

BRYUSSEL KARAMINING FOYDALI XUSUSIYATLARI VA INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

Qo‘chqorova Go‘zal Fahriddin qizi

Guliston davlat universiteti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola qishloq xo‘jaligining asosiy tarmoqlaridan hisoblangan sabzavotchilik haqida yoritilgan. Sabzavot ekinlari orasida keng kam tarqalgan va noyob bryussel karami madaniylashtirish tarixi, mevasi va inson salomatligidagi ahamiyati keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sabzavotchilik, bryussel karami, krestgulli sabzavotlar, belgiyalik bog‘bonlar, vitaminlar, minerallar.

Sabzavotchilik dehqonchilikning sabzavot ekinlarini yetishtirish bilan shug‘ullanadigan tarmog‘i hisoblanadi. O‘zbekistonda 70 ga yaqin turdagi sabzavot ekinlarini yetishtiriladi. XIX asrning 2-yarmida Rossiya orqali pomidor, kartoshka, karam, gulkaram, bulg‘or qalampiri, Xitoydan esa rediska, patisson, pekin karami va boshqa sabzavotlar kirib kelib asosiy ekinlar qatoridan joy oladi.

Bryussel gullari karamning boshqa turlari kabi ikki yillik o‘simlikdir. Birinchi yili 20-60 sm va undan yuqori balandlikda silindrsimon qalin poya hosil qiladi, 14-33 sm uzunlikdagi ingichka barg barglarida kichik yoki o‘rta bo‘yli burglar hosil qiladi. Barglari yashil yoki kulrang-yashil, yengil mumsimon qoplamali, tekisdan qoshiq shakliga qadar, uzunligi 18-40 sm, kengligi 18-32 sm, qirralari butunlay silliq yoki bir oz egilgan. Bitta o‘simlik 20-40 va undan ortiq bosh karam hosil qiladi. Hayotning ikkinchi yilida Bryussel karami gullari juda tarvaqaylab ketgan gulli kurtaklar hosil qiladi, o‘simlik gullaydi va urug‘larni hosil qiladi. Gullari sarg‘ish, o‘rtacha kattalikda bo‘lib, urug‘lari diametri 1,5-2 mm, shakli sharsimon, yuzasi

silliq, to‘q jigarrang, deyarli qora. 1 g tarkibida 200-300 dona urug‘lar mavjud. Urug‘lar 5 yil davomida hayotiyligini saqlab qoladi.

Bryussel karamining gullari tarkibida ko‘plab foydali vitaminlar B1, B2, B6, B9, PP, K va mikroelementlar - natriy, kaliy, kaltsiy, magniy, fosfor, temir, yod tuzlari, shuningdek, erkin aminokislotalar va fermentlar mavjud.

Bryussel karamining gullari immunitet tizimini umumiy mustahkamlash, shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari uchun tavsiya etiladi. Parhezshunoslar qandli diabet yoki semirib ketish uchun Bryussel karamini iste‘mol qilishni maslahat berishadi - 100 g karam 35 kaloriyani o‘z ichiga oladi. Bu karamni ham foliy kislotasi manbai sifatida homilador ayollar ratsioniga kiritish tavsiya etiladi. Ammo Bryussel karamini gaz to‘playdigan va meteorizmning kuchayishiga olib keladigan sabzavot bo‘lganligi uchun me‘yordan ortiq iste‘mol qilish tavsiya etilmaydi. Bu uning tarkibidagi rafinoz va sulfatga bog‘liq. Rafinoz trisaxarid bo‘lib, u hazm bo‘lmaydi va fermentlanadi.

Bryussel karami oziq ovqatda ham o‘z o‘rnini topgan. Bryussel karamining boshchalari azotli moddalarga boy bolib, ovqatga solinganda xushta‘m maza beradi. Hozirgacha qaynatib, qovurib iste‘mol qilinadi va konservalar tayyorlanadi. Bryussel karami tabobatda ham dorivor o‘simlik sifatida foydalaniladi. Avstraliyalik tadqiqotchilar tomonidan keksalarda qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish mumkinligi aniqlangan. Olimlar 684 ta keksa avstraliyalikning tibbiy ma‘lumotlarini o‘rganib chiqib, shunday xulosaga kelishdi. Har kuni 45 grammdan ko‘proq krestgulli sabzavotlarni iste‘mol qilgan odamlarda, bu kabi mahsulotlarni kam yoki umuman iste‘mol qilmaydiganlar bilan taqqoslanganda, qon tomirlarining klassifikatsiyasi xavfi 46 % ga pastligi ma‘lum bo‘ldi.

Bryussel karami ilk bor Belgiyada yetishtirilgan. Karl Linney karamni ilmiy jihatdan birinchi bo‘lib ta‘riflagan va uni Bryusseldan kelgan belgiyalik bog‘bonlar sharafiga "Bryussel karami" deb nomlagan. Bugungi kunga kelib Bryussel karamini faqat mevasi uchungina ekmasdan, gullari uchun ham yetishtirilmoqda. O‘zbekistonda noan‘anaviy ekinlar tasnifi bo‘yicha keltirilgan 40 ta ekinning biri

hisoblanadi va bu karam turini yetishtirish iqtisodiy samarador ekani ko‘rsatib berilgan. Bryussel karami O‘zbekistonda havaskor bog‘bonlar tomonidan issiqxonalarda yetishtirilmoqda. Bundan tashqari qishloq xo‘jaligida faoliyat olib borayotgan olimlar tomonidan bryussel karami yetishtirish bo‘yicha kerakli tajribalar toplanmoqda.

Xulosa qilib aytganda qishloq xo‘jaligida yetishtirilayotgan sabzavotlarning turlarini ko‘paytirish, ularni mahalliy va xorijiy bozorlarga yetkazish, shu orqali iqtisodiy foyda olish soha xodimlarining asosiy vazifalarida biri hisoblanadi. Bryussel karami boshqa karam turlari kabi inson salomatligi uchun kerak bo‘ladigan vitamin va minerallarga boyligi bilan ajralib turadi. Bu karam turining kundalik oziq-ovqat ratsionimizga qo‘shishimiz keak ekanligini anglatadi. Tabiatimizdagi har bir ne‘mat inson salomatligiga foydali hisoblanadi. Shunday ekan har bir o‘simlik tarkibini o‘rganib, iste‘mol qilib o‘z imunitetimizni mustahkamlaylik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI :

1.Zuev V.I., Qodirxo‘jaev O.K., Adilov M.M, Akromov U.I. Sabzavotchilik va polizchilik. 2009 y. (darslik).

2.Ziyonet .uz va internet ma’lumotlaridan foydalanildi.

