangilanishi va tiklanishini ta‘minlaydi. Ayniqsa, kasalliklardan himoyalaniшни xohlovchi va sezgir tanaga ega bo‘lgan kishilarga yong‘oqni me‘yorida iste‘mol qilish tavsiya etiladi.

Yong‘oq yog‘ining teri uchun foydalari juda ko‘p. Yong‘oq yog‘i ko‘plab kosmetik mahsulotlarda mavjud. Buning sababi shundaki, yong‘oq E vitamini va aminokislotalarga boy. Yong‘oq yog‘i yuz uchun foydaliligi tufayli sog‘lom ko‘rinishga ega bo‘lishni xohlaydigan foydalanuvchilarning e‘tiborini tortadi.

Yong‘oq yog‘idan foydalanish juda ijobiy odatdir. Ko‘p foyda keltiradigan yong‘oq yog‘ini o‘z odatlaringizga ko‘ra ishlatishingiz mumkin. Barcha yoshdagi odamlar uchun tavsiya etilgan yong‘oq yog‘i sog‘lom ovqatlanishni xohlaydigan odamlar tomonidan qadrlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Asqarov I.R., Nizomov B.X., Mo‘minjonov M.M. Yong‘oq bargining kimyoviy tarkibi va shifobaxsh xususiyatlari. Xalq tabobati plus, №1(10) 2022, 40-43 b.

2. Trandafir, I., Cosmulescu, S., Botu, M., & Nour, V. (2016). Antioxidant activity, and phenolic and mineral contents of the walnut kernel (*Juglans regia* L.) as a function of the pellicle color. *Fruits*, 71(3), 177-184.
3. Ядров А.А.-Орехоплодные и субтропические плодовые культуры. Киев; «Таврия»-2020.
4. O'G'Li, M. N. J., & Mahammadiyev, J. N. O. G. L. (2022). QISHLOQ XO'JALIK MAHSULOTLARINI SAQLASHNING XALQ XO'JALIGIDAGI AHAMIYATI. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 485-488.
5. Yoqubov, M., Mahammadiyev, J., & Eshonqulova, A. (2023). SABZI VA OLMADAN TAYYORLANGAN MAHSULOTLARNING TARKIBINI O'RGANISH. *Academic research in educational sciences*, 4(SamTSAU Conference 1), 872-876.
6. Musaxon, Y., & Jasur, M. (2023). O'ZBEKISTONDA YETISHTIRILGAN MIRZOYI QIZIL VA SARIQ SABZI NAVLARINING TARKIBINI O'RGANISH. *Journal of Universal Science Research*, 1(11), 686-689.
7. Абруева, Ф. Б. Қ., Кулдошов, Б. Х., & Тилавов, Ҳ. (2022). СОЯ ДОНИДАН СУТ ВА СУТ МАҲСУЛОТЛАРИ ОЛИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 342-345.