



HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLIH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Xayitova Moxichehra Najim qizi

SamDU Kattaqo'rg'on filiali asistenti

ECHKI SUTINING TARKIBI VA SIGIR SUTI BILAN SOLISHTIRMASI.

ANNOTATSIYA: Echki sutida insonga kerak bo'lgan 40 ga yaqin komponent mavjud. Unda C, A vitaminlari, D, V12, V6, V1, V2; aminokislotalar, antioksidantlar, fermentlar, shuningdek kimyoviy elementlar - kaltsiy, natriy, kaliy, magniy, mis, temir, marganets mavjud. Echki sutining tarkibi ozuqa turiga, hayvonlarning parvarishiga, sog'lig'iga, echkining yoshiga va zotiga qarab turli ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. Echki sutining afzalliklari uning boy tarkibiga bog'liq. Echki suti istisnosiz hamma uchun foydalidir: kattalar va bolalar, kasal va sog'lom. Bolalar uchun echki suti foydalidir, chunki uning tarkibida B12, D vitaminlari va bolaning tanasi uchun zarur bo'lgan kaltsiy mavjud. Bundan tashqari, echki suti allergiyaga olib kelishi mumkin bo'lgan sigir sutining ajoyib o'rnini bosuvchi allergensizdir. Echki suti bolalarni sun'iy oziqlantirish uchun ona suti o'rniga tavsiya etiladi. Homilador ayollar va emizikli onalar uchun foydalidir. U homilaning rivojlanishi va jismoniy va saqlanishi uchun zarur bo'lgan muhim moddalar va vitaminlarga boy psixologik holat ayollar. Echki suti inson salomatligiga faqat individual intolerans bilan zarar etkazishi mumkin. Boshqa barcha holatlarda, bu juda foydali va hech kimga zarar etkaza olmaydi.

Kalit so'zi: echki, sut, vitaminlar, shifobaxsh, kasalliklar

Echki sutining shifobaxsh xususiyatlari



Dunyoga foydali xususiyatlar turli kasalliklarni davolashda keng qo'llaniladigan echki suti mashhurdir. Masalan, u metabolik jarayonlarning buzilishi uchun ishlatiladi. Ular sovuqni davolaydi, onkologik kasalliklarning oldini oladi. Ko'taradi erkak kuchi, gematopoez va qon aylanishini yaxshilaydi, regeneratsiya jarayonini yaxshilaydi. Echki suti sigir sutiga qaraganda ancha yaxshi hazm qilinadi, shuning uchun ovqat hazm qilish tizimi uchun foydalidir. Echki suti yurak-qon tomir tizimiga ham foydali ta'sir ko'rsatadi. Ko'z kasalliklari, diatez, suyak demineralizatsiyasi uchun tavsiya etiladi. Quloq infeksiyalari, ekzema va o'pka kasalliklari bilan og'riqan bemorlarning menyusiga echki sutini kiritish kasallikning davrini sezilarli darajada qisqartirishi mumkin. Echki suti sayyoramizda eng keng tarqalgan. Ko'pgina janubiy mamlakatlar aholisi uni boshqa hayvonlarning sutidan ko'ra tez-tez ichishadi, ular kefir, qatiq, sariyog', pishloqlar (Saint Maur, crotten de Chavignoles, chevre, chabischu du poito), yogurt (haqiqiy turk yogurti echki sutidan tayyorlanadi), shokolad va muzqaymoq tayyorlashadi. Echki sutining tarkibi emizikli ayolning sutiga juda yaqin, shuning uchun u ko'pincha chaqaloqlarni boqish uchun ishlatiladi. Echki sutida beta-kazein ko'p bo'lib, echki sutini ayollar sutiga yaqinlashtiradi. ona suti. Qadimgi yunonlar ona sutidan mahrum bo'lgan chaqaloqlarni boqish uchun echki sutidan foydalanganlar. Va raxit bolalarni sigirnikidan tezroq tarbiyalaydi. Homilador va emizikli ayollar uchun echki suti ona yoki bolada allergik reaksiyalarni boshdan kechirishi mumkin bo'lgan sigir sutini almashtirish sifatida dietaga kiritilishi mumkin. Bolani echki suti o'rnini bosuvchiga o'tkazish dermatit va ekzemaning namoyon bo'lishini tezda engillashtiradi, ovqat hazm qilish bilan bog'liq muammolarni hal qilishga imkon beradi va hatto astmatik hodisalarni to'xtatadi. Ammo echki va sigirning to'liq suti bilan 2 yoshgacha bo'lgan bolalarga suv berish tavsiya etilmaydi - bu ovqat hazm qilish tizimi va buyraklar ortiqcha bisom yuklaydi. Bolalar uchun maxsus moslashtirilgan bolalar formulalari yaratilgan bo'lib, ular vitaminlarga va mineral tarkibi bolaning o'sib borayotgan tanasining talablariga javob beradi va u tomonidan osongina idrok etiladi.

Echki suti qimmatli mahsulot yoshi va jinsidan qat'i nazar, barcha odamlar uchun bir xil foydali. Tarkibi tufayli u o'ziga xos kuchga ega - u mustahkamlanadi immunitet tizimi kurashga kuch beradi inson tanasi kasalliklar bilan. Granada universiteti olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, echki sutini muntazam iste'mol qilish suyak demineralizatsiyasini davolashga yordam beradi. Qachon ham foydalidir oshqozon kasalliklari, ko'rish qobiliyatini yo'qotish, diatez va boshqa ko'plab kasalliklar. U yuqori kislotali dietaga kiritilishi mumkin, uni oshqozon yarasi bo'lgan odamlar ichishi mumkin va kerak, chunki uning tarkibidagi lizozim yaralarni davolovchi xususiyatlarga ega, kolit va gastro-duodenit va ichak florasini kasalliklari bilan. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, sut teri, bo'g'imlar, mioma va hatto bolalik epilepsiya kasalliklari uchun ham ko'rsa-tiladi, u stress va jismoniy zo'riqishlardan keyin tanani tiklashga yordam beradi.

Echki sutida kaltsiy, fosfor, kobalt, temir, B1, B2 va C vitaminlari tabiiy, oson hazm bo'ladigan shaklda mavjud. Echki suti oqsillari, sigir sutidan farqli o'laroq, sabab bo'lgan kazeinlarni o'z ichiga olmaydi oziq-ovqat allergiyasi, shuning uchun sigir sutiga allergiyasi bo'lgan odamlar tomonidan xavfsiz foydalanish mumkin.



Echki suti, sigir sutidan farqli o'laroq, ko'proq quruq moddalarni o'z ichiga oladi, yog', kaltsiy, fosfor, yog' globulalari kichikroq, shuning uchun ular ovqat hazm qilish tizimini ortiqcha yuklamasdan yaxshi so'riladi. Echki suti oshqozonda mayda, bo'shashgan bo'laklar ko'rinishida koagulyatsiyalanadi, bu uni tanaga osongina so'radi. Shuningdek, u sigir sutiga qaraganda kamroq laktoza (sut shakar) o'z ichiga oladi, shuning uchun u diareyaga olib kelmaydi va laktoza intoleransi bo'lganlar uchun javob beradi. Echki sutida sigir sutiga qaraganda olti baravar ko'p kobalt mavjud bo'lib, u B12 vitaminining bir qismidir. Bu vitamin qon shakllanishi va nazorati uchun javobgardir metabolik jarayonlar. Biroq, echki suti, xuddi sigir suti kabi, kambag'al temir manbai. Temir nafaqat qon gemoglobinini sintez qilish, balki immunitet tizimining normal ishlashi va xulq-atvor xususiyatlarining etarlilikini ta'minlash uchun ham zarurdir. Katta yoshlilarda temir tanqisligi sovuqqa reaksiyaning kuchayishi bilan bog'liq. Echki suti temiri sigir suti temiriga (10%) qaraganda ancha yaxshi (30%) so'riladi, ammo inson suti temirining so'rilish darajasiga (50%) etib bormaydi.

Echki suti bunday noyob tarkibga ega, chunki echkilar ovqatni juda tanlaydi. Ular shubhasiz eng boylarni tanlaydilar ozuqa moddalari o'simliklar, shu bilan sutni eng qimmatli vitaminlar va minerallar bilan to'ydiradi. Ehtimol, shuning uchun echki suti va uning asosida tayyorlangan mahsulotlar uzoq vaqtdan beri ko'plab gurmeler tomonidan sevilgan bunday nozik qaymoqli ta'mga ega. Echkilar deyarli sil kasalligidan aziyat chekmasligi juda muhim, bu xom sutni ichish xavfini yo'q qiladi. Biroq, echki sutining kimyoviy tarkibi doimiy emas va ko'plab omillarga bog'liq: hayvonning zoti, yoshi va sog'lig'i, laktatsiya davri, saqlash va oziqlantirish shartlari. Sutning kimyoviy tarkibi va xususiyatlari sigir sutining tarkibi va xususiyatlariga yaqin. U faqat oqsil, yog' va kaltsiyning yuqori miqdori bilan farqlanadi; tarkibida ozgina karotin bor, shuning uchun u och sariq rangga ega. Echki suti yog'ida ko'proq kaprik va linoleik kislotalar mavjud va yog' globulalari kichikroq bo'lib, bu uning inson tanasi tomonidan yaxshi so'rilishiga yordam beradi. Uning oqsillarining aminokislotalar tarkibi inson suti oqsillarining aminokislotalar tarkibiga yaqin, ammo kazein mitsellalari odam va sigir sutining kazein mitsellalaridan kattaroq va 133 nm va undan yuqori. Echki suti kazeini oz miqdordagi b-fraksiyalarni (10-15%) o'z ichiga oladi, shuning uchun shirdon koagulyatsiyasi paytida u bo'shashgan pihti hosil qiladi. Zotli echkilarning suti ta'mi jihatidan sigir sutidan hech qanday kam emas. Allergiyaga moyil bo'lgan odamlar sigir suti hech qanday salbiy reaksiyasiz echki sutini iste'mol qilishi mumkin. Echki sutida sigir sutida qaymoq parchalanishiga olib keladigan aglutinin kam bo'ladi, uning sut laxtasi ancha yumshoq bo'lib, odamlarning hazm bo'lishini osonlashtiradi. Echki sut bera boshlaganda, oksitotsin gormoni alveolalarning silliq mushak hujayralariga ta'sir qiladi, ular qisqaradi va sutni siqib chiqaradi. Bu butun jarayon sut ishlab chiqarish deb ataladi. Turli geografik hududlarda echki suti bolalarni oziqlantirish uchun ishlatiladi (uning tarkibida 2,9 g% oqsillar, 3,8 yog'lar, 4,3 g% uglevodlar; kaloriya miqdori 55,0 kkal) Echki sutining hidi yog' zanjirlarini buzadigan lipaz tufayli ta'minlanadi. qisqa qismlar. Bu o'zgarishlar taxminan 29 ° C da tezroq sodir bo'ladi. Shuning uchun, echki sutini saqlayotganda, uni imkon qadar tezroq ushbu harorat zonasidan kelib chiqishiga



ishonch hosil qilishga harakat qiling. Mikroorganizmlar sutda juda tez ko'payib, mevalidan tortib chirigangacha bo'lgan hidlarni ta'minlaydi, sut yog'lari va uglevodlardagi kimyoviy o'zgarishlarni o'zgartiradi. Agar elin infeksiyalangan bo'lsa, u holda sut allaqachon buzilgan holda sog'ilgan bo'lishi mumkin va hatto yangi sog'ilganda ham yomon hid paydo bo'ladi. Sutning buzilishiga kimyoviy moddalar sabab bo'lishi mumkin. Mis uning xiralashishiga olib keladi va xlor preparatlari xarakterli hidni keltirib chiqaradi. Sutning kislotaligi taxminan $17-19^{\circ} T$ ($pH = 6,4-6,7$), zichligi $1033 \text{ kg} / \text{m}^3$. Echki suti issiqlikka kamroq chidamli ($t = 130^{\circ} C$ haroratda 19 daqiqaga bardosh beradi), chunki u ko'proq ionlangan kaltsiyni o'z ichiga oladi.

Yangi echki suti bakteritsid xususiyatlariga ega. Biologik rahmat faol moddalar, (ular sigirda uchramaydi), echki suti uzoq vaqt yangiligicha qoladi. Xona haroratida uch kun qoldirilsa, u nordon bo'lmaydi va muzlatgichda bir haftadan ko'proq vaqt davomida saqlanishi mumkin. Xuddi shu sababga ko'ra, yangi sog'ilgan sut eng foydali hisoblanadi, keyin esa uning qimmatli fazilatlarini har soatda yo'qoladi. Echki suti tomonidan kimyoviy tarkibi va echki sutining xususiyatlari sigir sutining tarkibi va xususiyatlariga yaqin. U faqat yuqori sonida farqlanadi va ; tarkibida ko'p karotin mavjud, shuning uchun u och sariq rangga ega. Echki suti yog'ida ko'proq kaprik va linoleik kislotalar mavjud va yog 'globulalari kichikroq bo'lib, bu uning inson tanasi tomonidan yaxshi so'rilishiga yordam beradi. Uning oqsillarining aminokislotalar tarkibi inson suti oqsillarining aminokislotalar tarkibiga yaqin, ammo kazein mitsellalari odam va sigir sutining kazein mitsellalaridan kattaroq va 133 nm va undan yuqori. Echki suti kazeini oz miqdordagi a-fraksiyalarni ($10-15\%$) o'z ichiga oladi, shuning uchun shirdon koagulyatsiyasi paytida u bo'shashgan pıhtı hosil qiladi. Echki sutining yog'liligi $3,6\%$ dan 6% gacha (echkilarning zotiga qarab) yuqori. Echki suti boy va sigir sutidan bir oz ko'proq o'z ichiga oladi. Echki sutining kislotaligi taxminan $17-19^{\circ} T$ ($rN = 6,4-6,7$), zichligi $1033 \text{ kg} / \text{m}^3$. Echki suti kamroq issiqlikka chidamli ($t = 130^{\circ} C$ haroratga 19 daqiqaga bardosh beradi), chunki u ko'proq ionlangan kaltsiyni o'z ichiga oladi. Echki suti ishqoriy muhitga ega, buning natijasida oshqozon yarasining kuchayishi yoki o'n ikki barmoqli ichak echki suti davolanishga yaxshi qo'shimcha hisoblanadi. Echki suti oshqozon-ichak kasalliklarini, silni davolashda, tanadan og'ir metall tuzlarini olib tashlashda, kimyoterapiya ta'siridan tanani tozalashda, bolalar ovqati. Bu kasalliklarni davolashda yordam beradi qalqonsimon bez. Xom echki suti xom sigirga qaraganda kamroq xavflidir, chunki echkilar sigirlarga qaraganda kasalliklarga chidamli. Tuzlangan pishloqlar, masalan, brynza, echki sutidan ishlab chiqariladi. Echki sutining foydalari haqida deb yozgan Abu Ali ibn Sino (Avitsenna), bu sog'lik va aqlning ravshanligini saqlashga imkon beradi. Boshqacha aytganda, echki sutidan foydalanish ham aqldan ozishning oldini oladi. Qadimgi misrliklar ham shunday qilishgan. 20-asrning boshlarida tadqiqotga turtki bo'ldi, shifobaxsh xususiyatlari va echki sutining tarkibi olimlar u yoki bu sabablarga ko'ra ona sutidan mahrum bo'lgan chaqaloqlarni kuzatishni boshladilar. Ona suti o'rniga echki suti olganlarning o'limi sigir suti bilan oziqlangan chaqaloqlarga qaraganda ancha past edi.



1900 yilda Parij akademiyasi tibbiyot fanlari echki sutini yuqori dietali mahsulot sifatida rasman tan oldi va uni bolalar va zaiflashgan tanasi bo'lgan odamlarning ovqatlanishi uchun tavsiya qildi. Rossiyada pediater va bolalar ovqatlanish mutaxassisi V. N. Juk Sovet Ittifoqida mashhur bo'lgan "Ona va bola" kitobining muallifi echki sutining qizg'in targ'ibotchisi bo'ldi. Uning faol qo'llab-quvvatlashi va ishtiroki tufayli Sankt-Peterburg shahri chekkasida Shveysariyadan hukumatning maxsus buyurtmasi bilan olib kelingan maxsus zotdagi echkilarni ko'paytirish maqsadida fermer xo'jaligi tashkil etildi. Tez orada echki suti shu qadar keng mashhurlikka erishdiki, bu hamma uchun etarli emas edi. Va u bolalarni ovqatlantirish va surunkali kasalliklarga chalingan to'yib ovqatlanmaydigan odamlarni ovqatlantirish uchun retsept bo'yicha chiqarila boshlandi. Ayni paytda, sigir bilan solishtirganda, echki ozuqa karotini A vitaminiga samaraliroq aylantiradi, bu uning uchun juda muhimdir. bolaning tanasi, chunki bunday "qayta ishlash" uchun etarli darajada moslashtirilmagan. Echki sutida B1 vitamini 50%, B2 vitamini esa 80% ko'proq bo'ladi. Bir oz kislotali bo'lgan sigirlardan farqli o'laroq, echki aniq ishqoriydir. Shu munosabat bilan, inson organizmidagi echki suti uning reaksiyasini o'zgartirmasdan ko'proq kislotani o'zlashtirishi va neytrallashi mumkin. Shuning uchun oshqozon yarasi va oshqozonning kislotaliligini oshirish tavsiya etiladi. Aniq terapevtik ta'sir echki sutidan foydalanish ekzema kabi kasalliklar uchun ham qayd etilgan, bronxial astma, migren, kolit, pichan isitmasi, buzilish ovqat hazm qilish trakti, jigar va o't pufagi kasalliklari. Echki suti uyqusizlik, ich qotishi, nevrotik hazmsizlik bilan ham yordam beradi. Sigir sutiga "allergik" bo'lgan deyarli barcha (99%) kattalar va chaqaloqlar echki sutini yaxshi qabul qilishlari aniqlandi. Echki sutining foydali xususiyatlari ushbu mahsulotning noyob tarkibida yotadi. Vitaminlar va minerallarning mavjudligi tanaga foydali ta'sir ko'rsatadi va turli kasalliklarga dosh berishga imkon beradi. Echki suti noyob mahsulot, chunki u juda ko'p foydali komponentlarni o'z ichiga oladi, shuning uchun u ko'pincha ona suti bilan taqqoslanadi. Echki suti foydali xususiyatlar va unga qarshi ko'rsatmalar har xil, ammo birinchisi ikkinchisidan ko'proq. Ko'rib chiqilayotgan mahsulot tarkibida ko'p miqdorda protein - kazein, oson hazm bo'ladigan, ichaklarda foydali tarkibiy qismlarni olishni ta'minlaydi.

| Vitaminlar va minerallar | Foydali xususiyatlar | Echki suti (miqdori%) | Sigir suti(miqdori%) |
|--------------------------|--|-----------------------|----------------------|
| Kaltsiy | Suyaklarni mustahkamlaydi <u>tirnoq plitalari</u> , tishlar | 0,19 | 0,18 |
| Fosfor | Suyak to'qimasini mustahkamlaydi, vitaminlarning so'rilishiga yordam beradi, mushaklar va aqliy faoliyatga ijobiy ta'sir qiladi. | 0,27 | 0,23 |
| Temir | Butun organizmning ishiga yordam | 0,07 | 0,08 |



| | | | |
|-----------------|--|------|------|
| | beradi, uni kislorod bilan ta'minlaydi, normal gemoglobinni saqlaydi, qalqonsimon bezning ishlashini ta'minlaydi, miya faoliyatiga hissa qo'shadi. | | |
| Mis | Tanadagi metabolik jarayonlarni tartibga soladi <u>normal ishlash</u> miya | 0,05 | 0,06 |
| A vitamini | beradi yaxshi ko'rish, suyak to'qimasini mustahkamlaydi, salbiy ekologik hodisalardan himoya qiladi | 39 | 21 |
| Vitamin B1 | Asab tizimining faoliyatini normallantiradi, o'sish jarayoniga ta'sir qiladi, | 68 | 45 |
| Riboflavin (B2) | Asab tizimining ishlashini ta'minlaydi, teriga, tirnoqlarga, sochlarga foydali ta'sir ko'rsatadi | 210 | 159 |
| S vitamini | Sovuqdan himoya qiladi, immunitetni oshiradi, qon tomirlari devorlarini mustahkamlaydi | 2 | 2 |
| D vitamini | To'g'ri o'sish va yaxlitlikni ta'minlaydi <u>suyak to'qimasi</u> , A va C vitaminlari bilan birgalikda virusli mavsumiy kasalliklardan himoya qiladi | 0,7 | 0,7 |

Echki sutining organizm uchun foydalari.

Ko'rib chiqilayotgan mahsulot, bunday boy tarkibi tufayli, shifobaxsh xususiyatlarga ega, shuning uchun u sifatida ishlatiladi dorivor mahsulot turli kasalliklar bilan. Oshqozonni buzgan holda, sovuqqonlik paytida, nevrologik patologiyalar va boshqa ko'plab kasalliklar bilan echki sutini ichish tavsiya etiladi. Echki suti juda yog'li, shuning uchun ovqat hazm qilish tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi mahsulot gastrit, oshqozon yarasini davolashda ishlatiladi. Bundan tashqari, u yurak urishi va spazmodik sharoitlarda yordam beradi. Echki suti yuqori kislotalilik ko'ngil aynishining jig'ildon qaynashi hissiyotini yengillashtiradi. Yog'ning ko'payishi oshqozon devorlarini o'rab oladi va oshqozon to'qimalarini yumshatadi, shilliq qavatni tiklaydi.

Fosfor va temir ayolning har oyda 80-100 ml miqdorida yo'qotadigan qon yo'qotishini to'ldiradi. Kaltsiy, D vitamini mavjudligi suyaklarni mustahkamlaydi, B vitaminlari tinchlantiradi asab tizimi Shuning uchun menopauza davrida echki suti ajralmas hisoblanadi. Bundan tashqari, bu sut mahsuloti bakteritsid ta'siriga ega va



tiklovchi xususiyatlarga ega. Echki sutini parhez ovqatlanish bilan ichish yaxshidir. Bu beriberi oldini olishga yordam beradi va vazn yo'qotish paytida tanani qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, siz uning yuqori yog'li tarkibiga e'tibor bermasligingiz kerak, chunki oson hazm bo'ladigan protein tufayli u yog 'to'qimalariga aylantirilmaydi.

Homiladorlik - bu ayolning hayotidagi qiyin va ayni paytda go'zal davr. Bu vaqtda tana juda katta yuklarni boshdan kechiradi, ular ifodalanadi gormonal o'zgarishlar, asabiy taranglik, jismoniy noqulaylik.

Echki suti yuqoridagi muammolarni yengishga yordam beradi, bundan tashqari, u homilador onaning tanasini homilaning to'liq rivojlanishi uchun zarur bo'lgan vitaminlar va mikroelementlar bilan to'ldiradi.

Erkaklar uchun echki sutining foydali xususiyatlari.

Echki suti ortiqcha vazn mavjud bo'lganda foydalidir. Erkaklar tartibga solishga da'vat etiladi ro'za kunlari ushbu mahsulot bilan. Masalan, kun davomida 200-250 g sut iching. Bu yurak tizimini profilaktika qilish va mustahkamlashga, ovqat hazm qilishni yaxshilashga yordam beradi.

Echki suti keksalikda juda foydali. Tarkibida ko'p miqdordagi iz elementlari va vitaminlar tufayli u deyarli barcha organlarga profilaktik ta'sir ko'rsatishga qodir. Fosfor va temir miya faoliyatini faollashtiradi, shuning uchun xotira yaxshilanadi, Parkinson va Altsgeymer kasalliklari kabi kasalliklarni rivojlanish xavfi kamayadi. Kalsiy suyaklarni mustahkamlaydi, bu esa tayanch-harakat tizimi va osteoporozning rivojlanishi (suyak to'qimasini yo'q qilish) bilan bog'liq muammolardan qochishga yordam beradi. Vitaminlar immunitet tizimini mustahkamlaydi va oshiradi, yurak mushaklarining ishiga foydali ta'sir ko'rsatadi va normal ko'rishni saqlaydi.

Sut mahsulotidan muntazam foydalanish umumiy holatni yaxshilashga yordam beradi va energiya qo'shadi. Echki suti foydali xususiyatlarga ega bo'lishiga qaramay, hech kim uni ishlatishga qarshi ko'rsatmalarni bekor qilmagan. Ko'rib chiqilayotgan sut mahsuloti tanaga faqat quyidagi hollarda zarar yetkazadi:

- ichaklarda nosozliklar bo'lsa (biobakteriyalarning ko'pligi tufayli fermentatsiya jarayonlarini keltirib chiqarishi mumkin);
- ishlamay qolganda endokrin tizimi va uning fonida semirib ketish;
- oshqozon osti bezi ishlamay qolganda;
- allergik reaksiyalarga moyillik bilan.

Bundan tashqari, echki sutini juda ko'p miqdorda ichish tavsiya etilmaydi, chunki u oshqozonda og'irlik va oshqozon osti bezi og'rig'iga sabab bo'ladi, ba'zida oshqozon yonishini qo'zg'atadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Rustam Qurbonov Qo'y va echki parvarishlash Toshkent – 2013 yil
2. Mamatqulov D. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari. Toshkent–2017 y.
3. Axmedov A, M. Samorodov N, M. Sutchilik ishi va chorvachilik mahsulotlari texnologiyasi Toshkent – 1993 yil
4. www. milk.com