



САБЗИ (DAUCUS CAROTA L.) ИЛДИЗМЕВАСИНИНГ ФОЙДАЛИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Қаҳқоров Сирожиддин Қўшоқович

*Самарқанд агроинновациялар ва тадқиқотлар институти
ассистенти*

Сайфидинов Хайитмурод Зиедуллаевич

*Самарқанд агроинновациялар ва тадқиқотлар институти
ассистенти*

Ахмедова Ирода Аслиддин қизи

*Самарқанд агроинновациялар ва тадқиқотлар институти
Агрономия йўналиши 2-курс талабаси*

АННОТАЦИЯ

Мақолада сабзи (*daucus carota* L.) илдизмевасининг келиб чиқиш тарихи ва фойдали хусусиятларидан халқ хўжалигида фойдаланиш йўллари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: “Даукус” ва “Кароте”, қизил ва сариқ навлар, барги чойи, шарбати, уруғи

КИРИШ

Сабзи жуда кўп фойдали моддаларни ўз ичига олган кўп қиррали сабзавот ҳисобланади. Сабзининг ватани Афғонистон ҳисобланиб, сабзавотни бу заминда етиштириш тўрт минг йил олдин бошланган. Қадимий греклар ва римликлар сабзини кенг ўстиришган ҳамда “даукус” ва “кароте” деб аташган ва кейинчалик бу сўзлар унинг ботаник номига айланган. Бу ўсимлик ўзининг фойдали хусусиятлари билан инсонларни ўзига жалб қилади. Сабзининг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш орқали инсон организмидаги фойдали жиҳатларини янада оширишга ўз ҳиссамизни қўшамиз.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Сабзи (*Daucus carota* L.) бир йиллик ёввойи сабзидан келиб чиққан. Шунинг учун у ёввойи сабзи билан осон чатишади. Сабзи икки йиллик ўсимлик бўлгани учун биринчи йил узун бандли, патсимон таралган барглар (тупбарг) ва этли (запас қисми) илдизмева ҳосил қилади. Илдизмева ўзак (ксилема-ёғочлик қисми), камбий (флоэма-запас моддалар тўпланган қисми) ва тиниқ рангли пўстдан иборат.[2] Дастлаб, сабзи илдиз ҳосилини олиш учун эмас, балки хушбўй барглари ва уруғлари учун ўстирилган. Сабзи илдизини озиқ-овқатда ишлатиш ҳақида биринчи эслатма биринчи асрнинг қадимги манбаларида учрайди. X-XIII асрлар давомида



замонавий сабзи турлари Европага келтирилган. Андалусиялик Ибн ал-Авам сабзининг қизил ва сариқ навларини тасвирлаб берган. Ажабланарлиси шундаки, сабзи сўзи билан ҳамма тўқ сариқ илдизмевани тасаввур қилади. Бироқ замонавий сабзи ранги узоқ муддатли танлов натижасидир. XVII асрга қадар тўқ сариқ сабзи умуман йўқ эди. Биринчи сабзи оқ (майдоноз илдизи каби) ва бинафша ранг (лавлаги каби) бўлган. Қизил ва сариқ сабзи навлари кейинчалик пайдо бўлди. Россиялик олим Николай Вавилов оқ ва бинафша ранг сабзининг ватани Афғонистон, сариқ сабзиники – Хитой деб таъкидлади, аммо қизил ранг Ўрта Ер денгизида биринчи бўлиб ўсган. Қўшма Штатларнинг учинчи Президенти, сабзисевар Томас Жеферсон ўз боғида 18 турдаги сабзи етиштиришга муваффақ бўлган. Маълумки, сабзи янгилигида ва пишириб истеъмол қилинади, консерваланади ва қуритилади.[1]

САБЗИНИНГ ФОЙДАЛИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Сабзининг шифобахш хусусиятлари қадимдан маълум. Мунтазам истеъмол қилиш билан олимлар кўп одамлар юрак-қон томир ва овқат ҳазм қилиш саломатлигини яхшилаганлигини кузатишди. Сабзи таркибида К₁ витамини суяк минерал зичлигини оширади ва қон томирларидаги қон қуйилишининг олдини олади. Ўрта асрларда ундан юрак, қон-томир, жигар касалликларини, шунингдек сариқ ва йўтални даволашда кенг фойдаланилган. Бугунги кунда сабзи камқонлик, меъда-ичак йўллари, ёғ босган организм, буйрак касалликлари ва бошқа қатор иллатларни даволашда муолажавий овқатланиш таркибида асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Сабзи каротин моддасига жуда бой бўлган сабзавотдир. Организмни бу модда захираси билан 2 кунга етарли таъминлаш учун ўртача катталиқдаги битта сабзини истеъмол қилиш етарли бўлади. Бундан ташқари, бу сабзавот тури В, РР, К, Е витаминлари, кальций тузи, калий, фосфор, натрий, темир, ёд, магний ва бошқа фойдали моддаларга бой. Сабзида оксил моддаси кам, лекин унинг таркибида тахминан 7% углевод (унинг асосий қисмини организмда яхши ҳазм бўлувчи глюкоза ташкил этади) бор. Хом сабзини истеъмол қилиш соч ва тирноқларнинг синувчанлигида, кўриш қобилияти пасайганда жуда фойдали. У тананинг касалликлардан ҳимояланиш кучини кўпайтиради, юқумли касалликлардан муҳофаза қилади. Худди шунинг учун ҳам ундан организм витамин етишмаслигидан толиқадиган қиш кунлари, халқимиз “илик узилди” деб атайдиган эрта баҳор мавсумида истеъмол қилиб туриш тавсия этилади. Бу сабзавот оғиз бўшлиғи учун фаол антибактериал воситадир. Стоматит (милк яллиғланиб, чақа бўлиши)ни даволашда халқ табobati сабзи шарбатига бир оз асал қўшиб чайишни тавсия қилади. Сабзи қабзиятда мислсиз шифобахш сабзавот



бўлиб, ошқозон-ичак йўлларидаги иллатларда ҳам фойдалидир. Сурги сифатида қирғичда қирилган сабзини ва шунингдек, унинг шарбатини (150-200 мл кечкурун уйқуга ётиш олдидан) истеъмол қилиш ниҳоятда фойдали. Бавосирда сабзи баргини дамлаб чой сифатида ичиш ёрдам беради. Узоқ вақт битиши қийин бўлган ярага сабзи бўтқаси боғланади. Сабзи минерал модда алмашинувини меъёрга келтиришда фойда беради, унинг шарбати катаракта ва конъюнктивит касалликларида кўз ҳолатини яхшилайти. Шунини таъкидлаш лозимки, қалқонсимон без касалликларида сабзи таркибидаги каротин организмда ўзлаштирилмайди. Шунингдек, ингичка ичакнинг ўткир шамоллаши жараёнида сабзи истеъмол қилиш тавсия этилмайди.[1]



(1-расм). Сабзи шарбати

САБЗИНИ ҚАНДАЙ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ ФОЙДАЛИ

Ҳар куни 1 ёки 2 та ўрта катталиқдаги сабзи истеъмол қилиш етарли ва фойдалидир. Сабзи — пишганда озуқавий қиймати ўзгариб турадиган сабзавот. Хом сабзи кўпроқ С витаминига эга, пиширилган сабзи эса кўпроқ бета-каротинга эга. Бошқа томондан, сабзи таркибидаги А витамини ёгда эрийдиган витамин бўлгани учун уни ўрта пишириш кифоя. Агар сиз озишга ҳаракат қилсангиз, хом сабзи истеъмол қилинг. Чунки, сабзи пишганда сув ва толани йўқотади. Агар сиз сабзини пишириб емоқчи бўлсангиз, қовуриш ёки қайнатиш ўрнига буғда пиширишни афзал кўринг. Шундай қилиб, сиз кўпроқ витамин ва минералларни сақлайсиз. Сабзини истеъмол қилишнинг энг фойдали усули — хом ва буғда пиширишдир.



ТУРЛИ КАСАЛЛИКЛАРДА САБЗИ ШАРБАТИДАН ФОЙДАЛАНИШ

Қон босимида сабзи шарбати - Қон босими ошишида 1 дона сабзини майда тишли қирғичдан чиқариб, 1 дона хрен илдизини қўшиш ва уларнинг шарбатини чиқариш, 40 мл лимон соки ва 30 г асал қўшиб, аралаштириш лозим. Кунига 3 маҳал, 15 мл дан овқатланишдан 30 минут олдин 6-8 ҳафта давомида истеъмол қилинади.

Йўталда сабзи шарбати - 1. 200 мл сабзи шарбатини 200 мл сутга қўшилади. Аралашмани илиқ ҳолатда кунига 20 мл дан 5-6 марта ичилади. 2. Майда тишли қирғичдан 400 г сабзини ўтказиб, шарбати олинади, уни 500 мл қайнатилган сут, 200 г тоза табиий асал билан аралаштирилади. Аралашмани кунига овқатланишдан олдин 6-7 маҳал 70 мл дан ичилади.

Жигар касалликлариди сабзи шарбати - 150 г сабзини ва 100 г хрен илдизини қирғичдан ўтказиб, 20 мл спирт, 20 г асал қўшиб аралаштирилади. Аралашма 1-2 ой давомида кунига 3 маҳал 20 мл дан ичилади.

Сабзи шарбати герпес (терининг муайян қисми шамоллаши) касаллигида - Майда тишли қирғичда 100 г сабзи ва 150 г олма чиқариб, турупини сиқиб, шарбати олинади. Кунига 4-6 маҳал 50 мл дан ичилади.

Сабзи шарбати ва уруғи сийдик қоғида тош пайдо бўлганда - 1. Икки ой давомида янги олинган сабзи шарбатидан 20 мл дан кунига 4 маҳал ичилади. 2. 25 г сабзи уруғига 600 мл қайнаган сув қуйилади. Аралашма қиздириб, ўчирилган духовкага бир неча соат ёпиб қўйилади. Тайёр бўлган аралашма доқадан ўтказилиб, кунига уч маҳал 150 мл дан ичилади.

Гриппда сабзи шарбати ва чеснок — Майда тишли қирғичдан 1 та сабзи ва чеснокдан 4 та тишчаси ўтказилади ва уларни сиқиб, шарбати олинади. Буруннинг ҳар бир катагига кунига 3 маҳал 2-3 томчидан томизилади.

Сабзи шарбати дерматитда — 100 г сабзи қирғичдан ўтказилиб, унинг турупи салфеткага бир текис қалинликда солинади, терининг касалланган қисмига 20-30 дақиқа қўйилади.

Сабзи дамламаси организмни тозалашда - Сабзининг қуритилганидан 20 г ига 250 мл қайнаган сув қуйилади ва 10 дақиқага идиш қоғоғи ёпиб қўйилади. Дамлама бир неча қисмга бўлиб, кун давомида ичилади.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб шуни айтиш керакки, сабзи илдизмеваси фойдали хусусиятларга жуда бой, шу сабабдан сабзи етиштиришнинг интенсив технологияларидан фойдаланиб халқимиз озик-овқат рационада йилнинг ўн икки ойида ҳам илдизмеваларни таъминлашимиз зарур.

**Фойдаланилган адабиётлар**

1. 100 китоб тўплами “Сабзи етиштириш” Нашриёт уйи “Тасвир” Тошкент – 2021
2. T.E.Ostonaqulov, S.Ya.Islamov, X.X.Xonkulov, S.T.Sanayev, D.K.Xolmirzayev. *Mevachilik va sabzavotchilik. Mevachilik qismi Navro'z nashriyoti* 2019. 456 b.
3. Бўстонов, З., Юнусов, О., Исмоилов, Б., Юлдашева, Х., & Юлдашев, Р. (2023). ТАКРОРИЙ ЭКИН СИФАТИДА САБЗИ ЕТИШТИРИШНИНГ МАҚБУЛ МУДДАТЛАРИНИ АНИҚЛАШ. *HOLDERS OF REASON*, 2(1), 310-317.
4. Qahhorov, S. Q. S. (2023). SAMARQAND VILOYATI SHAROITIDA ERTANGI EKIN SIFATIDA YETISHTIRILGAN BROKKOLI KARAMINING O 'SISHI, RIVOJLANISHI VA HOSILDORLIGI. *Academic research in educational sciences*, 4(SamTSAU Conference 1), 790-796.
5. Қахҳоров, С. Қ. (2022). БРОККОЛИ КАРАМИНИ ТАКРОРИЙ ЭКИН СИФАТИДА ЕТИШТИРИШНИНГ АМАЛИЙ ЖИХАТЛАРИ. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 391-396.
6. Botirov, A., & Otajonova, H. (2023). MOMORDIKANING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI VA XALQ XO 'JALIGIDAGI AHAMIYATI. *Academic research in educational sciences*, 4(2), 52-55.
7. Fayzimurodov, J. B. O. G. L., Mirzaraximov, D. E. O. G. L., & Sakibayev, J. I. O. G. L. (2023). SARIMSOQNING SIZ BILMAGAN FOYDALI XUSUSIYATLARI HAMDA YETISHTIRILAYOTGAN NAVLAR. *Academic research in educational sciences*, 4(SamTSAU Conference 1), 516-521.
8. Fayzimurodov, J. B. O. G. L., & Sakibayev, J. I. O. G. L. (2023). YOMG 'IR SUVIDAN SAMARALI FOYDALANISH ZARURARTI. *Academic research in educational sciences*, 4(SamTSAU Conference 1), 1098-1101.
9. Сапарниязов, И. А., Санаев, С. Т., & Хонкулов, Х. Х. (2022). Возделывание некоторых сортов и гибридов сахарной кукурузы в качестве овощной культуры. *Актуальные проблемы современной науки*, 3(126), 64.
10. Hamzaev, A., Astanakulov, T., & Sanaev, S. (2015). The result of Choosing Varieties to produce Early potatoes in the Southern Regions. *Hamzaev.–Plant Science. Bulgaria.–2015.–81-84 p.*
11. Sanaev, S. T., Qahhorov, S. Q., & Sayfidinov, X. Z. (2024). THE ROLE OF BROCCOLE CABBAGE IN FOOD SECURITY. *TADQIQOTLAR*, 31(1), 160-162.
12. G'Aybullayev, G. U. S., Xayitov, A. B., & Yalgashev, A. F. (2023). KUZGI YUMSHOQ BUG'DOYNING QISHKI SOVUQLARDAN JAROHATLANISHI BA UNI ANIQLASH. *Academic research in educational sciences*, 4(SamTSAU Conference 1), 867-871.
13. Бобомурадов, З. С. (1997). Элементы технологии возделывания кормового нута на серозёмах Самаркандской области. Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. к. с/х. н. Самарканд, 21.