



POSITIVE AND NEGATIVE EFFECTS OF CHOCOLATE ON THE HUMAN BODY

Mamatkulova Iroda¹

Pardaboyeva Niginabonu²

Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan

KEYWORDS

cocoa, E476, E322, GMO, emulsifier, artificial food additives

ABSTRACT

In this article, we will briefly get acquainted with the composition of chocolate products, which are loved by many people, and their positive and negative effects on the human body.

Since the appearance of chocolate, the number of people who enjoy it is increasing year by year, but sometimes, without knowing their composition, consuming more than the norm, not consuming quality products, sometimes health is affected. we can cause harm to us.

2181-2675/© 2023 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.7941762

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Teacher, Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan, Jizzakh, Uzbekistan

² Student, Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan, Jizzakh, Uzbekistan
(pardaboyevaniginabonu@gmail.com)

SHOKOLADNING INSON ORGANIZMIGA IJOBIY VA SALBIY TA'SIRLARI

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

kakao, E476, E322, GMO, emulgator, oziq ovqatning sun'iy qo'shimchalari

ANNOTATSIYA/ АННОТАЦИЯ

Ushbu maqolada ko'pchilik uchun sevimli bo'lgan shokolad mahsulotlarining tarkibi hamda ularning inson organizmiga ijobiy va salbiy ta'sirlari haqida qisqacha tanishib o'tamiz. Shokolad paydo bo'lganidan boshlab uni xush ko'ruvchilar soni yildan-yilga oshib bormoqda, ammo ba'zida ularni tarkibini bilmay turib, me'yoridan ortiq iste'mol qilish, sifatli mahsulot iste'mol qilmaslik sababli ba'zida sog'lig'imizga ziyon keltirib qo'yishimiz mumkin. Ayniqsa yosh bolalarni shirinlikka o'ch bo'lib borayotgani yosh onalarni savodxonligining pastligi tufayli ham sodir bo'lmoqda.

Kirish. Shokolad- kakao dukkaklarini qayta ishlash natijasida olingan mahsulotlarni (ezilgan kakao va kakao yog'ini) shakar bilan aralashtirib, ishlov berish natijasida olingan qandolat mahsuloti bo'lib, unga to'q jigarrang, yaltiroq yuza, yoqimli ta'm va nafis hid xosdir. Retsepturasi va qayta ishlov berish usuliga qarab shokolad oddiy, desert, g'ovaksimon va masalliqli shokoladlarga bo'linadi. Masalliq sifatida shokolad tayyorlashda yong'oqli, mevali, pomadali va boshqa har xii qandolatchilik massalari ishlatiladi. Shokolad ishlab chiqarishning asosiy xomashyosi bo'lib kakao dukkaklari va shakar hisoblanadi. [1] Shokolad foydali yoki zararli ekanligi to'g'risida nechi yillardan buyon olimlar bahslashib kelishmoqda. Ba'zi bir olimlar esa, shokoladning quyidagi foydali xususiyatlarini isbotlashgan: Shokolad o'zida dofamin, serotonin va feniletilamin gormonlarini saqlashi sabab ham kayfiyatni ko'tarish xususiyatiga ega; u mushaklarni kislorod bilan to'yintiradi, natijada mashg'ulotlardan keyin organizm darrov o'zini tiklaydi. Agar muntazam ravishda qora shokolad (70% va undan yuqori kakao saqlovchi) qon tomirlari mustahkamlanib, yurak xastaliklarining oldi olinadi. Shuningdek qora shokolad yomon xolesterindan xalos etib, insult xavfini kamaytiradi, aritmiya va yurak yetishmovchiligida ham foydali hisoblanadi. Diabetni bartaraf etishda yordam beradi – uning tarkibidagi antioksidantlar oshqozon osti bezi faoliyatini yaxshilaydi. Bundan tashqari shokolad miya faoliyatini yaxshilaydi, Alsgeymer kasalligi rivojlanishini oldini oladi, xotirani mustahkamlab, diqqatni yaxshilaydi; shokolad immunitetni ko'taradi, homilador ayollarga ham juda foydali hisoblanadi. Foydali tomoni bo'lgan mahsulotning zarari ham bor degandek, shokoladning ham o'ziga yarasha zararli xususiyatlari mavjud. Birinchi o'rinda uning miqdori: shokoladni me'yoridan ortiq iste'mol qilish yaramaydi, aks holda bu qandli diabetga, yurak-tomir kasalliklariga, bosh og'rig'iga olib kelishi mumkin. Uni muntazam, ammo ko'p bo'lmagan miqdorda iste'mol qilish kerak. Xatto uni qo'llashga qarshi ko'rsatmalari ham talaygina: allergiyasi bor insonlarga undan ehtiyotkorlik bilan iste'mol qilishi lozim; haddan ortiq og'ir vazn egalariga ham shokoladdan iste'mol qilish tavsiya qilinmaydi; tishlar sezuvchanligi oshganda shokoladdan voz kechish maqsadga muvofiq bo'ladi; buyraklar xastaligida ham

shokolad miqdorini kamaytirish lozim; migren kasalligi qo'zg'agan paytda ham shokolad iste'mol qilish mumkin emas.[2,3]

Asosiy qism: Har birimiz o'zimizga savol berib ko'raylik. Shokolad mahsulotlarini sotib olish vaqtida uning tarkibiga ham e'tibor beramizmi? Aksariyat hollarda yuq. Tashqi ko'rinish va yaroqlilik muddati biz uchun asosiydek go'yo, vaholanki uning tarkibida: shakar, kakao massasi, kakao moyi, to'liq sut kukuni, quruq zardob, maydalangan pechene (bug'doy uni, shakar, sariyog') sariyog', bug'doy kraxmal, bug'doy tolalari, sut kukuni, tuz, quruq sut zardobi, kislota regulyatori - limon kislotasi, unni yaxshilaydigan (sistein), xamirturushli moddalar (ammoniy karbonat, bikarbonat natriy), vanilin, mayiz, sut yog', emulsifikatorlar (soya lesitini, E476), soya, tuxum, yeryong'oq va yong'oqlarning bo'laklari bo'lishi mumkin. Shokolad massasidagi kakao moddalarining umumiy miqdori kamida 25% ni tashkil qiladi. Yuqoridagi moddalarning ko'pchiligi sun'iy oziqa mahsulotlari bo'lib organizmga turlicha ra'sir ko'rsatadi.

E476 – Letsitin soya mahsulotlari va yog' ishlab chiqarish qoldiqlaridan olinadi. Ko'p miqdorda iste'mol qilinsa, buyrak kasalliklariga olib kelishi mumkin. Biroq, meyoriy miqdorda iste'mol qilish foydalidir. E476 – margarin, sut mahsulotlari, non mahsulotlari va shokolad mahsulotlari ishlab chiqarishda emulgator sifatida ishlatiladi. E476 – poliglitserin yog' kislotalari qo'shilmasi.

E322 – tarkibida lesitin qo'shimchasi shokoladli konditer mahsulotlari tayyorlashda ishlatiladi. Kakao dukkagi yog'i qimmat mahsulot bo'lganligi uchun, bundan tashqari, shokoladdagi yog' miqdorini kamaytirish maqsadida, kakao dukkagi o'rnida qo'llaniladi. Me'yorida ko'p ishlatilsa, allergik kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Ammoniy karbonati- turmushda nashatir spirti deb nom olgan. Konditerlik va non yopishda undan soda yoki xamirturush o'rnida foydalaniladi. Shokolad qorin mushaklarini bo'shashtirib, pulsni jadallashtirish xususiyatiga ega bo'lgan metilksantinni o'z ichiga oladi. Uning iste'molidan keyin jig'ildon qaynashi holati ham kuzatilishi mumkin. Bir qancha foydasi borligi shokoladning kaloriyaga boy ekanini inkor eta olmaydi. Undan tiyila olmaslik va me'yorida ortiq iste'mol qilish sezilarli darajada vazn ortishiga olib kelishi mumkin.

Shokolad mahsulotlari tarkibidagi ayrim shirin ta'm beruvchi moddalar, aromatizantlar kuchli boyituvchi moddalarni ko'p qo'shilishi shokolad tarkibini tabiiy qo'shimchalarini kamaytiradi bu esa organizmda turli kasalliklar keltirib chiqaradi. Ayrim moddalar esa organizmda shu mahsulotga nisbatan qaramlik hissini uyg'otishi mumkin.

Xulosa: Har bir inson sog'lom turmush tarziga amal qilishi ya'ni to'g'ri ovqatlanish bilan bir qatorda iste'mol qilayotgan oziq ovqatining tarkibiga ham e'tiborli bo'lishi davr talabi hisoblanadi. Chunki insoniyat jamoasining kengayib borayotganligi, oziq ovqatga bo'lgan talabni ham oshirib bormoqda. Bu esa turli usullar bilan bo'lsada, ehtiyojni qoplash uchun sifatli va sifatsiz, hatto GMO mahsulotlarni ham ko'paytirmoqda. Tanlov esa o'zimizda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M.G'.Vasiyev va b.q.,Oziq ovqat texnologiyasi asoslari.2012 y.Toshkent.
2. Xudoyshukurov T. 0-18 Ovqatlanish mahsulotlarini ishlab chiqarish asoslari
3. <http://dobavkam.net/additives>