

2-TOM, 2-SON

GULKARAMNING INSON SOG'LIGI UCHUN FOYDALI XUSUSIYATLARI

Pirimqulova Muhabbat Xayitovna

Muhabbatpirimqulova8@gmail.com

Termiz agrotexnologiyalar va innovatsion rivojlanish instituti

Annotatsiya: Maqolada gulkaramning vatani, qanday taomlarda iste'mol qilinishi, kaloriyasi, tarkibi, vitaminlari, inson tanasiga ta'siri, erkaklar, ayollar va bolalarda foydali tomonlari, Gulkaram haqida faktlar, energetik meva va sabzavotlar" ro'yxatida o'rni, bir qancha kasalliklarning oldini oluvchi sabzavot ekanligi haqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: gulkaram, kibr karami, gulkaramning foydali xususiyatlari, tarkibi, immunitet tizimi, ishemik hujumlar, kasallikning rivojlanish xavfi, vitaminlar, oqsillar, yurak kasalliklari, asab tizimi, stress, kaloriya.

Annotation: In the article, the homeland of cauliflower, in which dishes it is consumed, calories, composition, vitamins, effects on the human body, beneficial aspects for men, women and children, facts about cauliflower, its place in the list of "energetic fruits and vegetables", prevention of several diseases gives information that it is a vegetable.

Key words: Cauliflower, Cypriot cabbage, beneficial properties of cauliflower, composition, immune system, ischemic attacks, risk of disease development, vitamins, proteins, heart diseases, nervous system, stress, calories.

Gulkaramning vatani Kibr hisoblanadi, shuning uchun uni oldiniga "Kibr karami" deb atashgan. U 2500 yildan buyon iste'mol qilinadi. Gulkaram qadimiy Misr va Eronda yetishtirilgan. Keyin u Italiyada paydo bo'ladi, bu yerdan gulkaram XVI asrda butun Yevropa bo'ylab tarqaladi.

Hozirgi paytda sho'rvalar va sabzavotli taomlarning masallig'i sifatida ishlatiladi. Uni qaynatib pishirish va salatlarda pishirilmagan holda foydalanish mumkin.

Gulkaramning foydasi sog'lom ovqatlanish tarafdorlari uchun qiziq savol bo'ladi. Chiroyli va mazali sabzavotlardan to'g'ri foydalanish uchun siz uning xususiyatlarini va xususiyatlarini tushunishingiz kerak. Gulkaramning kaloriyasi juda past bo'lsa ham, to'yimlilik hissini beradi, shu tufayli uni semirishdan qo'rqmagan holda iste'mol qilish mumkin. Gulkaram tarkibida kaliy, magniy, kaltsiy, marganets, temir, mis, rux, ftor, karotinlar, C, K, B1, B2, B6 vitaminlari mavjud. Ushbu sabzavot saraton kasalliklari profilaktikasi uchun tavsiya etiladi.



2-TOM, 2-SON

Gulkaramdagi enzimlar organizmdan toksinlarni chiqarishga yordam beradi. O'z vaqtida chiqarib tashlanmagan toksik birikmalar hujayralarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Bu esa o'z navbatida o'smalar paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi. Enzimlar gulkaramdagi vitamin va minerallar bilan birikib, uning saratonga qarshi kurashish xususiyatini kuchaytiradi.

Albatta nima uchun gulkaram tanaga foydali degan savol barchaga birdek tug'ilishi mumkin. Gulkaram tarkibidagi vitaminlar inson tanasiga juda foydali ta'sir ko'rsatadi.

Xususan, mahsulot:

- yaxshi tabiiy antioksidant bo'lib, shish paydo bo'lish xavfini kamaytiradi;
- har qanday tabiatning yallig'lanishiga qarshi kurashishga yordam beradi;
- vitamin yetishmasligining boshlanishiga to'sqinlik qiladi va immunitetni mustahkamlaydi;
- to'plangan toksinlar va toksik moddalarni tanadan olib tashlaydi;
- qo'shimcha funtni yo'qotishga yordam beradi;
- gormonal va reproduktiv tizimga foydali ta'sir ko'rsatadi;
- ko'z sog'lig'ini himoya qiladi;
- qon tomirlarini kuchaytiradi va yurak kasalliklarini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Gulkaram diuretik hisoblanadi va shish bilan kurashishda yordam beradi. Bundan tashqari, u asab tizimini kuchaytirish va kuchni oshirish uchun ishlatilishi mumkin. Ayol tanasi uchun bu sabzavot katta ahamiyatga ega. Avvalo menyuga gulkaram qo'shish og'riqli davrlar va menopauza paytida beqaror gormonal fon uchun tavsiya etiladi. Mahsulot noqulay his-tuyg'ulardan xalos bo'lishga yordam beradi, Asab tizimidagi buzilishlar uchun gulkaram sho'rva, garnitür va bu sabzavotli salatlar foydali bo'ladi. Mahsulot surunkali charchoqni yo'qotishga yordam beradi, kuchni oshiradi va kuch beradi, ayniqsa ertalab qabul qilinganda foydasi ko'proq bo'ladi. Agar odatdagi parhezga kiritilgan bo'lsa, terining salomatligi tezda yaxshilanadi, gulkaram kollagen moddalarini ishlab chiqarishda faol qatnashadi, husnbuzarlarning oldini oladi va yoshartiruvchi ta'sirga ega.

Gulkaramning erkaklar uchun bir qancha foydalari mavjud:

Gulkaram erkak tanasi uchun juda foydali sabzavot hisoblanadi. Mahsulot tarkibidagi qimmatli moddalar sog'lom jinsiy faoliyat uchun javobgardir va reproduktiv funksiyani qo'llab-quvvatlaydi.

Shuningdek, sabzavot 40 yildan keyin prostata saratoni rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Mahsulot erkak sportchilar uchun foydalidir, u mushaklarga zarar bermasdan yog 'massasidan xalos bo'lishga yordam beradi, chidamlilik va quvvatni oshiradi. Gulkaram soch



2-TOM, 2-SON

follikulalarini kuchaytiradi va qon tomir tizimini yaxshilaydi va jigarni tozalashga yordam beradi. Bu yoshligida ishemik hujumlar xavfini kamaytiradi.

Bolalarda gulkaramni muntazam iste'mol qilish juda ham foydali hisoblanadi: to'g'ri ishlatilsa, gulkaram bolaning immunitetini va uning ovqat hazm qilish tizimini mustahkamlaydi. Chaqaloqlar va katta yoshdagi bolalar uchun gulkaramning foydasi ich qotishi va sekin hazm qilish, dietada vitamin etishmasligi bilan namoyon bo'ladi. Gulkaramning foydali xususiyatlari kasalliklarni davolash uchun ishlatiladi. Sabzavot tanaga foydali ta'sir ko'rsatadi, nafaqat oziq-ovqat sifatida iste'mol qilinganda, balki uning asosida dorivor aralashmalar va ichimliklar tayyorlanadi.

Gulkaram tabiiy B vitaminlariga boy bo'lgan sabzavotdir. U ovqat hazm qilish va qon aylanishiga yordam berish kabi ko'plab sog'liq uchun foydali xususiyatlarga ega.

U saraton kasalligidan himoya qiladigan antioksidantlar va fitonutrientlar bilan ta'minlaydi. Shuningdek, u vazn yo'qotish va ovqat hazm qilishni yaxshilash uchun, o'qish va xotira uchun zarur bo'lib boshqa ko'plab muhim oziq moddalarni o'z ichiga oladi.

Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari (CDC) ning ma'lumot berishicha gulkaram 24-o'rinni "energetik meva va sabzavotlar" ro'yxatiga kiritadi.

Gulkaram haqida tezkor faktlar:

- Gulkaram vitaminlarning yaxshi manbai hisoblanadi.
- Uning tarkibiy qismlari suyaklarni mustahkamlashga, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga va saraton kasalligini oldini olishga yordam beradi.
- Gulkaramni iste'mol qilishning mazali usullariga karam qobig'i pizza va gulkaram va pishloq sho'rva kiradi.
- Qonni suyultiruvchi vositalardan foydalanadigan odamlar to'satdan ko'p gulkaramni iste'mol qilmasliklari kerak, chunki K vitaminining yuqori miqdori dorilarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.
- Gulkaram ozuqa moddalari va vitaminlarga boy.

Amerika Qo'shma Shtatlari Qishloq xo'jaligi Departamenti (USDA) Milliy ozuqaviy ma'lumotlar bazasiga ko'ra, yarim dyuymli bo'laklarga bo'lingan va og'irligi taxminan 107 gramm bo'lgan tug'ralgan xom gulkaramning bir stakan ishonchli manbasida: 2 gramm (g) protein, 0,3 gramm yog', 5 g karbongidrat, shu jumladan 2 g shakar, 24 milligramm (mg) kaltsiy, 16 mg magniy, 47 mg fosfor, 320 mg kaliy, 51,6 mg S vitamin, 16,6 mikrogram (mkg) K vitamini, 0,197 mkg B6 vitamini, 61 mkg folat mavjud. Bir stakan xom gulkaram quyidagilarni ta'minlaydi: Kundalik C vitamini ehtiyojining 77 foizi, kundalik K vitamini ehtiyojining 20 foizi, B6 vitamini va folatga bo'lgan kunlik ehtiyojning 10 foizi yoki undan ko'prog'ini ta'minlab beradi.



2-TOM, 2-SON

Bundan tashqari, ozroq miqdorda tiamin, riboflavin, niatsin, pantotenik kislota, kaltsiy, temir, magniy, fosfor, kaliy va marganets mavjud. Barcha turdagi meva va sabzavotlarni iste'mol qilish ko'plab salbiy sog'liq sharoitlarini rivojlanish ehtimolini kamaytirishi aniqlandi.

Ko'proq o'simlik ovqatlarini iste'mol qilish, masalan, gulkaram, semizlik, diabet, yurak kasalliklari va umumiy o'lim xavfini kamaytiradi, shu bilan birga sog'lom terini, energiyani oshiradi va umumiy vaznni kamaytiradi.



Gulkaramda ozuqaviy moddalar va suv ko'p bo'ladi. Ikkala tarkib ham ich qotishining oldini olish, ovqat hazm qilish tizimini sog'lom saqlash va yo'g'on ichak saratoni xavfini kamaytirish uchun muhimdir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, gulkaram immunitet tizimini va yallig'lanishni tartibga solishga yordam beradi. Natijada, buyurak qon-tomir kasalliklari, diabet, saraton kabi yallig'lanish bilan bog'liq holatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Yuqori ravishda gulkaramni iste'mol qilish bir qancha kasallikning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi:

- koroner yurak kasalligi;
- insult;
- gipertoniya;
- qandli diabet;
- semizlik;
- ba'zi oshqozon-ichak kasalliklari.

Bu sabzavotni ko'proq iste'mol qilish qon bosimi va xolesterin darajasini pasaytirishga, insulin sezgirlikini yaxshilashga va semirib ketgan odamlar uchun vazn yo'qotishga yordam beradi.

Gulkaram hujayra mutatsiyalarini oldini olishga va stressni kamaytirishga yordam beradigan antioksidantlarni o'z ichiga oladi.



2-TOM, 2-SON

Ushbu antioksidantlardan biri indol-3-karbinol yoki I3C bo'lib, odatda karam, brokkoli va gulkaram kabi sabzavotlarda mavjud. Bu erkaklar va ayollarda ko'krak va reproduktiv saraton xavfini kamaytirishi ko'rsatilgan



1-rasm. Turli xil karam mevalari

Hozirgi kunda olimlar gulkaramni sulforafan saraton kasalligini kechiktirishi yoki to'sqinlik qilishi mumkinligini aniqlash uchun o'rganishmoqda. Hozirgacha melanoma, qizilo'ngach, prostata va oshqozon osti bezi saratoni uchun umid beruvchi natijalar mavjud.

K vitaminini kam iste'mol qilish suyak sinishi va osteoporozning yuqori xavfi bilan bog'liq. K vitaminini iste'mol qilish suyak matritsasi oqsillarining modifikatori bo'lib, kaltsiyning so'rilishini yaxshilash va siydikda kaltsiyning chiqarilishini oldini olish orqali suyak sog'lig'ini yaxshilashi mumkin.

Ko'p miqdorda tola iste'mol qilish yurak-qon tomir muammolari xavfini kamaytirishi aniqlandi. Kaltsiy preparatlarini qabul qiladigan odamlar qon tomirlarida kaltsiy to'planishi xavfi ostida bo'lishi mumkin, ammo K vitaminini kaltsiy bilan birga qabul qilish bu sodir bo'lish ehtimolini kamaytirishi mumkin.

Bir so'z bilan aytganda, gulkaramni kundalik hayotda iste'mol qilish sog'lom hayot tarzi uchun juda katta ahamiyatga ega. Qolaversa, bir qancha kasalliklarning oldini olish yoki xavfini kamaytirishi bilan birgalikda immunitet tizimini ko'tarishi bilan barchaga birdek ma'qul kaladi desak mubolag'a bo'lmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ríos-Hoyo, A., & Gutiérrez-Salmeán, G. (2016). New dietary supplements for obesity: what we currently know. *Current obesity reports*, 5(2), 262-270.
2. Rizzo, G., Baroni, L., & Marzatico, F. (2018). Dietary oxalates and their role in human health. *European review for medical and pharmacological sciences*, 22(3), 823-835.
3. Li, Y., Zhang, J., Xu, J., Wang, H., Yeung, S., Liang, Y., ... & Zhang, W. (2017). Cruciferous vegetable consumption and the risk of female lung cancer: a prospective study and a meta-analysis. *Annals of Oncology*, 28(11), 2456-2464.
4. Yang L.Liu M.Wang F.Yuan J.Huang X.Li G.Cui X.Yu L.Wang X.Xiao W.Gao T.Zhu S.Lin Q.Zhao Y.Ou Z.Ye Y.Gu D.Zhou X.Cai L.(2019).Cauliflower: A cruciferous vegetable with multiple health benefits.Frontiers in Chemistry..7..doi:10.3389/fchem.2019.00009





2-TOM, 2-SON

5. Seo M.K.Jeong H.W.Choi H.S.Jeong I.H.Choi B.K.Jun S.H.Park K.G..(2020).Effects of Cauliflower Extracts on Adipogenesis and Lipolysis in 3T3-L1 Adipocytes.Molecules..25(14)..doi:10.3390/molecules25143231

6. Traka M.H.Mithen R.F.Brown J.E..(2009).Dietary Glucosinolates: Their Bioavailability and Importance to Health.International Journal of Molecular Sciences..10(4)..doi:10.3390/ijms10041690

