

SHOLG'OM ORGANIZM UCHUN FOYDA VA ZARARLARI, XUSUSIYATLARI, TANLASH QOIDALARI

B.M.Dumanov

Andijon Davlat Pedagogika instituti dotsenti

M.O.Obidjanova

Andijon Davlat Pedagogika instituti talabasi

V.J. Xoshimova

Andijon Davlat Pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sholg'om tarixi, uning odam organizmiga bo'lgan foydasi va zararlari, tibbiyotda qo'llanilishi, tanlash va saqlash qoidalari, kaloriya tarkibi va uni iste'mol qilish qoidalari keltirilgan.*

Аннотация: *В этой статье представлена история репы, ее польза и вред для организма человека, применение в медицине, правила выбора и хранения, калорийность и правила ее употребления.*

Abstract: *In this article, the history of turnip, its benefits and harms to the human body, its use in medicine, selection and storage rules, calorie content and rules for its consumption.*

Kalit so'zlar: *Sholg'om, oziq-ovqat, tibbiyot, kaloriya tarkibi, foyda va zarari, glyukorafanin.*

Ключевые слова: *репа, еда, лекарство, калорийность, польза и вред, глюкорафанин.*

Key words: *Turnip, food, medicine, calorie content, benefits and harm, glucoraphanin.*

Sholg'om — karamdoshlar oilasiga mansub o'simlik. Uning ildizmevasining vazni 10 kg ga yetishi mumkin. Sholg'omning barcha navlari juda erta pishar bo'lib, hosil 40 — 60 kun ichida pishib yetiladi.



Sholg'om tarixi. Sholg'om qadimdan oziq-ovqat sifatida ishlatilgan va yetishtirilgan. Misr, Yunoniston va Rimda bu sabzavot to'yimli oziq-ovqat deb hisoblanib, qullarni ovaqtlantirish uchun ishlatilgan. Sholg'om uzoq vaqt davomida oddiy kishilarning taomi

sifatida iste'mol qilingan, ammo o'rta asrlarning dastlabki yillaridan boshlab pishirilgan ildizmevasi tansiq taom deb hisoblana boshlagan.

Yevropadan Osiyo mintaqasiga kartoshkaning kirib kelishi ushbu sabzavotni asta-sekin taomnomadan chiqarib tashlay boshladi. XX asrga kelib, u yana oddiy kishilar iste'mol qiladigan mahsulotga aylanib qoldi. Biroq bugungi kunda dietologlarni sholg'omning foydali xususiyatlarini keng targ'ib qilishi tufayli u yana aholining keng qatlami ratsionida o'z o'rniga ega bo'lib bormoqda.

Sholg'om foydasi: Sholg'om tarkibida 9% gacha shakar va ko'p miqdorda C vitamini (boshqa ildizmevalarga nisbatan ikki baravar ko'p), B guruhidagi vitaminlar mavjud. Sariq sholg'om tarkibida yuqori konsentratsiyada provitamin A saqlanadi. Sholg'om tarkibida organizm uchun zarur bo'lgan mikroelementlardan mis, temir, marganes, rux, yod va boshqalar aniqlangan. Oltingugurt miqdori jihatidan, sholg'om boshqa sabzavotlar orasida birinchi o'rinni egallaydi, fosfor miqdori bo'yicha esa turp va rediskani ortda qoldiradi. Ushbu past kaloriyali sabzavot tarkibida oson hazm bo'ladigan polisaxaridlar, shuningdek ichak peristaltikasini rag'batlantiruvchi kletchatka mavjud. Bu uni ichaklar uchun foydali bo'lgan parhezbop taomga aylantiradi.

Sabzavot tarkibida glyukorafanin — saratonga qarshi xususiyatlarga ega bo'lgan sulforofanning o'simlik asosli analogi topilgan. Ushbu element faqat sholg'om va karamda uchraydi. Sholg'om zamburug'larga qarshi va antibakterial xususiyatlarga ham ega. Unda ba'zi zamburug'lar o'sishini kamaytiradigan o'simlik antibiotiklari, shuningdek mikroblarga qarshi ta'sirga ega bo'lgan lizozim mavjud.

100 g uchun kaloriya miqdori	32	kkal
Oqsillar	1,5	gr
Yog'lar	0,1	gr
Uglevodlar	6,2	gr

Sholg'om zarari. Qaynatilgan yoki bug'da pishirilgan shakldagi sholg'om, hech kimga hatto ildizmeva tavsiya etilmagan kishilarda ham nojo'ya ta'sir keltirib chiqarmaydi. Biroq uni xom shaklda iste'mol qilish barchaga ham tavsiya etilmaydi, xususan oshqozon-ichak trakti, buyrak va jigarning yallig'lanish kasalliklari bo'lgan bemorlar uchun qarshi ko'rsatiladi. Sabzavotni xom shaklda haddan tashqari ko'p iste'mol qilish sog'lom kishilarda ham qorin dam bo'lishiga olib kelishi mumkin. Emizikli onalarga bolada allergik reaksiyaga olib kelmaslik uchun sholg'om iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Ikki yoshdan boshlab asta-sekin bu sabzavotni bolaning parheziga kiritish juda foydali bo'ladi.

Sholg'omning tibbiyotda qo'llanilishi. Bug'da pishirilgan sholg'omni shifokorlar parhez taom sifatida tavsiya qiladilar. Ildizmevaning kaloriya miqdori past (100 g — 32 kkal), u to'yimli va ovqat hazm qilish jarayonini, ichak peristaltikasini yaxshilaydi. Undan tayyorlangan pyure bolalar uchun ajoyib taom sanaladi. O'z xususiyatlariga ko'ra u ko'proq

kaloriyali bo'lgan kartoshkaning o'rnini bosadi, shu bilan birga to'yimlilik borasida undan qolishmaydi va oshqozonga ortiqcha yuk tushirmaydi. Bundan tashqari, siydik va o't tosh kasalligida foydali bo'lgan diuretik (siydik haydovchi) va safro haydovchi vosita sanaladi.

Sholg'om yallig'lanishga qarshi, antiseptik va og'riq qoldiruvchi ta'sirga ega. U tomoq og'rig'i, stomatit, bronxit kasalliklarida kompleks davolanishning bir qismi sifatida ishlatiladi, shuningdek podagrik va bo'g'imlardagi og'riqlarni yengillashtiradi. Zamburug'larga qarshi xususiyatlari ma'lum zamburug'li kasalliklari ehtimolini kamaytiradi. Bu sabzavot kosmetologiyada namlantiruvchi va oziqlantiruvchi mahsulot sifatida ishlatiladi. Yallig'lanishni kamaytirish uchun yangi sholg'om sharbati teriga surtiladi, uning antibakterial xususiyatlari tufayli yiringli yarachalar kamayadi.

Sholg'omni onkologiyalarning rivojlanishiga ta'sir o'tkaza olishi isbotlangan. Undagi glyukorafinin saraton hujayralarining ko'payishi va tarqalishini oldini oladi. Oltinugurtning yuqori konsentratsiyasi qondan toksinlarni chiqarilishini tezlashtiradi.

Tanlash va saqlash qoidalari. Ildizmevani tanlashda uning po'stlog'iga e'tibor berish kerak: u silliq, dog'larsiz va shikastlanmagan bo'lishi lozim. O'lchami kichikroq bo'lgan sholg'om sotib olish yaxshiroqdir — odatda ular mazaliroq va kamroq achchiq bo'ladi.

SHOLG'OMNING JUDA KO'P NAVLARI MAVJUD:

- Sariq turi sharbatga boy, yorqin ta'mga ega va shu bilan birga kletchatkaga boy sanaladi.

- Oq sholg'om kamroq xushbo'y, ammo mayin tolalarga ega, uning hazm bo'lishi osonroq va bolalar taomnomasi uchun ko'proq mos keladi.

- Yashil navi biroz rediskaga o'xshaydi.

- Qora navi kamdan-kam hollarda oziq-ovqat uchun ishlatiladi, chunki u juda achchiq hisoblanadi.

Yerto'lada tuproqqa ko'milgan holda u kuzdan bahorgacha saqlanishi mumkin. Sovutgichlarda yuqori namlik va ventilyatsiyaning yaxshi emasligi tufayli sholg'om bir-ikki oydan ko'p saqlanmaydi. Xona haroratidagi qorong'u joyda bu sabzavot uzog'i bilan bir necha hafta davomida saqlanishi mumkin. Sholg'omni uzoq vaqt davomida saqlanganda u achchiq ta'm ola boshlaydi. Sabzavotni po'stlog'idan tozalanib, maydalangan holda muzlatgichda bir necha oy davomida saqlash mumkin.

SHOLG'OMNING KALORIYA TARKIBI

Sabzavotning kimyoviy tarkibi turlicha bo'lsada, undagi muhim moddalarning tarkibi unchalik yuqori emas. Shunday qilib, 100 g ildiz ekinlarida 8 g uglevodlar (ular orasida 6 g shakar, 2 g tola), 1,5 g oqsillar bor, yog'lar yo'q.

Vitaminlardan C vitamini eng yuqori ko'rsatkichga yetadi (kundalik ehtiyojning 20%), A, E, B1, B2, PP 1% dan 6% gacha. Temir, magniy, kalsiy va fosfor miqdori kunlik qiymatining 4-5%, kaliy miqdori 10% ni tashkil qiladi. Kaloriya tarkibi 32 kkal. Ammo uning barglari miqdoriy jihatdan vitamin va minerallarga juda boy. Sholg'omning sog'liq uchun foydalari va zararlari asrlar ilgari surilgan. Bu sabzavotlar bugungi kunda unchalik mashhur bo'lmasa-da, u ovqat tayyorlashda va an'anaviy tibbiyotda ishlatiladi.

Buning uchun ildiz ekinlari, undan sharbat, yashil barglar, urug' yog'i (yovvoyi zo'rlashdan olingan) ishlatiladi. Uni ishlatish, ayniqsa ro'za tutish yoki ro'za tutish paytida, organizm to'plangan toksinlardan xolos bo'lganda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki ushbu maqolada sholg'omning inson organizmiga bo'lgan foydasi hamda zarari borligini ko'rish mumkin. Sholg'om ekish uchun joy tanlash shart emas. U urug'idan unib o'sadi. Uning qaynatib iste'mol qilinsa insonni to'q tutadi. U surunkali yo'talni to'xtatadi, ko'z nurini yaxshilaydi. Ishtahani ochadi va ichak kasalliklarida shifo hisoblanadi. Sholg'omni ko'p iste'mol qilinishi ham salbiy asoratlarga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ismoil To'xtasinov ,, Shifoman-shifo " kitobi 1991- yil Toshkent . 68- bet.
- 2Mahmudjon Mahdum ,,1001 tibbiy hikmat " kitobi 2013- yil Toshkent qayta nashr.23- bet
3. <https://shifo.uz/article/sholg-omning-davoligi>