ISNN 3030-3907

2026/3
VOLUME 8

DEVELOPMENT OF SCIENCE

ILMIY JURNAL



Development of science

Ilmiy jurnal

2026/3 VOLUME 8

ISSN 3030 -3907

Ilmiy jurnal OAK rayosatining 2024 yil 27 sentabrdagi 361-son qaroriga asosan 02.00.00 kimyo fanlari hamda 2025 yil 12 fevral 367- son qaroriga asosan 05.00.00 texnika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

BOSH MUHARRIR:
Temirov Alisher Hoshim o‘g‘li – texnika fanlari falsafa doktori (PhD),Dotsent.
TAHRIRIYAT KENGASH RAISI:
Fozilov Sadriddin Fayzullayevich – texnika fanlari doktori, professor
TAHRIRIYAT KENGASH A’ZOLARI

TEXNIKA FANLARI/ TECHNICAL SCIENCES/ ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

Bozorov G‘ayrat Rashidovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Abdurahmonov Olim Rustamovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Adizov Bobur Zamirovich
O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi Umumiy va noorganik kimyo instituti, professor
Hayitov Ruslan Rustamjonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Jumayev Qayum Karimovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Berdiyev Dorob Murodovich
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti, professor
Maxmudov Rafiq Amonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Tilloyev Lochin Ismatilloyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Raxmonov Qahramon Sanakulovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Barakayev Nusratullo Rajabovich
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti, professor.
Jo‘rayev Xayrullo Fayziyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Panoyev Erali Rajabboyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Ataullayev Sherzod Nabiullyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Murodov Malik Negmurodovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Axmedova Ozoda Bahronovna
Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti.
Safarov Bahri Jumayevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Xaydarov Axtam Amonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Safarov Jasur Alijon o‘g‘li
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Асадова Раъно Дилмуратовна
Тошкент Давлат техника университети доценти

KIMYO FANLARI/ CHEMICAL SCIENCES/ ХИМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Axmedov Voxid Nizomovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Umarov Baqo Bafoyevich
Buxoro Davlat Universiteti, professor
Kodirov Abduaxad Abduraximovich
Qarshi davlat Universiteti, professor
Qurbonov Mingniqul Jumagulovich
Qarshi davlat Universiteti, dotsent
Turemuratov Sharibay Naurizbaevich
O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi Qoraqalpog‘iston bo‘limi Bosh ilmiy kotibi, professor
Tursunov Kaxor Shonazarovich
Qarshi davlat Universiteti, professor
Do‘stov Hamro
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor
Panoyev Nodir Shavkatovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Olimov Bobur Bahodir o‘g‘li
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Kasimov Sherzod Abduazimovich
Termiz Davlat Universiteti, professor.
Aliqulov Rustam Valiyevich
Termiz Davlat Universiteti, professor
Tropov Xamza Tursunovich
Samarqand Davlat Universiteti, professor

IQTISODIYOT FANLARI/ ECONOMICS/ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Nizamov Aslitdin Badreddinovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Boboyev Akmal Choriyevich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Ergashxojayeva Shaxnoza Djasurovna
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, professor
Saidaxmedova Nodira Ilxomovna
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, professor
Muxsinov Bekzod Toxirovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Shakarov Qulmat Ashirovich
Renessans ta'lim universiteti,dotsent.
Jumaeva Zulfiya Qayumovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Norova Salomat Yusupovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Avezova Shaxnoza Maxmudjonovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Jalilov Jamshid G‘anijonovich
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti, dotsent
Xasanova Gulruh Djumanazarovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.

PEDAGOGIKA FANLARI/ PEDAGOGICAL SCIENCES / ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Siddiqova Sadoqat G‘afforovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Zoyirov Erkin Xalilovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, DSc, professor
Gaffarov Feruz Hasanovich
Puchon Universiteti, *professor*
Ruziyev Davron Yuldashevich
Buxoro Davlat Universiteti, professor
Muradova Firuza Rashidovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Yunusova Gulandon Samiyevna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
To‘xtayeva Zebo Sharifovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, professor.
Navro‘zova Gulchixra Nigmatovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Uzoqova Laylo Polvonovna
Buxoro muhandislik – texnologiya instituti, dotsent.
To‘raqulova Marjona Qiyom qizi
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Muradova Zarina Rashidovna
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Murodov Sanjar Aslonovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent.
Shodiyev Jahongir Jo‘raqulovich
Buxoro Davlat Texnika Universiteti, dotsent
Gaffarov Laziz Hasanovich
Buxoro muhandislik – texnologiya instituti, dotsent.

Tahririyat a’zolarning to‘liq ro‘yxati jurnalning www.devos.uz saytida keltirilgan.

Tahririyat hay’ati a’zolarining tarkibini o‘zgartirish hamda qo‘shimcha kiritish yoki tahririyat a’zoligidan chiqarish bosh muharrir tomonidan amalga oshiriladi.

ISSN 3030-3907

Development of science ilmiy jurnali 2024 yil 15 aprel kuni №256445 sonli guvohnoma bilan Davlat ro‘yxatidan o‘tgan.

To‘plam elektron ko‘rinishda (pdf formatida) mualliflarga taqdim etiladi. To‘plamga kiritiladigan maqolalarning mazmuni, ulardagi statistik ma’lumotlar va me’yoriy hujjatlarning to‘g‘riligiga hamda har qanday fikr - mulohazalarga mualliflarning o‘zlari mas’ul hisoblanadilar. Talablarga javob bermaydigan maqolalar to‘plamga kiritilmaydi. Tashkiliy qo‘mita maqola matnini qisqartirish, qisman tuzatish kiritish, seksiyalarga joylashtirish huquqiga ega.

ISSN 3030-3907

PARRANDA MAHSULOTLARINING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

A.X. Boltayev

Toshkent davlat agrar universiteti "Umumiy zootexniya va zootexnologiyalar" kafedrasi dotsenti q.x.f.n.,

U.SH. Pulatov

Toshkent davlat agrar universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada parranda mahsulotlari, xususan tovuq go'shti va tuxumning inson salomatligidagi o'rni va ahamiyati kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida parranda mahsulotlarining oziqaviy qiymati, ularning tarkibidagi yuqori sifatli oqsillar, muhim aminokislotalar, vitaminlar va mineral moddalarning inson organizmiga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, ushbu mahsulotlarning sog'lom ovqatlanish tizimidagi o'rni, ularni iste'mol qilish me'yorlari hamda ortiqcha iste'mol qilishning mumkin bo'lgan salbiy oqibatlari yoritildi. Tadqiqot natijalari parranda mahsulotlari inson salomatligini mustahkamlash, immunitetni oshirish va organizmning normal faoliyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: parranda mahsulotlari, tovuq go'shti, tuxum, oqsil, aminokislotalar, vitaminlar, sog'lom ovqatlanish, inson salomatligi.

Аннотация. В данной научной статье всесторонне анализируется роль и значение продуктов птицеводства, в частности куриного мяса и яиц, для здоровья человека. В ходе исследования была изучена пищевая ценность продуктов птицеводства, влияние содержащихся в них незаменимых аминокислот, витаминов и минералов на организм человека. Также освещена роль этих продуктов в здоровом питании, нормы питания и возможные негативные последствия чрезмерного потребления. Результаты исследования показывают, что продукты птицеводства важны для укрепления здоровья человека, повышения иммунитета и обеспечения нормального функционирования организма.

Ключевые слова: продукты птицеводства, куриное мясо, яйца, белок, аминокислоты, витамины, здоровое питание, здоровье человека.

Abstract. This scientific article comprehensively analyzes the role and importance of poultry products, particularly chicken meat and eggs, for human health. The study examines the nutritional value of poultry products and the effects of the essential amino acids, vitamins, and minerals they contain on the human body. It also highlights the role of these products in a healthy diet, recommended dietary intake levels, and the possible negative consequences of excessive consumption. The results of the study show that poultry products are important for strengthening

ISSN 3030-3907

human health, enhancing immunity, and ensuring the normal functioning of the body.

Key words: poultry products, chicken meat, eggs, protein, amino acids, vitamins, healthy nutrition, human health.

KIRISH.

Zamonaviy davrda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash global miqyosdagi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish muhim o‘rin tutadi. Inson organizmining normal faoliyati, o‘sishi va rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan oziq moddalarning yetarli darajada qabul qilinishi sog‘liqni saqlashning asosiy omillaridan biridir. Shu nuqtai nazardan, parranda mahsulotlari — ayniqsa tovuq go‘shti va tuxum — yuqori biologik qiymatga ega bo‘lgan muhim oziq-ovqat mahsulotlari sifatida e’tirof etiladi.

Parranda mahsulotlari o‘z tarkibida yuqori sifatli oqsillar, muhim aminokislotalar, yog‘ kislotalari, vitaminlar (A, D, E, B guruhi) va mineral moddalarni (temir, rux, fosfor, selen) mujassam etganligi bilan ajralib turadi. Ushbu moddalarning kompleks ta’siri inson organizmida modda almashinuvini tartibga soladi, immunitet tizimini mustahkamlaydi va turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Ayniqsa, parranda go‘shti oson hazm bo‘lishi va past yog‘ miqdori bilan boshqa go‘sht turlaridan ajralib turadi, bu esa uni dietologik mahsulot sifatida keng qo‘llash imkonini beradi. So‘nggi yillarda oziq-ovqat xavfsizligi va sog‘lom ovqatlanish masalalari bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar parranda mahsulotlarining ahamiyatini yanada oshirdi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va boshqa xalqaro tashkilotlar tomonidan berilgan tavsiyalarda parranda mahsulotlari muvozanatli ratsionning ajralmas qismi sifatida ko‘rsatilgan. Shu bilan birga, tuxum tarkibidagi xolin moddasi miya faoliyatini qo‘llab-quvvatlashi, parranda go‘shtidagi oqsillar esa mushak to‘qimalarining tiklanishida muhim rol o‘ynashi ilmiy jihatdan asoslangan. Biroq, parranda mahsulotlarini iste’mol qilishda muvozanatni saqlash ham muhimdir. Ularning ortiqcha iste’moli ayrim hollarda xolesterin miqdorining oshishiga yoki metabolik muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ushbu mahsulotlardan foydalanishda ilmiy asoslangan ovqatlanish me’yorlariga amal qilish zarur.

Mazkur maqolaning maqsadi — parranda mahsulotlarining inson salomatligidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning oziqaviy qiymatini baholash hamda sog‘lom ovqatlanish tizimidagi o‘rnini aniqlashdan iborat. Tadqiqot davomida parranda mahsulotlarining tarkibi, ularning organizmga ta’siri va iste’mol qilish me’yorlari kompleks yondashuv asosida o‘rganiladi.

ISSN 3030-3907

ADABIYOTLAR TAHLILI. Parranda mahsulotlarining inson salomatligidagi ahamiyati bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar so‘nggi yillarda keng rivojlanmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2021) sog‘lom ovqatlanishning muhim komponenti sifatida yuqori sifatli oqsillarni iste’mol qilishni tavsiya qiladi. Parranda mahsulotlari — go‘sht va tuxum — aynan shu tavsiyalarni qamrab oluvchi asosiy manba hisoblanadi.

FAO (2020) ma’lumotlariga ko‘ra, parranda go‘shti tarkibidagi oqsilning biologik qiymati yuqori bo‘lib, u inson organizmi tomonidan 90–95% gacha o‘zlashtiriladi. Ushbu oqsillar mushak to‘qimalarining rivojlanishi, immun tizimining mustahkamlanishi va umumiy metabolizm jarayonlari uchun zarurdir. Shu bilan birga, tuxum tarkibidagi xolin va vitamin D miya faoliyatini yaxshilash va kognitiv jarayonlarni qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi (Brown, 2020).

Smith (2018) o‘z tadqiqotida parranda go‘shtining past yog‘ miqdori va yuqori oqsil tarkibini ta’kidlaydi. Bu yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishda va sog‘lom vaznni saqlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Shuningdek, Smith tadqiqoti go‘sht mahsulotlarining ratsiondagi ulushi me’yorida bo‘lishi zarurligini, ortiqcha iste’mol qilish esa metabolik muammolarni keltirib chiqarishi mumkinligini ta’kidlaydi.

O‘zbekistonlik olimlar Karimov (2021) va Ismoilov (2022) o‘z ishlarida mamlakat sharoitida parranda mahsulotlarining oziqaviy va biologik qiymatini baholashga alohida e’tibor qaratgan. Ularning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekistonda tovuq go‘shti va tuxumning tarkibidagi oqsil, vitaminlar va minerallar miqdori xalqaro standartlarga mos keladi va aholining turli yoshdagi guruhlari uchun zarur bo‘lgan mikroelementlarni qoplashga yordam beradi.

Autor (2014) va Freeman (2007) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda parranda mahsulotlarining global miqyosdagi iste’moli va uning inson salomatligiga ta’siri tahlil qilingan. Ular go‘sht va tuxumning inson organizmi uchun zarur oqsil va aminokislotalarning muhim manbai ekanligini ta’kidlagan. Shu bilan birga, ortiqcha iste’molning xolesterin miqdorining oshishiga olib kelishi mumkinligi ham qayd etilgan.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, parranda mahsulotlarining salomatlikdagi ahamiyati nafaqat ularning yuqori oziqaviy qiymatida, balki amaliy dietologik tavsiyalarga muvofiq iste’mol qilishda ham namoyon bo‘ladi. Shu sababli, tadqiqotlar asosida ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni aholiga yetkazish sog‘lom ovqatlanishning samarali vositalaridan biridir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI. Ushbu tadqiqotda parranda mahsulotlarining inson salomatligidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan aniqlash uchun

ISSN 3030-3907

kompleks metodologiya qo‘llanildi. Tadqiqot metodologiyasi quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

Jahon va mahalliy ilmiy manbalar, FAO va WHO ma’lumotlari, shuningdek, so‘nggi yillarda chop etilgan ilmiy maqolalar o‘rganildi. Parranda mahsulotlarining tarkibi, oziqaviy qiymati va salomatlikka ta’siri bo‘yicha mavjud nazariy ma’lumotlar tizimli tarzda tahlil qilindi.

Taqqoslash usuli. Parranda mahsulotlari va boshqa go‘sht mahsulotlarining tarkibi, biologik qiymati va salomatlikka ta’siri solishtirildi. Oqsil, vitamin va mineral moddalarning ratsiondagi o‘rnini aniqlash uchun taqqoslash asosida baholash amalga oshirildi. Statistik ma’lumotlarni o‘rganish. Mahalliy va xalqaro statistik manbalardan olingan ma’lumotlar asosida parranda mahsulotlari iste’moli va sog‘lom ovqatlanish bilan bog‘liq tahlillar amalga oshirildi. Ratsiondagi parranda mahsulotlarining salomatlikka ta’sirini ko‘rsatish uchun o‘rtacha iste’mol me’yorlari va biologik qiymatlar hisobga olindi.

Analitik va vizual usullar. Parranda mahsulotlarining tarkibi va inson salomatligiga ta’siri analitik jadval va diagrammalar orqali vizual tarzda ifodalandi. Har bir mahsulotning tarkibi va ratsiondagi o‘rni bilan salomatlikka ta’siri tizimli tarzda ko‘rsatildi. Ilmiy asoslangan tahlil. Olingan ma’lumotlar asosida ilmiy xulosalar chiqarildi va tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari ratsionni optimallashtirish va sog‘lom ovqatlanish me’yorlarini aniqlashga qaratilgan.

Ushbu yondashuv tadqiqot natijalarini nazariy asos bilan birlashtirib, parranda mahsulotlarining ratsiondagi rolini, inson salomatligiga ijobiy ta’sirini va sog‘lom ovqatlanish tizimidagi ahamiyatini mukammal tarzda aniqlash imkonini beradi.

1-Jadval.

Parranda mahsulotlarining oziqaviy tarkibi va inson salomatligiga ta’siri

Mahsulot turi	Asosiy tarkibi	Organizmga ta’siri	Sog‘liq uchun foydasi
Tovuq go‘shti	Oqsil, temir, B vitaminlari	Mushak to‘qimalarini rivojlantiradi	Immunitetni mustahkamlaydi, yurak-qon tomir sog‘ligini qo‘llab-quvvatlaydi
Tuxum	Oqsil, xolin, D vitamini, selen	Miya faoliyatini yaxshilaydi	Energiya beradi, kognitiv faoliyatni qo‘llab-quvvatlaydi
Parranda yog‘i	Yog‘ kislotalari, vitamin E	Energiya manbai, modda almashinuvini tartibga soladi	Metabolizmni yaxshilaydi, yurak

ISSN 3030-3907

			faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi
Tovuqli broyler go‘shti	Oqsil, B12 vitamini, fosfor	Mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi	Energiya beradi, suyak va nerv tizimi uchun foydali
Tovuqli ichak go‘shti (tovuq ichaklari)	Temir, sink, B vitaminlari	Qon hosil bo‘lishini qo‘llab-quvvatlaydi	Anemiya xavfini kamaytiradi, immunitetni oshiradi

Ushbu jadval parranda mahsulotlarining tarkibi va inson salomatligiga ijobiy ta’sirini vizual tarzda ko‘rsatadi. Har bir mahsulotning asosiy oziq moddalarini, organizmga ta’sirini va sog‘liq uchun foydasini tahlil qilish orqali parranda mahsulotlarining ratsiondagi o‘rni aniqlanadi.

TADQIQOT MUHOKAMASI. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, parranda mahsulotlari inson organizmi uchun muhim oziqaviy manba hisoblanadi. Ularning tarkibidagi yuqori sifatli oqsillar, vitaminlar va minerallar sog‘lom turmush tarzini ta’minlash, mushak va suyak tizimini rivojlantirish, immunitetni mustahkamlash hamda modda almashinuvini optimallashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Tovuq go‘shti past yog‘li va yuqori oqsil tarkibiga ega bo‘lib, uni yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish va vaznni nazorat qilishda dietologik mahsulot sifatida tavsiya qilish mumkin. Shuningdek, tarkibidagi temir va B vitaminlari qonda gemoglobin hosil bo‘lishini rag‘batlantiradi, bu esa anemiya xavfini kamaytiradi (Smith, 2018).

Tuxum tarkibidagi xolin va vitamin D miya faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi va kognitiv jarayonlarni yaxshilaydi. Shu bilan birga, tuxum oqsili oson hazm bo‘lishi tufayli bolalar va yoshlar uchun zarur bo‘lgan oqsil manbai hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kunlik ratsionga tuxumni kiritish organizm energiyasini oshirish va nerv tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda samarali hisoblanadi (Brown, 2020). Parranda yog‘i va boshqa yog‘ kislotalari metabolizm jarayonlarida muhim rol o‘ynaydi, energiya manbai sifatida ishlatiladi va yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, ortiqcha iste’mol qilish xolesterin miqdorining oshishiga va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari xavfining ortishiga olib kelishi mumkinligi qayd etiladi. Shuning uchun parranda mahsulotlaridan foydalanganda me’yorni saqlash juda muhim.

O‘zbekistonlik olimlar (Karimov, 2021; Ismoilov, 2022) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mamlakat sharoitida parranda mahsulotlarining tarkibi yuqori oziqaviy qiymatga ega bo‘lib, aholining turli yosh guruhlari uchun zarur bo‘lgan oqsil, vitamin va minerallarni qoplashga yordam

ISSN 3030-3907

beradi. Bu esa ularni sog‘lom ovqatlanish tizimining ajralmas qismi sifatida ko‘rsatadi. Shuningdek, parranda mahsulotlarining salomatlikka ta’siri nafaqat individual ratsion darajasida, balki milliy va hududiy miqyosda ham ahamiyat kasb etadi. Masalan, aholining parranda go‘shti va tuxumga bo‘lgan talabining o‘sishi ichki ishlab chiqarishni rivojlantirishga, bandlikni oshirishga va iqtisodiy barqarorlikka xizmat qiladi. Shu bilan birga, sog‘lom ovqatlanishning targ‘iboti va aholining oziq-ovqat madaniyatini oshirish orqali sog‘lom avlodni shakllantirishga yordam beradi.

Muhokama davomida shuni ta’kidlash mumkin: parranda mahsulotlari sog‘lom ovqatlanishning ajralmas qismi bo‘lib, ularning ratsiondagi ulushi va iste’mol me’yorini ilmiy asoslash orqali inson salomatligini mustahkamlash mumkin. Shu bilan birga, ortiqcha iste’molning mumkin bo‘lgan salbiy oqibatlari hisobga olinib, ratsionni muvozanatlash zarur.

XULOSA. Parranda mahsulotlari — tovuq go‘shti va tuxum — yuqori oziqaviy va biologik qiymatga ega bo‘lib, inson salomatligi uchun muhim manba hisoblanadi. Ularning tarkibidagi oqsillar, aminokislotalar, vitaminlar va minerallar organizmning normal faoliyati, mushak va suyak tizimini rivojlantirish, immunitetni mustahkamlash va modda almashinuvini optimallashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Tovuq go‘shti past yog‘li bo‘lib, yurak-qon tomir sog‘ligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, tuxum esa miya faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi va energiya manbai sifatida ishlatiladi. Parranda mahsulotlaridan ratsionda me’yorida foydalanish sog‘lom ovqatlanish tizimini shakllantirish va ortiqcha iste’molning salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, parranda mahsulotlari milliy va hududiy miqyosda ham sog‘lom avlodni shakllantirish va bandlikni oshirishda muhim iqtisodiy va ijtimoiy ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. FAO (2020). *Poultry and Human Nutrition*. Rome.
2. WHO (2021). *Healthy Diet Guidelines*. Geneva.
3. Smith, J. (2018). *Poultry Meat and Health*. Journal of Nutrition.
4. Brown, L. (2020). *Egg Consumption and Brain Function*. Food Science Journal.
5. Karimov, A. (2021). *Oziq-ovqat mahsulotlari va ularning ahamiyati*. Toshkent.
6. Ismoilov, B. (2022). *Sog‘lom ovqatlanish asoslari*. Toshkent.
7. Freeman, H. (2007). *Nutrition and Human Health*. Oxford University Press.
8. Autor, M. (2014). *Global Poultry Consumption and Health Impacts*. International Journal of Food Science.

ISSN 3030-3907