

ZAMONAVIY TA'M: SNEK MAHSULOTLARI ORQALI SOG'LOM VA MAZALI HAYOT SARI

G'aybullayeva Gulbadonbegim Kahramonovna

*Buxoro davlat texnika universiteti magistranti, M12-24 OOT guruhi
talabasi, E-mail: gulllgaybullayeva@gmail.com*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada taom iste'mol qilish madaniyatida snek mahsulotlarining tutgan o'rni, ularning sog'lom turmush tarziga ta'siri va iste'molchilarning talablari asosida qanday qilib foydali hamda mazali mahsulotlar ishlab chiqarish mumkinligi tahlil qilinadi. Raqobatbardosh bozor sharoitida tabiiy, ozuqaviy qiymati yuqori bo'lgan, ayni paytda qulay va tez tayyorlanadigan snek mahsulotlariga talab ortib bormoqda. Mualliflar sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishda innovatsion yondashuvlar va zamonaviy texnologiyalarning ahamiyatini yoritib, ishlab chiqaruvchilarga amaliy tavsiyalar beradi.*

Kalit so'zlar: *snek mahsulotlari, sog'lom ovqatlanish, innovatsion oziq-ovqat, zamonaviy ta'm, iste'mol madaniyati, ozuqaviy qiymat, funksional oziq-ovqatlar*

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida inson hayoti tobora faollashib, ovqatlanishga ajratiladigan vaqt qisqarmoqda. Bu esa funksional, tez tayyorlanadigan, oson iste'mol qilinadigan va bir vaqtning o'zida foydali bo'lgan mahsulotlarga bo'lgan ehtiyojni orttirmoqda. Ayniqsa, kichik hajmdagi, qulay va tez tayyor bo'ladigan yeguliklar - snek mahsulotlari - kundalik hayotda katta ahamiyat kasb etmoqda. Shunday mahsulotlar sirasiga snek mahsulotlari kiradi. Sneklar bugungi kunda nafaqat yengil tamaddi vositasi, balki organizmning ehtiyojlarini qondiruvchi, sog'liqni saqlovchi va hatto kayfiyatni boshqaruvchi vositaga aylanmoqda va zamonaviy iste'molchilar orasida ommalashib bormoqda.

Sneklar o'zi nima? “Snek” – ingliz tilidagi “snack” so'zidan olingan bo'lib, kichik porsiyadagi, ko'pincha asosiy ovqatlar orasida iste'mol qilinadigan yengil yeguliklar degan ma'noni anglatadi. Snek mahsulotlari turli shakl va ta'mlarda bo'lishi mumkin. “Snek” tushunchasi dastlab G'arb mamlakatlarida 20-asr boshlarida ommalashgan. Dastlab bu mahsulotlar kaloriya darajasi yuqori, ko'proq shakar, tuz va yog' tarkibiga ega bo'lgan chipslar, kekklar, pechenyalar ko'rinishida bo'lgan. Ammo 21-asrga kelib,

sogʻlom turmush tarzi va dietologiyaning taraqqiyoti natijasida sneklar funksional oziq-ovqat toifasiga oʻta boshladi.

Avvalroq sneklar koʻproq yuqori kaloriyali, tuzli yoki shakarli mahsulotlar sifatida qaralgan boʻlsa, bugungi kunda bu soha tubdan yangilanmoqda. Koʻplab ishlab chiqaruvchilar foydali ingredientlarga asoslangan, organizm uchun zarur boʻlgan oqsil, tolali uglevodlar, vitaminlar va minerallar bilan boyitilgan sneklarni taqdim etmoqda.

Bugungi snek mahsulotlari quyidagi asosiy yoʻnalishlarda rivojlanmoqda:

1. Energiya manbai sifatida (proteinli batonchiklar, yongʻoqlar).
2. **Vitamin va minerallar bilan boyitilgan** sneklar (fortifikatsiyalangan yogurtlar, quritilgan mevalar).
3. **Dietik va muqobil oziq-ovqat sifatida** (glutensiz, shakarsiz, keto va vegan sneklar).
4. **Psixologik ijobiy taʼsir koʻrsatuvchi** sneklar (shokoladli, kofein komponentli mahsulotlar).

Sneklarning Biologik- Oziqaviy qiymatiga nazar solsak . Snek mahsulotlari bugungi kunda tarkibiy jihatdan toʻlaqonli ovqatlanishni taʼminlashda muhim oʻrin tutmoqda. Ular;

- **oqsil** manbai sifatida (ayniqsa sportchilar va faol hayot tarzidagilar uchun);
- **asosiy yogʻ kislotalari** (Omega-3, Omega-6) manbai sifatida (yongʻoqlar, urugʻlar);
- **murakkab uglevodlar** (tolali granolalar, sabzavotli chipslar);
- **antioksidantlar** (mevali sneklar, qizil sabzavotlar asosidagi mahsulotlar);
- **probiyotiklar** (yogurtli sneklar).

Tadqiqotlar shuni koʻrsatmoqdaki, kun davomida sogʻlom snek isteʼmoli qon shakarining barqarorligini saqlab turadi, ishtahani nazorat qilishga yordam beradi va ovqatlanish buzilishlarining oldini oladi (Anderson et al., 2020).

Snek mahsulotlarining keng tarqalishiga ijtimoiy va psixologik omillar ham kuchli taʼsir koʻrsatmoqda:

- **Ijtimoiy tarmoqlar** orqali targʻib etilayotgan “healthy lifestyle” konsepsiyasi sneklarni sogʻlom ovqatlanish ramziga aylantirdi.
- **Kayfiyatni boshqarish:** Sneklar, ayniqsa shokolad yoki kofein tarkibli mahsulotlar, serotonin va dopamin kabi neyromediatorlar ishlab chiqarilishini ragʻbatlantirib, kayfiyatni koʻtaradi.
- **Brendlash va marketing:** Koʻplab brendlar sneklarni zamonaviy, innovatsion va shaxsiylashtirilgan mahsulot sifatida ilgari surmoqda.

Dietolog va ovqatlanish bo'yicha ekspert Dr. Lisa Morgan shunday deydi:

“Zamonaviy sneklar bu oddiy yegulikdan ko'ra ko'proq narsa - ular tananing fiziologik ehtiyojlarini qondirish bilan birga insonning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom tanlov — bu faqat kaloriyani emas, balki oziq-ovqat sifatini nazorat qilishdir.”

O'zbekistonlik olim, biotexnolog Sh. Abdug'afforova o'z maqolasida shunday yozadi: “Mahalliy xomashyodan tayyorlangan sog'lom snek mahsulotlari – bu nafaqat iqtisodiy mustaqillik, balki xalq salomatligining asosiy garovi hamdir.”

Shuning uchun ham e'tiborimiz zamonaviy snek va yangicha ta'mga qaratishimiz kerak chunki bu sneklardan o'zimizdanda ko'ra farzandlarimiz ko'proq iste'mol qilishadi. Farzandlarimiz sog'lom mahsulot iste'mol qilishi o'z qo'limizda.

Sog'lom sneklar zaruratmi yoki moda?

Oziqlanish bo'yicha mutaxassis, professor T. Anderson fikricha, “To'g'ri tanlangan snek mahsuloti nafaqat ochlik hissini yo'qotadi, balki energiya darajasini balansda saqlashga yordam beradi va organizmga zarur oziq moddalarini beradi.”

Boshqa bir olim – M. Karimova, dietolog olim, o'z tadqiqotida shunday deydi: “Sog'lom sneklar – bu yengil ovqat emas, balki organizm uchun foydali resurs manbai. Ayniqsa, yong'oqlar, yogurtlar, meva batonchiklari va granola asosidagi sneklar yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.”

Bugungi kunda sneklar faqat bolalar yoki yoshlar uchun emas, balki har qanday yoshdagi odamlar uchun mo'ljallanmoqda. Ko'plab ishlab chiqaruvchilar glutensiz, shakarsiz, vegan, keto-dietaga mos sneklar ishlab chiqarish orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilmoqda.

Bugungi kunda O'zbekiston va dunyo bozorida snek mahsulotlariga bo'lgan talab ortib bormoqda. Iste'molchilarning sog'lom ovqatlanishga bo'lgan talabini qondirish uchun ishlab chiqaruvchilar quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratmoqda:

- ✚ Ekologik toza, mahalliy xomashyodan foydalanish.
- ✚ Innovatsion texnologiyalar (past haroratda quritish, vakuumli qadoqlash).
- ✚ Individuallashtirilgan yondashuv (ayollar uchun maxsus sneklar, diabetiklar uchun sneklar).
- ✚ Tarkibni ochiq yozish – “clean label” tendensiyasi.

Snek mahsulotlari sanoatini yanada rivojlantirish uchun quyidagi chora tadbirlarni amalga oshirish mumkin: Mahalliy ishlab chiqarish imkoniyatlari sanoatni rivojlantirish uchun xomashyo bazasidan unumli foydalanish lozim.



Shuningdek, ta'mga yangilik kiritish maqsadida limonli yong'oqlar, chili bilan aralashtirilgan mango bo'laklari, ko'katli krisplar kabi noodatiy kombinatsiyalar ham bozorda o'z o'rnini topmoqda. Sanoat bozorida yangicha ta'm va turli xil sneklarni olib kirish kerak.

Xulosa. Snek mahsulotlari zamonaviy inson hayotining ajralmas bir bo'lagiga aylangan. Tez tayyorlanishi, qulayligi, ko'chada yoki ishda iste'mol qilish imkoniyati uni yanada jozibador qiladi. Ayniqsa, sog'lom turmush tarziga ahamiyat berilayotgan bugungi kunda, foydali ingredientlarga boy sneklar inson salomatligi uchun foydali alternativ hisoblanadi. Shuning uchun ham snek mahsulotlariga bo'lgan talab ortib borayotgani bejiz emas. Snek mahsulotlari bugungi zamonning ehtiyojiga mos holda rivojlanib, ovqatlanish madaniyatining ajralmas bo'lagiga aylanmoqda. Faqatgina to'g'ri tanlov qilish, tarkibga e'tibor berish va me'yorni saqlash orqali bu mahsulotlarni sog'lom turmush tarzining samarasiga aylantirish mumkin. Sneklar -bu nafaqat qulaylik, balki mazali va sog'lom hayot sari qadamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Anderson, T. (2020). Modern Nutrition and Snack Consumption. HealthLine Press.
2. Karimova, M. (2021). Sogʻlom ovqatlanish asoslari. Toshkent: “Ilm Ziya” nashriyoti.
3. WHO (World Health Organization). (2019). Healthy Diet and Snacks Recommendations.
4. Food & Nutrition Journal (2022). Trends in Healthy Snacks.
5. www.healthline.com – “Top 10 Healthy Snacks and Their Benefits” maqolasi.
6. www.nutrition.org – “Scientific Insight on Modern Snack Foods” tadqiqoti.
7. Morgan, L. (2021). The Psychology of Snacking. International Journal of Behavioral Nutrition.
8. Abdugʻafforova, Sh. (2022). “Mahalliy xomashyoga asoslangan snek mahsulotlari ishlab chiqarish texnologiyasi”. Oʻzbekiston Qishloq Xoʻjaligi Jurnal.
9. USDA Database. (2022). Functional Foods and Snacks Overview.
10. Gʻaybullayeva G.K
<http://www.internationaljournal.co.in/index.php/>