

NO'XATNING FOYDALI XUSUSIYATLARI

Karimova Zarrina Abdurafikovna

Samarqand Agroinnivatsiya va Tadqiqotlar Instituti

Agrobiologiya fakulteti Agronomiya yo'nalishi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada no'xatning inson salomatligiga va oziq-ovqat sanoatiga bo'lgan beqiyos foydali xususiyatlari, tarkibida mavjud biologik faol moddalari, parhez va kundalik ovqatlanishda tutgan o'rni hamda qishloq xo'jaligidagi ahamiyati haqida keng ko'lamli ma'lumotlar bayon etiladi. No'xatning ozuqaviy, davolovchi, parhez va yengil hazm bo'luvchi taom sifatida ishlatilishini, shuningdek, tuproq unumdorligini oshirish va ekologik barqarorlikka qo'shayotgan hissasi batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: No'xat, foydali xususiyatlar, oqsil, vitaminlar, parhez, qishloq xo'jaligi, salomatlik, antioksidant, mikroelementlar, hazm qilish, tuproq unumdorligi.

No'xat qadim zamonlardan beri insoniyat ovqatlanishida asosiy va mashhur o'simliklardan biri hisoblanadi. Barcha mintaqalarda no'xatning turli xildagi navlari yetishtirilgan va avloddan-avlodga o'tib kelayotgan xalq taomlarida uning o'rni alohida ahamiyat kasb etadi. No'xatning yengil hazm bo'luvchanligi, yuqori ozuqaviy qiymati, to'yimlilik, arzonligi va atrof-muhitga talabchan emasligi ushbu dukkakli ekinni juda qadrlashga sabab bo'ladi. U o'zining nafaqat oziq-ovqat uchun foydaliligi, balki salomatlik uchun ham ko'plab afzalliklari bilan ajralib turadi.

Qadimiy manbalarga ko'ra, no'xat bejizga "qishloq hovlisining dorivor mo'jizasi" deb atalmagan. Uning tarkibida oqsil, uglevodlar, tolali moddalar, minerallar, vitaminlar, oson hazm bo'luvchi kletchatka, mikro- va makroelementlar ko'p miqdorda uchraydi. Aynan shuning uchun ham, no'xatning ozuqaviy va energetik qiymati go'sht, baliq, tuxum kabi mahsulotlardan kam emas. Jumladan, pishirilgan no'xat yengil hazm bo'lishi, organizmda uzoq vaqt to'yimlilik hissi hosil qilishi va kuchli energiya manbai bo'lishi bilan mashhur.

No'xat tarkibida yuqori sifatli oqsillar bor. Ushbu oqsillar inson salomatligi uchun zarur bo'lgan barcha muhim aminokislotalar bilan boyitilgan. Mazkur aminokislotalarning organizmda yo'qligi yoki yetishmasligi charchoq, immunitetning pasayishi, mushaklar va jismining kuchsizlanishi, soch va terining holati yomonlashuvi kabi ayrim muammolarga olib keladi. No'xat tarkibidagi oqsillar esa ushbu ehtiyojlarni to'liq qoplaydi, shuningdek, u vegetarianlar va parhez tutuvchilar uchun muhim o'simlik manbasi hisoblanadi.

Minerallar bo'yicha no'xat tarkibi juda boydir. Unda temir, kalsiy, magniy, fosfor, kaliy, natriy, rux kabi mikro va makroelementlar mavjud. Aynan temir miqdorining

yuqoriligi tufayli no'xat gemoglobin, ya'ni qondagi kislorod tashuvchi hujayralar miqdorini oshiradi, yurak va qon-tomir tizimini mustahkamlaydi, charchoq va kamqonlik hollari oldini oladi. Fosfor va kaltsiy bola organizmi uchun suyak va tishlarning mustahkamligi, asab tiziminig rivojlanishi uchun muhimdir. Kaliy yurakning doimiy ishlashini, bosim va qon aylanishi barqarorligini ta'minlaydi [1].

No'xat organizmga yengil hazm bo'luvchi uglevodlar va parhez tolalari bilan ham mashhur. Parhez tolalari ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini faollashtiradi, ichak mikroflorasini tozalaydi, yog' va keraksiz moddalarni organizmdan chiqarishga yordam beradi. Shu bois, no'xat diabet, ortiqcha vazn va yurak qon-tomir kasalliklari riskini kamaytiradi. Parhez tolalar yurak mushaklarini oziqlantirib, xolesterinni past darajada ushlab turishda ham muhim rol o'ynaydi. Organizmidagi barcha modda almashinuvi jarayonida, aynan no'xat tarkibidagi uglevodlar, kletchatka va mikroelementlarning ahamiyati beqiyosdir.

Vitaminlarga to'xtalsak, no'xat, ayniqsa, B guruh vitaminlari (B1, B2, B3, B5, B6, B9), S vitamini, E va K vitaminlariga juda boy. Bu vitaminlar asab tizimini mustahkamlash, yurak faoliyatini yaxshilash, teri va soch salomatligini saqlash, immunitetni ko'tarishda katta ahamiyat kasb etadi. Vitamin E va C organizmda kuchli antioksidant sifatida qarish jarayonini sekinlashtiradi, yurak va shamollash kasalliklariga qarshi barpo bo'ladi. Ayni vaqtda, no'xatda uchraydigan B9 vitamini (folat) homilador va bolalar uchun ayniqsa muhim bo'lib, markaziy asab tizimi shakllanishida katta rol o'ynaydi [2].

No'xatning yana bir muhim foydali tomoni — uning antioksidant xususiyatidir. Bugungi kunda ekologik muhitning ifloslanishi, nosog'lom ovqatlanish sababli hujayra darajasida oksidlanish va erkin radikallar paydo bo'lish xavfi oshgan. No'xat tarkibida mavjud antioksidantlar hujayralarni zararlanishdan himoya qiladi, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi, saraton va yurak kasalliklari xavfini pasaytiradi. Bundan tashqari, ayni vitamin va mineral moddalar organizmning tabiiy tozalanishiga, modda almashinuvi jarayonlarining muvaffaqiyatli kechishiga xizmat qiladi. No'xat dukkakli o'simlik sifatida ekologik barqarorlikda ham muhim rol o'ynaydi. Uning ildiz tizimi tuproqdagi azotni bog'lay oladi, ya'ni no'xat ekilgan joyga oziqlantiruvchi modda to'planadi, bu esa tuproq unumdorligini oshiradi. Shuning uchun no'xat almashlab ekish tizimida tuproq sifatini yaxshilash, kelgusi ekin uchun oziqlantiruvchi muhit yaratishda ishlatiladi. Bu xususiyat tufayli, qishloq xo'jaligi amaliyotida no'xat ekilgan maydonlar qisqa fursatda regeneratsiyalash imkoniyatiga ega bo'ladi.

No'xatning oshxona amaliyotidagi o'rni ham juda keng. Uning doni qaynatiladi, yong'oq, sho'rva, salat, pyure, bo'tqa, har xil haroratda pishirilgan taomlar — xalqona taomlardan tortib, zamonaviy restoran taomlariga qadar keng ishlatiladi. Yangi pishirilgan hamda qovurilgan no'xat, o'z mazasi, to'yimlili, tez ovqat tayyorlanishi va energiya manbai sifatida qadrlanadi [3].

No'xatning foydali xususiyatlari orasida yana bir juda ahamiyatli jihati — yurak faoliyatini yaxshilash, qonda shakar va xolesterin miqdorini pasaytirish, asab tizimiga energiya berish, og'ir jismoniy mehnat yoki sport bilan shug'ullanuvchi odamlar uchun kuchli ozuqaviy asos bo'lib xizmat qilishidir. No'xatning eng asosiysi, to'liq natural mahsulot sifatida organizmda allergiya chaqirmasligi, noto'g'ri ovqatlanishda ham zararli tomoni deyarli yo'qligi hisoblanadi. Uning hazm bo'luvchanligi yuqoriligidan yurak, asab, jigar, oshqozon va najas tizimi kasalliklarida parhez taom sifatida tavsiya qilinadi.

Bugungi kunda yuqumli va surunkali kasalliklar keng tarqalayotgan bir davrda, no'xat salomatlikni mustahkamlash, immunitetni oshirish, ozuqa boyitish uchun eng maqbul tabiiy oziq hisoblanmoqda. Sog'lom vazn nazoratida, oshqozon-ichak faoliyatida, jismoniy va ruhiy zo'rliqishda, bolalar va homilador ayollarda, sportchilar va keksalarda o'z eksklusiv o'rni bor. Shifokorlar ham no'xatni turli kasalliklarning oldini olish, parhez va sog'lom ovqatlanishda doimiy mahsulot sifatida iste'mol qilishni maslahat berishadi [4].

Shuningdek, no'xatdan tayyorlangan ovqatlar yurak, jigar, qondagi xolesterin va shakar miqdorini boshqarish, kamqonlikda, suyak va tish mustahkamligida, asab tinchligida ajoyib natija beradi. Fan nuqtai nazaridan isbotlangan, doimiy no'xat iste'moli turli kasalliklar xavfini kamaytirish, organizmda zararli moddalarni tez chiqarib yuborish, hujayra va to'qimalar yangilanishini tezlatishda yordam beradi. Ayniqsa, zamonaviy stress, yomon ekologiya, nobop ovqatlanish, gigiyena talablariga to'liq amal qilinmaslik sharoitida bunday natural dukkakli mahsulotning ahamiyati yanada ortmoqda [5].

Xulosa

No'xat inson salomatligi, to'g'ri ovqatlanish va ekologik barqarorlik uchun beqiyos ahamiyatga ega ekinlardan biridir. Uning tarkibidagi yuqori oqsil, vitamin va mineral moddalar, to'liq ozuqa manbai bo'lib, yurak va asab tizimi, suyak va immunitet sog'lig'ini mustahkamlashda, ovqat hazm qilinuvchi tolalari esa hazm tizimiga, yurak faoliyatiga va vazn me'yorida bo'lishiga katta yordam beradi. Qishloq xo'jaligi va ekologik tizim uchun no'xat yer sifatini yaxshilash, tuproq unumdorligini oshirish, azotning boyitilishi, kelgusi ekinlar uchun muhim organik qatlamni saqlashda asosiy o'rinni egallaydi. Uning parhez va kundalik ovqatlanishda o'rni beqiyos. Hammaga muntazam no'xat iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bu nafaqat sog'lig'imiz, balki kelajak avlodlar uchun baraka va mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova Sh.N. "No'xatning biologik xususiyatlari va salomatlik uchun foydasi." Toshkent, 2012
2. Abdullayeva R.O. "Oziqlantiruvchi ekinlarning zamonaviy texnologiyasi." Samarqand, 2015

3. Maxmudov M.A., Eshpulatov S.F. “No‘xat dukkaklilarning ozuqaviy ahamiyati.” Buxoro, 2011
4. Islamov N.Z. “Kundalik ovqatda dukkakli ekinlar va parhez.” TDIU, 2013
5. Xudoyberdiyeva M.T. “Qishloq xo‘jaligida no‘xat ekini va ekologik barqarorlik.” Farg‘ona, 2019