

ECHKI SUTINING AYRIM FOYDALI JIHATLARI SHARHI

Eshmatova Shaxnoza Ibrohimovna

Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va
biotexnologiyalar universiteti Toshkent filiali tayanch doktoranti

Annotatsiya

Ushbu maqolada echki sutining oʻziga xos organik jihatlari, undan foydalanishning bir qator samarador koʻrsatkichlari muhokama etiladi.

Kalit soʻzlar: Echkichilik, sut, oqsil, metod, texnologiya.

Jahon boʻyicha yetishtirilayotgan sutning atiga 2,6 fozini echki suti tashkil qiladi. Ayrim mamlakatlarda sut mahsulotlarining deyarli hammasi echki sutidan tayyorlanadi: Gresiyada ishlab chiqariladigan pishloqning 85,0 foizi, yogurt va pishloqning 67,3 foizi qoʻy va echki sutlaridan tayyorlanadi.

Echki suti - toʻyimlilik qiymati yuqori, davolash qobiliyatiga ega xususiyatlarini saqlovchi, tabiiy parhez mahsulotidir.

Echki sutining tarkibidagi ayrim toʻyimli moddalar sigir sutidagiga nisbatan ancha yuqoriligi bilan farq qiladi: A vitamini 1,5 marta, askorbin kislotasi 2,0 marta, B guruhi vitaminlari 6,0 marta ortiqdir. Jahon olimlarining fikricha, echki suti kimyoviy tarkibiga koʻra ona sutiga yaqin turadi. Tarkibi kalsiy, magniy, temir, marganes, kaliy kabi qimmatli moddalarga boy. Raxit, jigar kasalliklari, oʻpka sili, allergiya kasalliklarini davolashda echki sutidan foydalanilsa, yaxshi samara beradi. Echki sutida ishqorlilik xususiyati yuqori boʻlganligi uchun oshqozoni ortiqcha kislota ajratadigan bemorlarga yaxshi davodir. Ushbu mahsulot tarkibida bakteriyalarni yoʻq qiladigan, ichak va oshqozon shilliq qavatining yalligʻlanishini ketkazadigan, shuningdek, mayda yaralarni samarali davolaydigan lizozim fermenti mavjud.

Ekzema, qichima, astma va turli allergik kasalliklarda echki suti ichish foydali. Qandli diabetga chalingan bemorlarga koʻpincha echki suti ichish buyuriladi. Sababi, uning tarkibida glyukoza yoʻq, kaloriya miqdori past.

Echki sutidan xalq tabobatida boʻgʻinlar ogʻrigʻini qoldirishda, oʻt xaltasidagi toshlarni tushirishda, uyquni mustahkamlash, stress, depressiya va nevrozning oldini



olishda qo'llaniladi. Asab tizimi bilan bog'liq kasalliklarga chalingan bemorlarga ko'proq echki suti ichish tavsiya qilinadi.

Echki sutini faqat pishirib iste'mol qilish zarur. Undan xushta'm qatiq, suzma, qurut tayyorlash mumkin. Shuningdek, suzma zardobi gepatit kasalligining oldini oladi. Shakar bilan ichilsa, yuz terisini tiniqlashtiradi. Sut tarkibida D vitamini va kalsiy ko'p uchraydi, shuning uchun uni muntazam iste'mol qilish orqali suyak sinishi xavfini sezilarli darajada kamaytirish, raxit va uning jiddiy oqibatlarining oldini olish mumkin.

Echki suti sportchilar uchun ham juda foydalidir. U uzoq davom etgan jismoniy mashqlar natijasida shikastlangan mushak to'qimalari tiklanishiga yordam beradi. Agar echki suti sholg'om sharbati va yong'oq bilan birgalikda ichilsa kashandalik sababli kelib chiqqan kuchli yo'talda samarali foyda beradi.

Ta'kidlash joizki, echki suti tabiatning insonga taqdim etgan noyob in'omidir. Unda inson organizmidagi jamiki kasalliklarning oldini olish va davolashda foydalanish mumkin. Shunday ekan, kunlik oziq-ovqat ratsioningizga echki sutini qo'shishi orqali o'z sog'lom hayotingiz mezonlarini yana bir mahsulot bilan boyitishingiz mumkin.

Chaqaloqning nozik organizmi uchun ko'pincha sigir suti asosida tayyorlangan aralashmalar va qo'shimcha ozuqalarni xazm qilish qiyinchiliklar tug'diradi. Echki suti asosida tayyorlangan bolalar ozuqasini dietik mahsulotlar deb atasak to'g'ri bo'ladi, chunki ular chaqaloq oshqozonida yumshoq va mo'rt ivishma xosil qilgan xolda juda osonlik bilan xazm bo'ladi va sigir suti asosida tayyorlangan ozuqalarga nisbatan besh barobar yaxshiroq o'zlashtiriladi. Echki suti foydali mikroelementlarning oson parchalanishi va yengil so'rilishini ta'minlagan xolda hazi qilish tizimining sezuvchanligi yuqori bo'lgan bolalar uchun muqobil ozuqa hisoblanadi.

Yangi sog'ilgan echki suti xazm bo'lishi va o'zlashtirilishi qiyin bo'lgan mahsulot xisoblanadi, chunki uning tarkibida chaqaloq uchun kerak oqsil miqdoridan ancha ko'p oqsil va mikroelementlar bo'ladi. Shuning uchun echki sutining o'zi erta yoshdagi bolalarga tavsiya qilinmaydi va bu sutdan foydali xususiyatlari juda ham ko'p bo'lgan quruq moslashtirilgan sutli aralashmalar ishlab chiqariladi. Aralashmalar tarkibi chaqaloq uchun moslashtirilib, yetishmaydigan komponentlar qo'shiladi.



Sut kazein va zardob oqsillaridan iborat bo'ladi. To'rt xil turdagi kazein oqsillari (α -s1, α -s2, β - va kappa-kazein) va ikki xil zardob oqsili (β -laktoglobulin va α -laktalbumin) mavjud. Zardob oqsillari kazeindan farqli ravishda oson o'zlashtiriladi. Echki sutining asosiy ustunligi uning tarkibida oson o'zlashtiriluvchi va ichak mikroflorasini rag'batlantiruvchi oqsil - A2 β -kazeinning ko'pligidir. Bu oqsil sigir suti tarkibida ko'proq bo'lgan oqsil - α -s1-kazeinga nisbatan 5-6 barobar oson xazm bo'ladi.

Echki sutining yog' globulalari sigir sutiga nisbatan:

- Kichik hajmga ega
- O'rtacha xalqali triglitseridlarga boy

Bir – biriga yopishmaydi, chunki ularda yopishtiruvchi modda – agglyutinin bo'lmaydi.

Bularning barchasi echki suti yog' tarkibiy qismlarining chaqaloq xazm qilish tizimiga bosim qilmasdan, yengil xazm bo'lishiga sabab bo'ladi.

Shunday qilib:

1. Echki sutini faqat pishirib ichish tavsiya etiladi;
2. Echkining sutidan xushta'm qatiq, suzma, qurut tayyorlash mumkin;
3. 110-220 gr. echki suti 1,75-3,5 gr. bodom yelimi yoki yuvilgan isiriq urug'i bilan qo'shib ichilsa, qon qusish, yo'tal va silga, shuningdek, ichki a'zolaridan qon ketishiga davo bo'ladi;
4. Echkilar sutiga zarpechak aralashtirib ichilsa, ichketarning asorati barham topib, ichni bog'laydi;
5. Rayhon urug'ini tuyib, echki sutida pishirib bog'lansa, shishlar, chipqon va toshmalarni pishiradi va yorib, malham bo'ladi;
6. Echkilar suti suzmasining zardobi ichilsa, safroli ichketar, savdoli illatlar va sariq kasalligining oldini oladi;
7. Echkining suti issiq ichilsa, ichni yumshatadi, peshob haydaydi, ichaklardagi dardlarni bartaraf qiladi;
8. Sovuq va ho'l mizojli odamlarga echki sutining zarari bor, hiqichoq va kekirish paydo qiladi;
9. Echki suti shakar bilan ichilsa, yuz rangini chiroyli qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Конь, И.Я. Козье молоко в питании детей раннего возраста / И.Я. Конь // Детский доктор. - 2010. - №2. - С.31-33.
2. Сафаров С. Хозяйственные и биологические особенности местных коз Таджикистана. Автореф.канд.диссер. Душанбе, 2017, 24 стр.
3. Юсупов С. Конституциональная дифференциация и продуктивность каракульских овец. Тошкент, 2005.
4. www.ziynet.uz

