

UDK - 663.9

## INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI ISHLAB CHIQRISHGA JORIY ETISH

Katta o'qituvchi **Kobilova Go'zal Ilxomovna**,

talaba **Mamatqulov Bobirjon Ulug'bek o'g'li**

Jizzax politexnika instituti, O'zbekiston

guzal\_qobilova1973@mail.ru

**Abstract.** This article is written on the basis of the project of innovative technology for the production of mint and lemon tea, in which the beneficial properties of lemon and mint for human health are studied and described in detail.

**Key words:** mint, lemon, tea, technology, production, innovation, vitamins, macro and microelements, product composition.

**Annotatsiya.** Ushbu maqola yalpiz va limonli choy ishlab chiqarishning innovatsion texnologiyasi loyihasi asosida yozilgan bo'lib, unda limon va yalpizning inson salomatligida foydali xususiyatlari o'rganilib batafsil bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** yalpiz, limon, choy, texnologiya, ishlab chiqarish, innovatsiya, vitaminlar, makro va mikroelementlar, mahsulot tarkibi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoyishi bilan iqtisodiyotimizning barqaror rivojlanishini ta'minlash, mamlakatimizda ishbilarmonlik muhitini yaxshilash, tadbirkorlikni rivojlantirish, eksport salohiyatini oshirish, yangi ish o'rinlarini yaratish, innovatsiyalarni joriy etish, soliqlarni o'z vaqtida to'lash, yetuk mutaxassislarini tayyorlashda alohida ibrat ko'rsatayotgan, shuningdek, biznesdagi muvaffaqiyatlari hamda ijtimoiy faolligi bilan barchaga namuna bo'layotgan faol tadbirkorlarga "Faol tadbirkor" ko'krak nishoni bilan taqdirlash ta'sis etildi [5].

Davlatimiz rahbarining shu yil 4 martdagi oliy o'quv yurtlari talabalari bandligini ta'minlash bo'yicha ustuvor vazifalarga bag'ishlab o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ish bilan ta'minlashga katta e'tibor qaratildi. O'qishni bitirmasdan turib vatanimiz taraqqiyotiga hissa qo'shishiga zamin hozirlashimiz va bu bilan talabalarimizni hech kimga muhtoj bo'lmasligi ta'kidlandi [1].

Mamlakatimizda bugungi kunda inson salomatligi uchun ko'pgina dorivor giyohlardan choy sifatida foydalanib kelinmoqda. Shu jumladan biz yo'lga qo'yimoqchi bo'lgan loyihamizdagi yalpiz va limon choyi ham inson salomatligi uchun foydali ekanligi qayt etilgan. Aholining kichik tadbirkorlikka bo'lgan qiziqishi kun sayin oshib borayotganligi sababli, davlatimiz tomonidan yaratilayotgan sharoitlarga asoslangan holda, yil davomida issiqxona sharoitida limon va yalpiz yetishtirish loyihasi ko'zda tutilgan, shunday ekan bu loyiha orqali ishlab chiqarilishi mumkin bo'lgan "yalpiz-limon" choyiga bo'lgan talabning yil sayin oshib borilishiga erishishdir.

Biz hozirgi kunda yalpiz va limon (po'stlog'i)dan choy ishlab chiqarish texnologiyasini o'rganib chiqdik va ushbu sohani yanada rivojlantirish, uning boshqaruviga erishishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'ydik. Birinchi navbatta foydali xususiyatlari bo'yicha quyidagi ma'lumotga ega bo'ldik.

Limonning foydali xususiyatlari quyidagilar:

- immunitetni oshiradi;
- qon aylanishini yaxshilaydi;
- yuqori nafas yo'llarining kasalliklarini davolashda ajralmas vosita;
- ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini yaxshilaydi;
- meva tarkibidagi limon kislotasi organizmni toksinlardan tozalashga yordam beradi;
- limon ichak kasalliklarini davolashda muhim bo'lgan pektin va tolani o'z ichiga oladi;
- ko'rish o'tkirligini oshiradi;
- allergiya zamburug'i egzemaga qarshi kurashadi;
- yalig'lanishda va balg'amni o'pkadan ajratishda yordam beradi;
- organizmda ortiqcha yog'larni yo'qotishda va ozishga yordam beradi;
- qovuq va buyrak toshlarini parchalab tushuradi;
- limon suvi xusunbuzarlarni yo'qotadi;
- qusishni oldini oladi;
- ich ketishini to'xtatadi [4].;

100 g limon tarkibida: proteinlar - 0,9 g, yog' - 0,1 g, uglevodlar - 3,0 g, mono- va disaxaridlar - 3,0 g, organik kislotalar - 5,7 g, oziq-ovqat tolasi - 2,5g, suv - 87,8 g, A vitamini - 0,010 mg, C vitamini - 40,0 mg, E vitamini - 0,5 mg, B1 vitamini - 0,04 mg, B2 vitamini - 0,02 mg, B3 vitamini - 0,2 mg, B6 vitamini - 0,06 mg, B9 vitamini

- 9,0 mkg, vitamin PP - 0,1 m, mikro va makro elementlardan bor - 175,0 mkg, temir - 0,6 mg, kaltsiy - 40,0 mg, kaliy - 163,0 mg, magniy - 12,0 mg, marganets - 40,0 mkg, mis - 240,0 mkg, molibden - 1,0 mkg, natriy - 11,0 mg, oltingugurt - 10,0 mg [4].

Yalpizning foydali xususiyatlari:

- ovqat hazm qilish tizimining ishini yaxshilaydi va ko'ngil aynishini yo'qotadi;
- tinchlantiradi, asab tizimi va uyquni normallashtiradi;
- yurak-qon tomir tizimining ishini rostlaydi;
- yuqumli kasalliklarni (gripp, orvi, angina) yo'q qiladi;
- terining xilma-xil kasalliklarini davolash;
- ehtiyotkorlik bilan og'iz bo'shlig'iga g'amxo'rlik qiladi;
- buyrak ishlarini yaxshilaydi;
- antiseptik ta'sirga ega;
- nafas olish organlarining ishini (bronxit, pnevmoniya) normallashtiradi;
- sariq kasallar uchun damlamasi tavsiya etiladi;
- angina, tumov, bronxit, qabziyatga foyda.

O'zbekistonda yalpizning 4turi mavjud jumladan, qora yalpiz, qalampir yalpiz, osiyo yalpizi va suv yalpiz turlari bor.

Yalpiz barglari tarkibida mentol, efir moyi (2-3%), oziq-ovqat tolasi, foliy kislotasi kaloriya tarkibi - 60 kkal / 100 g, vitamin A (rutin), C vitaminlari (askarbin kislotasi), kaliy, kaltsiy, marganetslar mavjud [3].

Bilamizki, choy ichish hammaga ham tavsiya etilmaydi. Masalan, gastrit, buyrakning tosh kasalliklarida issiq va achchiq choy ichish mumkin emas. Homilador va emizikli ayollar, yosh bolalarga achchiq choy ichish umuman tavsiya etilmaydi. Ya'na shu o'rinda ta'kidlab o'tishimiz kerakki, yoz oylarida sovuq choy ichgandan ko'ra, organizmning suyuqlik balansini mineral suvlar orqali tiklaganizmiz ma'qul. Chunki, choy peshob haydash xususiyatiga ega bo'lganligi uchun tezda chanqashimizga olib keladi. Biz kun davomida 2-3 litr suyuqlikni tanamizga kiritishimiz kerak. Shu suyuqlikning 0,8-1 litrini choy tashkil etishi me'yor sifatida belgilangan. Ya'ni, 1 kunda 4 stakan choy ichish maqsadga muvofiq [2].

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kobilova G., Kushbakova K. Oliy ta'lim muassalarida ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalanish //Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar. – 2022. – T. 1. – №. 1. – С. 85-86.

2. Кобилова Г. И. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОПТИМИЗАЦИИ ПОСТАВКИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПРОДУКЦИИ ПОСРЕДСТВОМ МОДЕЛИ «СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ СУПЕРДОКИНГ» //Universum: технические науки. – 2022. – №. 4-7 (97). – С. 31-32.

3. Кобилова Г. И. САНОАТДАГИ ЗАҲАРЛИ МОДДАЛАРНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИГА ЗАРАРЛИ ТАЪСИРИ //Global Science and Innovations: Central Asia (см. в книгах). – 2021. – Т. 3. – №. 4. – С. 79-81.

4. Saimnazarov Yu.B. va boshqalar. - “Limonni yetishtirish texnologiyasi bo'yicha tavsiyanoma”. T., 2020.

5. Internet ma'lumotlari: [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)