



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrası mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

**SUT VA SUT MAHSULOTLARIGA QO‘YILADIGAN GIGIYENIK TALABLAR.OVQATLANISHDA SUT MAHSULOTLARINING AHAMIYATI.
Qodirova Yokitjon Shavkatovna**

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Sut mahsuloti ko‘pchilik aholining ovqatlanishida keng tarqalgan mahsulot hisoblanadi. Inson tug‘ilganidan boshlab, butun hayoti davomida sut mahsulotini iste‘mol qilishga ko‘nikkan. Sutdan juda ko‘p mahsulotlar tayyorlanadi. Sutda vitaminlarning kompleksi, ayniqsa vitamin A, B₂, D, xolin, tokoferol, tiamin, askorbin kislota va boshqalar mavjud bo‘lib, ko‘rish, asab tizimi va immunitet uchun foydali.

Sut oqsillari to‘liq qiymatli bo‘lib, barcha muhim aminokislotalarni o‘z ichiga oladi. Tarkibidagi kalsiy va fosfor esa suyak va tishlar mustahkamligi, bolalar o‘sishi va suyak to‘qimasining qayta tiklanishi uchun zarur. Sut yog‘lari tez hazm bo‘ladi va organizmga energiya beradi. Fermentatsiyalangan sut mahsulotlari (qatiq, kefir, yogurt) probiotik xususiyatga ega bo‘lib, ichak mikroflorasini me‘yorlashtiradi.

Sutga qo‘yiladigan gigiyenik talablar mavjud:

Sutning organoleptik ko‘rsatkichlariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar mavjud. Sut rangi oq biroz sarg‘ish rangda, ta‘mi o‘ziga xos yoqimli bo‘lishi kerak. Konsistensiyasi esa suyuq to‘kiluvchan bo‘ladi.

Sutning fizikaviy ko‘rsatkichlariga esa uning solishtirma og‘irligi, yog‘larining miqdori va mexanik aralashma bor yoki yo‘qligi kiradi.

Kimyoviy ko‘rsatkichlariga uning yangiligi, sutni qalbakilashtirish maqsadida qo‘shiladigan kimyoviy aralashmalarning bor yoki yo‘qligi.

Mikrobiologik ko‘rsatkichlariga sutdagi mikrofloralar va ularning xarakterini kiritish mumkin bo‘ladi.

Sutning tozaligini tekshirish uchun maxsus filtdan o‘tkaziladi, so‘ngra filtrda tutib qolingan aralashmalarni etalon bilan solishtiriladi

I guruh toza sut

II guruh – sezilarli cho‘kma hosil qilgan, qoniqarli darajadagi sut

III guruh – ifloslangan sut cho‘kmada mol tuki, go‘ng bo‘lishi

IV guruh – juda iflos sut - sutda qon, yiring aniqlanishi

Sut va sut mahsulotlari toza idishlarda, zanglamaydigan po‘latdan tayyorlangan texnologik uskunalarda saqlanishi kerak. Ishchilarning shaxsiy gigiyenasi qat‘iy nazorat qilinishi zarur. Ishlab chiqarishda sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish (dezinfeksiya, sterilizatsiya, tozalash) majburiy.

Saqlash va tashish: Sut va sut mahsulotlari sovutkichda (+2...+6 °C) saqlanishi kerak. Saqlash muddati har bir mahsulot turiga qarab belgilanadi (masalan, kefir 36 soat, yogurt 72 soat, qatiq 1–2 sutka).

Xulosa qilib aytganda sut mahsulotlariga gigiyenik talablarning bajarilishi inson salomatligini himoya qiladi. Ularning ovqatlanishdagi ahamiyati juda katta bo‘lib, sog‘lom o‘sish, suyak mustahkamligi, immunitetni oshirish va ichak faoliyatini yaxshilashda muhim o‘rin tutadi.