

## Quş  ti diyetik v  faydalıdır



Morfoloji quruluşuna görə əzələ, yaę v  birləşdirici toxumalardan təşkil olunmuş müxtəlif növ quşların (toyuq, hinduşka, qaz, ördək, ov quşları və b.)  tinin tərkibi onların növündən, cinsindən, cinsiyy tind n, yaşınd n, k kl y nd n, yetişdirilm  şəraitindən v  digər amillərdən asılı olaraq dəyişir. Biokimyəvi tərkibinə görə quş  ti zülallar, yaęlar, karbohidratlar, ekstraktiv və mineral maddələr, vitaminlər, fermentlər v  həmçinin digər bioloji aktiv maddələrlə zəngindir.

Zülalların (proteinlər) miqdarı qaz ətində 15 %, ördək ətində 17 %, toyuq ətində 20-22 %, hinduşka ətində 24 %, ov quşlarının ətində 22-25 % olduqda tam dəyərli sayılır. Belə ki, sadə proteinl rin (miogen, mioalbumin, mioqlobin və b.) tərkibində əksər aminturşularına, o cümlədən orqanizm üçün əvəz olunmaz aminturşularına (92 %-  qədər) rast gəlinir. Tərkibində triptofanın çox olması səbəbindən quş ətinin istehlakı zamanı orqanizmdə serotonin hormonunun ("sevinc hormonu") miqdarı artır. Beyin hüceyrələrində sintez olunan serotonin əhval-ruhiyy ni yüksəldir, stressi aradan qaldırır v  orqanizmdə rahatlıq hissi yaradır. Qlutamin turşusunun çox olması isə quş ətinə spesifik dad və qoxu verir. Həmçinin quş ətinin bioloji dəyərliliyi triptofan/oksiprolin v 

zülal/yağ nisbəti ilə qiymətləndirilir ki, keyfiyyətli quş əti üçün bu rəqəmlər müvafiq olaraq 5-7 və 2-3 arasında dəyişir. Mal ətinə nisbətən quş ətində lizinin miqdarı 3 dəfəyə qədər üstünlük təşkil edir. Quş ətinin tərkibində azdəyərli hesab olunan birləşdirici toxuma zülallarının (elastin, kollagen və s.) miqdarı 1,5 %-ə çatır.

Yağların (lipidlərin) miqdarı broyler toyuğunun ətində 12 %, qaz ətində 38 %, ördək ətində 39 %-ə qədər təşkil edir. Onların da çox hissəsi dəri və dərialtı toxumada, həmçinin daxili orqanların ətrafında toplanır. Ov quşlarının ətində isə yağların miqdarı az (1-3 %) olur. Əzələ toxumasında yağların əzələ lifləri arasında bərabər şəkildə paylanması quş ətinin yumşaq konsistensiyalı, dadlı və aromatl olmasını təmin edir. Bu səbəbdən də mal ətindən fərqli olaraq quş əti "mərmər" görünüşə malik deyil. Quş ətində olan yağlar 41 %-ə qədər triqliserollar (neytral yağlar) və 38 %-ə qədər lipoidlərdən (fosfolipidlər, sterollar və s.) ibarətdir. Tərkibində 69-73 %-ə qədər doymamış ali yağ turşuları vardır. 18-22 növ ali yağ turşusuna malik quş ətinin yağları əvəzolunmaz polidoymamış turşularla (olein, linol, linolen, araxidon və b.) zəngin olduğundan aşağı temperaturda (23-35° C ) əriyir. Odur ki, həmin yağların 80-98 %-i insan orqanizmi tərəfindən mənimsənilir. Bu yağların tərkibində doymuş turşulardan palmitin və stearin turşuları isə üstünlük təşkil edir.

Quş ətində mineral maddələrin miqdarı 0,5-1,2 % təşkil edir. Tərkibi Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Cu, Zn, Se, J, S, Mn, o cümlədən digər makro və mikroelementlərdən ibarətdir.

Azotlu və azotsuz ekstraktiv maddələrin (karnitin, karnozin, kreatin, kreatinin, qlikogen, süd turşusu, sərbəst aminturşuları, adenozi fosfatlar və b.) miqdarına görə quş əti mal ətini üstələyir. Onların da çox hissəsi döş ətində toplanır. Bildiyimiz kimi, bu maddələr fermentlərin təsiri ilə ətin "yetişməsi" prosesini (avtoliz) tənzimləyir. Quş ətində digər heyvan ətlərindən fərqli olaraq purin əsaslarının miqdarı az olur. Tərkibindəki qida maddələrinin, xüsusilə yağ və zülalların miqdarından asılı olaraq quş ətinin enerji dəyəri dəyişkən olur (100 qr-da 120-350 kkal).

Quş əti insan orqanizmi üçün vitamin kompleksi mənbəyidir. Tərkibi A, D, E və B qrupu vitaminləri (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>4</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>), həmçinin biotinlə (vitamin H) zəngindir.

Broyler toyuqlarının inkişafının 8-10 həftəlik dövründə əzələ toxumasında zülalların, daha sonra isə digər maddələrin, xüsusilə də yağların toplanması prosesi

gedir. Odur ki, quşçuluq təsərrüfatlarında broyler toyuqlarının optimal yetiřdirilm  d vr  35-45 gün ərzində bařa  atdırılmaqla, istehsal olunan quş  ti məhsulu biokimyəvi x susiy tl rin  görə keyfiyyətli və diyetik hesab olunur. Quş ətinin tərkibində karbohidratlar əsasən “ z l  ř k ri” adlanan qlikogen ř klində təmsil olunur ki, bu da onun diabet xəstələri t r f nd n təhlükəsiz istehlakı  c n zəmin yaradır.

Quş ətinin rəngi tərkibindəki zülal-yağ nisbətindən asılı olaraq ađ-çəhrayı, sarımtıl və ya tünd qırmızı çalarlı ola bilər. Müxtəlif nahiyələrdə ətin rəngi fərqli olur. Məsələn, toyuq v  hinduřkalarda d ř  ti ađ-çəhrayı rəngdə, qanad v  bud  ti isə nisbətən tünd çəhrayı və ya tünd qırmızı çalarlı olur. Quş ətinin a ıq rəngdə olması onun tərkibində zülal və ekstraktiv maddələrin çox, yağların isə az olmasının göstəricisidir.

Ov quřlarının  ti qırmızı-qəhvəyi çalarlı, h m ninin balıq və ya qətran qoxulu olur. Yağların miqdarı ov quřlarının ətində az olsa da, zülalların miqdarı çoxluq t řkil edir (22-25 %).

Quş ətinin tərkibindəki birl řdirici toxuma zərif əzələ liflərindən t řkil olunduğuna görə insan orqanizmi t r f nd n asan (80 % -  qədər) həzm olunur. Qeyd edək ki, yařlı quřların əzələ toxuması cavanlara, ov quřlarının əzələ toxuması isə ev quřlarına nisbətən s rt olur.

Quş  ti qida maddələri ilə zəngin olduğundan mikroorqanizmlərin inkiřafı  c n  lverili mühit hesab edilir. Xüsusilə də sanitar-gigiyenik tələblərə uyğun olmayan ř raitd  saxlandıqda patogen mikroorqanizmlər, o cümlədən bakteriya v  viruslar intensiv inkiřaf edir. Bu da insan sađlamlıđı  c n təhlükəli infeksiya v  toksikozların bař verməsinə səbəb olur. Qeyd edək ki, təzə k silmiř quş c md yinin dərisinin rəngi ađ-sarımtıl, səthi quru, konsistensiyası elastiki, qoxusu növündən asılı olaraq spesifik olur. Təzə k silmiř quş c md yi soyuducuda 0-4  C temperaturda 72 saat, -18  C temperaturda isə 8-10 ay müddətində saxlanıla bilər.

Quş ətinin orqanizm  c n faydası kifayət qədərdir:

- diyetikdir ( rd k və qaz  ti istisna olmaqla);
- tərkibi asan mənimsənilən qida maddələri və bioloji aktiv maddələrlə ( v zolanmaz aminturřuları, essensial yağ turřuları və s.) zəngindir;

- tərkibində triptofan çox olduğundan istehlakı zamanı orqanizmə rahatlıq verir;
- doymamış yağ turşuları ilə (olein, linol, araxidon və s.) zəngin olduğundan orqanizmdən zərərli xolesterolu kənarlaşdırmaqla, ateroskleroz və hipertoniyanın qarşısını alır;
- mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində dərman vasitələri qədər faydalıdır;
- tərkibində asan mənimsənilən dəmirin çox olması qanazlığı və qan dövranı pozğunluqlarının bərpası proseslərini sürətləndirir;
- diabet xəstələrində maddələr mübadiləsinə tənzimləyici təsir göstərir;
- immun sistemini möhkəmləndirir;
- soyuqdeymə və respirator xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur.

**Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Elmi-tədqiqat və risklərin qiymətləndirilməsi departamentinin Heyvan sağlamlığı şöbəsinin mütəxəssisləri Q. Cəlladov, R. Səfərova, K. Əliyeva, R. Kəngərli, F. Əlizadə tərəfindən hazırlanmışdır.**