

QOVOQ O`SIMLIGINING KELIB CHIQISHI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Sunnatillayeva Mavluda Qudrat qizi

Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti Qishloq xo`jalik mahsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi yo`nalishi 4-kurs QXT-178-21 guruh talabasi E-mail: sunnatillayevamavluda@gmail.com

Ishmuxamedova Ra`no Choriyevna

*Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti Qishloq xo`jalik mahsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi kafedrası dotsenti, q.x.f.f.d. (PhD)
E-mail: ranoishmuxamedova40@gmail.com*

ANOTATSIYA. Qishloq xo`jaligida islohotlar aholini dehqonchilik mahsulotlariga bo`lgan talabini to`laroq qondirish va bu boradagi ta`minotini tubdan yaxshilab eng dolzarb mahsulotlardan biri hisoblanadi. Polizchilik qishloq xo`jaligining qovun, tarvuz, qovoq yetishtiradigan tarmog`i sanaladi. Poliz mahsulotlarining to`yimlilik va parxez oraliq qimmatli tarkibda ko`p miqdorda oson o`zlashtiriladigan karbon-suvlar, shakarlar, vitaminlar va mineral tuzlar borligi bilan belgilanadi.[1]

Poliz mevalarini eng ko`p yetishtiradigan mamlakatlar qatoriga xitoy, Hindiston, AQSH, Rossiya Federatsiyasi, O`zbekiston Respublikasi, Yaponiya, Ukraina kiradi.

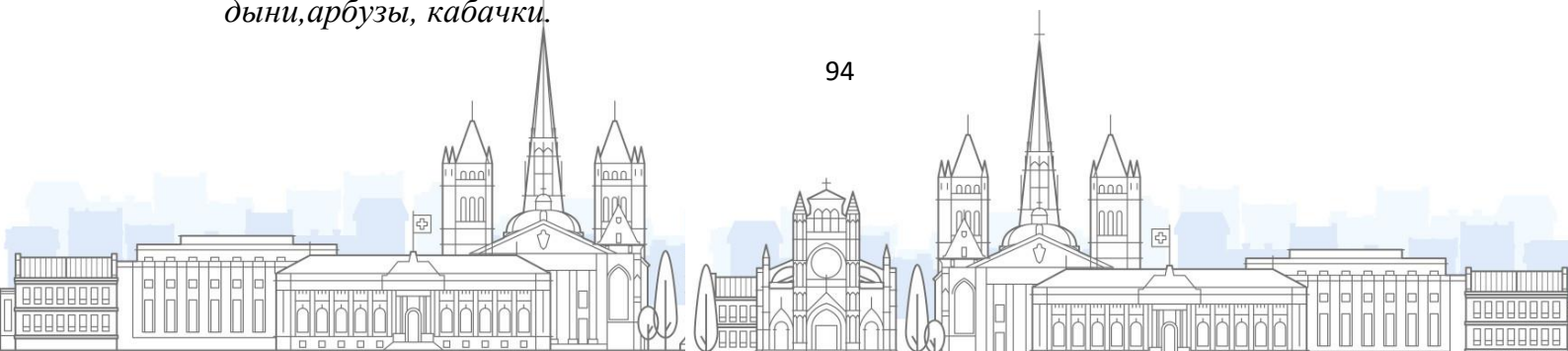
Bu mamlakatlarida 1 mln. Tonnadan ortiq mahsulot ishlab chiqariladi. Meksika, Ispniya, Italiyada, 500 ming tonna poliz mevalari yetishtiriladi.[2]

Kalit so`zlar. Poliz mahsulotlari, qovoq, karotenoid, omega-3, antioksidant, vitaminlar, parxez, yetishtirish.



Аннотация. Сельскохозяйственная реформа является одной из самых актуальных, направленных на более полное удовлетворение спроса населения на сельскохозяйственную продукцию и радикальное улучшение ее предложения.

Бахчеводство считается отраслью сельского хозяйства, где выращивают дыни, арбузы, кабачки.



Питательная и диетическая промежуточная ценность дыни определяется наличием в ее составе большого количества легко усваиваемых углеводов-воды, сахаров, витаминов и минеральных солей. К числу стран, выращивающих больше всего дынь, относятся Китай, Индия, США, Российская Федерация, Республика Узбекистан, Япония, Украина. 18 В этих странах 1 млн. Производится более тонны продукции. В Мексике, Испании, Италии выращивают 500 тыс. тонн плодов дыни.

Ключевые слова. Бахчевые продукты, кабачки, каротиноиды, омега-3, антиоксиданты, витамины, диета, выращивание.

ABSTRACT: Reforms in agriculture are considered one of the most relevant products to meet the population's demand for agricultural products more fully and radically improve its supply in this regard. Breeding is considered a branch of Agriculture that produces melons, watermelons, pumpkins. The satiety of polyz products and parchez is determined by the presence in the composition of intermediate valuable in large quantities of easily absorbed carbon-waters, sugars, vitamins and mineral salts. The countries that produce the most fruits of the polyz are China, India, the United States, the Russian Federation, the Republic of Uzbekistan, Japan, Ukraine. 1 million in these countries. More than tons of products are produced. In Mexico, Ispnia, Italy, 500,000 tons of pulses are grown.

Key words. Polyz products, pumpkin, carotenoid, omega-3, antioxidant, vitamins, parchez, cultivation.



Mavzuning dolzarbligi.

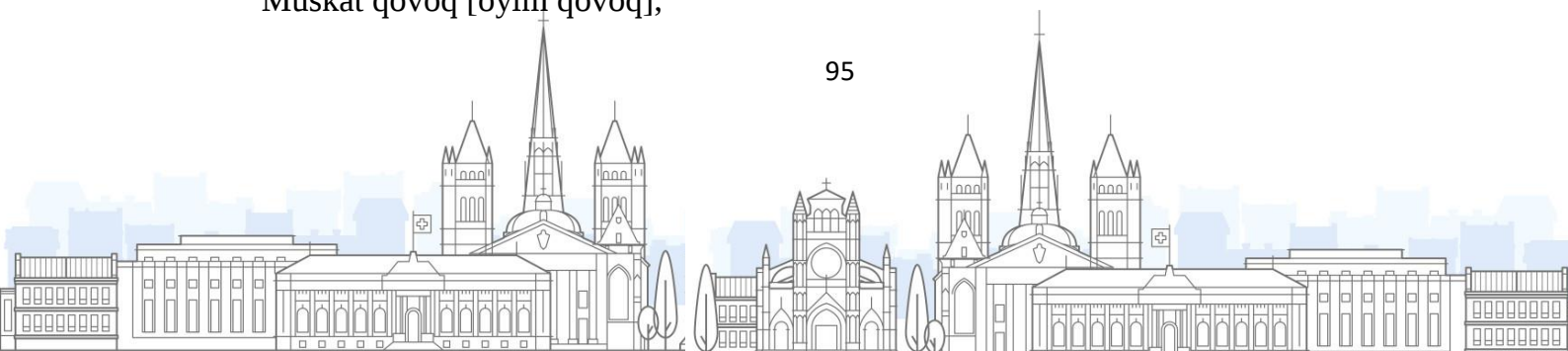
Qovoq-qovoqdoshlarga mansub bir va ko`p yillik poliz ekini.

Vatani Shimoliy va Janubiy Amerika,

3 turi- yirik;

Mevali qovoq [kartoshka, qovoq],

Muskat qovoq [oyim qovoq],



Qalin[qattiq qovun], po`stli qovoq[oddiy qovoq]ko`p ekilad.

Qovoq-vitaminlar manbai. Uning tarkibida A,C,E,K,T,PP shuningdek hazm qilishni yaxshilaydian va immunitetni mustahkamlaydigan, B1, B2, B5 va B6 vitaminlar mavjud.

Nafaqat qovoqning o`zi, balki uning urug`lari ham sog`liq uchun foydali hisoblnadi. [3]

Barcha uchun foydali hisoblanadi. Barcha uchun birdek zarur bo`lgan qovoq urug`lari to`yimli hamda vitamin va minerallarga boydir. Qovoq urug`ining insonlar uchun eng muhim bo`lgan xususiyati shundaki, uning tarkibida magniy va boshqa minerallar bor. Shuningdek, qovoq urug`i yog`i marganes,mis, temir, va ruhning manbai hisoblanadi.

Qovoq urug`i ayniqsa, ayollar va bolalar uchun foydali jihatga egadir. Sababi uning tarkibida, E vitaminining yuqori miqdori mavjud, bo`lib u antioksidant xususiyatiga ega.Shuningdek, karatenoidlar yallig`lanishni oldini oladi va surunkali kasallik xavfini kamytiradi.Bundan tashqari ko`plab mutaxasisslar prostatitni davolashda qovoq urug`idan foydalanishni tavsiya qiladi. Oshqovoq urug`i vaznni yo`qotishga yordam beradi.Tanada yog` yo`qotish va mushak to`plash uchun juda samaralidir. U ruh, kalsiy, oqsil boydir.Tarkibidagi e`yaf ovqat xazm qilish tizimiga yordam beradi.

Bu bizni kun bo`yi ortiqcha ovqatlanishdan saqlaydi va semirishni oldini oladi. Ruh vujudagi yog` miqdorini yo`qotishga yordam beradi.

Lutein, zeaksantin va retind katarakt xavfini kamaytiradi va retinada degenerative-distrofik, yoshga bog`liq jarayonlardan himoya qiladi.Bundan tashqari, qovoq suvga boy va kam shakarga ega, bu esa uni past kaloriyali mahsulotga ylantiradi.100 gramm uchun taxminan 15 kkal ovqatlanishning muhim elementi va turli kasalliklarning oldini olishning samarali vastasiga aylantiradi[4].

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. <http://cyberleninka.ru>.
2. <http://arxiv.uz>.
3. <http://trt.net.tv>.
4. <http://здоровое-питание.pop>.