

QIMMATBAXO, NOYOB GOLUBIKAO'SIMLIGI HAQIDA

Ikromova Yulduzoy Erkinqizi

JDPU, Biologiya va uni o`qitish metodikasi kafedrasida o`qituvchisi

Xatamova Madina

2 – bosqich talabasi

Annotatsiya: Keyingi yillarda insonlarning xo`jalik faoliyatida ishlatilayotgan o`simliklar xilma-xilligi oshib bormoqda. Insoniyat o`z ehtiyojlarini qondirish uchun o`simlik dunyosidan juda ko`plab maqsadlari yo`lida foydalanib bormoqda. Bu borada eksportbop, qimmatbaho va juda ko`plab noyob xususiyatlarga ega golubika o`simligi alohida o`rin tutadi.

Kalit so'zlari: golubika, antotsian, ozuqaviy, qiymat, klechatka, flavonoid, golubika, tur, eksport, foyda, qadoq, gul, rezavor, tabiiy, ta`m, urug`, kaloriya.

Golubika, oddiy ko'k (lotincha: *Vaccinium uliginosum*) - Heather oilasining *Vaccinium* jinsidan bargli butalar turi.

Bugungi kunda golubika dunyo bozorida eng qimmat rezavor meva hisoblanadi. Shu tufayli uni yetishtirish hajmini oshirish O`zbekiston iqtisodiyotiga faqat foyda olib keladi. Xususan, 150 grammlik qadoqdagi golubikaning o`rtacha narxi 49 ming so`m, demak 1 kg golubika qariyb 327 ming so`mni tashkil etadi. Boshqacha aytganda, hozirgi kursda 1 kiloning qiymati deyarli 37,6 AQSH dollariga teng. Vaholonki, Ukrainada uning chakana narxi ancha arzon – 1 kg. 9 dollardan 12 dollargacha turar ekan. Jahon bozorida yuqori qiymati ega bo`lgan golubika o'simligida inson salomatligiga foydasi katta. Antotsian — golubikalarga rang beradigan antioksidant bo`lib, yallig`lanishga qarshi kurashish va hujayralarni himoya qilish uchun kuchli xususiyatlarga ega. Bundan tashqari, tabiiy shirin ta`mga ega mahsulot ba`zi boshqa shirinliklarga qaraganda deyarli kaloriyalarni o`z ichiga olmaydi. Biroq iste`mol qiladigan har bir narsaga golubika qo`shishning boshqa ko`plab sabablari bor.

1 stakan golubikaning ozuqaviy qiymati:

| |
|--|
| kaloriya tarkibi: 85 kkal |
| yog`lar: 0,5 gramm |
| uglevodlar: 21 gramm |
| klechatka: 3,6 gramm |
| shakar: 15 gramm |
| oqsil: 1,1 gramm |
| kaliy: 114 mg |
| C vitamini: kunlik me`yorning 24 foizi |

B6 vitamini: kunlik me'yorning 5 foizi.

Golubikaning sog'liq uchun foydalari:

Golubika nafaqat muhim ozuqaviy C vitaminiga boy, balki u turli yo'llar bilan organizmga quvvat berishi ham mumkin.

Surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi: mevalarda mavjud bo'lgan antioksidantlar yallig'lanishni va erkin radikallarga qarshi kurash orqali bir qator kasalliklar xavfini kamaytirishi mumkin.

Miya salomatligini yaxshilaydi: golubikalardagi flavonoidlar qon aylanishini yaxshilash va miya hujayralarini shikastlanishdan himoya qilish orqali kognitiv pasayish va demensiya xavfini kamaytiradi

Yurakni himoya qiladi: ba'zi tadqiqotlar golubika iste'mol qilishni qon bosimini pasaytirish bilan bog'laydi. Golubika qon tomirlariga yordam beradigan polifenolik birikmalarga boy bo'lganligi sababli ular yurakni himoya qiluvchi mahsulot hisoblanadi. Antioksidantlarga boy ko'plab mahsulotlar superfud deb ataladi, ammo bu hali aniqlanmagan. Biroq ushbu meva juda ko'p antioksidantlarni o'z ichiga oladi va sevib iste'mol qilinadi.

Golubika vazn tashlashga yordam beradimi? Har qanday oziq – ovqat iste'molidan vazn ortishi mumkin, agar u juda ko'p iste'mol qilinsa, lekin golubika haqida gap ketganda, buning aksi yuz beradi. Bir stakan golubika atigi 80 kaloriya va 9 grammgacha kletchatkani o'z ichiga oladi, minimal kaloriya bilan maksimal lazzatdan tashkil topgan bunday kombinatsiya uzoq vaqt to'qlik hissi bilan ta'minlaydi.

Golubika energiyani oshiradimi? Mevalardagi eriydigan va erimaydigan kletchatkalarining kombinatsiyasi oshqozon – ichak traktida ovqat hazm qilish tezligini sekinlashtirishi mumkin, bu esa qonda shakarning bir tekis oqishini, barqaror va uzoq davom etadigan energiya kuchayishiga yordam beradi. Ushbu xususiyat tufayli golubika qandli diabet yoki qonda shakar darajasini kuzatadigan boshqa odamlar uchun juda foydali.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. ХолмуратовУ. К., РустамоваШ. А., Ярмухаммедова Н. А. Клинико-эпидемиологические аспекты течения бруцеллеза за последние годы по Самаркандской области //Вопросы науки и образования. - 2019. - №. 33 (83). -С. 60-73.

2. Sulaymonov I.J. NamDU —Biotexnologiya|| kafedrası dotsenti Ergashev D.T. NamDU —Biotexnologiya|| kafedrası o'qituvchisi Dorivor o'simliklar yetishtirish texnologiyasi fanidan amaliy mashg'ulotlar Namangan-2020 S.52-53

3.Шамсиев А. М., Шамсиев Ж. А., Кодиров Н. Д. Патоморфологические аспекты поражения семенных вен при варикоцеле //Евразийский Союз Ученых. - 2020. - №. 4-3 (73). - С. 44-59.

4.<https://daryo.uz/2022/07/29/yoz-faslida-iloji-boricha-koproq-golubika-istemol-qilish-uchun-7-ta-sabab/>;

Baratjon ogli, S. F. (2023). QALAMPIR YALPIZ OSIMLIGINING MORFOLOGIYASI, KIMYOVIY TARKIBI VA TIBBIYOTDA QOLLANILISHI. *PEDAGOG*, 6(2), 642-646.

Baratjon ogli, S. F. (2023). DALACHOY OSIMLIGINING MORFOLOGIYASI, KIMYOVIY TARKIBI VA TIBBIYOTDA QOLLANILISHI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 1(7), 98-101.

Yusupova, Z. A., Baratjon ogli, S. F., & Abduqunduzovna, M. Z. (2023). Medicinal Plants Growing in Our Republic Medicinal Properties. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 15, 5-7.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2022). NATURAL MEDICINAL HERBS OF THE LAMIACEAE FAMILY AND THEIR MEDICAL PROPERTIES. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 2(13), 64-68.

Baratjon o'g'li, S. F. (2022). ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЯНИСТЫЕ РАСТЕНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЕМЕЙСТВА LAMIACEAE И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА. *Scientific Impulse*, 1(5), 1048-1055.

Yusupova, Z. A., Sayramov, F., & Azizov, R. (2023). RAYHON OSIMLIGINING MORFOLOGIYATI, KIMYOVIY TARKIBI VA TIBBIYOTDA QOLLANILISHI. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 3(1), 14-19.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2022). FEATURES OF THE GENUS LAMIACEAE FAMILY, WHICH WE KNOW AND DO NOT KNOW ABOUT. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 87-90.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2023). LIFE FORMS, MORPHOLOGY AND DISTRIBUTION OF REPRESENTATIVES OF LAMIACEAE FAMILY. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(1), 288-295.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2023). CHEMICAL COMPOSITION OF MEDICINAL PLANTS AND USE IN MEDICINE. *PEDAGOG*, 1(5), 30-36.

Baratjon ogli, S. F. (2023). Morphology, Chemical Composition and Medical Use of Ocimum Plant. *Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences*, 13, 5-8.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2023). ESSENTIAL OIL PRESERVATIVE CONTAINING TIMOL REPRESENTATIVES OF THE LAMIACEAE FAMILY. *SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 1(6), 104-108.

Baratjon ogli, S. F. (2023). ARSLONQUYRUQ OSIMLIGINING MORFOLOGIYATI, KIMYOVIY TARKIBI VA TIBBIYOTDA QOLLANILISHI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(7), 983-986.

Baratjon o'g'li, S. F. (2022). ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЯНИСТЫЕ РАСТЕНИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЕМЕЙСТВА LAMIACEAE И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА. *Scientific Impulse*, 1(5), 1048-1055.

Teshaboyeva, M., Mamanazarov, B., & Sayramov, F. (2022). LAMIACEAE OILSINING ZIRAVORLIK XUSUSIYATIGA EGA TURLARI. *Science and innovation*, 1(D8), 509-514.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2023). LIFE FORMS, MORPHOLOGY AND DISTRIBUTION OF REPRESENTATIVES OF LAMIACEAE FAMILY. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(1), 288-295.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2022). FEATURES OF THE GENUS LAMIACEAE FAMILY, WHICH WE KNOW AND DO NOT KNOW ABOUT. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(23), 87-90.

Yusupova, Z. A., & Baratjon o'g'li, S. F. (2022). BIOECOLOGICAL PROPERTIES OF MEDICINAL SPECIES OF THE MINT FAMILY (LAMIACEAE). Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 10(11), 183-190.

Yusupova, Z. A., & Baratjon o'g'li, S. F. (2022). LAMIACEAE OILASINING EFIR MOYIGA BOY BO'LGAN BAZI TURLARINING MORFOLOGIYASI. Scientific Impulse, 1(2), 692-695.

Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2022). LABGULDOSHLAR OILASI VAKILLARINING HAYOTIY SHAKLLARI, MORFOLOGIYASI VA TARQALISHI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 472-479.