

QIZIL YASMIQ XALQ XO‘JALIGIDA FOYDALANISHI

Qodirqulova Fotima Ulug‘bek qizi

Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti talabasi

Fotzux12292004@gmail.com

Annotatsiya:

Butun dunyoda hozirda qishloq xo‘jaligi kundan kunga rivojlanib bormoqda. Shu qatorda qishloq xo‘jaligini rivojlantirish maqsadida yerlarga meva sabzavotlar, sederat ekinlar va dukkakli don ekinlarni ekish kundan kunga jadallashmoqda. Dukkakli ekinlaridan biri yasmiq (lens culinaris) ekini butun dunyo bo‘yicha eng ozuqaviy ekinlar safiga kiritilgan. Yasmiq dukkakli ekinning juda ko‘p turlari mavjud. Biz kundalik ishlatadigan ya‘ni asosiy ovqat ratsionimizga kiritilgan aynan qizil yasmiq hisoblanadi. Qizil yasmiq asosan hindiston davlatida yetishtiriladi.

Kalit so‘zlar: masur dal, lens culinaris, protein, assortiment, hindiston, yevropa, ratsion, superfood.

Qizil yasmiq dukkakdoshlar(fabatceae) oilasi vakili hisoblanadi. Qizil yasmiqni Hindiston xalqi Masur Dal deb ham atashadi. Qizil yasmiqni to‘yimliligi yuqori bo‘lgan dukkakli ekin hisoblanadi. Yasmiq ko‘p qirrali tarkibiy qismga ega bo‘lib, uning tuzilishi, ta‘mi va tashqi ko‘rinishining keng assortimenti tufayli ko‘plab oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlashda ishlatilishi mumkin Qizil yasmiqdan, ayniqsa, boshqa navlardan ajralib turadigan ma‘lum bir shirinlik tayyor hususiyati bilan ajralib turadi. Qizil-to‘q sariq yasmiq pishirish uchun eng qulay nav bo‘lib, natijada ko‘ra, quyuq taomlar va klassik hind pishiriqlarida yaxshi ishlaydigan pyyurega o‘xshash tuzilishga ega hisoblanadi, shuning uchun qizil yasmiqni hind xalqi sevib istemol qilishadi.

Qizil yasmiq sho‘rvalar va pishiriqlar uchun ajoyib quyuqlashtiruvchi vosita bo‘lib, ular tanangiz qadrlaydigan, yani organizm uchun zarur bo‘lgan ko‘plab ozuqaviy moddalarni ham ta‘minlaydi. Qizil yasmiq (Masur Dal) Hindistonda qizil yasmiq mashhur oziq-ovqat mahsulotidir. Ular masoor dal nomi bilan ham ataladigan asosiy taomdir. Masoor Dal juda ko‘p muhim elementlarga ega, bu ularni ajoyib taom tanloviga aylantiradi. Ayurve tibbiyoti qizil yasmiqni sog‘liq uchun foydalari uchun ham qo‘llaydi. Qizil yasmiqning vatani Hindiston va butun Janubiy Osiyoda keng tarqalgan. U ko‘pincha Masoor dal deb ataladi. U dals kabi taomlarni tayyorlash uchun ishlatiladi, shuning uchun bu hind pazandachilikda katta ahamiyatga ega.



Bundan tashqari, mamlakatning ayrim hududlarida non tayyorlash uchun ishlatiladi. U olomondan ajralib turadi va do'kon javonlarida uni o'tkazib yuborib bo'lmaydi. Bu xilma-xil yasmiqni deyarli hamma joyda topishingiz mumkin. Qizil yasmiq yuqori ozuqaviy qiymatga ega. Katta ozuqaviy qiymati va qizil yasmiqni har qanday parhezga kiritish qulayligi ularni vegetarianlar va go'sht iste'molchilari orasida mashhur tanlovga aylantiradi. Bu mol go'shtiga sog'lom muqobil bo'lib, vazn yo'qotish yo'lida sizni sekinlashtirmaydi. Ba'zan "superfood" deb ataladigan qizil yasmiq juda yuqori konsentratsiyali ko'plab ozuqaviy moddalarni o'z ichiga oladi, ularsiz tanangizga kerakli vitaminlar ololmaysiz. Qizil yasmiq sog'likni yaxshilashga katta hissa qo'shadigan yuqori protein va tolali tarkibi tufayli ajoyib oziq-ovqatlar tayyorlashimiz mumkin.

Qizil yasmiq ajoyib tola manbai hisoblanadi. Qizil yasmiq bir marta pishirilganda taxminan 40 gramm uglevod va 15 gramm tolani o'z ichiga oladi. Bir piyola pishirilgan qizil yasmiqda bor-yo'g'i 3,6 gramm shakar borligini hisobga olsak, qon shakarini normal holatda ushlab turish uchun eng kerakli oziq ovqat hisoblanadi. Shu sababli qandli diabetga chalingan bemorlarga tavsiya etiladi.

Qizil yasmiq tarkibida yuqori protein mavjud. Qizil yasmiq erkaklarning 32% va ayollarning kunlik proteinga bo'lgan ehtiyojining 38% ni atigi bir stakan bilan ta'minlaydi. Agar siz qizil yasmiqni butun don va qora loviya kabi boshqa o'simlikka asoslangan oqsil manbalari bilan birlashtirsangiz, bir kunda barcha kerakli aminokislotalarni olishingiz mumkin. Qizil yasmiqda ko'p miqdorda B vitaminlari mavjud. B vitaminlarini berish haqida gap ketganda, qizil yasmiq haqiqatan ham porlaydi. Ular B vitaminlari, jumladan B6 va tiaminning ajoyib manbaidir. Va pishirilgan qizil yasmiqda B9 vitamini (foliy kislotasi) miqdori 358 mikrogramni tashkil qiladi. Bir stakan pishirilgan qizil yasmiq kattalar uchun kunlik folat ehtiyojining 90% ni ta'minlaydi, bu 400 mikrogram. Energiya almashinuviga yordam berish uchun folat qizil qon tanachalari va DNK ishlab chiqarish uchun talab qilinadi.

Qizil yasmiq temirga boy. Bir stakan qizil yasmiq, pishganidan keyin 6,6 milligramm temirni o'z ichiga oladi. Bir stakan qizil yasmiqda 8,2 milligramm bu mineral mavjud bo'lib, bu erkakning kunlik ehtiyojining 82 foizini tashkil qiladi. Shunga qaramay, bir piyola pishirilgan qizil yasmiq ayolning kunlik temir iste'moli 37% ni, ya'ni 18 milligrammni tashkil qiladi.

Qizil yasmiqdan foydalanish: Hindistonda qizil yasmiq ko'plab oshxona menyulariga ega. Foydali ta'sirlarning keng doirasi tufayli u Ayurveda tibbiyotida keng qo'llanilishini topadi. Yuqori tola miqdori qizil yasmiqning yana bir afzalligi



hisoblanadi. Qizil yasmiqning sog'liq uchun foydalari: Qizil yasmiqning teringiz uchun foydalari juda ko'p. Boshlash uchun u qarish jarayonini sekinlashtiradi. Buning sababi shundaki, qizil yasmiq antioksidantlar bilan to'ldirilgan bo'lib, ular hujayralar va to'qimalarning shikastlanishini oldini olish va tiklash orqali qarish jarayonini sekinlashtiradi. Siz qizil yasmiq, zerdeçal va ohakdan tayyorlangan DIY to'plami bilan teringizni tez va xavfsiz tarzda oqartirishingiz mumkin.

Plyajdan qaytgach, sarg'ishlikdan xalos bo'lish uchun masoor dal va pomidordan tayyorlangan xamirdan foydalanishga harakat qiling. Bundan tashqari, har kuni teriga sutga namlangan qizil yasmiqdan iborat pasta surtish orqali quruq joylarni olib tashlash va teringizni ichkaridan to'liq oziqlantirish mumkin. Shuningdek, u sog'lom, yorqin porlashni qaytarishga yordam beradi. Bundan tashqari yasmiq vazn tashlashni tezlashtiradi. Og'irlikni kamaytirish - bu fidoyilik, vaqt va intizomni talab qiladigan qiyin jarayon. Ammo qizil yasmiqni ko'proq iste'mol qilish har qachongidan ham tez va sog'lom vazn yo'qotishingizga yordam beradi.

Qizil yasmiqning yuqori tolali tarkibi chiqindilarni tez olib tashlashga yordam beradi, bu esa ularni dietalar uchun foydali ovqatga aylantiradi. Yog 'miqdori minimal bo'lgani uchun uni iste'mol qilish kilogramm ortishiga olib kelmaydi.

Qandli diabetga chalinganlar uchun foydali

Agar sizda qandli diabet bo'lsa, qizil yasmiqni iste'mol qilish sizga katta foyda keltirishi mumkin. Uni iste'mol qilish mutlaqo xavfsizdir, chunki u juda past glisemik indeksga ega. Yuqori tolali oziq-ovqat sifatida qizil yasmiq ham hazm qilishga yordam beradi. Shu sababli, qon shakar darajasining xavfli o'zgarishiga yo'l qo'ymaslik orqali diabetni nazorat ostida ushlab turishingiz mumkin. Bundan tashqari qizil yasmiqni istemol qilish saraton xavfini sekinlashtiradi. Qizil yasmiq potentsial o'limga olib keladigan kasallik bo'lgan saraton rivojlanish xavfini kamaytirishi ko'rsatildi. Buning sababi shundaki, qizil yasmiq tarkibidagi yuqori tola va foliy kislotasi ularni saraton kasalligiga qarshi kurashuvchi oziq-ovqatga aylantiradi.

O'pka saratoni, yo'g'on ichak saratoni, ko'krak saratoni va ichak saratoni kabi saratonning ko'plab shakllarini muntazam ravishda qizil yasmiqni o'z ichiga olgan parhez bilan oldini olish mumkin. Uning hazm qilishga yordam berishi va ovqat hazm qilish safrolaridan foydalanishni kamaytirishi yo'g'on ichak saratoni xavfini kamaytiradigan yana bir usuldir.

Proteinlar tananing tarkibiy qismlari bo'lib xizmat qiladi. Ular eng muhim oziq moddalardan biridir, chunki ular hujayraning yangilanishi va kengayishiga yordam beradi. Biroq, minerallar tanangizning turli tizimlari qanday ishlashi bilan bog'liq.



Ular hayotiylik, organ funktsiyasi va umumiy jismoniy farovonlikdan dalolat beradi. Shunday qilib, ikkalasi ham sog'lom ovqatlanishning muhim tarkibiy qismidir. Qizil yasmiqda bog'langan oqsillar va minerallar. Ular muntazam ravishda iste'mol qilinganda jiddiy kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytirishi isbotlangan. Qizil yasmiq ovqat hazm qilish uchun ajoyib yordamchidir

Qizil yasmiqning xun tolasi miqdori ayniqsa yuqori. Ratsiondagi tolalar najas hajmini oshirish va peristaltikani (ovqatni ovqat hazm qilish trakti orqali tashish va chiqindilarni chiqarishga yordam beradigan ovqat hazm qilish mushaklarining egiluvchanligi va bo'shashishi) rag'batlantirish orqali ovqat hazm bo'lishiga yordam beradi.

Hech narsa, hatto qizil yasmiq ham ortiqcha iste'mol qilinmaydi va hali ham foydali bo'ladi. Qizil yasmiqni ko'p miqdorda iste'mol qilish yoqimsiz meteorizmga olib kelishi mumkin. Aminokislota bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlar, shu jumladan buyraklar buzilishi.

Kaliy bilan zaharlanish, kaliyning yuqori konsentratsiyasi tufayli qizil yasmiqni ko'p miqdorda iste'mol qiladigan ba'zi odamlarda paydo bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. YOrmatova D. O'simlikshunoslik. Toshkent 2002.
2. Qulmatova D., S.Boboev, O.Xollev, A.Buronov, S.Buzrukov. YAsmiqning mayda urug'li xalkaro elita ko'chatzori o'simliklarida hosildorlik belgilari tahlili. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES. scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
3. Bobomuradov Z.S, Bobokulov Z.R. NO'XAT EKININING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI (Ferma'larga kichik maslaxat). DEVELOPMENT ISSUES OF INNOVATIVE ECONOMY IN THE AGRICULTURAL SECTOR, 989-992.
4. Атабаева Х. Н., Курбонов А.А. Ясмиқ етиштириш технологияси бўйича тавсиянома. “ЎзР Фанлар Академияси Асосий кутубхонаси” Наврўз нашриёти, 2020 й. 36-б.
5. Курбонов А. Ясмиқ навлари ҳосилдорлигига экиш муддати ва меъерининг таъсирини ўрганиш ва илмий асослаш. Афтореферат. Тошкент 2022 йил 46-б.
6. Zafar M., Abbasi K.M., Khan M.A., Khaliq A. Effect of plant growth-promoting rhizobacteria on growth, nodulation and nutrient accumulation of lentil under controlled conditions. Pedosphere. 2022. Vol. 22, №6. P.848-859.

