

## Qoyun ətinin xüsusiyyəti və qida dəyəri



Qoyun ətinin xüsusiyyəti  
və qida dəyəri

**AQTI**  
AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU

**TƏHLÜKƏSİZ QIDA İLƏ  
SAĞLAM GƏLƏCƏYƏ**



Azərbaycanda qoyun ətini digər ölkələrlə müqayisədə daha çox istehlak olunur. Bu, qoyun ətini ekoloji təmiz, keyfiyyətli və asan həzm olunması ilə yanaşı, diyetik xüsusiyyətləri ilə bağlıdır. Qoyun ətini xarakterik xüsusiyyətlərindən biri də tərkibindəki kreatinin metabolizmi ilə əlaqədar spesifik dad və qoxuya malik olmasıdır. Qoyun ətini tərkibi heyvanın cinsi, yaşı, cinsiyyəti, qidalanması, bəslənməsi, həmçinin stress amilləri ilə əlaqədar olaraq dəyişir. Qida əhəmiyyətinə görə quzu ətini daha keyfiyyətli və diyetik sayılır. Qoyun ətini enerji dəyəri 190-300 kkal/100 q intervalında dəyişir.

Kimyəvi tərkibinə görə qoyun ətini zülallar, yağlar, ekstraktiv maddələr, mineral maddələr, fermentlər, vitaminlər, karbohidratlar, su və digər qida maddələrindən təşkil olunmuşdur.

Qoyun ətini əzələ toxumasında birləşdirici toxuma zülalları (kollagen, elastin, mutsin, mukoidlər və b.) istisna olmaqla, zəngin və yüksək bioloji dəyərə malik zülal kompleksi cəmləşmişdir. Bu sərəya mioqlobin, qlöbin, mioalbumin, miozin, aktin, aktomiozin, troponin, tropomiozintitin, desmolin və b. şamil etmək olar. *Mioqlobin* əzələ zülallarının 20-30 %-ni təşkil edir və digər zülallardan fərqli olaraq ət qaynadılarkən

asanlıqla bulyonun tərkibinə keçib, səthində köpük şəklində toplanır. *Mioqlobin* intensiv işləyən əzələlərdə daha çoxdur. Əzələ toxumasının rənginin qırmızı çalarlı olması mioqlobinin miqdarından asılıdır. Yaşlı heyvanlara nisbətən quzuların əzələ toxumasının tərkibində mioqlobin az olduğundan ətinin rəngi də solğun-çəhrayı olur. *Miozin* əzələ toxuması zülallarının 35 %-ni təşkil edir və bir hissəsi aktinlə birləşərək tərkibində əvəzolunmaz amin turşuları ehtiva edən aktomiozin kompleksinə çevrilir.

Göründüyü kimi, qoyun ətinin tərkibindəki ümumi zülalların çox hissəsi sadə zülal fraksiyalarından təşkil olunmuşdur ki, bu da onun digər ət növlərindən fərqli olaraq dadlı və şirəli olmasını şərtləndirir. Həmçinin zülalların aminturşu spektrində demək olar ki, bütün amin turşuları balanslaşmış şəkildə iştirak edir. Qoyun ətinin tərkibində qliko-, lipo-, nukleo-, fosfoproteidlər və digər mürəkkəb zülallar da mövcuddur.

Qoyun ətinin tərkibindəki ekstraktiv maddələr də xüsusi əhəmiyyəti ilə seçilir. Belə ki, *azotlu ekstraktiv maddələr* (kreatin, kreatinin, qlutation, karnozin, amin turşuları, purin və pirimidin əsasları və b.) ətin orqanoleptik xüsusiyyətlərini (konsistensiyası, dadı, qoxusu və s.), *azotsuz ekstraktiv maddələr* isə (qlikogen, dekstrinlər, qlükoza, süd turşusu, piroüzüm turşusu və b.) onun yetişmə prosesini tənzimləyir. Qoyun ətində qlikogenin miqdarı az (0,8 %) olsa da, heyvan kəsildikdən sonra onun süd turşusuna parçalanması ilə ətin pH göstəricisi turşuluğa doğru ( $pH < 7,0$ ) dəyişərək ətin yetişməsini sürətləndirir. Bundan başqa əmələ gəlmiş turş mühit mikroorqanizmlərin inkişafına şərait yaratmır və ətin tez xarab olmasının qarşısı alınır.

Əzələ toxumasında lipidlərin (yağların) tərkibi heyvanın cinsi, yaşı, yemlənməsi və bəslənməsindən asılı olaraq dəyişir. Əzələ toxumasındakı yağların tərkibində mono-, di- və triasilqliserinlər, sərbəst yağ turşuları, sterinlər, fosfolipidlər, quyruqda toplanan yağların tərkibində isə doymuş ali yağ turşuları (stearin, palmitin, miristin və s.) ilə zəngin triasilqliserinlər (neytral yağlar) üstünlük təşkil edir. Nəzərə almaq lazımdır ki, mal ətinə nisbətən qoyun ətinin tərkibində zərərli xolesterolun miqdarı az, faydalı lesitinin miqdarı isə çoxdur. Məhz bu səbəbdən qoyun əti həm də diyetikdir. El arasında qoyun ətinin “ağır” olması kimi fikir dolaşır. Bu da lipidlərin tərkibində doymuş ali yağ turşularının çox olması ilə əlaqədardır. Yağların konsistensiyasının bərk olmasında doymuş yağ turşuları üstünlük təşkil edir. Bu səbəbdən də həzm pozğunluğu zamanı belə yağlar orqanizm tərəfindən çətin mənimsənilir.

Qoyun ətinin tərkibi makro və mikroelementlər (Ca, P, Na, K, Cl, J, Zn, Co, Cu, Ni, Fe, Mn, Mo, F, S, Se və b.), vitaminlər (B1, B2, B3, B6, B12, A, K, E, D, biotin, fol turşusu və s.), həmçinin digər bioloji aktiv maddələrlə zəngindir. Buna görə də immun sistemi, ürək-damar sistemi və mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyətinə stimullaşdırıcı təsir göstərir. Belə ki, tərkibində zülal və lesitinin çox olması ilə yanaşı, karbohidrat və xolesterolun az olması səbəbindən yağsız qoyun ətini (adətən cavan heyvan nəzərdə tutulur) orqanizm tərəfindən asan mənimsənilir və diabet xəstələri üçün faydalıdır. Dəmir elementi və B12 vitamini ilə zəngin olduğundan xüsusən də dəmir defisitli anemiya zamanı istehlakı tövsiyə olunur. Tərkibində olan B qrup vitaminləri isə mərkəzi sinir sisteminin funksiyasını tənzimləyir. Ətin tərkibində zərərli xolesterolun miqdarının az olması həm də ürək-damar sisteminin fəaliyyətini nizamlayır və aterosklerozun qarşısını alır. Bu növ ətini istehlakı hamiləlik dövründə dölün inkişafına müsbət təsir edir. Çünki qoyun ətinin tərkibi fol turşusu ilə zəngindir. Mütəmadi istehlak olunan qoyun ətini müxtəlif biokimyəvi prosesləri sürətləndirməklə, orqanizmin müdafiə sistemini səfərbər edir.

Qoyun ətini faydalı xüsusiyyətləri ilə yanaşı, zərərli təsirləri də vardır. Belə ki, yağlı qoyun ətində doymuş yağ turşuları çox olduğundan hipertoniya və mədə-bağırsaq xəstəlikləri zamanı istehlakı tövsiyə olunmur. Ətin tərkibində çox olan purin əsaslarının sidik turşusuna çevrilməsi səbəbindən oynaq, böyrək və öd kisəsi disfunksiyasından (artrit, nefrit, podaqra, xolesistit və s.) əziyyət çəkənlər üçün də istehlakı zərərli olur.

Digər ət növləri kimi qoyun ətini də sanitar-gigiyenik qaydalara uyğun tədarük və istehlak edilmədiyi təqdirdə bir sıra virus, mikroorqanizm və parazit mənşəli təhlükəli zoonoz xəstəliklərin və qida toksikoinfeksiyalarının mənbəyi ola bilər. Odur ki, müvafiq müşayiətedici baytarlıq sənədləri olmayan qoyunların kəsiminə yol verilməməlidir. Həmçinin ətini satışı sanitar-gigiyenik tələblər çərçivəsində həyata keçirilməli və ya evlərə təhlükəsiz çatdırılması təmin olunmalıdır. Unutmayın ki, ev şəraitində ətini təhlükəsiz hazırlanması üçün ayrı plastik lövhə və bıçaqdan istifadə olunmalıdır. Bundan başqa ətini soyuducuda yerləşdirilməsi çarpaz çirklənmənin qarşısını alacaq şəkildə həyata keçirilməlidir. Qoyun ətini yalnız termiki olaraq yaxşı bişirilmiş şəkildə istehlak olunmalıdır.

COVID – 19 törədici sinin heyvan mənşəli olmasını və qida zəncirinin istehlak mərhələsindəki təhlükələrini nəzərə alaraq, koronavirus infeksiyasının yayılmasının məhdudlaşdırılması məqsədilə Qurban bayramı dövründə qurbanlıq heyvanların

kəsilməsi, ətın hazırlanması və istehlakçılara çatdırılması prosesləri gücləndirilmiş baytarlıq-sanitariya və qida təhlükəsizliyi tələbləri çərçivəsində, həmçinin insanların sosial izolyasiyası nəzərə alınmaqla həyata keçirilməlidir.

**Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Elmi-tədqiqat və risklərin qiymətləndirilməsi departamentinin Heyvan sağlamlığı şöbəsinin mütəxəssisləri Q.Ş. Cəlladov, R.B. Səfərova, K.N. Orucova tərəfindən hazırlanıb.**