

6A

25478

Ф А Н
ҲАҚИДА
СУҲБАТЛАР

А.З.ЗОҲИДОВ,
М.Н.ИСМОИЛОВ

МОШНИНГ

ОЗИҚЛИ

ҚИММАТИ

6А
25478

А. З. ЗОҲИДОВ ва М. Н. ИСМОИЛОВ

635.65

МОШНИНГ ОЗИҶЛИ ЌИММАТИ

№ 6

64 ФБ АН УЗССР
440 - 4

„Қизил Ўзбекистон“, „Правда Востока“
ва „Ўзбекистони Сурх“ бирлашган нашриёти
Тошкент — 1964

Зоҳидов А. З. ва Исмоилов М. Н.
Мошининг озиқли қиммати. Т., «Қизил
Ўзб н», «Правда Востока» ва «Ўзб-ни Сурх»
нашриёти, 1964.
28 бет. Тиражи 9960.

1. Соавт.

Захидов А. З. и Исмаилов М. Н. Питательная
ценность мяса.

КИРИШ

Одамнинг овқатланиши учун хилма-хил ўсимлик ва ҳайвонот маҳсулотларидан фойдаланилади. Одамнинг саломатлиги ва меҳнат қobiliяти кўп жиҳатдан ана шу маҳсулотлардан тўғри ва бирга қўшиб фойдаланилишига боғлиқдир.

Хилма-хил овқат маҳсулотлари орасида донли ва дуккакли экинлар каттагина ўрин тутадик, мазкур китобчада биз худди ана шу экинларнинг аҳамияти ҳақида гап юритмоқчимиз.

Мамлакатимизда дуккакли-дон экинлари етиштиришни кўпайтириш масалаларига катта эътибор берилмоқда. Шу мақсадда кейинги йилларда қўриқ ерлардан фойдаланилмоқда. Бундай ерларда дуккакли-дон экинларидан ҳозирдаёқ мўл ҳосил олина бошлади. Масалан, мош ва ловиянинг ўртача ҳосилдорлиги гектар бошига 8—12 центнерни ташкил қилади.

Дуккакли-дон экинлари ўртасида энг кўп тарқалгани нўхатдир. У, Совет Иттифоқининг ҳамма деҳқончилиқ районларида етиштирилади. Шунингдек ясмиқ ва ловия ҳам кенг кўламда етиштирилади. Ўрта Осиё республикаларида экиб ўстириладиган ўриб олинадиган майда донли дуккакли ўсимликлар ичида мош ва нут катта ўринни эгаллайди. Дуккакли экинлар орасида мош Ўзбекистонда энг кўп тарқалганидир. Ерли

халқ овқатга ишлатадиган жами дуккакли экинлар орасида мош биринчи ўринда туради.

Ҳозирги вақтда мош маккажўхорининг орасига экиладиган дон сифатида кенг кўламда етиштирилмоқда.

• Мош экин майдонларини, унинг ўртача ҳосилдорлигини ва аҳолининг сонини ҳисобга олиш асосида ҳисоблаб чиқарилган маҳсулотлар ҳозирги вақтда мош овқат учун жуда кўп ишлатилаётганидан далолат беради. Қишлоқ аҳолиси мошни шаҳар аҳолисидан кўра сал кўпроқ истеъмол қилади. Ўзбекистон санитария, гигиена ва касбга доир касалликлар институтида мошнинг таркиби ва бошқа дуккакли-дон экинларига нисбатан озиқли қиммати тўла ўрганиб чиқилган.

Мош — майда донли ловия бўлиб, дуккаклилар оиласига киради. Мош донининг химиявий таркиби асосан у ўсадиган жойнинг иқлим шароитларига (об-ҳавоси ва тупроғига), агротехникага ва мошнинг навига қараб ҳар хил бўлади. Барча дуккакли экинлар сингари мошнинг таркибида ҳам оқсиллар, ёғлар, крахмал, минерал тузлар ва витаминлар бўлади. Мош бошқа донли экинлар (нўхат, ловия, нут, соя) билан бир қаторда одамнинг овқатланишида катта роль ўйнайди.

МОШ — ТўЛА ҚИММАТЛИ ОҚСИЛ МАҲСУЛОТИ

Мош оқсилли экиндир, шунинг учун ҳам унинг озиқли қиммати жуда катта. Мош галла экинларига ва барча дуккакли-дон экинларига (сўк, греча, ловия, гуручга) қараганда икки ҳисса кўпроқ оқсилга эга. Масалан, пишиб етилган 100 грамм мош дони таркибида ўрта ҳисобда 28 грамм оқсил бўлади, буғдой донида эса — 18

грамм, греча, сули, арпа ёрмаси таркибида 14 грамм, гуручда эса атиги 8 грамм оқсил бор.

Оқсиллар аминокислоталар деб аталувчи таркибий қисмлардан ташкил топади. Оқсиллар таркибига 23 хилга қадар аминокислоталар киради, шулардан 18 таси асосий аминокислоталар бўлиб, ана шу 18 та асосий аминокислоталардан 8 таси энг зарурдир. Булар жумласига, лизин, тритофан, треонин, валин, фенил, аланин, метионин, лейцин ва изолейцин киради. Агар ҳайвон рацонида ана шу аминокислоталардан еттитаси бўлса-ю, атиги биттаси бўлмаса, ҳайвоннинг ўсиши ва ривожланиши бузилади, чунки организм бу аминокислоталарни ўзи ҳосил қилишга қодир эмас. Масалан, шу нарса аниқланганки, тритофан деб аталувчи аминокислота витамин РР (ёки ичак ва нерв системасининг нормал ишлаши учун, шунингдек қизил қон — гемоглобиннинг шаклланиши учун керакли бўлган никотин кислота) вужудга келиши учун зарурдир. Метонин деб аталувчи яна бир аминокислота эса жигарнинг нормал ишлаб туриши учун зарур. Агар овқатда лизин ва аргинин сингари аминокислоталар етишмаса тиш кариеси деб аталувчи касаллик (тишлардаги эмаль моддаси ва суяк қисмининг бузилиши) келиб чиқади. Айтиб ўтилганлардан шу нарса равшан бўладики, овқат маҳсулотларининг оқсилли таркибини билиш овқатланишни тўғри ташкил қилиш учун ниҳоятда катта аҳамиятга эгадир.

Овқат маҳсулотлари таркибидаги оқсилларни физиологик нуқтаи назардан тўла қимматли, яъни таркибида энг зарур аминокислоталар етарли миқдорда мавжуд бўладиган ва тўла қимматли бўлмаган — яъни таркибида шундай аминокислоталар йўқ, ёки бўлса ҳам, етарли миқдорда бўлмайдиган хилларга бўлиш мумкин.

Мош, нут, нӯхат ва бошқа дуккакли-дон экинларида ҳам худди бошқа қишлоқ хўжалик экинларида тўпланадиган аминокислоталар тўпланади, аммо миқдорининг кўпчилиги билан улардан фарқ қилади. Мош оқсиллари таркибида 18 хил асосий аминокислоталарнинг ҳаммаси мавжуддир. Бундан ташқари мош оқсилларида лизин, треонин, лейцин ва ҳоказолар сингари дуюмий аминокислоталар кўп миқдорда мавжуд бўлади. Масалан, мош оқсилларида лизин сингари қимматли аминокислота 7,7 процентни, гуручда — 4,7 процентни, буғдойда эса янада камроқ — 1,5 процентни ташкил этади. Мош шунингдек валин, треонин, лейцин ва бошқалар каби дуюмий аминокислоталарга ҳам бойдир. Бошқа дуккакли дон экинларининг оқсили сингари мош оқсили ҳам сувда яхши эрийдиган бўлгани учун организм томонидан осонлик билан ўзлаштирилади.

Оқсил тирик организмнинг асосий таркибий қисмидир. Оқсиллар ҳар бир тирик ҳужайранинг таркибига кирувчи мураккаб химиявий моддалар бўлиб, организм учун асосий қурилиш материали ҳисобланади. Бундан ташқари оқсиллар организмда энергия манбаи хизматини ўташи мумкин. Шу сабабли улар ҳаётнинг асосий сабабчиларидан бири деб ҳисобланади. Ф. Энгельс ҳам «Ҳаёт оқсил жисмларнинг яшаш формасидан иборат» деган фикрни айтганида худди шунга асосланган эди.

Ўсимлик ва ҳайвонот маҳсулотлари бўлган турли хил овқат маҳсулотлари — гўшт, балиқ, тухум, сут, нон ва дуккакли-донлар организм учун оқсил манбаи хизматини ўтайди. Одам овқатидаги оқсилларнинг каттагина қисмини буғдой дони маҳсуллари (ун, нон ва ҳоказолар) ҳамда турлитуман дуккакли-дон экинлари ташкил этади.

Овқат маҳсулотлари таркибидаги оқсиллар одам танасида туқималар ва органларнинг оқсилларини ташкил этиш учун сарфланаётганда улар аввало организмда мураккаб йўлни босиб ўтадилар. Улар дастлаб овқат ҳазм қилиш каналига тушади ва махсус моддалар (ферментлар) ёрдамида анча оддий таркибий қисмларга — аминокислоталарга парчаланади. Бу аминокислоталар қонга сўрилиб ўтади ва организмнинг оқсилларини тузиш учун материал бўлиб хизмат қилади.

Овқат маҳсулотларидаги оқсилларнинг ва овқатнинг озиқли қиммати уларнинг таркибий қисмига — аминокислоталар тўпламига боғлиқ. Одам ва ҳайвонлар организмда баъзи аминокислоталар ҳосил бўлмайди, шунинг учун улар овқат билан бирга тайёр ҳолда кириб туриши керак. Бундай аминокислоталар энг зарурий (доимий) аминокислоталар деб аталади. Булар жумласига қуйидаги саккизта аминокислота киради, деб ҳисобланади: триптофан, лизин, метионин, валин, треонин, фенилаланин, лейцин, изолейцин. Кейинги вақтларда ўтказилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, энг зарурий аминокислоталар жумласига, шунингдек гистидин, аргинин, цистин ва тирозин ҳам киритилиши керак.

Овқат оқсилида энг зарурий оқсиллардан доақал биттасининг етарли миқдорда бўлмаслиги ҳам бошқа ҳамма аминокислоталарнинг организм томонидан тўла ўзлаштирилмаслигига сабаб бўлиши мумкин. Бу эса организмни оқсил танқислигига олиб келиши мумкин. Натижада организмнинг касалликларга қаршилиги кўрсатиш қобилияти пасайиб кетади, у ёки бу хил юқумли касалликлар келиб чиқади.

Шу сабабли таркибида энг зарурий аминокис-

лоталарни сақлайдиган овқат ва овқат маҳсулотлари организм учун айниқса фойдалидир. Овқатда энг зарурий аминокислоталарнинг бўлмаслиги организмда моддалар алмашилишининг бузилишига ва анемия (камқонлик) касаллигига олиб келади. Бундай вақтда қизил қон таначалари (эритроцитлар ва гемоглобин)нинг миқдори камайиб кетади.

Шу сабабли таркибида тўла қимматли оқсиллар бўлган маҳсулотларни истеъмол қилиш жуда муҳимдир. Мош ҳам худди шундай маҳсулотлар жумласига киради. У ўзининг аминокислотали таркиби жиҳатидан гўшт, тухум сингари маҳсулотларга ва соя каби ноёб экинга яқин туради.

У ёки бу овқат маҳсулотининг организм томонидан қандай ўзлаштирилиши шу маҳсулотнинг асосий кўрсаткичларидан биридир. Бу жиҳатдан қараганда мош дуккакли дон экинлари орасида энг яхши ўзлаштириладиганидир. Масалан, мош оқсиллари организмда 79 процент ўзлаштирилади, ҳолбуки арпа ва греча ёрмаларининг оқсиллари анча кам — 70 процент ўзлаштирилади. Мош оқсиллари ўзлаштирилувчанлиги жиҳатидан гуруч оқсилларига жуда яқин туради. Бунинг сабаби шундаки, дуккакли донларнинг ва шу жумладан мошнинг таркибидаги оқсиллар сувда яхши эрийдиган бўлгани учун организм уларни анча осон ўзлаштиради. Шу сабабли мошхўрда, мошкичири, мошугра сингари мош ва гуруч аралаштириб пиширилган ўзбек таомларида етарли миқдорда оқсиллар бўлишидан ташқари, улар яхши ўзлаштирилади ҳам. Масалан, 50 грамм гуруч, 50 грамм мош ва 40 грамм гўшtdан иборат мошхўрда таркибида тахминан 40 граммгача оқсил бўлади. Бунча оқсил эса организмнинг оқсилларга бўлган қарийб ярим суткалик эҳтиёжини таъминлай ола-

ди. Бу оқсиллар яна шу билан қимматлики, уларнинг таркибида соғлиқ учун муҳим аҳамиятга эга бўлган энг зарур аминокислоталарнинг ҳаммаси мавжуддир. Бундан ташқари, бундай таомда крахмал ва оз миқдорда ёғ ҳам бўладики, улар ҳам муайян миқдорда калория ҳосил қилади. Бундай таомларнинг 500 граммдан иборат бир порцияси 500 га яқин калория ҳосил қилади. Агар суюқ таомлар одатда нон билан қўшиб истеъмол қилиниши ҳисобга олинса, бундай овқатнинг калорияси янада ошажаги аёндир.

Гуручга мош ва гушт қўшиб тайёрланган қуюқ овқат — мошкичири озиқли (тўйимли), қиммати ва калорияси жиҳатидан мошхўрдадан қарийб 2—3 марта устун туради.

Мош ва ундан тайёрланган таомларнинг озиқли фазилатлари яна шунинг учун ҳам фойдалидирки, улар Ўзбекистонда ёзнинг жуда иссиқ бўлиши сабабли организм йўқотадиган оқсилларнинг ўрнини босиши мумкин. Ўзбекистон аҳолиси қадим замонлардан буён мошхўрдани қатиқ билан қўшиб истеъмол қилишининг сабаби ҳам худди шунда бўлса керак. Бундан ташқари ўсимлик ва ҳайвон маҳсулларида иборат тўла қимматли оқсилга бой бўлган бундай таом фақат жисмоний иш вақтида камроқ терлашга ёрдам берибгина қолмасдан, шунингдек эмизикли боласи бўлган хотинларнинг сути кўпайишига ҳам ёрдам беради. Ана шу фактларнинг ҳаммаси мош ва ундан тайёрланган таомлар етарли даражада юқори озиқли қимматга эга эканлигини исботлайди.

МОШ — ЮҚОРИ КАЛОРИЯЛИ ОВҚАТ МАҲСУЛОТИ

Дуккакли дон маҳсулотлари таркибида юқори даражада тўйимли бўлган оқсиллардан ташқари муайян миқдорда ёғ ҳам бўлади. Масалан, мош

таркибидаги ёғнинг миқдори 3 процентдан 3,2 процентгача ўзгариб туради. Маълумки, 1 грамм жир (ёғ) 9,3 калория энергия ҳосил қилади, бу эса 1 грамм оқсил ёки углеводлар калориясидан икки ярим барабар ортиқдир. Мош таркибида ёғнинг оз ёки кўп бўлишига, унинг нави, шунингдек у экилган йилдаги иқлим шароитлари комплекси, агротехника ва ташқи муҳитнинг бошқа факторлари катта таъсир кўрсатади. Мош ёғининг таркибида тўйинмаган ёғ кислоталари деб аталувчи қимматли моддалар бўладики, улар жумласига меноль кислота, линолен ва араҳидин кислоталар киради. Бу моддалар моддалар алмашинувини тартибга солиб туришда, жумладан ёғлар алмашинувида ва қон томир ҳамда юрак касалликлари (атересклероз)нинг олдини олишда катта роль ўйнайди.

Мошнинг таркибида, шунингдек кўп миқдорда крахмал ҳам бўлади. Ҳар хил навли мошларда крахмалнинг миқдори кенг доирада ўзгариб туради. Масалан, бизнинг институтимизда ўрганиб чиқилган мош навлари таркибида 34,8 процентдан 44,9 процентгача крахмал борлиги маълум бўлди. Бутуниттифоқ уруғчилик станциясида етиштирилган мошнинг 104 нави бу жиҳатдан энг яхши нав бўлиб чиқди. Шуни ҳам айтиб ўтиш лозимки, бозорда сотиладиган мош навлари ҳам таркибидаги крахмалнинг миқдори жиҳатидан селекцион навлардан қолишмайди.

Маҳсулотнинг калорик қиймати унинг таркибидаги крахмал миқдорига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Чунки крахмалнинг таркибида углеводлар деб аталувчи (яъни углевод ва сувдан таркиб топган) моддалар мавжуд бўлади. 1 грамм крахмалнинг ёниши натижасида 4,1 калория атрофида энергия ҳосил бўлади. Табиийки, крахмалга

бой бўлган мошнинг калорик қиймати ҳам юқори бўлади. Одатда ҳайвонот маҳсулотига нисбатан ўсимлик маҳсули бўлган овқат маҳсулотларида углеводлар кўп бўлади. Чунончи, буғдой, гуруч ва дуккакли дон экинлари таркибида 30 процентдан 50 процентга қадар углеводлар бор. Одам ўзининг кундалик овқатланишида ана шу ўсимлик моддаларидан тайёрланган маҳсулотларни истеъмол қилади. У истеъмол қиладиган овқатларнинг калорик қиймати кўпроқ шу маҳсулотлар ҳисобига ташкил топади. Мош крахмалга бой бўлишидан ташқари, унинг таркибида кўп миқдорда шакар ҳам бўлади. Унинг миқдори 2,74 процентдан 6,41 процентгача етади.

Углеводлар организм учун асосий ҳаёт манбаидир. Овқатланишда эса асосан ўсимлик маҳсулотлари — ҳар хил навли буғдой ва уни қайта ишлаш маҳсуллари (ун, вермишел, макаронлар, нон ва нон маҳсулотлари), дуккакли дон экинлари (мош, ловия, ясмиқ, нўхат ва ҳоказолар), шунингдек мевалар, сабзавот ва полиз экинлари углеводлар манбаи бўлиб хизмат қилади. Ҳайвонот маҳсуллари (сут, гўшт, тухум ва ҳоказолар) — да эса углеводлар жуда кам бўлади.

Бизнинг овқатимиз таркибида хилма-хил углеводлар бор. Масалан, нон, дуккакли дон ва картошкадаги углеводлар мураккаб крахмал шаклидир. Дуккакли донлар ва шу жумладан мош таркибидаги крахмал дастлаб овқат ҳазм қилиш трактида анча оддий қисмларга парчаланади ва шундан кейин аста-секин қонга сўрилади. Бу эса қонда шакарнинг доимо маълум даражада бўлиб туриши ва организм тўқималарининг ундан тўғри фойдаланиши учун жуда муҳимдир. Шу сабабли тўғри овқатланиш учун оқсилларнинг асосий қисмини турли хил донлар (буғдой, ловия, бошқа

дуккаклилар ва ҳоказо) ва картошка таркибидаги крахмал шаклида истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир.

Шундай қилиб, бошқа дуккакли донлар сингари мошнинг таркибида ҳам асосий озиқли моддалар — оқсиллар, ёғлар ва углеводлар мавжуд бўлиб, улар муайян миқдорда калория ҳосил қилиш хусусиятига эга. Масалан, 100 грамм мош 288 калориядан 338 калориягача, 100 грамм гуруч эса 330—370 калория энергия ҳосил қилади.

МОШ — МИНЕРАЛ ТУЗЛАР МАНБАИ

Мош таркибида кўп миқдордаги оқсил ва крахмалдан ташқари кальций, фосфор, темир, магний ва калий каби элементларнинг минерал тузлари ҳам бўлади. Бу тузларнинг ҳаммаси организмга айниқса болалик чоғида скелетларнинг шаклланиши, суякларнинг ўсиши учун жуда зарурдир, бундан ташқари улар моддалар алмашинувида, қон ҳосил бўлиш процессларида ҳам иштирок этади. Агар овқатда тузлар етарли миқдорда бўлмаса, оҳаксизланиш процесслари ва суякнинг ўсиши бузилади. Овқат билан бирга организмга етарли миқдорда тузлар кириб турмаса, «туз танқислиги» деб аталувчи ҳодиса юз беради, бу ҳол моддалар алмашинувининг бузилишига ва бир қатор ҳолларда камқонликка олиб келади.

Одам ҳар куни сийдик, ахлат ва тер билан бирга 26 граммга яқин, Ўзбекистоннинг иссиқ ёз шароитида эса бундан ҳам кўпроқ минерал моддаларни ажратиб чиқаради. Шу сабабли уларнинг ўрни аста-секин тўлиб бориши керак. Ўсимлик ва ҳайвонот маҳсулотлари организм учун минерал тузлар манбаи бўлиб хизмат қилади.

Бугдой дони, нон ва хилма-хил дуккакли донлар сингари ўсимлик маҳсулотларида кальций кўп бўлади. Агар нон маҳсулотлари ва дуккакли донлар ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилинса-ю, аммо сут ва сут маҳсулотлари кам олинса, организм кальцийни йўқотади. Бу ҳол айниқса ўсаётган болаларда суяк системаси ҳолатининг бузилишига сабаб бўлиши мумкин. Шу сабабли боланинг нормал ҳолатда ўсиши учун унинг организми хилма-хил овқатлар билан таъминланиши ва бу овқатлар таркибида ҳайвонот маҳсулотлари (сут, сут маҳсулотлари, сабзавот) ҳамда дуккакли донлар, шу жумладан нўхат, мош ва бошқалар албатта бўлиши керак.

Мош таркибида кальций сақланиши жиҳатидан бугдойдан 4 марта, гуручдан 20 марта устун туради. Мош таркибида, шунингдек одам организми учун фойдали бўлган бошқа минерал тузлар ҳам бор. Унинг таркибида мавжуд бўлган фосфор моддаси ҳам скелет ҳосил бўлишида иштирок этади, нерв системасининг ишига самарали таъсир кўрсатади. Қаттиқ ақлий меҳнат вақтида фосфор айниқса зарурдир. Фосфор шунингдек турли хил овқат маҳсулотлари — гўшт-сут маҳсулотларида ҳам бор, ловия, нўхат ва бошқа ёрмаларда у айниқса кўпдир. 100 грамм гуруч таркибида атиги 96 миллиграмм фосфор бор. Мош ва бошқа дуккакли донлар (ловия, нут, нўхат) эса гуручга қараганда фосфорга 4—4,5 баравар бойдир. Овқатда фосфорга бой бўлган ана шу маҳсулотларнинг ҳаммаси овқатда бор бўлса, яъни унда ўсимлик ва ҳайвонот маҳсулотлари мавжуд бўлсагина улар яхши ўзлаштирилади. Бундай ҳолда суткалик фосфор нормаси билан таъминланган бўлиши мумкин. Бу нарса катта ёшдаги кишилар учун 1,5—2 граммдан ва болалар учун 1—2 граммдан

иборатдир. Мош, нут ва бошқа дуккакли донлар (нӯхат, ловия ва ҳоказолар) таркибида организм учун ғоят зарур бўлган ва моддалар алмашинувида ғоят муҳим роль ўйнайдиган бошқа минерал моддалар ҳам мавжуддир. Масалан, мош ва нут таркибида магний тузлари бошқа ҳамма дуккакли донлардагига қараганда анча кўпдир. 100 грамм мошда 187 миллиграмм магний тузлари бўлса, ловия, нӯхат ва буғдой таркибида 139—149 миллиграмм магний тузлари бўлади. Магний юракнинг ва бутун мускул системасининг нормал ишлаши учун муҳим аҳамиятга эга, шунингдек у суяк тўқимасининг мустаҳкамланишига ёрдам беради. Шунингдек, магний жавдар нонида, ёрмаларида, кепатида ва шу кабиларда ҳам турли хил туз бирикмалари шаклида мавжуд бўлади. Юқори сортли буғдойда магний деярли бўлмайди, шу сабабли нуқул юқори сортли буғдой нони истеъмол қилинса организмда магний камайиб кетади. Шу туфайли катта одамнинг магнийга бўлган эҳтиёжини қондирмоқ учун овқатларга бошқа маҳсулотлар билан бир қаторда магний тузларига бой бўлган мош ва нут ҳам аралаштирилиши керак.

Биз истеъмол қиладиган жами ўсимлик маҳсулотлари орасида мош калий тузларига айниқса бойдир. Калий тузлари моддалар алмашинувининг тўғри бориши учун катта аҳамиятга эга. Улар организмдан сувнинг чиқариб юборилишига ёрдам беради. Шарқ халқлари орасида қадимдан буён думбул мошни шиш касалини даволаш учун қўлланиб келишининг боиси ҳам худди шунда бўлса керак. Шу мақсадда мош қайнатиб ичирилади. Шундай қилиб, овқат маҳсулоти бўлган мош шифобахш хусусиятга ҳам эга экан.

Мош таркибида, шунингдек, темир ҳам бор. 100 грамм мошда 8 миллиграммга яқин темир бў-

М У Н Д А Р И Ж А

Бет

Кириш	3
Мош — тўла қимматли оқсил маҳсулоти	4
Мош — юқори калорияли овқат маҳсулоти	9
Мош — минерал тузлар манбаи	12
Мош — витаминларга бой маҳсулот	15
Мошдан тайёрланадиган таомлар	18
Озиқ-овқат саноатида мошдан фойдаланиш истиқболлари . .	24