

KO‘KAT - SABZAVOTLAR TUZILISHI VA TURLARI

Qodirova Shahlo Ilhomjon qizi

Farg‘ona politexnika instituti Kimyo-texnologiya fakulteti 3-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: **Ibragimov Odiljon Olimjonovich**

Qishloq xo‘jaligi mahsulotlarini saqlash va
dastlabki ishlash texnologiyasi kafedrası professori

Annotatsiya. Sabzavotchilik dehqonchilikning ko‘kat-sabzavot ekinlarini yetishtirish bilan shug‘ullanadigan tarmog‘i. Sabzavotchilik dehqonchilikning boshqa tarmoqlaridan ko‘p jihatdan farq qiladi, jumladan, Sabzavotchilikda ekinlar ochiq va himoyalangan (yopiq) yerlarda yetishtiriladi, aksariyat bir mavsumda hosil beradigan ekinlar ekiladi. Mazkur maqolada ko‘kat-sabzavotlarni tuzulishi, turlari va inson iste‘mol qilish foydali tomonlari yuzasidan fikr-mulohazalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: oziq-ovqat xavfsizligi, vitaminlar, organik kislotalar, efir moylar, mineral tuzlar, biologik moddalar, xlorofil va xolesterin moddasi.

*Qishloq xo‘jaligini ilmiy asosda yo‘lga qo‘ymas ekanmiz,
sohada rivojlanish bo‘lmaydi.*

SH. MIRZIYOYEV.

KIRISH

Jahon miqyosida aholining oziq-ovqat xavfsizligini ta‘minlashda agrar sohaning o‘rni va ahamiyati kundan-kunga oshib bormoqda. Jumladan, mamlakatimizda ham mavjud resurs va imkoniyatlardan oqilona foydalanib, aholini qishloq xo‘jalik mahsulotlari bilan kafolatli ta‘minlash, hosildorlik va manfaatdorlikni yanada oshirish, sohaga ilm-fan yutuqlari hamda zamonaviy yondashuvlarni joriy etish dolzarb masaladir.

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020-yil 29-dekabr kuni Oliy Majlisga yo‘llagan Murojaatnomasida, kambag‘allikni qisqartirish va qishloq aholisi daromadlarini ko‘paytirishda eng tez natija beradigan omil bu – qishloq xo‘jaligida hosildorlik va samaradorlikni keskin oshirish ekanligini alohida ta’kidlab o‘tdilar.

Ko‘kat-sabzavot ekinlari assortimentining ko‘pligi, mahsulotning turli muddatlarda chiqishi ularni yil davomida ochiq va himoyalangan yerlarda mavsumdan tashqari vaqtlarda yetishtirish hamda aholining ko‘katlarga bo‘lgan talabini qondirish imkonini beradi. Ko‘kat o‘simliklar inson hayoti uchun zarur turli vitaminlar, organik kislotalar, efir moylar, mineral tuzlar va boshqa biologik faol moddalar bilan ta’minlaydigan manba hisoblanadi.

Ko‘kat-sabzavotlarning ayrimlari ovqat sifatida yangiligida (salat, ismaloq, rediska, ukrop, petrushka), ovqatlarga ziravor sifatida (selder, ukrop, petrushka), qaynatilgan (ismaloq, shavel) va konservalangan (pomidor va bodring tuzlamalarida) ziravor sifatida foydalaniladi. Sabzavot sho‘rvalarini, sous va pyurelarni tayyorlashda ham ko‘katlardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Olimlar tadqiqotlar natijasida ko‘kat-sabzavotlar eng ko‘p tarqalgan xulosaga kelishdi. Ko‘k rang ishtahani uyg‘otish nuqtai nazaridan yoqimsiz deb hisoblanadi. Biroq, yashil mevalar tanaga qanday foyda keltirishini bilsangiz, fikringiz o‘zgaradi:

- Yurak ishini qo‘llab-quvvatlaydi. Yashil rang - bu tanadagi asosiy "motor" ishini qo‘llab-quvvatlaydigan, shuningdek, mushak tizimini oshiradigan magniy miqdori ortib borayotganining belgisi.
- Tomirlarni tozalaydi. Ko‘kat-sabzavotlar tarkibidagi moddalar qon aylanish tizimini "yomon" xolesterindan ozod qiladi. Shunday qilib, xolesterin blyashka hosil bo‘lish xavfi kamayadi.
- Ichak motorikasini normalizatsiya qilish. Suv va oziq-ovqat hazm qilish trakti orqali oziq-ovqatning faol targ‘ib qilinishiga yordam beradi.

- Yonayotgan kaloriyalar. Suvli yashil sabzavotlar "salbiy" kaloriya tarkibi bilan ajralib turadi. Ular hazm qilish uchun tanaga kirgandan ko‘ra ko‘proq kaloriya sarflaydi. Shunday qilib, ushbu mahsulotlarni dietaga kiritish orqali uyg‘unlikka erishish osonroq bo‘ladi degan xulosaga kelishgan.

NATIJALAR

Ko‘kat-Sabzavotlar yashil rangini asosiy moddasi - xlorofildir. Ko‘kat-sabzavotlar Xlorofil kuchli antioksidant xususiyatlarga ega va saratonga olib keladigan erkin radikallarni bog‘laydi. Shuningdek, u qizil qon tanachalarini ishlab chiqarishga yordam beradi va qonni tozalaydi, ishtahani kamaytiradi, xolesterinni kamaytiradi va terining erta qarishi bilan kurashadi.

Bundan tashqari, ko‘kat-sabzavotlarni quyidagi foydali tomonlari bor:

- foliy kislotasi, muhim B vitamini;
- anemiya bilan temir;
- yurak-qon tomir tizimi uchun zarur bo‘lgan kaliy;
- vitaminlar C, A, E, B vitaminlari, selen, fluor, kaltsiy va boshqa mikro va makro elementlar.

Ovqat hazm qilish tizimining normal ishlashi uchun zarur bo‘lgan ko‘plab yashil sabzavotlar va ko‘katlar: ichak faoliyatini yaxshilaydi va vazn yo‘qotishga yordam beradi. Vaznni yo‘qotish uchun yashil sabzavotlarni kunlik ovqatlanish iste‘mol qilish darkor.

MUHOKAMA

Hech kimga sir emaski, ko‘kat-sabzavotlarni iste‘mol qilish organizm uchun juda foydali. Past kaloriyali mahsulotlar bo‘lib, lekin ayni paytda yoqimli ta‘mga ega bo‘lgan bargli sabzavotlar va ko‘katlar ko‘plab taomlarning, shu jumladan vegetarian va parhez taomlarning ajralmas qismidir. Yashil sabzavotlar oz miqdorda uglevodlarni o‘z ichiga oladi va ko‘p miqdorda tolalar hajmi va sekin hazm bo‘lishi tufayli uzoq

davom etadigan to‘yinganlik tuyg‘usini ta‘minlaydi. Ko‘kat-sabzavotlarni bir necha xil turlari mavjud:

Bodring. Yashil sabzavotlar orasida suvli tetiklantiruvchi bodring eng mashhur hisoblanadi. Bu yozgi salatlarning o‘zgarmas komponenti va ajoyib ta‘mga ega. Sabzavotlar tanaga quyidagi foyda keltiradi:

✓ Suvsizlanish bilan kurashadi. Bodring 95% suvdan iborat. Sabzavot ichki organlarning ishlashiga va biriktiruvchi to‘qimalarning holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan hayot beruvchi namlik yetishmasligini to‘ldirishga yordam beradi.

✓ Semirib ketishning oldini oladi. Tatronik kislotalar uglevodlarning yog‘ to‘qimalariga aylanishiga to‘sqinlik qiladi.

✓ Buyrak toshlarining shakllanishiga to‘sqinlik qiladi. Tuzlar kislota-baz muvozanatini tiklaydi, siydik pufagi va buyraklardagi barcha ortiqcha narsalarni olib tashlaydi.

✓ Qalqonsimon bezni davolaydi. Bu funksiya yodning yuqori miqdori bilan ta‘minlanadi.

Bodringning suvli tuzilishi sabzavot uchun ham afzallik, ham xavf hisoblanadi. Bodiriny tuproqdan va atrof-muhitdan zararli moddalarning to‘planishiga moyil. Shuning uchun siz faqat o‘zingizning bog‘ingizdan yoki ishonchli aholidan sotib olingan bodringdan foydalanishingiz kerak.

Qalampir. Qalampir O‘rta yer dengizi mamlakatlarida keng tarqalgan. Agar siz doimo o‘zingizni yaxshi his qilishni istasangiz, yashil qalampirni iste‘mol qilishni unutmang, chunki ular shunday foydali xususiyatlarga ega:

- ovqat hazm qilish jarayonlarini rag‘batlantiradi;
- oshqozon osti bezining normal ishlashini qo‘llab-quvvatlaydi;
- ishtahani ochadi;
- qon bosimini normallashtiradi;
- qonni suyultiradi;
- sochlar, tishlar va tirnoqlarni mustahkamlaydi;

- qondagi qand darajasini normallashtiradi;
- immunitet tizimini mustahkamlaydi.

Yashil qalampirni iste'mol qilishdan angina pektorisidan aziyat chekadigan odamlardan voz kechishi kerak. Bundan tashqari, asab kasalliklari uchun tavsiya etilmaydi.

Yashil no'xat. Yashil sabzavotlar ro'yxati shirin va xushbo'y yashil no'xat bilan davom ettirilishi kerak, ular ham kattalar, ham bolalar tomonidan sevib iste'mol qilinadi. Sabzavot birinchi marta Hindistonda 5000 yil oldin o'stirilgan va bugungi kunda u butun dunyoda iste'mol qilinadi. Va nafaqat gastronomik xususiyatlar uchun, balki quyidagilar bilan ifodalangan istisno imtiyozlar uchun ham:

No'xat foliy kislotasi, K va B6 vitaminlari va luteinga boy. Ushbu "mexnat" yurak mushaklarini yaxshi holatda ushlab turadi va qon tomirlari devorlarini mustahkamlaydi.

Elyaf metabolizm tezligini tartibga solishga qodir. Ushbu modda toksinlarni olib tashlashga yordam beradi va ichak motorikasini yaxshilaydi.

No'xatda marganets ko'p, shuningdek K vitaminining kunlik qiymatining yarmi. Bu kombinatsiya suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi va kalsiyni yuvishning oldini oladi.

O'simlik pigmenti lutein A vitamini bilan birgalikda ko'rish keskinligining pasayishiga to'sqinlik qiladi. No'xatni muntazam iste'mol qilish retinani shikastlanishdan himoya qiladi.

Afsuski, hamma ham shirin yashil no'xatni iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Uning tarkibida gut belgilarini kuchaytirishi mumkin bo'lgan moddalar mavjud. Buyrak toshlari bilan og'rikan odamlar uchun bu sabzavot tavsiya qilinmaydi.

Kashnich. Dorivor o'simlik sifatida maydanoz o'ziga xos ixtisoslikka ega bo'lib, genitouriya tizimi, oshqozon-ichak traktining tiqilishi va terining holati uchun foydalidir. Kashnichni Efir moylari va maydanoz mevalari hatto giyohvand moddalarni nazorat qilish orqali ham taqiqlangan. Va shunga qaramay, butun dunyo

olimlari o‘simlik urug‘i ekstraktini o‘rganishda, ularning dorivor salohiyatini kashf qilishda davom etmoqdalar.

Salat bargi. Bir yillik o‘simlik, yozda u unib chiqadi, o‘sadi va urug‘ beradi. Salat bargi asosan, sirka va yog ‘bilan yangi yoki boshqa turdagi sabzavotlar bilan birgalikda iste’mol qilinadi. Go’sht, baliq va kartoshka idishlariga salat bargi qo‘shish nafaqat ularning ta’mini yaxshilaydi, balki ularning hazm bo‘lishini sezilarli darajada oshiradi. Salat bargi tarkibida juda ko‘p turli xil vitaminlar, minerallar va organik moddalar mavjud.

Salat bargi erta pishgan ekin bo‘lib, ko‘pincha xalqimiz dasturxonida birinchi bo‘lib paydo bo‘ladi. Iste’molchining pishib yetish shartlariga ko‘ra, salat bargi bahor, yoz va kuzga bo‘linadi. Bog‘bonlar asosan to‘rt turdagisini yetishtirishadi: barg, bosh, romaine va qushqo‘nmas.

Ukrop. Ziravor sifatida har bir milliy oshxonada ishlatiladi va an’anaviy ravishda Sharqiy slavyanlar orasida eng mashhurdir. Ammo ba’zi mamlakatlarda o‘simlikning ta’mi va hidini yoqtirmaslik unga dori sifatida qiziqishning yetishmasligini anglatmaydi. Xushbo‘y o‘t butun dunyo bo‘ylab olimlar tomonidan birinchi navbatda ovqat hazm qilishni normallashtirish va diabetga yordam berish vositasi sifatida o‘rganilmoqda.

Ismaloq. Ismaloqni "aristokratik o‘simlik" deb atash mumkin va barcha ko‘katlar orasida rekord darajadagi ozuqaviy tarkib va "yuqori jamiyatda" hayratlanarli mashhurligi uchun. Dastlab u Sharq va Yevropa davlatlarining zodagonlari tomonidan qadrlanib, iste’molga kiritildi va XX-asrda ommaviy madaniyat ismaloqni ommalashtira boshladi. Olimlar tomonidan kitoblarda o‘simlikning dorivor xususiyatlari bilan bog‘liq ko‘plab taxminlar tasdiqlangan va muhim tafsilotlar bilan to‘ldirilgan.

XULOSA

Muxtasar qilib aytganda, Ko‘kat-sabzavotlardan petrushka va ukrop vitamin S ga boy. Petrushka, salat bargi va ismaloqda fosfor ko‘p. Ismaloq va salat bargida temir

va boshqa barcha bargli sabzavotlarda kaliy ko‘pligi bilan ahamiyatli. Ularda olma, limon hamda aromatik moddalar mavjudligi ishtahani yaxshilashga va ovqat hazm qilish imkonini beradi. Tarkibidagi fitonsidlar, antibakterial xususiyatiga ega bo‘lgan moddalar, inson oshqozon-ichak yo‘llarini zararsizlantirishda, organizmni yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Shavkat Mirziyoyev 2020 yil 29-dekabr kuni Oliy Majlisga yo‘llagan Murojaatnomasi
2. Agrobank 100 kitob to‘plami "KO‘KAT SABZAVOTLAR YETISHTIRISH" 18-kitob
3. Zuyev V. Abdullayev A. Sabzavot ekinlari va ularni yetishtirish texnologiyasi. – T.: O‘zbekiston, 1997. – b. 213-229.
4. Шуваев Ю. Зеленые культуры. В кн. Ранние овощи из теплицы. – М.: Новая волна, 2001. – с. 280-290.
5. <https://syl-ru.turbopages.org/turbo/syl.ru/s/article/382019/zelenyie-ovoschi-vidyi-nazvaniya-foto-i-opisanie-polza-zelenyih-ovoschey-v-ratsione>
6. <https://edaplus-info.turbopages.org/turbo/edaplus.info/s/directory-grasses.html>
7. «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание>).