

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13761794>

O‘SIMLIKLARNING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI. POLIZ EKINLARINING YETISHTIRILISHI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI.

Ibragimov Baxtiyor Adambayevich

“Ichan-Qal’a” davlat muzey-qo‘riqxonasi bo‘lim mudiri

Karimova Maqsuda Berdiyevna

“Ichan-Qal’a” davlat muzey-qo‘riqxonasi ilmiy xodimi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o‘simliklarning inson salomatligiga ta’siri va bu o‘simliklarning turlari haqida ma’lumotlar berildi. Shuningdek yurtimizda poliz ekinlarini yetishtirish va ularning foydali xususiyatlari haqida qisqacha ma’lumotlar berib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Sirdaryo, Jizzax, Qovoq, tarvuz, qovun, mineral, vitamin, saxaroza, glyukoza, fruktoza.

INFLUENCE OF PLANTS ON HUMAN HEALTH. CULTIVATION AND USEFUL PROPERTIES OF POLICE CROPS.

ABSTRACT

This article provides information about the effects of plants on human health and the types of these plants. Also, brief information about the cultivation of poliz crops in our country and their useful properties was given.

Keywords: Syrdaryo, Jizzakh, Pumpkin, watermelon, melon, mineral, vitamin, sucrose, glucose, fructose.

Barchamizga ma’lumki, inson hayot uchun zarur biron-bir buyum ishlab chiqishi, insonga xos va mos hayot kechirishi uchun, eng avvalo, sog‘lig‘ining mustahkamligiga ega bo‘lishi lozim. Chunki sog‘lom insongina o‘zining tabiiy va ijtimoiy imkoniyatlarini hayotga tadbiq eta oladi. Inson salomatligi avvalo uning turmish tarziga, ovqatlanish tartibiga, xulq-atvor omillariga, jismoniy holatiga, reproduktiv atvor, ya’ni, medikamentlarni qo‘llash sharoiti, bo‘sh vaqtini qanday o‘tkazish kabi omillarga bog‘liq. Inson uchun salomatligi hamisha birinchi o‘rinda

bo'lishi kerak. Inson salomatligi eng katta boylik ekanligi haqida ko'plab allomalarimiz o'z fikr va tushunchalarini berib ketishgan. Hususan buyuk allomalarimizdan biri Abu Ali ibn Sino sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri sifatida sog'lom turmish tarziga amal qilish lozimligini aytib o'tganlar. Inson organizmida uchraydigan turli xildagi kasalliklarni davolashda nafaqat ilmiy usullardan, balki xalq tabobatidan ham foydalaniladi. Xalq tabobatida insonlarda sodir bo'layotgan kasalliklarni davolashda asosan tabiiy usullardan foydalaniladi ya'ni madaniy va yovvoyi o'simliklarning shifobaxshlaridan foydalaniladi. O'zbekistonning har bir burchagida dorivor o'simliklarni ko'plab uchratishimiz mumkin.

Aholining oziq-ovqat mahsulotlariga bo'lgan talabini qondirish, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash bugungi kundagi dolzarb masalalardan hisoblanadi. Buning uchun yil davomida turli oziq-ovqat mahsulotlarini yetishtirish, saqlash, qayta ishlash borasida ilmiy asoslangan innovatsion texnologiyalar yaratilishi maqsadga muvofiq.

Dunyoda har yili odamlar sonining oshib borishi bilan oziq-ovqatga bo'lgan talab ham ortib bormoqda. Shuni ham inobatga olgan holda Respublikamizda yildan yilga poliz ekinlarini yetishtirish surati oshib bormoqda. Eng ko'p hozirgi kunlarda Surxondaryo viloyati, Jizzax viloyati, Sirdaryo viloyatlarida yildan yilga yetishtirish surati oshib bormoqda, chunki bilamizki poliz ekinlari boshqa ekinlarga nisbatan issiq sevar o'simlik hisoblanadi.

Respublikamizda poliz ekinlari ancha yildan buyon katta sur'atda yetishtirib kelinmoqda, birgina misol qilib ayatadigan bo'lsak Surxondaryo viloyatida 2017-yili 244799,0 tonna poliz ekinlari yetishtirilgan bo'lib bu ko'rsatkich 2021-yilga kelib 318876,0 tonnani tashkil qilmoqda. Jizzax viloyatida 2017-yil 270271,0 tonna 2021 yilga kelib bu ko'rsatkich 268027,0 tonnani, Sirdaryo viloyatida esa 2018 yil 216256,0 tonna 2021-yilga kelib bu ko'rsatkich 260804,0 tonnani, Respublikamiz miqyosida olib qaraydigan bo'lsak bu ko'rsatkichlar 2017-yil 2030929,0 tonna bo'ladigan bo'lsa, 2021-yilga kelib bu ko'rsatkich 2288171,0 tonnani yetishtirib hozirgi kunda o'sish suratlari ko'rinib turibdi.

Respublikamizda poliz ekinlarining yetishtirish bo'yicha qovoq ekini ham tarvuz va qovundan keying o'rinlarda keng dala maydonlarga ekilmoqda.

Yurtimizda qovoq mavsumiy mahsulot hisoblanib, kuz fasli kelishi bilan do'kon rastalarida ko'paya boshlaydi. Qovoq mahsuloti ozuqaviy qiymatdan tashqari ko'plab qimmatli mikroelementlarni o'z ichiga oladi va butun tanaga ijobiy ta'sir o'tkazadi. Bundan tashqari, nafaqat qovoqning go'shtli joyi va sharbati, balki urug'lari ham foydali xususiyatga ega.

Qovoq tarkibida juda ko'p miqdorda qimmatbaho tolalar, karotin va pectin moddalari, shuningdek, turli xil organlar va tizimlarning salomatligini ta'minlaydigan minerallar – kaliy, kalsiy, magniy, rux, mis, temir va fosfor kabi moddalar mavjud.

Shuning uchun ham qovoqning organizm uchun foydasidan shubha qilishning keragi yo'q.

Har bir narsaning ham foydali va zararlari ham mavjud. Qovoq bir qancha foydalaridan tashqari ayrim kimsalarning iste'mol qilishi taqiqlanadi. Masalan, oshqozon yarasi, kislotaliligi past gastrit yoki qand kasaliga chalingan bemorlar ratsioniga qovoq mahsuloti kiritilishi mumkin emas. Shuning uchun shifokor ko'rigidan o'tib, maslahatlashish zarur.

Tarkibida 92 % suv bo'lgan tarvuz, vitaminlarning koni hisoblanib organizm faoliyatida ahamiyatli hisoblanadi. Kaliy va magniyga boy bo'lgan mazkur mahsulot, asab tizimi va miya faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu minerallar ish samaradorligini oshirib, xotira va diqqatni yaxshilaydi.

Bundan tashqari tarvuzning antioksidantlik xususiyati ham yuqori hisoblanadi. Vitamin A va B, karnitoidga boy bo'lgan ushbu mahsulot, yallig'lanish va organizmning erta qarishini oldini oladi. Tarkibida suv, vitamin va minerallar yuqoriligi esa, teri salomatligi va ko'rinishga ham ta'sir o'tkazmay qolmaydi. Hujayralarni ichki tomondan namlantirib, teri qurishi va ajin tushishining oldini oladi.

Hozirgi kunda poliz mahsulotlariga bo'lgan talab kun sayin ortib bormoqda. Zotan, poliz ekinlari mahsuloti bo'lgan qovunda inson salomatligi uchun bir qancha foydali xususiyatlar mavjud.

Qovun mevasi juda sershira bo'lib (92% gacha suv saqlaydi), tarkibida 4,5-20% qandlar (saxaroza, glyukoza, fruktoza va boshqa qandlar), organik (olma, limon) kislotalar, vitamin S, V₁, V₂, RR, R va Ye, karotin, pantaten va foliy kislotalar, pektin, xushbo'y va boshqa moddalar bor. Qovunni yeyiladigan yumshoq qismida ko'p miqdorda temir, kaliy va boshqa element tuzlari bo'ladi. Urug'i ham biologik faol moddalar (25% dan ortiq yog', qandlar, oqsil va boshqa birikmalar)ga boy.

Bundan tashqari, qovun tarkibida mavjud bo'lgan yuqori miqdordagi karotinoidlar saraton kasalligi rivojlanishining oldini olish va to'xtalishga yordam beradi. Qovun tarkibidagi adenozin antikoagulyanti qon parchalanishini faollashtirib, yurak va qon tomir kasalliklari, ya'ni insultning oldini oladi. Kaliy moddasi ham yurak va qon tomir faoliyati tizimini yaxshilab, gipertoniya kasalligi kelib chiqishini to'xtatadi.

FOYDALANIGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., & Баймурадов, Э. С. (2022) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРБАРИСА В ФАРМАКОТЕРАПИИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 911-913.
2. O‘zbekiston Respublikasi Hududida ekish uchun tavsiya etilgan qishloq xo‘jaligi ekinlari Davlat reyestri Toshkent 2021 y.
3. Zuev V, Abdullayev A, Sabzavot ekinlari va ularni yetishtirish texnologiyasi – Toshkent : O‘zbekiston, 1977 B. 116-132.
4. S.A.Yunusov “Qovoq yetishtirish” ilmiy nashr “Agrobank” ATB – Toshkent: “TASVIR” nashriyot uyi, 2021 yil – 32 b.
5. Ostanaqulov T.E., Zuev V. I., Qodirxo‘jayev O. Mevachilik va Sabzavotchilik (Sabzavotchilik). Navro‘z. – Toshkent : 2018 – B. 360-380.
6. Hakimov R., Hakimov A., Toshmuhammedov A. Sabzavot va poliz ekinlari urug‘chiligi: Toshkent Islom Universiteti. – Toshkent : 2003 – B. 75-81.
7. Sanaev, S. T., & Fayzimurodov, J. (2017). Qovoq o‘stirish texnologiyasi va foydali xususiyatlari.