**Xidirov J.**

SamISI, SAT-123 guruh talabasi

**Suvanov.Z**

SamISI, “Servis” kafedrasi katta o‘qituvchisi

# OVQATLANISH KORXONALRIDA SUYUQ TAOMLAR TAYYORLASH TEXNALOGIYALARI VA ULARNING SIFATIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanish salomatlikni taminlaydi suyuq taomlardan foydalanish oziq ovqat mahsulotli inson salomatligi xavfsizligini ta’minlaydi

**Kalit so'zlar**

Oziq-ovqat, to‘g‘ri ovqatlanish, oziq moddalar, suyuq va quyuq taomlar sog‘lom ovqatlanish.sho'rvalar bilimlar

**Аннотация**

В этой статье рассматривается, как здоровое питание обеспечивает здоровье и как употребление жидкой пищи гарантирует безопасность пищевых продуктов для здоровья человека.

**Ключевые слова**

.Еда, правильное питание, питательные вещества, жидкая и твердая пища, здоровое питание, супы, знания

**Abstract**

This article discusses how healthy eating ensures health and how the use of liquid foods ensures the safety of human health with food products.

**Key words**

Food, proper nutrition, nutrients, liquid and solid foods, healthy eating, soups, knowledge:

Suyuq taomlar inson ovqatlanishida muhim o‘rin tutadi va quyidagi jihatlari bilan ahamiyatlidir:Hozirgi kunda aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash, oziq-ovqat mahsulotlari sifati va xavfsizligini oshirish masalalari butun dunyoda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan taomlarning gigiyenik jihatdan tozaligi, oziqaviy qiymati va xavfsizligi inson salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ovqat tayyorlash texnologiyalarini takomillashtirish va ularga qo‘yiladigan talablarni chuqur o‘rganish muhim ahamiyatga ega.Ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan suyuq taomlar (sho‘rvalar, bulyonlar, pyure-sho‘rvalar va boshqalar) inson ratsionining ajralmas qismi

hisoblanadi. Ular nafaqat oson hazm bo‘lishi, balki organizmni suyuqlik, vitaminlar, mineral moddalar va ekstraktiv moddalar bilan ta’minlashi bilan ham muhimdir. Suyuq taomlar ayniqsa bolalar, keksalar va sog‘lig‘i tiklanayotgan insonlar uchun foydali hisoblanadi.Suyuq taomlar tayyorlash texnologiyasi o‘z ichiga bir nechta muhim jarayonlarni oladi: xom ashyoni qabul qilish, saqlash, dastlabki ishlov berish, issiqlik ishlovi berish va tayyor mahsulotni iste’molchiga yetkazish. Ushbu jarayonlarning har birida sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish, texnologik intizomni saqlash va sifat nazoratini olib borish talab etiladi.Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda ovqatlanish korxonalarida oziq-ovqat mahsulotlari bilan bog‘liq xavflar (mikroorganizmlar, zaharlanish, sifatsiz mahsulotlar)ni kamaytirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu maqsadda O‘zbekiston Respublikasida oziq-ovqat xavfsizligini ta’minlashga qaratilgan bir qator qonunlar va me’yoriy hujjatlar qabul qilingan.

Jumladan, Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida qonunga ko‘ra, ovqatlanish korxonalarida ishlab chiqarish jarayonlari sanitariya me’yorlariga to‘liq mos bo‘lishi shart. Ushbu qonun aholining sog‘lig‘ini saqlash, yuqumli kasalliklarning oldini olish va oziq-ovqat xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiladi.Bundan tashqari, Oziq-ovqat mahsulotlari sifati va xavfsizligi to‘g‘risida qonun oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, saqlash, tashish va sotish jarayonlarida ularning sifati va xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha majburiy talablarni belgilaydi. Ushbu qonun asosida ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan suyuq taomlar ham qat’iy nazorat ostida bo‘ladi.Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida sanitariya qoidalari va me’yorlari (SanPiN), texnik reglamentlar hamda Vazirlar Mahkamasining ovqatlanish sohasini rivojlantirishga qaratilgan qarorlari mavjud bo‘lib, ular ovqat tayyorlash jarayonini tartibga soladi. Xususan, ushbu hujjatlar quyidagilarni nazorat qiladi:mahsulotlarning sifati va saqlash sharoitlari

Hazmni yaxshilaydi – oshqozon-ichak faoliyatini faollashtiradi, ovqat hazmini osonlashtiradi.Organizmni suyuqlik bilan ta’minlaydi – tanadagi suv muvozanatini saqlashga yordam beradi.Oziqaviy qiymati yuqori – tarkibida vitaminlar, minerallar va ekstraktiv moddalar bo‘ladi.

Ishtahani ochadi – ayniqsa issiq sho‘rvalar ovqatlanishga qiziqishni oshiradi.Parhezbop hisoblanadi – kasallik vaqtida yoki sog‘lom ovqatlanishda muhim rol o‘ynaydi.Suyuq taomlar nafaqat kundalik ovqatlanishning ajralmas qismi, balki inson salomatligini saqlashda ham katta ahamiyatga ega.Suyuq taomlar tayyorlanish usuli va tarkibiga qarab bir necha turlarga bo‘linadi:

Bulyonlar Go‘sht, suyak yoki sabzavotlarni qaynatish orqali olinadi. Ular tiniq, yengil va tez hazm bo‘ladi.

Sho‘rvalar Eng keng tarqalgan suyuq taomlar bo‘lib, tarkibida go‘sht, sabzavot, don mahsulotlari (guruch, makaron) bo‘ladi. Masalan: mastava, sho‘rva, lag‘mon.

Pyure-sho‘rvalar Mahsulotlar (kartoshka, sabzavotlar) pishirilib, ezilib bir xil massa holiga keltiriladi. Juda yumshoq va hazm qilish oson.

Sutli suyuq taomlar Sut asosida tayyorlanadi. Ko‘pincha bolalar va parhez ovqatlarida ishlatiladi (sutli sho‘rva, sutli vermishel).

Sovuq suyuq taomlar Issiq holda emas, sovutilgan holda iste’mol qilinadi (masalan, okroshka). Yozda ko‘proq iste’mol qilinadi.

Suyuq taomlarning xususiyatlari:Yengil hazm bo‘ladi – oshqozonga og‘irlik qilmaydi.Suvga boy – organizmni suyuqlik bilan ta’minlaydi.Oziqaviy qiymati yuqori – vitamin va minerallarni o‘z ichiga oladi.Ishtahani ochadi – ayniqsa issiq holda berilganda.Parhezbop – kasallik vaqtida va sog‘lom ovqatlanishda muhim.

Suyuq taomlar turli xil bo‘lib, har biri o‘ziga xos tayyorlanish usuli va foydali xususiyatlarga ega. Ular kundalik ovqatlanishda muhim o‘rin tutadi va sog‘liq uchun foydalidir.Ovqatlanish tizimida suyuq taomlarning o‘rni Suyuq taomlar (sho‘rvalar, bulyonlar, krem-sup va boshqalar) ovqatlanish tizimida juda muhim o‘rin tutadi. Ular nafaqat to‘yimli, balki organizm uchun yengil hazm bo‘ladigan taomlar hisoblanadi.

Ovqatlanishning boshlang‘ich qismi.Suyuq taomlar ko‘pincha tushlik yoki kechki ovqatning birinchi bosqichi sifatida iste’mol qilinadi. Ular oshqozonni asosiy ovqatga tayyorlaydi va ishtahani ochadi.

Oson hazm bo‘lishi.Sho‘rva va bulyonlar organizmda tez hazm bo‘ladi. Ayniqsa, kasal, bolalar va keksa yoshdagilar uchun juda foydali.Oziq moddalar manbai.Suyuq taomlar tarkibida:vitaminlar (sabzavotlardan)mineral moddalar,oqsillar (go‘sht va suyak bulyonidan) mavjud bo‘ladi.Suv balansini saqlash.Ular organizmni suyuqlik bilan ta’minlaydi va suv-tuz muvozanatini saqlashga yordam beradi.

Suyuq taomlar parhez ovqatlanishda muhim rol o‘ynaydi. Oshqozon-ichak kasalliklarida yengil sho‘rvalar tavsiya etiladi.Suyuq taomlar ovqatlanish tizimining ajralmas qismi bo‘lib, ular sog‘lom ovqatlanish, hazm jarayoni va organizm quvvatini saqlashda katta aha.

**Xulosa.** Suyuq taomlar inson ovqatlanish tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ular organizmni zarur oziq moddalar, vitaminlar, mineral moddalar va suyuqlik bilan ta’minlashda katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, suyuq taomlar organizm tomonidan tez hazm bo‘lishi, oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilashi hamda inson salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynashi bilan ajralib turadi. Shu sababli har bir insonning kundalik ovqatlanish ratsionida suyuq taomlar muhim o‘rin egallaydi.Mazkur ish davomida suyuq taomlar haqida umumiy tushuncha, ularning turlari va ovqatlanishdagi o‘rni o‘rganildi. Suyuq taomlarning sho‘rva, bulyon, mastava, lag‘mon sho‘rvasi kabi ko‘plab turlari mavjud bo‘lib, ular tarkibiga qarab turli xil oziq moddalar bilan boy bo‘ladi. Bu taomlar organizmni energiya bilan ta’minlaydi va insonning sog‘lom ovqatlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.Tadqiqot jarayonida suyuq taomlar tayyorlashda ishlatiladigan xom ashyolar va ularning turlari ham ko‘rib chiqildi. Go‘sht, sabzavotlar, don mahsulotlari hamda turli ziravorlar suyuq taomlarning asosiy tarkibini tashkil qiladi. Ushbu mahsulotlarning sifati taomning mazasi, hidi, rangi va umumiy sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yangi va sifatli mahsulotlardan foydalanish taomning foydalilik darajasini oshiradi.Shuningdek, suyuq taomlarning issiqlik xossalari, ta’mi va organoleptik xususiyatlari ham muhim omil hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Xudayshukurov, N. Muhammadiev, N. Mo‘minov, J. Shukurov. Ovqatlanish mahsulotlarini ishlab chiqarish asoslari. Darslik. – T.: «IQTISOD-MOLIYA», 2009. – 354 b.
2. Sh. Karimov. Umumiy ovqatlanish korxonalari texnologiyasi. Darslik. – T.: «O‘qituvchi», 2018. – 280 b.
3. I. Rahimov. Oziq-ovqat mahsulotlari texnologiyasi. Darslik. – T.: «Fan», 2016. – 320 b.
4. A. Abdurahmonov. Oshpazlik asoslari. – T.: «Sharq», 2015. – 250 b.
5. D. Aslanova. Dunyo xalqlari ovqatlanishining xususiyatlari. Darslik. – T.: «IQTISOD-MOLIYA», 2021. – 415 b.