

O‘SIMLIKLARNING OZUQAVIY QIYMATI HAQIDA.

Shahrisabz davlat Pedagogika instituti

Tabiiy fanlar kafedrasi o‘qituvchisi

Alimardonova Mo‘tabar Xolmo‘minovna

Shahrisabz davlat Pedagogika instituti

"Boshlang‘ich ta‘lim" yo‘nalishi

3-bosqich talabasi

Jo‘rayev Sarvar Najmiddin o‘g‘li

Gmail: jorayevsarvar798@gmail.com

Telefon: +998 99 7718540

Annotasiya: Ushbu maqolada o‘simliklarning ozuqaviy qiymati, ularning inson salomatligi uchun ahamiyati, tarkibidagi asosiy ozuqa moddalari oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar va ularning biologik faolligi tahlil qilinadi. O‘simlik mahsulotlarining turli xil turlari don, sabzavot, meva, yong‘oq bo‘yicha ozuqa qiymatining farqlari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: o‘simliklar, ozuqaviy qiymat, vitaminlar, mineral moddalar, oqsillar, uglevodlar, yog‘lar, biologik faollik, sog‘lom ovqatlanish.

Annotation: In this article, the nutritional value of plants, the importance of their importance, the main nutrients of nutrients are analyzed proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals and their biological activity. Various types of plant products will consider differences of the nutrient value of grain, vegetables, fruits.

Keywords: plants, nutritional value, vitamins, minerals, proteins, carbohydrates, fats, biological activity, healthy eating.

Аннотация: В этой статье питательная ценность растений, важность их важности, основными питательными веществами являются анализируемые белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и их биологическая активность. Различные виды растительных продуктов будут рассматривать различия в питательной ценности зерна, овощей, фруктов.

Ключевые слова: растения, питательная ценность, витамины, минералы, белки, углеводы, жиры, биологическая активность, здоровое питание.

Kirish qismi

O‘simliklar inson ovqatlanishining asosiy manbai bo‘lib, ular tarkibidagi ozuqa moddalari (vitaminlar, minerallar, oqsillar, uglevodlar) orqali organizmga energiya va zarur moddalarni ta‘minlaydi. Hozirgi zamonda tabiiy va organik mahsulotlarga bo‘lgan talab ortib bormoqda, shu sababli o‘simliklarning ozuqaviy qiymatini o‘rganish ahamiyat kasb etmoqda. O‘simliklarning asosiy ozuqa moddalari ularning

o'sishi, rivojlanishi va hayot faoliyati uchun zarur bo'lgan unsurlardir. Ular makroelementlar va mikroelementlar ga bo'linadi.

1. Makroelementlar (asosiy ozuqa moddalari, ko'p miqdorda talab qilinadi):

- Azot (N) O'simliklarning yashil massasi (barglari) va oqsillar sintezi uchun zarur. Fosfor (P) Ildizlarning rivojlanishi, gullash va urug'lanish uchun muhim. Kaliy (K) : Suv rejimini tartibga soladi, kasalliklarga chidamlilikni oshiradi. Kalsiy (Ca) : Hujayra devorlarini mustahkamlash, ildizlarning o'sishi. Magniy (Mg): Xlorofil tarkibiga kiradi (fotosintez uchun). Oltingugurt (S): Oqsillar va vitaminlar sintezida ishtirok etadi.

2. Mikroelementlar kam miqdorda, lekin muhim hisoblanadi. Temir (Fe): Xlorofil sintezi va nafas olishda muhim ro'l o'ynaydi. Bor (B): Gul va mevalarning rivojlanishi, pollyatsiyada yordam beradi. Mangan (Mn) Fotosintez va ferment faolligi uchun yordam bersa. Mis (Cu) Nafas olish va oqsillar almashinuvida hizmat qiladi. Sink (Zn): O'sish gormonlari va urug'lanish uchun yordam beradi.

Har bir elementning yetishmasligi o'simlikning zaiflashishda olib keladi. Masalan, barglarning sarg'ayishi, o'sishning sekinlashishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Agar o'simliklaringizda muammo ko'rsangiz, tuproqni analiz qilish va mos ozuqa moddalarini qo'llash yaxshi natija beradi.

O'simlik mahsulotlarining turli xil turlari don, sabzavot, meva, yong'oqlarning oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar)ga qarab farqlanadi.

1. Donli ekinlarga bug'doy, arpa, sholi, makkajo'xori, grechka asosan uglevodlar (qarbohidratlar) va o'simlik oqsillariga boy. Bug'doy: 100 g – 340 kcal; 13 g oqsil, 2 g yog', 72 g uglevod, 3 g tola. Guruch (oq): 100 g – 130 kcal; 2.7 g oqsil, 0.3 g yog', 28 g uglevod. Grechka: 100 g – 343 kcal; 13 g oqsil, 3.4 g yog', 72 g uglevod, 10 g to'la bo'ladi.

2. Sabzavotlar tarkibida Kartoshkani oladigan bo'lsak (100 g): 77 kcal; 2 g oqsil, 17 g uglevod, 2.2 g tola, C vitamini, kaliy.

Sabzi: 41 kcal; 0.9 g oqsil, 10 g uglevod bo'lishini ko'rishimiz mumkun.

3. Mevalar haqida

Mevalarda tabiiy shakar va vitaminlar ko'p. Olma (100 g): 52 kcal; 0.3 g oqsil, 14 g uglevod, 2.4 g tola, C vitamini. Banan: 89 kcal; 1.1 g oqsil, 23 g uglevod, 2.6 g tola, kaliy, B6 vitamini. Apelsin: 47 kcal; 0.9 g oqsil, 12 g uglevod, C vitamini (kunlik normaning 88%).

4. Yong'oqlar va urug'lar

Yong'oqlar yog' va oqsilga boy, ammo kaloriyasi yuqori.

Yong'oq (Grek yong'og'i): 100 g – 654 kcal; 15 g oqsil, 65 g yog', 14 g uglevod, Omega-3.

Bodom: 579 kcal; 21 g oqsil, 50 g yog', 22 g uglevod, E vitamini, magniy.

2. O‘simliklarning ham inson organizmida katta yordam beradi. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda yordam beradi. Vitamin tanqisligini bartaraf etishda masalan, C vitamini – limon, apelsin uchraydi. Ozg‘inlik va semirishning oldini olishda samaradorlik foydalanadilar. Havoni tozalashga yordam beradi O‘simliklar karbonat angidridni yutib, kislorod ajratadi, bu esa nafas olish uchun toza havo beradi. Iqlimni ham tartibga solishga, va o‘simliklar namlikni saqlab, haroratni moslashtirishga yordam beradi.

Xulosa.

O‘simliklar inson ovqatlanishida muhim o‘rin tutib, ularning ozuqaviy jihatdan boyligi sog‘lom hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi. Turli o‘simlik mahsulotlarini muvozanatlangan iste‘mol qilish orqali organizmga zarur moddalarni to‘liq ta‘minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Xolmatov X.X., Karimov H.K. "O‘simliklarning fiziologiyasi va biokimyosi". – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Yusupova Z.R. "Sog‘lom ovqatlanish asoslari". – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
3. O‘zbekiston Qishloq xo‘jaligi vazirligi. (2021). O‘zbekistonda yetishtiriladigan ekinlarning ozuqa qiymati.
4. Toshkent Tibbiyot Akademiyasi nashrlari. "Fitoterapiya va tabiiy ovqatlanish" qo‘llanmalari.