

PALMA YOG'INING INSON ORGANIZMIGA AHAMIYATI

Ilmiy rahbar **Ibrohimova Fazilatxon Jahongir qizi**

Xamidov Bobur A'zam og'li

Palma yog'ining inson organizmiga bir nechta foydali ta'siri bor. Uning asosiy ta'siri stresni kamaytirish va boshqa tibbiy davolashlarda foydalaniladi. Palma yog'ining regulyar amalga oshirilishi foydali bo'ladi, uning asosiy ta'siri o'zini kasalliklardan himoya qilish, yengil o'rnashib chiqish va og'riqlarni kamaytirishdir.

Kalit so'zlar: palma yog'i, ta'siri, vitamin E

KIRISH

Palma yog'i nafaqat har kuni pishirish yog'i sifatida ishlatiladi, balki odatda margarin, muzqaymoq, shokolad, sovun, tez tayyorlanadigan lag'monlar, biodizel, kosmetika ingredientlari va pishirish yog'ida ham mavjud. Palma yog'i eng sog'lom to'yimli yog'lardan birining muvozanatini o'z ichiga oladi va trans yog' kislotalari yoki vodorodlangan yog'larni o'z ichiga olmaydi. Sog'lom yog' tarkibiga ega bo'lishidan tashqari, palma yog'ida A vitamini, tokoferol va tokotrienol antioksidantlari mavjud. Me'yorida iste'mol qilingan palma yog'i sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydi.

ASOSIY QISM

Palma yog'i palma daraxtining mevalaridan tayyorlanadi.

Palma yog'i zararli ekanligini deyarli hamma eshitgan. OAV(Ommaviy Axborot Vositalari) ma'lumotlariga ko'ra, u qon tomirlarini, ichaklarni to'sib qo'yadi va hatto saratonga olib keladi. Kichkintoylarning onalari ushbu komponentdan ayniqsa xavotirda, chunki palma yog'i ko'plab sut formulalariga kiritilgan. Umumiy isteriya fonida, ayniqsa, xorijda ham palma yog'iga hech qanday taqiq yo'qligi g'alati. Ushbu masalani tushunish uchun

mutaxassislar zamonaviy tadqiqotlar, me'yoriy hujjatlarni o'rganib chiqdilar va palma yog'ining sog'liq uchun foydalari va zararlarini aniqladilar.

Palma yog'ining foydalari.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, palma yog'i dunyodagi eng mashhur yog'dir. 2015 yilda 62,5 million tonna ishlab chiqarilgan, bu kungaboqardan 5,4 barobar ko'pdur. Va har yili uni ishlab chiqarish va iste'mol qilish ortib bormoqda. Buning bir qancha sabablari bor:

Narxi. Palma yog'ining narxi har bir kilogramm uchun 50 rubldan, sariyog'dan 7 baravar arzon (kg uchun 350 rubl). Bu oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqaruvchilarga xom ashyoni tejash imkonini beradi va ularning ba'zilar xaridorlarni bilmagan holda ingredientlarni vijdonsiz almashtiradilar.

Murakkab. Palma yog'ining tarkibi sariyog'ga o'xshaydi. Ikkala mahsulotning asosiy komponentlari palmitik va oleyk kislotalari bo'lib, ular yana birini boshqasi bilan almashtirishga imkon beradi. Har qanday palma yog'i har bir insonning ratsionida bo'lishi kerak bo'lgan to'yimli yog' kislotalarining manbai hisoblanadi. Uning qaymoqqa nisbatan afzalligi uning tarkibida xolesterin miqdorining pastligidir, garchi u qimmatli omega yog' kislotalarini ham o'z ichiga olmaydi. Qizil palma yog'i sog'lom turmush tarzi tarafdorlari orasida juda mashhur - uning tarkibida E va A vitaminlari, shuningdek, karotenoidlar (A vitaminining prekursorlari), fitosterollar va Q10 koenzimi mavjud.

Yog' va palma yog'larida oleyk va palmitik kislotalar ko'p.

Ta'm va hid. Amalda yo'q, shuning uchun palma yog'i har qanday mahsulotga qo'shilishi mumkin.

Erish harorati. U 33 dan 39 darajagacha, ya'ni xona haroratida palma yog'i qattiq va shuning uchun oziq-ovqat sanoatida foydalanish uchun qulay. Margarindan farqli o'laroq, qo'shimcha ishlov berishni talab qilmaydi, bu yerda tarkibiy yog'larni issiqlik bilan ishlov berish trans yog'larining - zararli komponentlarning shakllanishiga olib keladi. Palma yog'ida trans yog'larning

miqdori 1% dan oshmaydi, Bojxona ittifoqi qoidalariga ko'ra, ular sariyog'da 8% gacha, margarinda esa 20% gacha bo'lishi mumkin.[1]

Palma yog'i tarkibida to'yingan va to'yinmagan yog'lar, E vitamini, beta-karotin va antioksidantlar mavjud. Atigi 10 ml tarkibida har kuni tavsiya etilgan E vitaminining taxminan 20% mavjud. Yog'li palma ozuqa moddalariga boy bo'lishidan tashqari, barcha o'simlik moylari orasida eng samarali ekin hisoblanadi. Yog'li palma daraxtlarining bir gektar plantatsiyasidan yiliga o'rtacha 3,8 tonna xom palma yog'i olinadi; soya, kungaboqar kabi boshqa o'simlik moylari yiliga 1 tonna hosil beradi. Hozirgi vaqtda 150 mamlakatda 3 milliardga yaqin odam palma yog'iga asoslangan mahsulotlardan foydalanadi, palma yog'i Indoneziya iqtisodiyotini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.[2]

Palma yog'i antioksidantlarga boy bo'lib, ulardan biri E vitaminidir. Bu vitamin immunitet tizimini sog'lom saqlash va hujayralar bilan muloqot qilishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ratsionda E vitamini yetarli bo'lsa, yurak xastaligi, saratonning ayrim shakllari va yoshga bog'liq makula nasli xavfini kamaytiradi.

Palma yog'i antioksidantlarning ajoyib manbaidir, ammo palma yog'ini foydali qiladigan jihatlar ba'zida ma'lum tibbiy sharoitlari bo'lgan odamlar uchun asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Hozirda ilmiy tadqiqotlar qo'llab-quvvatlayotgan sog'liq uchun foydalardan ba'zilari:

Miya salomatligini yaxshilash.

Palma yog'idagi E vitamini miya salomatligini yaxshilash bilan bog'liq. Tokotrienol deb nomlanuvchi E vitaminining bu shakli miya to'qimasini xavfli erkin radikallardan boshqa antioksidantlarga qaraganda samaraliroq himoya qilishi ko'rsatilgan. Darhaqiqat, bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, palma yog'i tokotrienollari hatto miya lezyonlarining rivojlanishini to'xtatishi mumkin.

Shunga qaramay, ushbu topilmalarni qo'llab-quvvatlash uchun ko'proq tadqiqotlar talab etiladi.

Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, palma yog'idagi E vitamini yurak sog'lig'ini ham yaxshilaydi. Palma yog'ida mavjud bo'lgan E vitaminining antioksidant ta'siri ba'zi bemorlarda yurak kasalliklarining rivojlanishini kamaytiradi yoki hatto to'xtatadi. Ushbu ta'sirni takrorlash uchun ko'proq tadqiqotlar o'tkazish kerak bo'lsa-da, palma yog'i ekstrakti yurak xastaligi bilan kurashadigan odamlar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Vitaminlarning so'rilishi. Palma yog'i to'r pardasi va umumiy ko'z salomatligi uchun muhim vitamin bo'lgan A vitamini miqdorini oshirishga yordam beradi. A vitamini yog'da eriydigan vitamin bo'lib, vitaminni samarali o'zlashtirish uchun dietada yog'ga ehtiyoj borligini anglatadi. Ovqat ratsioniga palma yog'ini qo'shish tanani A vitamini va, ehtimol, boshqa yog'da eriydigan vitaminlarni o'zlashtirish qobiliyatini oshirishi ko'rsatilgan.[3]

Oziq moddalarga boy palma yog'i.

Yog'da eriydigan muhim vitaminlarga ega bo'lishdan tashqari, palma yadrosi yog'i ham yuqori ozuqaviy qiymatga ega. U sog'liqni saqlash uchun zarur bo'lgan ko'plab oziq moddalarni o'z ichiga oladi. 16 uglerodli to'yingan yog 'kislotalari sifatida qabul qilingan palmitik kislotalarning mavjudligi uni boshqa pishirish moylaridan ajratib turadi.

Homiladorlik paytida palma yog'i yordam beradi. Palma yog'i ko'plab muhim vitaminlarning boy manbaidir va vitaminlar homila o'sishi uchun juda muhimdir. Shuning uchun homiladorlik davrida palma yog'ini muntazam iste'mol qilish vitamin yetishmasligidan qochishga yordam beradi va bolaning to'g'ri o'sishiga yordam beradi. U ko'p miqdorda D, A, E vitaminlari va boshqa foydali oziq moddalarni ham beradi.

Palma yog'ining yon ta'siri va allergiyasi

Qizil palma yog'ini iste'mol qilish ko'pincha, hatto katta miqdorda ham xavfsiz hisoblanadi. Uning tarkibi tufayli kamdan-kam hollarda ba'zi yon

ta'sirlarni keltirib chiqaradi. Biroq, ko'p miqdorda iste'mol qilinganda, ba'zi salbiy ta'sirlarga olib keladi, masalan, yog'da ko'p miqdorda karotin mavjudligi sababli teri sarg'ish rangga aylanishi mumkin.

Qizil palma yog'ini mahalliy qo'llash ham teriga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kiyimdagi palma yog'i dog'larini yuvish ancha murakkab.[4]

Nega palma yog'i zararli? Palma yog'ining tanaga asosiy zarari ko'p miqdorda to'yingan yog' kislotalari, xususan, palmitik kislota mavjudligi bilan bog'liq. Ushbu to'yingan kislotalar qonda xolesterin darajasini oshirishda gumon qilinadi. Ammo hozircha bu munozarali bayonotlar, ayniqsa, xolesterin almashinuvining 70% jigarda sodir bo'ladi, shuning uchun agar bu metabolizm buzilgan bo'lsa, birinchi navbatda siz jigar faoliyatiga e'tibor berish kerak va hamma narsani oziq-ovqat bilan bog'lamaslik kerak. Shu bilan birga, palma yog'ida to'yinmagan yog' kislotalari - oleyk va linoleik kislotalarga qaraganda bir oz ko'proq to'yingan yog' kislotalari mavjud.[5]

XULOSA

Shuni ta'kidlash kerakki, foyda faqat muvozanatli dietaning bir qismi sifatida palma yog'ini o'rtacha iste'mol qilish bilan bog'liq. Palma yog'i kaloriya va yog'larda yuqori bo'lganligi sababli, haddan tashqari ko'p iste'mol qilish semirishga va u bilan bog'liq sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, individual ovqatlanish ehtiyojlari va hozirgi sog'liq sharoitlari hisobga olinishi kerak.[6]

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Пальмовое масло: вред или польза? <https://zpp.rostov-gorod.ru/information/useful-materials/2373/#:~>
2. The Health and Nutritional Benefits of Palm Oil | Apical <https://www.apicalgroup.com/articles/the-health-and-nutritional-benefits-of-palm->

[oil/#:~:text=Palm%20oil%20contains%20a%20balance,palm%20oil%20supp
orts%20healthier%20living.](#)

3. Palm Oil: Is It Good for You? Pros and Cons, Nutrition Information, and More

<https://www.webmd.com/diet/palm-oil-health-benefits>

4. Benefits of Palm Oil And Its Side Effects | Lybrate

<https://www.lybrate.com/topic/benefits-of-palm-oil-and-its-side-effects>

5. eda.ru/media/zdorove/palmovee-maslo-vred-i-polza-dlya-organizma

<https://eda.ru/media/zdorove/palmovee-maslo-vred-i-polza-dlya-organizma>

Irina Gromova

6. Palm Oil: Is It Really Bad for You? An In-depth Look - PharmEasy Blog

<https://pharmeasy.in/blog/palm-oil-is-it-really-bad-for-you-an-in-depth-look/>

7. Edem DO. Palm oil: Biochemical, physiological, nutritional, hematological and toxicological aspects: A review. Plant Foods for Human Nutrition. 2002 Sep 1;57(3-4):319-41. [Cited 26 June 2019]. Available from:

<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1021828132707>

8. Fattore E, Fanelli R. Palm oil and palmitic acid: a review on cardiovascular effects and carcinogenicity. International journal of food sciences and nutrition. 2013 Aug 1;64(5):648-59. [Cited 26 June 2019]. Available from:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09637486.2013.768213>

9. Odia OJ, Ofori S, Maduka O. Palm oil and the heart: A review. World journal of cardiology. 2015 Mar 26;7(3):144. [Cited 26 June 2019]. Available from:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4365303/>