

2-TOM, 7-SON

Inson salomatligi uchun vitaminlarga boy meva-sabzavotlarni yetishtirish

Dedajanova Xilola Baxtiyor qizi

Namangan muhandislik-texnologiya instituti

1b-22 guruh talabasi

Annotatsiya: Insonlarni sog'ligini saqlash, ularni kerakli vitamin va oqsilga boy meva-sabzavot mahsulotlari bilan ta'minlash har bir davlatning qishloq xo'jaligi sohasining asosiy vazifalaridan biridir. Uning yechimi mamlakatning oziq-ovqat mustaqilligiga erishish bilan bir qatorda aholi turmush sifatini yaxshilash imkonini ham beradi. Maqolada aholini vitaminlarga boy meva-sabzavotlar bilan ta'minlash ahamiyati, uning me'yorlari yoritib o'tilgan. Shuningdek, tegishli ko'rsatkichlar tahlil etilib, ta'sir etuvchi omillar sanab o'tilgan. Soha doirasida ayrim tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: vitaminlar, oziq-ovqat mahsulotlari, salomatlik, meva va sabzavotlar, vitaminlar va minerallar, kletchatkalar, bioaktiv birikmalar, antioksidant faollik, immunitet, antibakterial xususiyatlar, dukkakililar, oqsillar.

Abstract: Maintaining people's health, providing them with fruit and vegetable products rich in necessary vitamins and proteins is one of the main tasks of the agricultural sector of every country. Its solution allows to achieve food independence of the country as well as to improve the quality of life of the population. The importance of providing the population with fruits and vegetables rich in vitamins and its standards are explained in the article. Also, relevant indicators are analyzed and influencing factors are listed. Some recommendations are given within the field.

Key words: vitamins, food products, health, fruits and vegetables, vitamins and minerals, fiber, bioactive compounds, antioxidant activity, immunity, antibacterial properties, legumes, proteins.

Kirish

Inson uzoq umr ko'rishni xohlaydi. Shuning uchun sog'lom bo'lishga yordam beradigan mahsulotlarni tez-tez iste'mol qilish, shuningdek, sport bilan shug'ullanish va stressni nazorat qilishga harakat qilish lozim. Bunda asosan oqsil, vitaminlarga boy mahsulotlar alohida ahamiyatga egadir. Qishloq xo'jaligida ko'plab **oqsilga boy mahsulotlar yetishtiriladi**. Oqsil organizmni o'zini o'zi tiklashi uchun zarur, uni yetarli darajada iste'mol qilish lozim.

Inson salomatligi borasida prezidentimiz o'z ma'ruzalarida: "Xalqimiz salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, biz uchun hayotiy muhim masaladir. Takror aytaman, tinchlik va sog'likni ta'minlasak, qolgan hamma narsaga erishamiz. Qishloq xo'jaligidagi islohotlardan maqsad – iqtisodiy foyda ko'rish bilan birga,



2-TOM, 7-SON

oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, xalq farovonligini oshirishdan iboratdir.”- deb ta’kidlab o’tganlar [1].

Aholini vitaminlarga boy oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashda sabzavotchilik muhim o‘rin tutadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti global salomatlik holati to'g'risidagi hisobotda ta'kidlanganidek, ratsiondagi meva va sabzavotlarning past ulushi sog'liqni saqlashga salbiy ta'sir qiluvchi omillardan biri hisoblanadi [4]. Aholining sabzavot mahsulotlarini iste'mol qilish darajasi uni ta'minlash darajasiga bog'liq bo'lib, birinchi navbatda, mamlakatda sabzavotchilikning rivojlanishi bilan belgilanadi. Shu bois, mahalliy sabzavot mahsulotlarini ishlab chiqarish hajmini oshirish ham ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan yana bir vazifani - aholi salomatligini yaxshilashni hal qiladi, chunki bu ratsionda sabzavot iste'molini oshirishga yordam beradi.

Asosiy qism

Inson salomatligi uchun meva va sabzavotlarni iste'mol qilish juda muhimdir. Bunda juda ko'p turli xil mevalarni iste'mol qilish orqali tana ko'plab vitaminlar va minerallar, shuningdek, zarur fito va suvning yetarli miqdorini oladi.

Meva va sabzavotlarda ko'p miqdorda suv, kletchatkalar, vitaminlar, minerallar va bioaktiv birikmalar mavjud, ammo ularda kam yog' bo'lib; ular nisbatan kam energiya beradi, shuning uchun ular tana vaznini nazorat ostida saqlashga yordam beradi. Meva va sabzavotlar tarkibidagi moddalarning himoya mexanizmlariga, masalan, antioksidant faollik, immunitetni oshirish, qondagi xolesterin darajasiga ta'sir qilish, qon bosimini pasaytirish va antibakterial xususiyatlar kiradi.

Yetilgan dukkaklilar oqsillarga boy, ammo ularning oqsillaridagi muhim aminokislotalarning to'plami va miqdori hayvonlardan olingan oqsillarga qaraganda bir oz kamroq bo'ladi. Oziq-ovqatdan nisbatan qimmatli va muvozanatli protein aralashmasini olish uchun o'simlik turli xil oqsillarni birgalikda iste'mol qilishni ta'minlash kerak.

Meva va sabzavotlarda eng ko'p C vitamin mavjud. Shuningdek, ularda Ye vitamini, folat va boshqa B vitaminlari bor.

Sabzavotlarni yangi iste'mol qilish yoki turli xil taomlar (pishiriqlar, sho'rvalar) tarkibida uzatish mumkin. Konservalangan sabzavotlar juda ko'p tuzni o'z ichiga olishi mumkin, shuning uchun ular orasida yengil tuzlangan variantlarga ustunlik berish kerak.

Yaxshisi mevalarni yangi uzilganini iste'mol qilgan ma'qul, lekin ular turli xil shirinliklarning bir qismi sifatida termal qayta ishlanishi mumkin. Konservalangan mevalarda shakar juda yuqori bo'lishi mumkin. Quritilgan mevalar va rezavorlar yangi mevalarga qaraganda 100 grammda ko'proq mineral moddalarni o'z ichiga oladi, ammo ulardagi kaloriya sezilarli darajada yuqori ekanligini va yangilarga qaraganda kamroq



2-TOM, 7-SON

vitaminlar mavjudligini yodda tutish kerak.

O'rtacha energiya talabi (1800-2500 kkal) bilan sabzavot va mevalarning kunlik porsiyalari soni 6-9 taga yetishi mumkin. Juda ko'p sabzavot va mevalarni iste'mol qilish ham yaxshi emas, chunki u holda boshqa guruhlardan (sut, baliq, go'sht, non va boshqalar) oziq-ovqatlarni iste'mol qilish qiyin bo'ladi, bu esa muhim aminokislotalar va yog' kislotalarining shuningdek, ba'zi vitaminlar va minerallarning yetishmasligiga olib kelishi mumkin. Juda ko'p shirin mevalar, banan, uzum va boshqalarni iste'mol qilganda odam juda ko'p uglevodlarni oladi. Agar oziq-ovqatdan olingan energiya ishlatilmasa, ortiqcha uglevodlar tanadagi yog'larga aylanadi, bu esa ortiqcha tana vazniga olib kelishi mumkin[2].

Quyidagi jadvalda salomatlikni saqlash uchun soddalashtirilgan taxminiy tavsiyalar keltirilgan.

1-jadval

Inson sog'ligini saqlash uchun soddalashtirilgan taxminiy tavsiyalar

Oziq-ovqat mahsulotlari guruhlari	Energiya tavsiyalariga muvofiq kunlik tavsiya		Tarkibidagi oziq moddalar va ularning eng yaxshi manbalari
	2200 kkal (ayollar uchun)	2600 kkal (erkaklar uchun)	
Sabzavotlar	kuniga min. 400 g	kuniga min. 500 g	-oqsillar (dukkaklilar); - muhim uglevodlar, ayniqsa kletchatka (dukkaklilar, rezavorlar, sabzavotlar, karam);
Mevalar	kuniga 300 g		- β-karotin (sabzi, qovoq, karam, ismaloq); - B ₁ vitamini (dukkaklilar); - vitamin B ₂ (qo'ziqorin, bargli sabzavotlar, no'xat); -vitamin B ₆ (paprika, banan, karam); ; - folatlar (dukkaklilar, yashil sabzavotlar (masalan, karam, ismaloq, brokkoli), lavlagi, kolrabi); - vitamin C (barcha mevalar, sabzavotlar, rezavorlar, ayniqsa



2-TOM, 7-SON

	<p>atirgul(shipovnik) mevasi, qizil qalampir, qora va qizil smorodina, zaytun mevalari, qulupnay, kivi, sitrus mevalari (masalan, pomelo, apelsin), karam (masalan,, brokkoli, gulkaram, kolrabi), ismaloq, shaftoli, nektarin, krijovnik);</p> <p>-kaliy (quritilgan mevalar va rezavorlar (masalan, o'rik, papayya, mayiz), banan, turp, dukkaklilar, artishok, yashil sabzavotlar (masalan, ismaloq), turp, lavlagi, karam (masalan, brokkoli), sabzi, banan, smorodina);</p> <p>- kaltsiy (o'simliklarning quyuq yashil qismlari, dukkaklilar);</p> <p>- magniy (ismaloq, dukkaklilar, banan);</p> <p>- oqsillar (dukkaklilar);</p> <p>- mis (qo'ziqorinlar, quritilgan mevalar va rezavorlar, dukkaklilar).</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Meva va sabzavotlarni iste'mol qilishda mahalliy mahsulotlar yoki qo'shni davlatlar mahsulotlariga ustunlik berish, pishirish uchun mavsumiy mahsulotlarni tanlash to'g'ri bo'ladi. Mahalliy mevalar va turli navlarni tanlab, siz biologik xilma-xillik va tuproq unumdorligini saqlashga yordam berasiz. Turli xil ovqatlanish ham sog'liq uchun foydalidir.

Ayniqsa, oziq-ovqat uchun tabiat in'omlarini yig'ish va o'z mahsulotlarini yetishtirish eng yaxshi yo'l hisoblanadi.

Namangan viloyatida aholini vitaminlarga boy bo'lgan meva-sabzavot mahsulotlari bilan ta'minlash jarayonlarini viloyatda yetishtirilayotgan mazkur turdagi mahsulotlarni ko'rsatkichlarini o'rganish orqali tahlil etib o'rganamiz.

2023 yil yakuni bo'yicha respublikada yetishtirilgan meva va rezavorlar umumiy hajmida 11,7 % Namangan viloyati hissasiga to'g'ri keldi, o'sish sur'ati oldingi yilga nisbatan 5,8 % ga teng bo'ldi.

2024-yilning yanvar–martga oylarida barcha toifadagi xo'jaliklar tomonidan 2 361,0



2-TOM, 7-SON

t. sabzavotlar (2023– yilning yanvar– martga nisbatan 5,7 % ga ko‘p) ishlab chiqarildi [5].

2-jadval

Tumanlar kesimida sabzavotlar ishlab chiqarish ko‘rsatkichlari va o‘shish sur‘ati

Hududlar	Ishlab chiqarish hajmi, tonna	O‘shish sur‘ati %
Namangan	1 171	104,6
Norin	267	67,9
Uchqo‘rg‘on	153	119,2
Pop	150	247,2
Uychi	119	131,8
To‘raqo‘rg‘on	111	84,4
Namangan sh.	106	98,2
Chust	85	162,5
Yangiqo‘rg‘on	64	100,3
Kosonsoy	61	177,2
Chortoq	45	143,5
Mingbuloq	31	139,1

Sabzavot ishlab chiqarish ko‘rsatkichlarini xo‘jaliklar toifalari bo‘yicha tahlil qilinganda, sabzavot ishlab chiqarish umumiy hajmidan 76,0 % ni dehqon va tomorqa xo‘jaliklari hissasiga to‘g‘ri kelishini ko‘rsatmoqda.

2024-yilning yanvar-mart oylarida sabzavotlar ishlab chiqarish ko‘rsatkichlarini tumanlar bo‘yicha tahlil qilinganda Namangan tumanida (1 171) tonna, Norin (267) hamda Uchqo‘rg‘on (153) tumanlarida ishlab chiqarish hajmlarining yuqori ko‘rsatkichlari kuzatildi.

3-jadval

Xo‘jalik toifalarida sabzavot yetishtirish ko‘rsatkichlari

(2024- yilning yanvar-mart oylarida)

Sabzavotlar jami	2 361	105,7
<i>shu jumladan:</i>		
Fermer xo‘jaliklari	513,0	110,6



2-TOM, 7-SON

Dehqon va tomorqa xo'jaliklari	1795	104,5
Qishloq xo'jaligi faoliyatini amalga oshiruvchitashkilotlar	53	100,0

Meva-sabzavot yetishtirish samaradorligini oshirish butun iqtisodiyot uchun ham, har bir korxonaga uchun ham katta muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu ko'plab omillar bilan bog'liq. Birinchidan, cheklangan resurslar sharoitida ishlab chiqarish hajmining oshishi aholining oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondirishga yordam beradi. Ikkinchidan, mehnat va moddiy resurslardan samarali foydalanish natijasida ishlab chiqarish tannaxrlari kamayadi, bu esa oziq-ovqat mahsulotlarining chakana narxlarini darajasiga ta'sir qiladi. Uchinchidan, ishlab chiqarish samaradorligini oshirish korxonaga daromadlarining oshishini ta'minlaydi, mehnat jamoalarining iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishiga ko'proq mablag'lar ajratiladi[3].

Xulosa va takliflar

Meva-sabzavot yetishtirish hajmini oshirish bo'yicha hozirda olimlar oldida aniq va samarali chora-tadbirlarni izlash vazifasi turibdi. Bu qishloq xo'jaligi ishlab chiqarish sub'yektlarini jadal o'zgaruvchan iqtisodiy, huquqiy va ijtimoiy sharoitlarga moslashtirish maqsadida agrosanoat majmuasining har bir tarmog'i va sohasini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy, uslubiy va amaliy muammolarini chuqur o'rganishni taqozo etadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda sohani rivojlantirish uchun ayrim tavsiyalarni keltiramiz: sabzavot yetishtirishda qishloq xo'jaligi korxonasida strategiyani shakllantirishning nazariy va uslubiy yondashuvlarini umumlashtirish va meva-sabzavotchilikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillarni kengroq o'rganish va aniqlash; hududlarda meva-sabzavot mahsulotlarini ishlab chiqarish va sotish holati hamda rivojlanish tendentsiyalarini tahlil qilish va mavjud muammolarni aniqlash, ularni bartaraf etish choralarini ishlab chiqish; tashqi muhitdagi imkoniyatlar va cheklovlarni aniqlash; kuchli va zaif tomonlarni aniqlash, unga muvofiq chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqish; mavjud imkoniyatlarini aniqlash va ulardan samarali foydalanishni yo'lga qo'yish; meva-sabzavotlarni yetishtirishda yangi texnologiyalarni joriy etish, ilg'or tajribalarni o'rganish, yangi usullaridan samarali foydalanish va boshqalar.



2-TOM, 7-SON

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. *Ўзбекистон Республикаси Президентини Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. 29.12.2018.* <https://pm.gov.uz/uz/lists/view/203>
2. **Фрукты и овощи, ягоды.** <https://toitumine.ee/ru/kak-pravilno-pitatsya/rekomendatsii-v-oblasti-pitaniya-i-piramida-pitaniya/frukty-i-ovoshhi-yagody>
3. А.А. Дубовицкий, Э.А. Климентова. Проблемы и перспективы развития овощеводства. Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК - продукты здорового питания, № 3, 2014. <file:///C:/Users/user/Downloads/problemy-i-perspektivy-razvitiya-ovoshevodstva.pdf>
4. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-bazovoi-strategii-razvitiya-ovoshchevodstva-v-selskokhozyaistvennykh-organizats>
5. Namangan viloyati statistika boshqarmasi ma'lumotlari. <http://nam.stat.uz/>

