

O‘SIMLIKLAR VA INSON HAYOTI – O‘SIMLIKLAR INSON SALOMATLIGI, OZIQ-OVQAT SANOATI VA BOSHQA SOHALARDA QANDAY ROL O‘YNAYDI

Olamgirova Gulshan

Botirova Malika

Murodullayeva Marjona

Navoiy Innovatsiyalar universiteti

*Aniq texnika va tabiiy fanlar kafedrası Biologiya ta'lim
yo'nalishi 2-kurs talabalari*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o‘simliklarning inson hayotidagi muhim o‘rni tahlil qilinadi. O‘simliklar inson salomatligi, oziq-ovqat sanoati, tibbiyot, to‘qimachilik, kosmetika va ekologiya sohalarida keng qo‘llanilib, global muhitning barqarorligi va inson farovonligiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Tadqiqotda dorivor o‘simliklarning foydalari, oziq-ovqat mahsulotlarida o‘simliklarning o‘rni, ekologik muvozanatni saqlashdagi ahamiyati va sanoat tarmoqlaridagi qo‘llanilishi haqida ma‘lumotlar keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *o‘simliklar, inson salomatligi, oziq-ovqat sanoati, dorivor o‘simliklar, ekologiya, to‘qimachilik, kosmetika sanoati, bioyoqilg‘i, oziq-ovqat mahsulotlari.*

KIRISH. O‘simliklar inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ular nafaqat oziq-ovqat manbai, balki ekologik muvozanatni saqlovchi, sog‘liqni mustahkamlovchi va sanoatning turli tarmoqlarida keng qo‘llaniluvchi resurslardir. Inson hayoti o‘simliklarsiz mavjud bo‘la olmaydi, chunki ular kislorod ishlab chiqaradi, tuproq unumdorligini saqlaydi va hayvonlar uchun yem-xashak sifatida xizmat qiladi. Ushbu maqolada o‘simliklarning inson salomatligiga, oziq-ovqat sanoatiga va boshqa muhim sohalarga ta‘siri tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

O‘simliklarning inson salomatligidagi o‘rni juda keng bo‘lib, ular dorivor o‘simliklar, vitamin va minerallar manbai, shuningdek, immunitetni mustahkamlovchi omil sifatida xizmat qiladi.

Dorivor o‘simliklar

An‘anaviy va zamonaviy tibbiyotda o‘simliklardan tayyorlangan dorilar keng qo‘llaniladi. Masalan, zanjabil, echkiyuruq, ginseng, aloə kabi o‘simliklar turli kasalliklarni davolashda ishlatiladi. O‘simliklar asosida tayyorlangan dorilar kimyoviy preparatlarga nisbatan tabiiyligi bilan afzal hisoblanadi.

Vitamin va minerallar manbai

Meva va sabzavotlar inson organizmiga kerakli vitamin va minerallarni yetkazib beradi. Masalan:

Sabzi – ko‘rish qobiliyatini yaxshilovchi A vitamini manbai.

Limon va apelsin – immunitetni mustahkamlovchi S vitamini manbai.

Banan – yurak faoliyati uchun muhim bo‘lgan kaliy minerali manbai.

Ekologik muhit va salomatlik

O‘simliklar havoni kislorod bilan boyitib, insonlar uchun sog‘lom muhit yaratadi. O‘rmonlar chang va zararli gazlarni yutib, atmosferani toza saqlaydi. Shuningdek, uy ichida parvarish qilinadigan xonaki o‘simliklar ham havo sifatini yaxshilaydi va inson psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘simliklarning oziq-ovqat sanoatidagi o‘rni

O‘simlik mahsulotlari oziq-ovqat sanoatining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Ular turli mahsulotlarning tarkibiga kiradi va inson organizmi uchun muhim bo‘lgan ozuqa moddalari bilan ta’minlaydi.

Asosiy oziq-ovqat mahsulotlari

G‘alla mahsulotlari (bug‘doy, arpa, jo‘xori) – non va makaron mahsulotlarining asosiy xom ashyosi.

Dukkakli ekinlar (loviya, no‘xat, yasmiq) – oqsilga boy bo‘lib, vegetarian dietalarida muhim o‘rin tutadi.

Yog‘li ekinlar (zaytun, kunjut, kungaboqar) – o‘simlik yog‘larining asosiy manbai.

Shirinlik va ichimlik sanoati

Shakarqamish va lavlagi – shakar ishlab chiqarishning asosiy manbalari.

Choy va qahva – insoniyatning eng mashhur ichimliklari o‘simliklar asosida tayyorlanadi.

Sharbatlar va gazlangan ichimliklar – meva va rezavorlardan tayyorlanadi.

Organik va sog‘lom ovqatlanish

Bugungi kunda organik mahsulotlarga talab oshib bormoqda. Kimyoviy moddalardan xoli o‘simlik mahsulotlari sog‘liq uchun foydali bo‘lib, ularning iste’moli ekologik barqarorlikka ham hissa qo‘shadi.

XULOSA VA MUNOZARA

O‘simliklar inson hayotida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, ular salomatlik, oziq-ovqat, to‘qimachilik, kosmetika, ekologiya va boshqa ko‘plab sohalarda muhim o‘rin tutadi. O‘simliklar nafaqat oziq-ovqat manbai, balki ekologik muhitni yaxshilovchi va inson salomatligini qo‘llab-quvvatlovchi tabiiy resurs hisoblanadi. Shu sababli o‘simliklarni asrash, ularni ko‘paytirish va ulardan samarali foydalanish har bir insonning burchidir.

ADABIYOTLAR RO`YXATI:

1. Karimov A., O'roqov B. "Ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish" – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
2. Qodirov U., To'rayev D. "Dorivor o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari" – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020.
3. Smith J., Brown K. "Plants and Human Health: Medicinal and Nutritional Aspects" – Cambridge University Press, 2019.

