

TARVUZNING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI VA XALQ XO'JALIGIDAGI AHAMIYATI

*Qoraqolpog'iston qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar
instituti 2-bosqich tayanch doktoranti D.Sherimov
2-bosqich "Sabzavotchilik, polizchilik va kartoshkachilik"
ta'lim yo'nalishi talabasi Ishmuradova Aysapar*

O'zbekiston respublikasida bozor iqtisodiyoti davrida aholini oziq ovqat mahsulotlariga, sanoatni bo'lsa xom ashyoga bo'lgan talabini qondirib borish bugungi kunda respublika oldida turgan eng dolzarb vazifalaridan biri sifatida qaraladi.

Ma'lumki qishloq xo'jaligi sohasining ayni vaqtda iqtisodiyotimida tutgan o'rni tobora yuksalib bormoqda. Sababi qishloq xo'jaligida yetishtirilayotgan mahsulotlarning jahon bozorida o'rni beqiyos. Ayni vaqtda respublikamizda sabzavot turlari ko'payib aholi hayotining barcha jabhalarida qo'llanilib samarali natijalarga erishilmoqda. Pomidor, bodring, sabzi va piyoz kabi sabzavotlar insonlarning kundalik ehtiyojida muhim o'rin egallab bo'lgan. Albatta sabzavot ekinlari bilan birgalikda qovun, tarvuz hamda qovoq kabi polizlar ham bizning turmushimizda asosiy o'rinni egallab bo'lgan. Sir emas qovun, tarvuzlar bizning tuproq iqlim sharoitida juda yaxshi o'sib mo'l mahsulot beradi.

Qovun bilan bir qatorda tarvuz ham bizning sho'rlangan tuproq iqlim sharoitida bemalol o'sadi.

Tarvuz bu polizlarning ichida o'zining inson salomatligida ko'p qo'llaniluvchi sevimli ekin qatoriga kiritiladi ya'ni birgina tarvuz po'stida pektinlar va kletchatkalar mavjud bo'lganligi uchun toksinlardan xalos etadi. Tarkibida B,A,C vitaminlari bor bo'lib bu eng kerakli vitaminlar qatoriga kiritiladi. Immunitetni kuchaytiradi, issiq havoda chanqoqni bosadi. Tarvuz urug'i teri holatini yaxshilaydi va yallig'lanishga qarshi samarali vosita vazifasini o'taydi. Bundan tashqari u temir rux va oqsillarga boy. Tarvuzda likopin moddasining mavjudligi turli nurlanishga qarshi kurashishda yordam beradi.

Tarvuz ovqat hazm qilish faoliyatini yaxshilaydi, yurak qon tomir tizimi hamda buyrak va jigarni tozalaydi. 100 gramm tarvuzda taxminan 120 mg kaliy mavjud bo'lib bu natriyning qon bosimiga tasirini kamaytiradi. Agar tarvuz ko'p istemol qilinsa qorin bo'shlig'ida noqulaylik, shish gaz va diareya paydo bo'lishi mumkin. Sog'liqqa zarar bermaslik uchun kuniga 300 gr dan ko'p bo'lmagan tarvuz istemol qilish tavsiya etiladi. Tarvuzdagi foliy va askarbin kislotasi ko'p miqdorda foliy kislotasi mavjud bolip u ovqat hazm qilishni yaxshilaydi. Tarvuz tarkibidagi askarbin kislotasi saroton hujayralari rivojlanishini juda yaxshi oldina oladi, shuningdek tanani buzilishlardan himoya qiladi, bu element tarvuzning foydali xususiyatlarini ko'p jihatdan aniqlaydi.

Tarvuz urug'lari qurtlardan xalos bo'lish uchun juda foydali. Bizning sharoitda ham tarvuzlar ko'p iste'mol qilinib turli maqsadlarda keng qo'llaniladi. Yuqoridagi ma'lumotlarni inobatga olib biz qancha ko'p tarvuzni hayotimizda foydalansak shuncha ko'p ijobiy natijalarga erishib boramiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. T.E. Ostanauqulov. "Sabzavotchilik" T., "O'qituvchi", 1977.
2. T.E. Ostanauqulov "Sabzavot ekinlarini yetishtirish texnologiyasi" T, 2001.