



ASKORBIN KISLOTA VA SMORODINA NAVLARINI TAHLILI

Nurullayeva Guljamol Nurmuhammadiyevna
Abu Ali ibn Sino nomidagi yosh biolog va kimyogarlar
Maktabining 7 B sinfo'quvchisi
Ilmiy ish rahbari: Azimova Nodira Fahriddinovna

KALIT SO'ZLAR: bog'dorchilik, vizual joziba, spektr, ozuqaviy afzallik, antioksidant, optimal sog'lik, strategiya, granita.

Askorbin kislota — vitamin S — kristall modda; skorbutga qarshi vitamin. Hayvonlarning buyrak usti bezlari, gipofizi va jigarida, ignabargli daraxtlar yaproklarida, ayniqsa ho'l meva va sabzavotlarda ko'p. Bu vitamin issiqqa chidamsiz, yuqori temperaturada buziladi. Askorbin kislota organizmdagi oksidlanish va qaytarilish jarayonlarida qatnashadi. Uning ovqatda yetishmasligi qon tomirlarning shikastlanishi, qon oqishi bilan kechadigan lavsha (skorbut) kasalligiga sabab bo'ladi. Tibbiyotda keng qo'llaniladi

Shifobaxsh askorbin KISLOTASI

Statistikaga ishonadigan bo'lsak, odatda, organizmga aynan S vitamini — askorbin kislotasi etishmas ekan. Bu esa bolalarni turli kasalliklardan saqlaydigan asosiy vitamin hisoblanadi. Aynan mana shu vitamin etishmaganda, bola holsiz, uyquchan, tezda charchab qoladigan bo'ladi. Bunday bolalarning jarohati ham bitishi qiyin bo'lib, stomatit bilan og'riganda, tuzalishi uzoq vaqtga cho'ziladi. Ayniqsa, S vitaminiga to'yinmagan organizm immuniteti sust bo'lganligi uchun bola tez-tez shamollab qolaveradi.

Annotatsiya

Smorodina navlarining qiyosiy tahlili: smorodina spektrida navigatsiya Kirish: Smorodina o'zining yorqin ranglari va o'ziga xos ta'mi bilan uzoq vaqt davomida pazandachilik va bog'dorchilik doiralarida qadrlanadi. Xilma-xil va to'yimli mevalarga bo'lgan qiziqish tobora ortib borar ekan, iste'molchilarga taqdim etilayotgan smorodina navlari qatori kengayib bormoqda. Ushbu maqolada biz smorodina navlari

spektri bo'ylab sayohatga chiqamiz, ularning xususiyatlarini, lazzatlarini, ishlatilishini va etishtirish talablarini o'rganamiz.

Qizil smorodina: Shaffof terilari va yorqin qizil ranglari bilan qizil smorodina (*Ribes rubrum*) turli xil oshpazlik buyumlariga rang va lazzat qo'shadi. Qizil smorodina o'zlarining qora hamkasblariga qaraganda bir oz kamroq kislotali bo'lsa-da, shirinliklar, ichimliklar va mazali taomlarni yaxshilaydigan tetiklantiruvchi ta'm beradi. Bu rezavorlar ko'pincha yangi iste'mol qilinadi yoki konservalar, soslar va mevali salatlarda ishlatiladi, bu esa vizual joziba va o'tkir ta'mga hissa qo'shadi.

Oq smorodina: Nozik va shirin, oq smorodina (*Ribes rubrum* 'White') an'anaviy smorodina ta'miga o'ziga xos burilish taklif qiladi. Ko'pincha pishmagan qizil smorodina bilan adashtiriladigan bu rezavorlar yumshoq kislotalilik va gulli notalarga ega, bu ularni shirinliklar va kokteyllarning ko'p qirrali tarkibiy qismiga aylantiradi. Oq smorodina yangi ishlatilganda porlaydi, lekin ular siroplarda saqlanishi yoki tetiklantiruvchi sorbet va granitalarga aylanishi mumkin. O'stirishga oid fikrlar: Smorodina etishtirishda ularning optimal o'sishi va mahsuldorligi uchun o'ziga xos talablarini hisobga olish kerak. Smorodina butalar yaxshi quritilgan tuproq va etarli quyosh nuri bilan salqin, mo'tadil iqlimda o'sadi. To'g'ri bu o'simlik sog'lig'ini saqlash va meva ishlab chiqarishni rag'batlantirish uchun muhim ahamiyatga ega, chunki smorodina bir yoshli yog'ochda meva beradi. Bundan tashqari, smorodina shira va chang chiriyoq kabi ba'zi zararkunandalar va kasalliklarga sezgir, shuning uchun muntazam monitoring va zararkunandalarga qarshi kurashning tegishli strategiyasi juda muhimdir.

Qora smorodina Samarqand viloyatida yetishtiriladi. Ular gulli o'simliklarning *Ribes* jinsiga kiradi va rezavorlar turi hisoblanadi. Qora smorodina butalar odatda 2-3 metr balandlikda o'sadi va mamlakat yoki mintaqaga qarab har xil rang va turdagi rezavorlar beradi. O'zbekistonda ular ko'p ekiladi va ko'pincha ko'p uchraydi. Qora smorodina o'lchami va rangi mintaqada etishtiriladigan o'ziga xos navga qarab farq qilishi mumkin. Odamlar qora smorodinadan turli xil pazandalik dasturlarida, jumladan, murabbo, shirinliklar va qandolatchilikda foydalanadilar. Ular o'zlarining boy ta'mi, yuqori vitaminli tarkibi (ayniqsa, S vitamini) va turli xil muhim mikroelementlarni o'z ichiga olgan ozuqaviy qiymati bilan mashhur. Qora smorodina ko'pincha yangi iste'mol qilinadi yoki qayta ishlangan sharbatlar va konservalar shaklida iste'mol qilinadi, bu esa iste'mol qilish uchun mazali va sog'lom variantni ta'minlaydi.

Xulosa: Smorodina navlarining xilma-xilligi ishqibozlar uchun turli xil lazzatlar, ranglar va oshpazlik imkoniyatlarini taklif etadi. Smorodina o'zining noyob xususiyatlari va ozuqaviy afzalliklari bilan o'ziga jalb etishda davom etadi. Qora, qizil va oq smorodina nuanslarini o'rganib, biz oshpazlik tajribamizni yangi cho'qqilarga ko'tarishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Wikipedia
2. Uzpedia
3. Shifo.uz