



## FUNKSIONAL OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINING INSON SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDAGI AHAMIYATI

Raxmonova Xumora

Namangan davlat texnika universiteti  
Funksional ovqatlanish va bolalar mahsulotlari  
texnologiyasi yo'nalishi 3-bosqich talabasi.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20744777>

**Annotatsiya:**Maqolada funksional oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi o'rni yoritilgan. Funksional mahsulotlarning tarkibi, ularning organizmga foydali ta'siri, bolalar ovqatlanishidagi ahamiyati hamda O'zbekistonda ushbu yo'nalishni rivojlantirish istiqbollari tahlil qilingan. Funksional ovqatlanishning zamonaviy jamiyatdagi dolzarbligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni ko'rsatib berilgan.

**Kalit so'zlar:** funksional ovqatlanish, probiotiklar, prebiotiklar, vitaminlar, minerallar, bolalar mahsulotlari, sog'lom ovqatlanish, oziq-ovqat texnologiyasi.

**Kirish:**Bugungi kunda dunyo aholisining salomatligini saqlash va umr davomiyligini oshirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish oqibatida semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklar soni ortib bormoqda. Shu sababli zamonaviy oziq-ovqat sanoatida inson organizmiga nafaqat oziq moddalar yetkazib beruvchi, balki sog'lomlashtiruvchi xususiyatlarga ega mahsulotlar ishlab chiqarishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Funksional oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida biologik faol komponentlar mavjud bo'lib, ular organizmning fiziologik funksiyalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu mahsulotlar sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Funksional oziq-ovqat mahsulotlari tushunchasi

Funksional oziq-ovqat mahsulotlari oddiy oziq-ovqat mahsulotlaridan farqli ravishda inson organizmiga qo'shimcha foyda keltiradi. Ular tarkibida vitaminlar, minerallar, antioksidantlar, probiotiklar, prebiotiklar, omega-3 yog' kislotalari va boshqa biologik faol moddalar mavjud bo'ladi.

Bunday mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish immunitet tizimini mustahkamlaydi, modda almashinuvini yaxshilaydi, organizmning himoya xususiyatlarini oshiradi hamda ko'plab kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shuning uchun funksional mahsulotlarga bo'lgan talab yil sayin ortib bormoqda.

Funksional mahsulotlarning asosiy turlari

Funksional mahsulotlar bir necha guruhlariga bo'linadi:

- Probiotik mahsulotlar;
- Prebiotik mahsulotlar;
- Vitamin va minerallar bilan boyitilgan mahsulotlar;
- Antioksidantlarga boy mahsulotlar;
- Oziq tolalari bilan boyitilgan mahsulotlar;
- Omega-3 yog' kislotalari saqlovchi mahsulotlar.

Probiotik mahsulotlarga qatiq, kefir, bifidok va boshqa fermentlangan sut mahsulotlari kiradi. Ushbu mahsulotlar ichak mikroflorasining me'yoriy holatini saqlashga yordam beradi. Prebiotik moddalar esa foydali bakteriyalar rivojlanishi uchun qulay muhit yaratadi.

Vitamin va minerallar bilan boyitilgan mahsulotlar organizmning muhim oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini qondirishda katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, temir, kalsiy, yod va D vitamini bilan boyitilgan mahsulotlar keng qo'llanilmoqda.

Funksional mahsulotlarning inson salomatligiga ta'siri

Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra funksional mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi, ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini yaxshilaydi va metabolik jarayonlarni me'yorlashtiradi.

Antioksidantlarga boy mahsulotlar hujayralarni erkin radikallarning zararli ta'siridan himoya qiladi. Omega-3 yog' kislotalari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Oziq tolalari esa ichak faoliyatini faollashtirib, ovqat hazm qilish jarayonini me'yorlashtiradi.

Funksional ovqatlanishning yana bir muhim afzalligi turli surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytirishidir. Shu sababli ko'plab davlatlarda sog'lom ovqatlanish dasturlarida funksional mahsulotlardan foydalanishga katta e'tibor berilmoqda.

Bolalar ovqatlanishida funksional mahsulotlarning ahamiyati

Bolalik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda organizmning o'sishi va rivojlanishi jadallashadi. Shuning uchun bolalar ratsioni sifatli va foydali mahsulotlardan tashkil topishi zarur.

Bolalar uchun ishlab chiqariladigan funksional mahsulotlar tarkibida oqsil, vitaminlar, minerallar va probiotiklar bo'ladi. Kalsiy va D vitamini suyaklarning mustahkam rivojlanishini ta'minlaydi. Temir moddasi kamqonlikning oldini olishga yordam beradi. Probiotiklar esa ichak mikroflorasini yaxshilab, immunitetni mustahkamlaydi.

Bolalar mahsulotlari texnologiyasida zamonaviy innovatsion usullarni qo'llash orqali yuqori sifatli va xavfsiz mahsulotlar ishlab chiqarish imkoniyati yaratilmoqda.

O'zbekistonda funksional oziq-ovqat mahsulotlarini rivojlantirish istiqbollari

Mamlakatimizda oziq-ovqat sanoatini rivojlantirish va aholini sifatli mahsulotlar bilan ta'minlash bo'yicha keng ko'lami islohotlar amalga oshirilmoqda. Mahalliy xomashyolar asosida funksional mahsulotlar ishlab chiqarish uchun katta imkoniyatlar mavjud.

Meva-sabzavotlar, sut mahsulotlari, dukkakli ekinlar va don mahsulotlari asosida biologik faol komponentlarga boy mahsulotlar ishlab chiqarish istiqbollari yuqori hisoblanadi. Bu esa aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash bilan birga, eksport salohiyatini ham oshirishga xizmat qiladi.

Oliy ta'lim muassasalari va ilmiy markazlarda funksional ovqatlanish bo'yicha olib borilayotgan tadqiqotlar kelgusida yangi turdagi mahsulotlarni yaratishga zamin bo'ladi.

### **Xulosa**

Funksional oziq-ovqat mahsulotlari inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Ular organizmning fiziologik faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni kuchaytiradi va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa, bolalar ovqatlanishida funksional mahsulotlardan foydalanish sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Shu sababli funksional mahsulotlarni ishlab chiqarish, ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va aholining bu boradagi bilimlarini oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Tursunov Sh. Oziq-ovqat texnologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.
2. Vahobov A. Sog'lom ovqatlanish asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Ismoilov A. FunkSIONal oziq-ovqat mahsulotlari texnologiyasi. – Toshkent, 2022.
4. Functional Foods and Nutraceuticals. CRC Press, 2022.
5. Food Science and Technology. Academic Press, 2021.
6. WHO Healthy Diet Guidelines. Geneva, 2024.
7. FAO Food and Nutrition Report. Rome, 2023.
8. Nutrition and Functional Foods Journal, 2024.

