



SHIRIN QALAMPIR – VITAMINLAR, MAKRO VA MIKROELEMENTLARNING MUHIM MANBAIDIR.

Xolmamatov Jamshid Jumaqulovich

Termiz Agrotexnologiyalar va Innovatsion rivojlanish instituti assistenti

G'ofurova Mashhura Saydullo qizi

Termiz Agrotexnologiyalar va Innovatsion rivojlanish instituti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqola shirin qalampir qimmatli oziq-ovqat mahsuloti va juda yaxshi dorivor xususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi. Shirin qalampir vitaminlar va boshqa foydali moddalarga boy. Shuning uchun ular tibbiy va sog'lom ovqatlanishda tavsiya etiladi. Shirin qalampirni muntazam iste'mol qilish yurak qon tomir kasalliklarini bartaraf etadi, ovqat hazm qilish ishlarini yaxshilaydi, saraton, anemiya va ko'rish kasalliklarini oldini oladi. Hatto ba'zi dorilar uning asosida ishlab chiqariladi. Shirin qalampir tarkibida 12 xil vitamin va 10 xil makro va mikroelementlar mavjud.*

Kalit so'zlar:

Shirin qalampirning foydali xususiyatlari, mevasi, vitaminlar, mineral tuzlar, quruq moddasi, polivitamin, makro va mikroelementlar.

So'nggi yillarda O'zbekiston qishloq xo'jaligini islox qilish, xususan sohada davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish, bozor munosabatlarini keng joriy qilish, qishloq xo'jaligi maxsulotlarini yetishtiruvchi, qayta ishlovchi va sotuvchi sub'ektlar o'rtasidagi munosabatlarning xuquqiy asosini mustahkamlash, sohaga investitsiyalarni jalb qilish, resurstejamkor texnologiyalarni joriy etish hamda qishloq xo'jaligi maxsulotlari ishlab chiqaruvchilarni zamonaviy texnikalar bilan ta'minlash borasida muayyan ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston qishloq xo'jaligida 20 mln gektardan ortiq, shu jumladan 3,2 mln gektar sug'oriladigan ekin yer maydonlaridan foydalanib, axolining extiyoji uchun oziq-ovqat maxsulotlari, iqtisodiyot tarmoqlari uchun zarur homashyo yetishtirilmoqda. Bugungi kunda respublikada yetishtirilayotgan 80 turdan ortiq qishloq xo'jaligi maxsulotlari dunyoning 66 ta mamlakatiga eksport qilinmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda sabzavot ekinlari orasida ekin maydoni va ishlab chiqarish hajmi jihatidan tobora oshib borayotgan ekinlardan biri bu – Shirin qalampirdir.





Shirin qalampir Tomatdoshlar (Solanaceae) oilasiga mansub bo'lib madaniy holda *Capsicum annum* L turi ekiladi. Odatda bir yillik ekin sifatida yetishtiriladi, ammo u tropik mamlakatlarda va himoyalangan maydonlarda ko'p yillik ekin sifatida yetishtirilishi mumkin. Uning vatani Janubiy Amerikaning Meksika va Gvatemala mamlakatlari hisoblanadi.

Bu o'simlik oziqaligi jixatidan qimmatbaho ekindir. Shirin qalampir mevasi sabzavot sifatida yangi uzilgan, tuzlangan, ziravorlab sirkalangan, konserva qilingan va dimlab pishirilgan holda iste'mol qilinadi. Mevasidan turli salatlar, souslar, pasta va shiralar tayyorlanadi. Mevasining yaxshiligi, parxezbopligi va tarkibining hayotiy qimmatli moddalar bilan boyligi uning keng tarqalishi va ko'plab iste'mol qilinishiga sabab bo'lmoqda.

Shirin qalampirning mevasi shakliga qarab 14 turdagi mevalarga ajratiladi: ovalsimon, tuxumsimon, yassi-yumaloq, sharsimon, prizmasimon, konussimon, silindrsimon va boshqalar. Mevasi 2, 4, 6 kamerali, ko'p urug'li rezavor. Mevasining uzunligi 2-20 sm, diametri 4-10 sm, meva devorining qalinligi 2-8 mm. Mevasining rangi to'liq yetilganda och, to'q ko'k, biologik yetilganda esa sariqdan to'q qizilgacha bo'ladi. Meva vazni o'rtacha 25 g dan 130 g gacha yetadi.

Shirin qalampir tabiiy polivitamin konsentrat hisoblanadi. Shirin qalampir mevasi vitaminlar, mineral tuzlar va quruq moddaga boy. Uning mevasi askorbin kislotasi (vitamin S) hosil qilishi jixatidan barcha sabzavotlardan ustun turadi. Mevasi texnik yetilgan davrda 100 g hosil massasi tarkibida 54-118 mg%, to'liq biologik yetilganda esa 368-535 mg% gacha askorbin kislotasi bo'ladi. S vitaminidan tashqari A (karotin) - 4,60 mg, V₁ (tiamin) - 0,06 mg, V₂ (riboflavin) - 0,01 mg vitaminlari ham mavjud. Karotin (provitamin A) miqdori (9-12%) jihatidan u sabziga tenglashtiriladi. V guruhga kiruvchi vitaminlar miqdori jihatidan sabzavotlar orasida yetakchi o'rinni egallaydi. Inson immun tizimini shakllantirishda vitamin-antioksidantlar A, C, E va boshqalar juda katta yordam beradi. Ularning inson umrini uzaytirishi, immunitetni kuchaytirishi, qarishni susaytirishi va stress omillarga chidamliligini oshirish ko'pgina tadqiqotlarda o'z tasdig'ini topgan.

Ushbu ekin mevasi tarkibida 85,5-91,0% suv, 14,4% quruq modda, 1,3-1,5% oqsil, 5,4-5,7% uglevodlar, 1,4-1,8 % kletchatka singari moddalar mavjud. Shirin qalampir mevasi turli ko'rinisdagi minerallarga ham juda boy bo'lib, uning 100 mg ho'l mevasi tarkibida kul elementlarining miqdori 0,7%, natriy





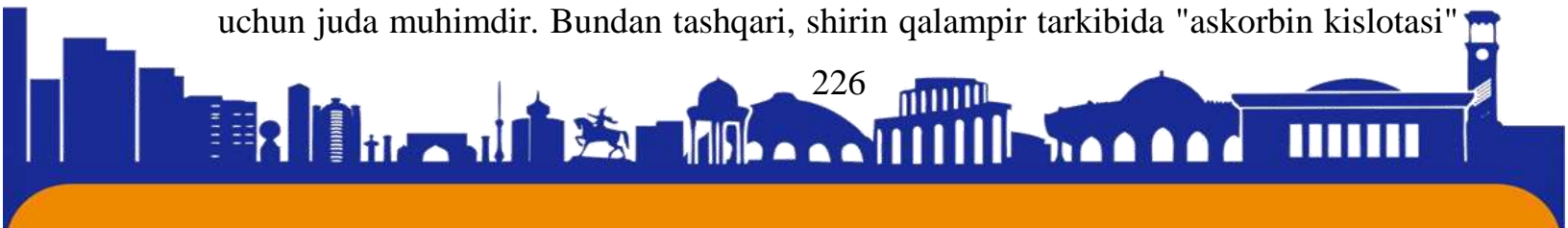
19%, kaliy 163%, kalsiy 8%, magniy 11%, fosfor 16% ni tashkil etadi. Shirin qalampirda 0,01-0,15% kapsaitsin alkaloidi bo'lib, unga o'tkir ta'm, maza bag'ishlaydi. Shuningdek, tiamin ham mevada ko'p miqdorda uchraydi.

100 gramm Shirin qalampirda quyidagi vitaminlar va minerallar mavjud: C – vitamini 250 mg; A – vitamini 333mkg; V6 – vitamini 50 mkg; V9 – vitamini 17 mg; E – vitamini 67 mkg; kaliy – 163 mg; marganes – 16 mg; fosfor – 16 mg; magniy – 7 mg; temir – 60 mg.

Polivitamin mahsulot sifatida singa, kamqonlik, kamquvvatlilik, gipo va avitaminozda yaxshi samara beradi. Tarkibidagi C vitamini va karotin organizmni yuqumli kasalliklarga himoya reaksiyasini kuchaytiradi, oshqozon-ichak traktidagi noxushliklarni bartaraf etadi. Qalampir qon aylanishdagi buzilishlarni bartaraf etadigan tabiiy dori vositasi – u qon quyulishining oldini oladi, kapillyarlarni mustahkamlaydi, tromboflebit, anemiya, burundan qon ketishini, qon tomirlarini zararlaydigan yuqumli kasalliklarni (revmatizm, tuberkulyoz) oldini oladi. Bundan tashqari, u jigar va o't pufagi ishini yaxshilaydi, ovqat hazm qilish tizmiga davolovchi sifatida ta'sir etadi. Qorin og'rig'ida, damlaganda, meteorizmida yaxshi yordam beradi, og'iz bo'shlig'ini dizenfeksiya qiladi. U qondan xolesterinni chiqarib yuborishga ham yordam beradi. Shirin qalampir sharbati soch va tirnoqlarni mustahkamlaydi, yog' bezlarining ishini yaxshilaydi, sabzi sharbati bilan qo'shib ishlatganda terini pigmentli dog'lardan tozalaydi va ajinlarni tekislashga yordam beradi.

Mineral moddalardan kaliy, temir, magniy, fosfor anchagina miqdorda rux, kremniy mavjud. Hozirgi paytda muzlatilgan mevalarini keyingi mavsumgacha saqlab iste'mol qilish mumkin. Saqlanganda va transportda tashilganda mevalari deyarli zararlanmaydi. Mevalarida ko'plab kletchatka va pektin moddalari, makro va mikroelementlar, C va R vitaminlari bo'lishi bu sabzavotni qon tomir vositasi deb hisoblashga sabab bo'ladi va ular arteriya, kapillyar va venalarni sog'lomlashtiradi. C vitamini esa rux bilan hamkorlikda sellulyutga qarshi juda yaxshi vosita hisoblanadi. Kaliy, magniy va kaltsiy minerallari miya neyronlarini tiklaydi, asab tizimini stressdan himoya qiladi, diqqat va aqliy faollikni oshiradi. Shirin qalampirni iste'mol qilish orqali biz temir, fosfor, rux va yod etishmasligini ham to'ldiramiz. Meva tarkibidagi moddalar ishtahani qo'llab-quvvatlaydi, oshqozonni oziq-ovqatni faol qayta ishlashga majbur qiladi va tanani toksinlar va parchalanish mahsulotlaridan xalos qiladi.

Shirin qalampir tarkibidagi S vitamini bo'yicha hatto limon bilan ham raqobatlasha oladi, bu qon tomirlarini dori-darmonlarsiz mustahkamlashni istaganlar uchun juda muhimdir. Bundan tashqari, shirin qalampir tarkibida "askorbin kislotasi"





ta'sirini kuchaytiruvchi P vitamini mavjud. Bulg'or qalampirining ko'plab foydali xususiyatlariga qaramay, ba'zi odamlar uchun u qat'iy ta'qiqlangandir. Uning bir qismi bo'lgan tolalar yara, gastrit bilan og'rigan bemorning ahvolini yomonlashtirishi mumkin. Qalampir ham qon bosimini pasaytirishga yordam beradi, shuning uchun bu sabzavot gipotenziya bilan og'rigan odamlar uchun taqiqlangandir. Allergiya bilan og'rigan bemorlar ham C vitamini va efir moylarining ortiqcha miqdori tufayli uni iste'mol qilmasliglari kerak.

Mahsulotni yangi iste'mol qilish yaxshidir. Xom bulg'or qalampiri eng ko'p foyda keltiradi va ovqatni to'liq hazm qilishga yordam beradi. Shirin qalampirni qaynatish, pishirish, qovurish, konservalash mumkin. Ommabop taom "to'ldirilgan qalampir" hech kimni befarq qoldirmaydi. Biroq, Shuni hisobga olish kerakki, issiqlik bilan ishlov berish jarayonida sabzavotning qimmatli mikroelementlari 70% gacha yo'qoladi. Qalampirda juda ko'p foydali moddalar mavjud, ammo issiqlik bilan ishlov berish paytida ularning ko'pchiligi o'z xususiyatlarini yo'qotadi. Shuning uchun, sabzavotdan maksimal foyda olish uchun uni xom holda iste'mol qilish kerak. Oshqozonida muammo bo'lganlar uchun avval qalampir ustiga qaynoq suv quyib, keyin duxovkada yoki bug'da pishirish tavsiya etiladi.

Shirin qalampir bu organizmga zarur bo'lgan vitaminlar manbai hisoblanadi. Shirin qalampir bir qancha kasalliklarga davo bo'ladigan tabiiy dori vositasidir. Maqolada shirin qalampir qimmatli oziq-ovqat mahsuloti ekanligi va uning dorivor xususiyatlari haqida ma'lumot ko'rsatildi. Shirin qalampir vitaminlarga boy mahsulot bo'lib, inson organizmiga foydali ta'sirlari juda ko'p. Bu esa shirin qalampir ekiladigan maydonlarni ko'paytirish va sifatli navlarni yetishtirish lozimligini ko'rsatadi.





Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azimov B.B., Mavlyanova R.F., Azimov B.J. O'zbekistonda shirin qalampirdan yuqori hosil olish bo'yicha tavsiyalar. Toshkent: 2016. 18-b.
2. Turkiya Respublikasi Oziq-ovqat qishloq xo'jaligi vazirligi hamda "Denizbank" hamkorligida tayyorlangan "100 ta kitob" dan iborat to'plami.
3. Xakimov R.A., Abbosov A.M., Azimov B.J., Ganiev F.K., Berejnova V.V., Rasulov A.I., Xoldorov M. Sabzavot, poliz va kartoshka ekinlarini yetishtirish bo'yicha tavsiyalar. - Toshkent: 2014, b-13.
4. Rasulov F.F. Takroriy muddatda shirin qalampir navlarini tanlash va yetishtirish texnologiyasining elementlarini takomillashtirish. Qishloq xo'jaligi fanlari bo'yicha falsafa doktori (Doctor of Philosophy) ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiya ishi. - Toshkent - 2017. 6-11-13
5. Ostonaqulov T.E., Zuev V.I., Qodirxo'jaev O.K. Kitob. Sabzavotchilik, 2009. 6-273-275.
6. www.shutterstock.com

