

## Билиб қўйган яхши



15:10 / 10.04.2025 3259

### «Корейс тузи»: фойда ёки зарар?

Бугунги кунда турли таом тайёрлашда фойдаланиладиган рангсиз, кристаллсимон, сувда яхши эрийдиган моддага кўпчилигимизнинг кўзимиз тушган. Илгари фақат корейсча салатлар сотиладиган растадан топиш мумкин бўлгани учундир «корейс тузи» номи билан танилган бу модда ҳақида нималарни биламиз? Аслида эса бу маҳсулот Хитой ошхонасида кенг қўлланиладиган озуқавий қўшимча бўлиб, жаҳон бозорига асосан шу юрт ишлаб чиқарувчилари томонидан етказиб берилади.

Ушбу модда таркибини оқсиллардан иборат глютамин кислотасининг тузи, яъни натрийли глютамат ташкил этади. Умуман олганда, уни туз дейиш ҳам нотўғри. Глутамат оқсилнинг парчаланиши натижасида табиий йўл билан (худди қатиқ маҳсулотлари сутни бактериялар ёрдамида ачитиш

йўли билан тайёрлангани каби) ҳосил бўлади. Глутамин кислотасига натрий қўшилганда унга туз «мақом»и берилади. Қолаверса, ушбу модда таомнинг тузини ростлай олмайди. Аммо овқатга ўзгача таъм бериб, хушбўйлигининг ортишига сабаб бўлади. Ушбу модда табиий шароитда глутамат кислотаси кўринишида деярли барча мева-сабзавотда, тоза ва сифатли гўштда, сут ва балиқ маҳсулотларида (айниқса, помидор, лавлаги, қўзиқорин, пишлоқда кўп миқдорда) учрайди, аммо қисқа вақтда парчаланиб кетади. Шу сабаб ҳам янги узилган мева-сабзавотлар ўзгача маза ва ифорга эга бўлади. Янги сўйилган мол ёки қўй гўшtidан тайёрланган таом хуштаъмлиги билан ажралиб туради.

Тарихий маълумотларга кўра, қадимги мисрлик ҳамда хитойлик ошпазлар балиқ ва унинг ичакларидан таомларга ўзгача таъм берувчи, иштаҳани очадиган суюқ зиравор тайёрлаб, ундан кенг фойдаланишган.

1908 йили Токио университети тадқиқотчиси Кикунане Икеда «комбу» номли сув ўтидан илк бор табиий натрийли глутаматни ажратиб олишга муваффақ бўлади. Кўп ўтмай ана шу моддани соя ва буғдой оксилени гидролизлаш йўли билан олишни уддалайди. 1909 йили япониялик мазкур олим озуқавий қўшимчани ушбу услубда ишлаб чиқариши учун патент олади.

Бугунги кунда ушбу моддасиз озиқ-овқат саноатини тасаввур қилиш қийин. Бинобарин, қуруқ шўрвалар, бульон кубчалари, тез тайёрланадиган таомлар, соя соуси, томат пастаси, чипслар, крекер, кетчуп, майонез, ярим тайёр гўшт маҳсулотлари, консерваланган денгиз ва балиқ маҳсулотларининг барчасида натрий глутамат бор. Маҳсулот таркиби кўрсатилган ёрлиқда натрий глутамат озуқавий қўшимча сифатида E 621 коди билан, шунингдек, MSG (Monosodium Glutamate) қисқартмаси билан қайд этилади.

Бугунги кунда натрийли глутаматга бўлган талаб йилдан-йилга ошиб борапти. Сўзимиз исботи сифатида таҳлилчи компаниялар маълумотларига кўра, натрийли глутаматнинг 2024 йилдаги товар айланмаси миқдори 6,15 млрд АҚШ долларини ташкил этиши кутилаётган бўлса, 2029 йилда бу кўрсаткич 7,48 млрд.га етиши, яъни 4,01 фоизга ошиши мумкин экан. Солиштириш учун: деярли ҳаммамиз ҳар куни истеъмол қиладиган картошканинг йиллик товар айланмаси бугунги кунда 115 млрд долларга тенг эканини, 2029 йилда бу миқдор 137 млрд.га етиши, яъни ўсиш 3,5 фоизни ташкил этиши кутилаётганини кўрсатиб ўтиш кифоя.

Эътиборли томони шундаки, натрий глутамат оғиз бўшлиғимиздаги сезги органлари ёрдамида ҳаммамизга маълум бўлган ширин, шўр, аччиқ, нордон каби таъмлардан ташқари, кўпчилигимиз билмайдиган бешинчи таъм – «умами» таъмини сезиш имконини беради. Умами таъми озиқ-овқат маҳсулотларидаги гўшт таъмига ўхшаш ўзига хос бўлиб, ушбу таъм ёрдамида таомнинг қанчалик оқсилга бойлигини сезиш мумкин.

Шу ўринда натрий глутамат билан бойитилган егуликларни мунтазам ейдиганлар унга ўрганиб қолишлари мумкинлигини ҳам айтиб ўтиш лозим. Фастфуд ва яримтайёр маҳсулотлар аксарият хўрандаларни ўзига тортиши бежиз эмас, албатта. Шунинг учун ҳам корейс тузи солинган таомларни мунтазам истеъмол қилганлар учун анъанавий тарзда пиширилган, натрийли глутамат солинмаган оддий овқатлар бемазароқдек туюла бошлайди.

Натрийли глутаматнинг фойдали томонлари ҳам бор. Ушбу модда ошқозондаги ҳазм қилишни таъминлайдиган ишқор, яъни кислоталар етишмовчилигини меъёрлаштиради, ичак моторикасини яхшилади. Иштаҳани очади. Шунингдек, у қон босими тез-тез ошиб турадиган беморлар учун жуда қадрли маҳсулотга айланган. Қон босими юқори кишиларнинг аксариятига ош тузини истеъмол қилиш қатъиян тақиқланади. «Корейс тузи» эса уларнинг таомларига маза киритиб беради.

Бундан ташқари, мутахассислар натрийли глутамат асаб тизимидаги нейрон занжирлари хотира, ўқиш, ўрганиш жараёнларида қатнашишини айтишади.

Натрийли глутаматнинг зарарли томонлари ҳақида нима дейиш мумкин? Тўғри, «корейс тузи» таркибидаги натрий инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Аммо натрийли глутамат ҳаётимизга хавф солиши учун биз, кўпол қилиб айтганда, уни ҳовучлаб ейишимиз керак. Зеро, кунлик истеъмол қилинадиган натрий миқдори хавфли «доза»дан анча кам. Демак, бу борада хотиржам бўлавершимиз мумкин.

Боя айтиб ўтганимиздек, «корейс тузи» иштаҳани очади, яъни одамни кўпроқ овқатланишга ундайди. Табиийки, кўп ейиш семизликни келтириб чиқаради. Семиз инсон эса қандли диабет, гипертония ва бошқа касалликларга чалинишга мойил бўлади.

Лаборатория шароитида сичқон ва каламушларда ўтказилган тадқиқотлар давомида натрийли глутамат кемирувчиларнинг бош мия ҳамда кўз тўр пардасига салбий таъсир кўрсатиши исботланган. Бироқ Хиросаки университети олими Хироси Огуронинг таъкидлашича, мазкур тадқиқотлар давомида жониворларга улар истеъмол қиладиган кунлик озуқа вазнининг тахминан 20 фоизига тенг миқдорда берилган. Тадқиқот якунида эса олим «Оз миқдорда истеъмол қилинган натрийли глутаматнинг инсон саломатлигига ҳеч қандай зиёни йўқ» деган хулосани беради.

Организмимиз учун зарур ҳар қандай маҳсулотни меъёрида истеъмол қилиш зарур. Имкон қадар табиий озиқаларни танлаш мақсадга мувофиқ.

***Наргиза Қурбонова, шифокор.***

***«Ҳилол» журнали 6(63)-сон***