

АҲОЛИ ХОНАДОНЛАРИДА ҚУЁН БОҚИШ ВА СИФАТЛИ ГЎШТ ЕТИШТИРИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ

Норбоев Хафизжон Хамзаевич

*Чорвачилик ва паррандачилик илмий тадқиқот институти таянч
докторанти*

Турсунов Хайрулло Шарофиддинович

*Чорвачилик ва паррандачилик илмий-тадқиқот институти,
Қуёнчилик селекцияси ва генетика маркази, ката илмий ходим, кишлоқ
хўжалиги фанлари номзоди*

Кириш

Кейинги вақтда ҳовлисида ёки томорқасида қуён боқадиган ҳаваскорлар, шунингдек, махсус ҳудудларда қуёнчилилик билан шуғулланадиган фермерлар кўпайиб қолди. Бу жонивор бошқа уй ҳайвонларидан тез етилувчанлиги, жадал ўсиши билан алоҳида ажралиб туради. Сўзимиз исботи учун янги туғилган бузоқчанинг вазни 47 кунда икки баробарга ортиши, қуёнча эса 6 кунда худди шунча вазн йиғишини айтиб ўтиш kifоя. Тез кўпаядиган бу жониворнинг гўшти ҳар томонлама фойдали ҳамдир!

Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васалламнинг қуён гўштини истеъмол қилганлари ҳақида бир қанча ҳадислар бор. Анас розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: «Марруз-заҳрондалигимизда бир қуённи чўчитиб юбордик. Одамлар уни қувавериб, ҳолдан тойишди. Мен уни тутиб, Абу Талҳага олиб келдим. У уни сўйиб икки тосини (ёки икки сонини) Набий соллalloҳу алайҳи васалламга жўнатган эди, у зот уни қабул қилдилар» (Бухорий ривояти).

Имом Термизийнинг ривоят қилишича, бир киши иккита қуён тутиб уни қайроқ тош билан сўйибди. Сўнг, бунинг ҳукмини Пайғамбаримиз алайҳиссаломдан сўраганида, у зот қуён гўштини еяверишга рухсат берибдилар (Термизий ривояти).

Жобир ибн Абдуллоҳ розияллоҳу анҳу Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васалламдан қуён гўштининг ҳукмини сўраган экан. Шунда Набий соллalloҳу алайҳи васаллам унинг гўшtidан истеъмол қилаверишни айтдилар (Абдулраззоқ ривояти).

Абу Али ибн Сино қуён гўштини фойдали шибобахш гўшtlар рўйхатига киритган. Унинг таъкидлашича, қуён қони юздаги сепкил ва доғларни тозалайди. Қуён қонининг қовурилгани ичак яллиғланишида, ичаклардаги шишда ва сурункали ич кетишида фойда қилади. Қуён қорнини ичидаги нарсалар билан бутунлигича қовуриб, куйдирилгач, янчиб гул ёғи билан истеъмол қилинса, сочни ўстиради. Миясининг қовурилгани оғир касалликдан пайдо бўлган титрашда фойда беради.

Ёш болаларнинг милклари чўл қуёнининг мияси билан ишқаланса, тиш ўсишини тезлаштиради ва янги тишнинг осон чиқишини таъминлайди. Чўл қуёнининг чарви ёғи сирка билан ичилса, тутқаноқ касалига фойда қилади. Барча қуённинг чарви ёғи захар ва захарланишларга қарши даводир.

Асосий қисм

Парҳезбоп, оч пушти тусга эга бўлган қуён гўшти мол ва қўйнинг қизил рангли гўштларга нисбатан оқсилга бой (20–22 фоиз) ва ёғсиз (10–11 фоиз) таркибга эга. Мазкур гўшт юмшоқ, зич, ёғсиз бўлиб, ички ёғ билан аралашиб кетмайди ва инсон танасида 90 фоизгача ўзлаштирилади. Шунинг учун бу жонивор гўшtidан тайёрланган таомлар ошқозон-ичак касалликлари бор инсонлар, ёш болалар ва қарияларга ҳам тавсия этилади. Қуёнчилик билан шуғулланадиган мутахассислар уларни 4–5 ойлик бўлганида ейишни маслаҳат беришади.

Қуён гўшти таркибидаги витаминлар орасида бир кунлик истеъмолнинг 140 фоизи миқдорида В12 витамини, шунингдек, 60 фоизгача РР витамини, 25 фоиздан В4 ва В6 витаминлари асосий ўринни эгаллайди. Бундан ташқари, ушбу егуликда инсон организми учун зарур бўлган макро ва микро элементлар – бир кунлик истеъмолнинг 160 фоизи миқдорида кобальт, 23–24 фоиздан олтингугурт ва фосфор, 20 фоизгача рух ва хром, 15 фоиз калий ва мис кабилардан нисбатан кўп миқдорда мавжуд.

Кам калорияли (100 граммга 180 ккал), тез ҳазм бўладиган қуён гўшти уни мунтазам истеъмол қиладиган одамларнинг юрак-қон томир ва қон айланиш тизимларига ижобий таъсир кўрсатади. Ўз навбатида, қондаги холестерин миқдорини камайтириб, аксинча гемоглобин миқдорини, оширади, артериал қон босимини туширади.



Қуён гўшти таркибидаги фойдали моддаларнинг инсон организмига таъсирини ҳисобга олган тиббиёт ходимлари инфаркт ва инсультдан кейинги ҳолатларда, шунингдек, атеросклероз, гастрит, ошқозон яраси, гепатит, жигарнинг ёғ босиши, панкреатит, колит, ортиқча вазн, қандли диабет, камқонлик, иммунитетнинг пасайиши сингари касалликлар билан

оғриган беморлар таомномасига қуён гўшти солинган овқатлар ҳам қўшишни тавсия этишади. Бироқ бу ҳолатда гўштдаги керакли унсурлар сақланиб қолиши учун уни эҳтиёткорлик билан тайёрлаш, хусусан, димлаб ёки буғда пишириш зарур. Бинобарин, бу гўшт қовурилганда унинг қуввати (калорияси) бир мунча ошиб, витаминлар ва фойдали ёғли ишқорлар парчаланиб кетади. Умуман олганда, қуён гўшти овқат пишириш учун универсал масаллиқ ҳисобланади. Уни қайнатиб, димлаб, дудлаб, шунингдек, буғда ёки грилда пишириб ажойиб таомлар тайёрлаш мумкин.

Қуённинг (чарви) ёғи яраларни битказиш ҳамда аллергия асоратларини камайтириш хусусиятларга эга бўлиб, ундан уй шароитида псориаз яъни қипиқли темиртки, экзема, куйиш ҳолатларини даволовчи восита сифатида фойдаланилади. Шунингдек, қуён ёғи ёрдамида соч ўсишини яхшилаш мумкин. Бунинг учун қуён ёғига бир хил миқдорда сарёғ ва асал қўшилиб, ҳосил бўлган аралашмага бир дона майдаланган саримсоқ солинади. Тайёр масаллиқ бош терисига суртилади ва бир соатдан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади. Бир нечта муолажадан сўнг соч қалинлашиб, тез ўса бошлайди.

Европа парҳезшунослар ассоциацияси томонидан шу йил баҳорда эълон қилинган маълумотда қуён гўшти энг парҳезбоп маҳсулот сифатида тилга олинган. Маълум бўлишича, одам организми қуён гўштини жуда яхши ҳазм қиларкан. Унда аллергия қўзғовчи унсурлар, масалан, парранда гўштира нисбатан ҳам жуда кам бўларкан. Шу сабабли болалар шифокорлари болалар таомларига гўшт маҳсулотлари қўшишни айнан қуён гўшtidан бошлашни маслаҳат беришмоқда.

Қўй ва эчки гўштини баъзилар жуда ёғли ва оғир ҳазм бўлади, деб ҳисоблайди. Аслида ундай эмас экан. Парҳезшунос-гастроэнтеролог С. Бережнаянинг айтишича, АҚШда фақат қўй гўштигина одамга куч-қувват, энергия берувчи парҳез таомлар рўйхатига киритилган. Қўй гўшtidан тайёрланган таомлар организмда тез калорияга айланиб, спорт билан шуғулланганда жуда қўл келади. Шунга қарамай, қўй гўштини ҳафтасига бир мартадан ортиқ ейиш тавсия қилинмайди.

Қўй ва эчки гўштида лецитин моддаси кўп бўлиб, у тез фикрлашга, айнаи чоғда, инсулин ишлаб чиқилишини меъёрга солишга ёрдам беради. Шунинг ҳам ёдда тутиш керакки, гўшtlар орасида фақат қўй гўштидагина тиш эмалини мустаҳкамловчи фтор моддаси мавжуд. Қўйнинг 100 грамм сон гўшти кабобида 320 калория, қовурға ва бел қисмидан тайёрланган кабобда эса 280 калория мавжуд.

Бузоқ ва ёш мол гўштида организмга яхши сингадиган оқсиллар, темир ва дармондорилар мавжуд. Бироқ қари мол гўштида тўйинган зарарли ёғлар, организмда оксидланиш жараёнини қўзғовчи моддалар кўп. Сўнгги пайтда қаришга қарши муолажа билан шуғулланувчи олимлар қизил гўшт организмда қариш жараёнларини тезлатади, деган хулосага келдилар.



Антибиотиклар билан тўйинтирилмаган яхши парранда гўшти юрак фаолияти учун жуда фойдали. Товуқ шўрва асаб тизими ва иммунитетни мустаҳкамлайди, турли инфекциялардан ҳимоялайди. Кўрка гўштидаги фосфор миқдори балиқ гўштидаги фосфорга тенг. Бу модда суяк ва бўғимлар мустаҳкамлиги учун жуда зарур. Кўрка гўшtidан тайёрланган кабоб ҳам фойдали. Барча (қўй, мол, чўчқа) ёғларда радионуклидлар тўпланмайди. Айни чоғда ёғ иштирокисиз кўрда пиширилгани учун кабобда зарарли канцероген моддалар жуда кам бўлади. Шунинг учун унутмаслик керакки, қуён гўшtidан бошқа барча гўшtlарда бўғимларни шикастловчи пурин моддаси мавжуд. Кўмир кўрида пишган кабобда зарур дармондори ва микроэлементлар сақланиб қолади. Бироқ оловда кўп тобланган ва айрим куйган кабоб бўлакларида зарарли моддалар йиғилган бўлади.

Барча турдаги кабоблар крахмалга бой таомлар билан чиқиша олмайди. Картошка, ошқовоқли, макажўхорили ва патиссонли таомлар гўштнинг меъёрида ҳазм бўлиш жараёнини оғирлаштиради. Яшил сабзавотлар ва янги кўкатлар кўмир кўрида тайёрланган кабобнинг зарарли хусусиятларини камайтириб, таомнинг организмга яхши сингишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, ҳалол, парҳезбop, меъдада осон ҳазм бўладиган, доривор қуён гўштининг таомномамизга киритилиши фойдадан холи бўлмайди. Ҳар қандай ҳолатда ҳам аҳоли хонадонларида ҳар томонлама уй шароитида мослаштирилган усулларда қуён парваришlash йўлга қўйилса инсон саломатлигига улкан ҳисса қўшган бўламиз, айниқса етиштирилган хонадонларда таннархи арзон, парҳезбop қуён гўшти етиштириш ҳар томонлама бозорда парҳезбop қуён гўштини етиштириб нархни барқарорлигини таъминlash мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 23 ноябрь, ПФ-199-сонли фармони. Тошкент. 2023 й
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 11 сентябрдаги ПФ-158-сонли ««Ўзбекистон – 2030» стратегияси тўғрисида»ги қарори. Тошкент. 2023 й
3. В.А.Аликаев ва бошқалар. "Внутренние незаразные болезни сельскохозяйственных животных", "Колос", Москва-1972 г.
4. В.С.Сысоев ва бошқалар. "Общая эпизоотология", "Колос", Москва-1974 г.
5. Ўзбекистон республикасининг қонуни "Ветеринария тўғрисида"ги "unlimited print" мчж нашриёти. Тошкент-2018 йил.
6. А.Х.Холматов, Р.И.Рузиев ва бошқалар "Қуёнларни боқиш, парваришlash, кўпайтириш ва даволаш" бўйича ўқув қўлланма. Тошкент-2019 йил.
7. Р.И.Рузиев ва бошқалар "Ёш қуёнбоқарлар учун услубий қўлланма" Тошкент-2015 йил.