# QURITILGAN MEVALARNING KIMYOVIY TARKIBI VA FOYDALILIK HUSUSIYATLARI

**[a]Karabayeva Ra’no Botirovna**
[a]Farg‘ona davlat universiteti Kimyo kafedrasi dotsent, k.f.b.f.d(PhD)

**[b]Maxmudova Aziza Alisher qizi**
[b]Farg‘ona davlat universiteti tayanch doktarant

***Annotatsiya:*** *Quritilgan mevalar qadim zamonlardan beri insoniyat oziq-ovqatida muhim o‘rin egallagan. Meva tarkibidagi suvning 80–85% olib tashlanishi natijasida biologik faol moddalar — vitaminlar, minerallar, polifenollar va organik kislotalar — konsentratsiyasi sezilarli darajada oshadi. Ushbu tezisda O‘zbekistonda keng tarqalgan uch tur quritilgan meva: o‘rik (Prunus armeniaca L.), olma (Malus domestica) va na’matak (Rosa canina L., Rosa sp.) larning kimyoviy tarkibi, biologik faol moddalari hamda tibbiy-oziqaviy ahamiyati ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Quritilgan orik, quritilgan olam, quritilgan na’matak, kimyoviy tarkib, vitaminlar, polifenollar, organik kislotalar, tibbiy ahamiyati.*

Bugungi kunda tabiiy meva va sabzavotlar bilan bir qatorda quritilgan mevalarga bo‘lgan talab dunyo miqyosida tobora ortib bormoqda. Buning asosiy sababi shundaki, quritilgan mevalar tarkibida vitaminlar va minerallarning muhim qismi saqlanib qolish bilan birga, bir qator biologik faol birikmalar — polifenollar, organik kislotalar va flavonoidlar — ning konsentratsiyasi yangi mevalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘ladi, bu esa ularga o‘ziga xos shifobaxsh xususiyatlar beradi.

O‘zbekiston Respublikasining kontinental iqlimi — vegetatsiya davridagi yuqori harorat (30–40°C), nisbiy namlikning pastligi va quyoshli kunlar sonining ko'pligi (yiliga 270–300 kun) — quritilgan meva ishlab chiqarish uchun tabiiy jihatdan qulay sharoit hisoblanadi. Ushbu omillar an’anaviy quyosh quritish usulining samaradorligini ta’minlash bilan birga, zamonaviy konvektiv va vakuum quritish texnologiyalarini qo‘llash imkonini ham kengaytiradi. Mamlakatimiz quritilgan mevalar eksporti bo‘yicha jahon bozorida yetakchi o‘rinlardan birini egallaydi hamda yiliga minglab tonna mahsulot Yevropa, Osiyo va Yaqin Sharq davlatlariga yetkazib beriladi.

**1-jadval. Quritilgan o‘rik, olma va na’matakni umumiy kimyoviy tarkibi (100 g quruq mahsulotda)**

| Ko‘rsatkich (100 g) | Quritilgan o‘rik | Quritilgan olma | Quritilgan na’matak |
|---|---|---|---|
| Namligi (%) | 16–18 | 14–16 | 15–18 |
| Umumiy qandlar (%) | 53–58 | 55–62 | 40–48 |
| Oqsillar (%) | 3.4 | 1.5 | 3.8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Yog‘(%) | 0.4 | 0.6 | 1.2 |
| Kletchatka (%) | 3.2 | 6.0 | 14.0 |
| Organik kislotalar (%) | 3.5 | 2.4 | 3.2 |
| Kaloriyalik (kcal/100g) | 215 | 230 | 198 |

Jadval ma’lumotlari shuni ko‘rish mumkinki, na’matak eng yuqori kletchatka miqdoriga ega (14%), bu esa ichak motiliteti va mikrobiotani qo‘llab-quvvatlashda ayniqsa foydali. Quritilgan olma esa pektin tarkibi bilan ajralib turadi, bu holesterin so‘rilishini sekinlashtirishga yordam beradi. Na’matakdagi C vitamini miqdori (420–800 mg/100g) kunlik tavsiya etilgan normani (75–90 mg) 5–10 barobar qoplaydi. Quritilgan na’matak — C vitamini miqdori bo‘yicha o‘simlik dunyosida rekordchi; immunitet pasayishi, skorbut profilaktikasi va yallig'lanish kasalliklarida eng samarali.

Quritilgan o‘rik A vitamini (583 mcg RAE) bilan eng boy meva hisoblanib, bir porsiyasi (30–40 g) kunlik beta-karotin ehtiyojini to‘liq qoplaydi. Temir bo‘yicha o'rik (3.2 mg/100g) anemiya profilaktikasida muhim. Quritilgan o‘rik — A vitamini va temir bo‘yicha yetakchi; anemiya, ko‘rish buzilishi va immunitet pasayishida tavsiya etiladi.

Quritilgan olma — pektin va past GI tufayli giperxolesterolemiya, II tur diabet va metabolik sindromda afzal.

**2-jadval. Vitaminlar, minerallar va polifenollar tarkibi (100 g quruq mahsulotda)**

| Ko‘rsatkich (100 g) | Quritilgan o‘rik | Quritilgan olma | Quritilgan na‘matak |
|---|---|---|---|
| C vitamini (mg) | 4.0 | 3.5 | 420–800 |
| A vitamini (mcg, RAE) | 583 | 15 | 6 |
| B1 vitamini (mg) | 0.10 | 0.08 | 0.06 |
| B2 vitamini (mg) | 0.20 | 0.05 | 0.12 |
| PP vitamini (mg) | 3.6 | 0.9 | 1.8 |
| Kaliy / K (mg) | 1162 | 450 | 430 |
| Kalsiy / Ca (mg) | 160 | 30 | 59 |
| Magniy / Mg (mg) | 109 | 35 | 22 |
| Temir / Fe (mg) | 3.2 | 1.8 | 1.5 |
| Polifenollar (mg GAE/100g) | 1200–1800 | 900–1200 | 950–1400 |

Xulosa qilib aytganda qurilgan mevalarning har biri o‘ziga xos kimyoviy tarkib va tibbiy ahamiyatga ega bo‘lgan qimmatli oziq-ovqat manbalardir. O‘rik A vitamini va temir bilan, olma pektin va past glikemik indeks bilan, na’matak esa C vitamini va antioksidant faollik bilan ajralib turadi. Ushbu mevalarni kundalik parhez tarkibiga

kiritish yurak-qon tomir, immunitet va hazm tizimi sog‘lig‘ini mustahkamlashda muhim profilaktik ahamiyat kasb etadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. USDA FoodData Central (2024). Nutrient composition of dried fruits. https://fdc.nal.usda.gov
2. Vaysemberger A. et al. (2021). Antioxidant activity of dried apricots from Central Asia. LWT – Food Science and Technology, 145, 111302.
3. Zubayeva G., Raxmatullayev B. (2022). Mineral composition of Uzbek dried fruits by AAS. O'zbek kimyo jurnali, 3, 45–52.
4. Jimenez-Aguilar D.M. (2016). Antioxidant activity of dried plums. Food Chemistry, 196, 1292–1300.
5. Karim A. et al. (2022). Effect of drying on phenolic compounds of apricots. Food and Bioprocess Technology, 15, 300–315.
6. Chrubasik C. et al. (2008). A systematic review on the Rosa canina effect and its constituents. Phytotherapy Research, 22, 725–733.
7. O‘z DSt 1226-2023. Quritilgan mevalar. Texnik shartlar. Toshkent: O‘zstandart, 2023.