

УДК 636.09

## ТУЯ СУТИНИНГ ТАРКИБИ, ФОЙДАЛИ ВА ДАВОЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

**Алланиязов Орынбай Утениязович**

ассистент, Қорақалпоғистон қишлоқ хўжалиги ва агротехнологиялар институти

**Аннотация:** В этой статье приведены сведения развития верблюдоводства, значения верблюжьего молока, состав, полезные и лечебные свойства также изучения оchenka по сравнению с коровьего молока.

**Аннотация:** Ushbu maqolada Qaraqolpog'iston Respublikasi sharoitida tuychilikni rivojlantirish, tuy sutining ahamiyati, tarkibi, inson organizmiga foydali va davolash xususiyatlari va sigir sutiga nisbatan taqqoslab o'rganilgan va xulosa qilingan.

**Summary :** This article provides information on the development of camel breeding, the value of camel milk, the composition, useful and medicinal properties, and the study of ochenka in comparison with cow's milk.

**Калит сўзлар:** tuy suti, vitamin, tabiiy shifobahsh dori, aminokislotalar, oksil, xolesterin, uglevodlar, qantli diabet, sil, jigar cerrozi, saron, stress, uyqusizlik, oshqozon yasi, charchok, temir, kalcii, kaliy, kobalt, glyukoza, laktoza.

Ўзбекистон Республикасида чорвачилик соҳаси ва унинг тармоқларини ривожлантириш бўйича 2022 - 2026 йилларга мўлжалланган дастур чорвачилик соҳаси ва унинг тармоқларини жадал ривожлантириш, республика аҳолисини озиқ-овқат маҳсулотлари билан барқорар таъминлаш ва ишлаб чиқариш имкониятларини кенгайтириш бўйича устувор мақсад ва вазифаларни белгилашга қаратилган. Аҳолини асосий озиқ-овқат маҳсулотлари, жумладан, гўшт, сут, тухум, парранда гўшти, ва бошқа маҳсулотлар билан таъминлашда истеъмол талабининг ошиши ҳамда реал даромадларнинг ортишини ҳисобга олган ҳолда, чорвачилик маҳсулотларини ишлаб чиқариш ҳажми кўпайтириб борилади. Ушбу қарорда чорвачилик билан шуғулланувчи субъектларни сонини кўпайтириш, чорвачилик маҳсулотларини, бош сонини кўпайтириш, ишки ва ташқи бозорлардаги рақобатбардошлигини ошириш



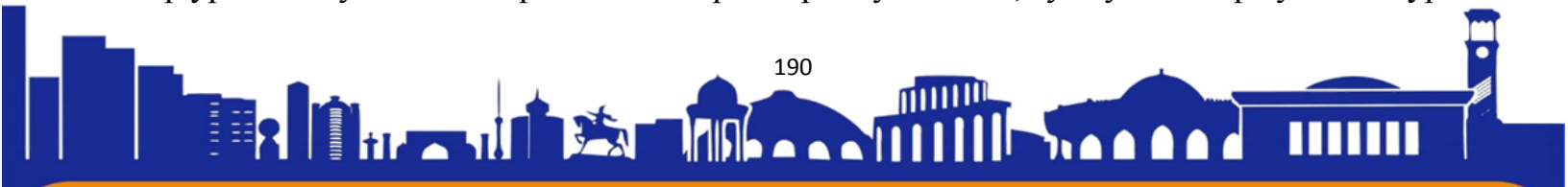
хамда маҳаллий маҳсулотларни халқаро сифат талабларига мослаштириш, чорвачилик ва унинг тармоқларида озиқа базасини мустаҳкамлаш, озуқа экинларини жойлаштириш вазифалари белгиланган.

Қорақолпоғистон Республикасида мустақиллик йилларида бозор иқтисодиётига ўтиш даврида асосий муаммоларининг бири, аҳолининг чорвачилик маҳсулотларга бўлган эҳтиёжини қондириш, чорвачилик тармоғини янада ривожлантиришни тақоза этмоқда. Республикамиз туячиликни ривожлантиришга кенг имкониятлар бор. Бизнинг иқлим шароитимизга, яъни қишда совуқ, ёзда иссиқ бўлиши инобатга олиб туячилик ривожлантириш яхши натижа беради. Республикамизнинг шимолий зоналарида асосан Мўйноқ, Қўнғирот, Бўзатов, Караўзак, Кегейли, Тахтақўпир, Чимбой туманларида туячилик фермер, деҳқон ва тадбиркорлик субъектларини ташкиллаштириш лозим. Устирт ва Қизил-қум зоналарида яъни ушбу туман худудларида туялар боқиш учун яйловлар ва имкониятлар мавжуд. Ушбу худудларда туячилик фермер, деҳқон ва тадбиркорлик субъектларини ташкиллаштирилса, аҳолининг саломатлиги учун туя сутига бўлган эҳтиёжини қондиришга замин яратилган болар эди.

Табобат илми султони Абу Али Ибн Сино ҳам ўзининг “Тиб қонунлари” китобида туя сутининг шифобахшлиги ҳақида ёзиб қолдирганлар. Табиб бобомиз “Инсон ағзолари учун фойдали ўт-шопларнинг ҳаммаси шўлда ўсади” деганлар. Туя жонувари қумда юрганликдан ҳар хил шўпларни ейди. Халқ орасида янги соғилган сутни –шубат, сутнинг ачитилган турини- кумрон дейишади. Олимлар туя сутининг 100 та касалликка даво деб айтганлар.

Туя сутининг инсон организми учун шифобахш ҳисобланади ва турли касалликларни эмлаш хусусиятига эгадир. Туя сутининг курамада холестерин сугир сутининг нисбатан 40% га кам, С витамини уч еса кўп булиши аниқланган. Туя сутини нафақат мазали, балки озуқаларга бой бўлган шарқ мамлакатларининг анъанавий ичимлиги. Таъми чирин, бироқ бу туғридан-туғри туяга берилган сув ва емиш сифатига боғлиқ. Шунингдек, унинг характерли хусусиятлари орасидан қуйилганда осон кўпириши ва бошқа ҳайвон сутларига қараганда қуйикроқ эканлигини ажратиш кўрсатиш мумкин.

Туянинг сутининг о'з сифатини ўзоқ вақт давомида сақлаш мумкин, бу уни ўзоқ масофаларга ташиш имконини беради. Умуман олганда, туя сутини жуда ёғли эмас (5 фоиздан ошмайди). Кўпинча икки ўркакчи туялар етиштирилади, чунки уларнинг сутини бир ўркакчи туяникига қараганда ёғлирақдир. Шунингдек, туя сутини сугир сутидан кўра

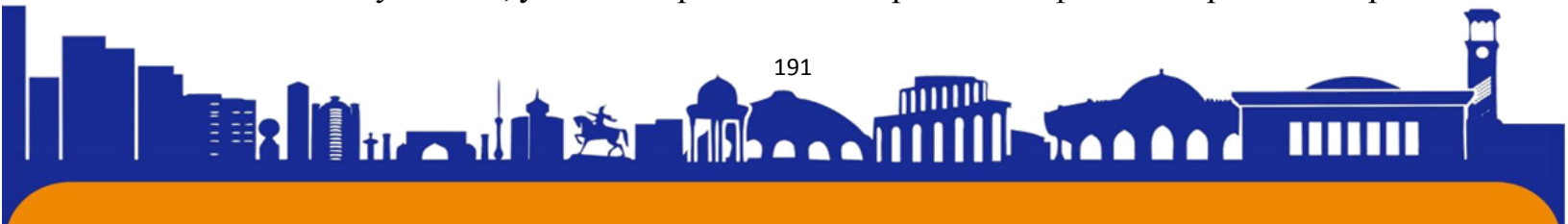




фойдалироқ ҳисобланади. Бундан ташқари, ёғ кислоталари туфайли, бу маҳсулотни музлатиш мумкин. Еритилганнан кейин унинг зардоби ажралиб қолмайди. Туя сутидан қимиз, лабан (таъми қатикни эслатади), лабне (зайтун мойига ботириб олинадиган ва соуслар ва салатлар учун хизмат қилган пишлоқли тўпчалар), сари-ёғ, еритилган сари-ёғ, сутли коктейллар, музқаймоқ, пишлоқ каби маҳсулотлар таярлаш мумкин. Бундан ташқари, туя сути ачитқи сут маҳсулотлари олиш учун бошқа ҳайвонларнинг сути билан аралаштирилиши мумкин, масалан қатик, айрон (чалоп), сузма, қурт таярлашлари мумкин.

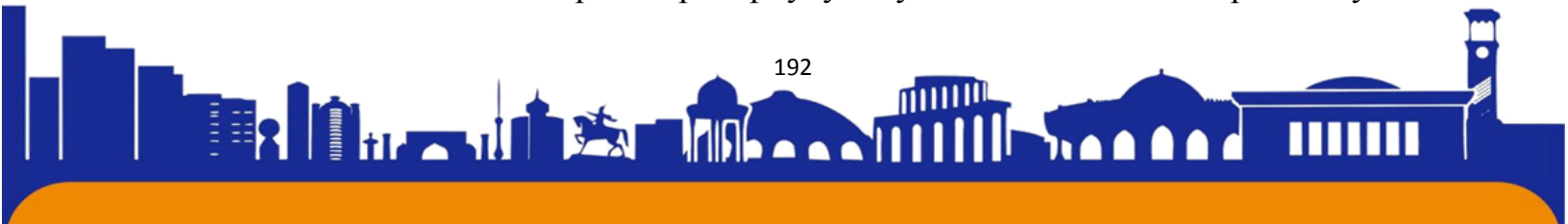
**Фойдали хусусиятлари-** Туя сути чанқоғни босиб, очликни қондиради, ташналикни синдиради, танани озуқа билан таъминлайди деб сифатлайдилар, чунки, туя сути сув ва бошқа барча озиқ-овқат ўрнини боса олади. Олимлар туя сути мева ва кўкатлар ўрнини боса олиш хусусиятига эга эканлигини аниқлади. Туя сутининг фойдаси унинг таркибидаги ноёб моддалар мавжудлигига боғлиқ. Ушбу маҳсулот таркибида темир микроэлементи мавжуд, у қон таркибини яхшилади ва хужайралардаги метаболик жараёнларда иштироқ этади. Бундан ташқари, ўзида қизил қон таначалари ҳосил бўлиш жараёнини фаоллаштирадиган аминокислоталар сақлайди, чунинг учун туя сути камқонликдан азият чекадиганларга айниқса тавсия этилади. Фосфор ва кальцийнинг таъсири туфайли суякларда регенерация фаоллашади ва уларнинг мустаҳкамлиги ортади. Кўп миқдорда аскорбин кислотаси мавжудлиги иммунитетни мустаҳкамлаш ва организмнинг ҳимоя функцияларини яхшилашга кўмаклашади. Д витамини мавжудлигини ҳисобга олганда бу маҳсулот болаларда остеопороз ва рахит ҳавфини камайтиради. В гуруҳ витаминлари эса асаб тизимининг фаолиятини нормаллаштиради ва стресс, уйқусизлик ва чарчоқдан қутилишга ёрдам беради. Кўп миқдорда натрий мавжудлиги туфайли туя сути чанқоқни тезда қондиради, бу чўлда сафар қилиш даврида айниқса муҳимдир. Қолган микроэлементлар қаторида хужайра ферментларининг бир қисми бўлган кобальт, юрак-томир тизими фаолиятини яхшилайдиган калий ҳам мавжуд. Калориялигига келганда, бу кўрсаткич юқори эмас (82ккал), шунинг учун вазни ташлаш даврида ва қоматни бузмаслик учун уни оз миқдорда истеъмол қилиш қарши кўрсатилмайди.

**Туя сути билан даволаш:** Туя сутидан тайёрланган қатик- шубат дейилади. Шубат – бу кўчманчи халқларнинг қадимий, табиий ва шифобахш ичимлиги ҳисобланади. Шубат сил, ўн икки бармоқли ичак ярасида шифобахшдир. Табибларнинг





тавсиясига кўра, ич кетишида ҳам туя сутидан тайёрланган қатик даво бўлар экан. Бундан ташқари, туя сути қонни тозалайди, яхшилайди. Туя сутининг саратон ва оқ қон касаллигин даволашда ёрдам бериши илмий жиқатган тасдиқланган. Эҳтимол, бу хусусияти унинг таркибида саратон ривожланишини рағбатлантирувчи моддаларни чиқариб ташлашга ёрдамлашадиган моддалар мавжудлигига боғлиқ. Бундан ташқари, туя сути сил, ошқозон яраси ва ошқозон –ичак тракти билан боғлиқ бошқа муаммоларни даволашда ишлатилади. Ушбу махсулотни ошқозон ости беши, жигар ва ичак муаммолари мавжуд бўлганда қабул қилиш тавсия этилади. Туя сутини қантли диабетдан азият чекадиган беморлар қондаги қанд миғдорини сақлаб туриш учун истеъмол қилишлари мумкин. Янби қандли диабетни даволашда шу нарса диққатга сазоворки, қонда шакарнинг кўпайиб кетмаслигини меъда ости безидан ишлаб чиқариладиган инсулин гармонни таъминлаб туради. Туя сути антибактериал ва вирусларга қаси кўрашувчи ноёб суюқлик ҳисобланади. Шифокорлар кунлик миғдорини 500 миллилитрдан оширишни тавсия этмайдилар. Туя сути тиббиёт соҳасида кенг қолланилади. Мисол учун, жигар церрозида туя сути билан даволаш буюрилади. Бунинг учун 1 литр сутга олти чой қошиқ яхшилаб езилган зира нисбатида агалашма таярланади. Кунига 100 мл дан 21 кун қабул қилинади. Сут қабулидан кейин икки соат давомида овқатланиш яки бирон суйиқлик ичиш тавсия қилинмайди. Даволаш курси тугагач, бир танаффус олиш керак, сўнг яна такрорлаш мумкин. Алцегеймер касаллигида беморларга хотирани яхшилаш, яхшироқ ўхлаш, жисмоний фаолликни оширишда ёрдам беради. Аутизмда организмда антиоксидант ферментлар ва таъсири шунга ўхшаш бўлган моддалар даражасини ўзгартиради, оксидланишли стресс оқибитларига қарши кўрашади. Туя сути касалликнинг даслабки босқичларида ёрдам беради. Агар туя сутининг ноанъанавий даволашдаги самарадорлиги тўғрисида етарлича маълумотга эга бўлмасангиз, маслаҳат ва тиббий кўрик учун шифокор билан маслаҳатлашишни афзал билинг. Туя сути косметологияда ҳам қўлланилади. Ушбу махсулот асосида терини ёрқин куёш нурларининг салбий таъсиридан ҳимоя қиладиган ниҳоб тайёрлаш мумкин. Бундан ташқари, туя сути кўплаб тери касалликларини даволашда ёрдам беради. У намлантирувчи, озиклантирувчи ва яшартирувчи хусусиятларга эга. Туя сути ажинлар пайдо бўлишини олдини олади, тери тонусини тиклайди. Бунинг учун тоза юз терисига сутни суртиб, 5 дақиқадан кейин ювиб ташлаш тавсия этилади. Янада ётиқроқ терилар учун куйидагича ниҳоб тайёрлаш мумкин:





кичикроқ идишда тенг миқдорда оқ гул, туя сути, атир ёғи ва табиий асал аралаштирилади. Таёрланган ниҳоб тоза юз терисига суртилади. Беш дақиқадан сўнг юз аввал илиқ, кейин совуқ сув билан ювиб ташланади. Шуниндек, туя сути кўп косметик юз кремлари таркибига киритилган. Бундан ташқари, дўкон расталарида туя сути бўлган чампунларни учратиш мумкин. Бутун тана териси силлиқ ва юмшоқ бўлиши учун ванна қабул қилишда сувга бир неча стакан туя сутини кўшиш кифоя. Бундай амалият ҳафтада бир марта амалга оширилиши мумкин. Туя сути унинг таркибий қисмларига индивидуал интолерантлиги бўлган кишиларга зара етказиши мумкин. Аллергик беморларга қарши кўрсатмага эга. Туя сути таркибида лактоза мавжуд, қабул қилинганда галактоза ва глюкозага парчаланadi. Галактоза организм томонидан ёмон ўзлаштирилади ва шунинг учун бўғимларда тўпланиши, теги остига ёғ шаклида захираланиб, селлюлитга олиб келиши мумкин. Аллергияси бор беморларга тавсия қилинмайди. **Қабул қилиш қоидалари-** мутахассислар сутни эрталаб нонуштадан бир соат олдин яки овқатдан бир соат кейин ичишни тавсия этишади. Суткалик меъёр- 500 мл. Қайнатиш тавсия этилмайди, чунки туянинг сути тезда зардоби ажралади ва творогга айланиб қолади.

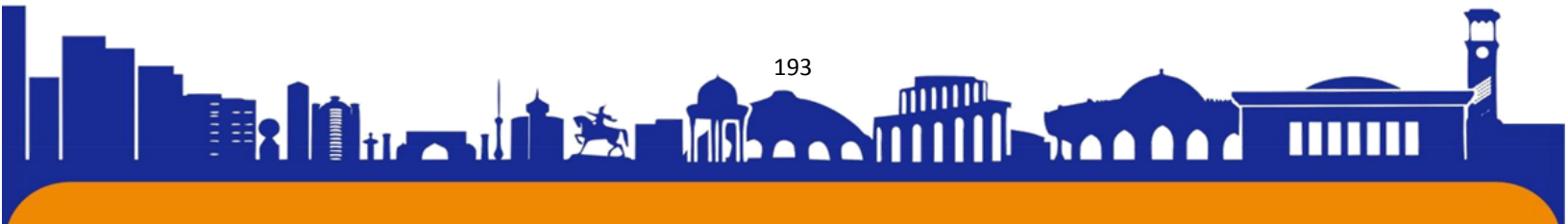
Туя сути ишқорли ҳисобланади, аммо у жуда қисқа вақт ичида тезда ачиб қолиши мумкин. Унинг таъми ширин ёки шўр бўлиши мумкин. Унинг таркибида протеин компонентлари (4% дан, 25% гача), қаттиқ моддалар(10-15%), ёғлар (соғишнинг бошида 2-3%), шакар моддалар, хусусан лактоза (3-6%), хлорид натрий (14-27%), ҳамда темир, кальций, фосфор каби минераллар ва В2, С витаминлари мавжуд.

**Туя сутининг таркиби: Озуқабий қиймати-** оксиллар-4г; углеводлар- 5,1 г; ёғлар- 4,9 г; **Витаминлар-** Витамин В<sub>12</sub>- 0,16мг; Витамин В<sub>2</sub>-0,02мг; Витамин В<sub>1</sub>- 0,08мг; Витамин С-7,7мг; Витамин А-40мг; **Минерал моддалар-**

Рух-0,4мг; Кобалт-5мг; Темир-0,1мг; Натрий-70мг; Кальций-121мг; Калий-180мг; Ушбу миқдорлар 100 грамм маҳсулотнинг уллучини акс эттиради.

**Қароқолпоғистон Республикаси шароитида турли хайвонлар сутининг кимёвий таркиби таққосланган кўрсаткичлари.**

*(1-жадвал)*





№ к\с	Ҳайвон турлари	Куруқ модда	Ёғ	Оқсил	Казеин	Сут қанди	Калорияси ккал
1.	Туя	12,0	5,7	4,14	1,8	3,2	88,5
2.	Сигир	13,0	3.5	2.9	2,8	4,8	62,0
3.	Эчки	13.4	3,3	3.6	3,0	4,5	68,0
4.	Бия	10.0	1,9	2,1	1,2	6,4	50,0
5.	Шимол бугиси	33,8	18,7	10,0	8.7	3,6	106,0

**Хулоса**

1.Туя сути инсон организми учун шифобахш ҳисобланади ва турли касалликларни эмлаш хусусиятига эга маҳсулотдир.

2.Туя сутининг саратон, сил, жигар церрози, қантли диабет, ошқозон яраси ва оқ қон касаллигин даволашда ёрдам бериши илмий жиқаттан тасдиқланган.

3.Туя сутини мутахассислар эрталаб нонуштадан бир соат олдин яки овқаттан бир соат кейин ичишни тавсия этишади, суткалик меъёр- 500 мл ҳисобланади.

4.Туя сутининг фойдаси унинг таркибидаги оқсил, углеводлар. ёғлар, витаминлар, микро ва макроэлементлар нояб моддалар мавжудлиги организмларга фойдали хусусиятларининг биридир.

5.Туя сути билан даволашда жигар хасталиклари (цирроз,гепатит В,С), қандли диабет, ошқозон -ичак, буйрак хасталиклари (пиелонефрит), юрак-қон томир, асаб тизими касалликларига ёрдам беради.

**Фойдаланилган адабиётлар.**

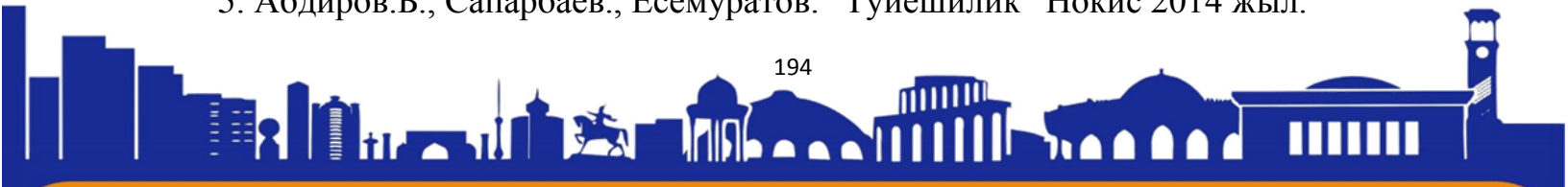
1. Горбатов.К.К. Сут ва сут маҳсулотларининг биокиёхимияси Москва !984 г. 344стр

2. Горбатов.К.К. Биокимё ва сут маҳсулотлари. 2-нашри.

3. Максудов.И. Сутчилик иши. Ўқув қолланма. Тошкент.2012.

4. Молоко и молочные продукты. Совместные программа.ФАО\ ВОЗ по стандартам пищевые продукты.

5. Абдиров.Б., Сапарбаев., Есемуратов. “Туйешилиқ” Ноқис 2014 жыл.



**Интернет сайтлари.**

<https://www.zakvaska-ferment.ru>

<https://www.gastronom.ru>

<https://365news.biz>

<https://korzinka.uz>

<https://afex.uz>