



FEHER QUINOA (OQ KINOA) O'SIMLIGINING FOYDALI XUSUSIYATLARI

Meyliyeva Gulsevar Farxod qizi

Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'simligining amaliy ahamiyatini o'rganish haqida yoritilgan. Shuningdek o'simligi, uning sistematik o'rni, uning amaliy ahamiyati, qadimdan da'vo bo'gan kasalliklari haqida. Hozirda o'zimizda ham yetishtirish texnologiyasi haqida ma'lumotlar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: kinoa, moslashuvchanlik, urug'lar tarkibi, foydali elementlar.

ANNOTATION

This article covers the study of the practical importance of its plant. Also about the plant, its systematic place, its practical significance, diseases that have long been claimed. The technology of cultivation has now been documented.

Keywords: kinoa, flexibility, seed composition, useful elements.

Kirish: O'zbekiston uchun mutlaqo yangi bo'lgan kinoa o'simligi yetishtirilmoqda. Bu haqda Qishloq xo'jaligi vazirligi matbuot xizmati xabar berdi.

2019-yilda Qishloq xo'jaligi vazirligi va Sho'rlanish sharoitida biodehqonchilik xalqaro markazi (ICBA) o'rtasida strategik hamkorlik yo'lga qo'yildi. Vazir Jamshid Xodjayev va ICBA bosh direktori Ismaxane Yeloufai o'zaro anglashuv memorandumini imzolagan edi.

Jamshid Xodjayevning aytishicha, Qoraqalpog'iston respublikasida kinoa ekish bo'yicha 4 ta yer uchastkalarida ilmiy tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Kelishuvga muvofiq, tomonlar sho'rlanishni boshqarish hamda yer va suv unumdorligini oshirish sohasida ham hamkorlik qilishadi. Bundan tashqari, hamkorlikdagi faoliyat iqlim o'zgarishiga moslashish va uning oqibatlarini yumshatish, ekotizim xizmatlarini va agroekotizimning barqarorligini baholash orqali ekologik barqarorlik bo'yicha chora-tadbirlarni tadqiq etishga qaratiladi. ICBA tovar va oziq-ovqat ekinlari, shu jumladan, yig'im-terim, oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlash va marketing, qishloq joylarida hayot kechirish uchun zarur shart-sharoitlar, oziq-ovqat xavfsizligi va oziq-ovqat ta'minoti uchun qo'shimcha qiymat zanjirini rivojlantirish bo'yicha siyosat va strategiyalarni ishlab chiqishda yordam beradi.



Kinoaning tarkibi va afzalliklari. Sog'lom oziq-ovqat iste'mol qilishning ahamiyati to'g'risida jamoatchilik xabardorligi kinoni yanada jozibali qildi. Kinoani supermarketlarda yoki ko'plab restoranlarda sotiladigan turli xil idishlarda topishingiz mumkin. Quinoa yoki *Chenopodium quinoa* turli xil ozuqaviy tarkibga ega donga o'xshash urug'ning bir turi. Xom kinoya tarkibida yuqori protein va to'qqizta muhim aminokislotalar mavjud. Quinoa, shuningdek, kleykovina yoki *glyutensiz* tarkibida tola, magniy, B vitaminlari, kaliy, kaltsiy, temir, fosfor, E vitamini va antioksidantlar mavjud. Quinoa boshqa donlardan farq qiladi, chunki u proteinga boy. Ba'zi navlarda 20% gacha protein bo'lishi mumkin, masalan, guruch faqat 7%. Shu bilan birga, quinoada turli xil aminokislotalarning ko'p turlari mavjud - 20 tagacha variant. Bu don tarkibidagi protein tarkibidagi sut oqsillariga yaqin. Bu muhim element tana uchun, ayniqsa, bolalar va homilador ayollar uchun qurilish material sifatida zarur. Quinoa to'yimli don bo'lib, uzoq vaqt davomida to'yinganlik tuyg'usini ta'minlaydi. Bu o'simlikda kaltsiyning so'rilishi uchun zarur bo'lgan juda ko'p lizin mavjud. Bug'doy va guruchda, masalan, lizin juda kam.

- **Erkin radikallarga qarshi kurashishda yordam beradi**

Marganets kabi kinoya tarkibidagi mineral moddalar tanaga erkin radikallar bilan kurashishda yordam beradi va suyaklarni mustahkam tutadi. Temir va fosfor miqdori energiya ishlab chiqarish va saraton kasalligini oldini olish uchun ham foydalidir. Quinoa nonushta, tushlik yoki kechki ovqat uchun pishirilishi mumkin. Ushbu mayda dumaloq urug'lar pishganida tez pishadi va guruch o'rnini bosishi mumkin. Biroq, quinoa tayyorlash paytida bilishingiz kerak bo'lgan maslahatlar mavjud, ya'ni achchiq qoplama yo'qolishi uchun avval ushbu donalarni yuving. Kinoani qabul qilishdan tortinmang, chunki sog'liq uchun ko'plab foydali tomonlar mavjud. Ammo, ba'zi bir tarkibiy qismlarga alerjisi bo'lgan yoki ovqat hazm qilish tizimining buzilishlarini boshdan kechirayotganlar uchun, kinoni iste'mol qilishdan oldin, shifokor bilan maslahatlashsangiz yaxshi bo'ladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda kinoya o'simligi turli hastaliklarga da'vo, og'riqlarni yengillashitiruvchi, tana va teri uchun ajoyib parvarishchi. Bugungi kunda kinoya o'simligiga bo'lgan talabning ortishi uni ko'plab hududlarda plantatsiyalarini yaratishga, yetkazib berish xizmatlari va qadoqlash, ishlov berish kabi jarayonlarni olib borishga undamoqda. Bu esa o'z navbatida xalqimiz uchun tabiiy vositalardan foydalanish, kimyoviy moddalar orqali zaharlanishni oldini olishga ko'mak bermoqda.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sobirov J. X. O., Komiljanova E. U. Q., Sharifboyeva H. I. Q. Xorazm viloyatida agrar sohaning eksport salohiyatini kengaytirishda ayrim noan'anaviy tarmoqlardan foydalanish istiqbollari va rivoji //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. 1. – С. 38-42.
2. Lak, Daniel (11 November 1998). "Kashmiris pin hopes on saffron".
3. Hosseini A, Razavi BM, Hosseinzadeh H (2018). "Pharmacokinetic Properties of Saffron and its Active Components". *European Journal of Drug Metabolism and Pharmacokinetics*.
4. Қўшоқович, Қ. С., Спйфидинов, Х. З., & Самаридинович, Қ. Н. (2024). ГИЛОС (CERASUS AVIUM L.) МЕВАЛИ ЭКИНИНИ ЕТИШТИРИШНИНГ АМАЛИЙ ЖИҲАТЛАРИ. *TADQIQOTLAR. UZ*, 31(1), 154-159.
5. Shavkatovna, X. M., Ziyedullayevich, S. X., & Qo'shoqovich, Q. S. (2024). SHAFTOLI, OLXO 'RI VA BODOM PAYVANDTAGLARINI ISSIQXONADA YETISHTIRISH TEXNOLOGIYASI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 31(1), 163-167.
6. Yalgashev, A., & Murodova, D. (2023). ZAMBURUG 'LI KASALLIKLAR SARIQ VA QO 'NG 'IR ZANGA ChIDAMLI NAV NAMUNALAR. *PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND EDUCATION*, 19(23), 134-137.
7. Hinojosa, L., González, J. A., Barrios-Masias, F. H., Fuentes, F., & Murphy, K. M. (2018). Quinoa abiotic stress responses: A review. *Plants*, 7(4), 106.
8. Abdelaziz, H., & Redouane, C. A. (2020). Phenotyping the Combined Effect of Heat and Water Stress on Quinoa. *Emerging Research in Alternative Crops*, 163-183.