

**QULUPNAY: TA'MI VA FOYDASI BIRLASHTIRILGAN MEVA****Iskandarova Malika Ulug'bek qizi***Termiz Davlat Universiteti Talabasi***Axmedov Alim Babaniyazovich***Termiz Davlat Universiteti o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ayni paytda mamlakatimizning deyarli barcha hududlarida qulupnayning **10 ta navi** yetishtiriladi.

Bugungi kunda yurtimizda yetishtirilayotgan qulupnay mahsuloti **Qozog'iston, Qirg'iziston, BAA, Rossiya** kabi mamlakatlarga eksport qilinmoqda.

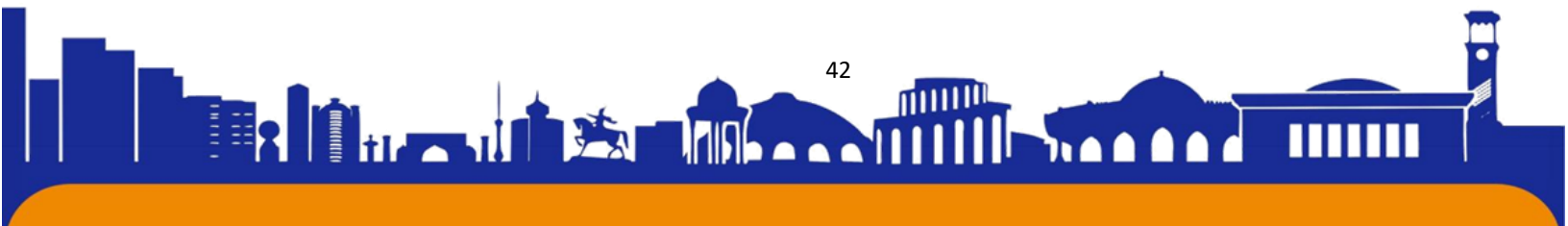
Kalit so'zlar: Qulupnay mevasi Inson organizmiga foydali tomonlari, uni yetishtirish usullari qulupnayni sotish va foyda ko'rish

KIRISH: Madaniylashgan yer tuti O'zbekistonda XIX asr oxiri XX asr boshlaridan o'stirila boshlandi. 1995–96-yillari Toshkent shahrining gubernatori o'zining dala hovlisiga Rossiyadan yer tuti ko'chatlarini olib kelib ektiradi. Yer tuti chiroyli qizil rangga kirib, mevasi pishgan vaqtda bog'bonlar uning qanday nomlanishini so'rashadi. Shu tariqa mevaning ushbu turi xalqimiz tilida "klubnika" dan "qulupnay" tarzida o'zlashib kirib kelgan.

Aslida, qulupnay rezavor meva emas. Mazali qizil mevalar gulo'rin bo'lib, ushbu o'simlikning «haqiqiy mevalari» — pishgan qulupnayning yuzi bo'ylab qoplangan mayda yong'oqchalardir.

Qulupnay (ba'zan "yertut" ham deb ataladi) – ra'noguldoshlar oilasiga mansub ko'p yillik o'tsimon o'simliklar turkumi, rezavor meva. Yevroosiyo va Amerikada 50 turi ma'lum. Qulupnayning birinchi navlari 18-asrda Niderlandiyada paydo bo'lgan. Amerika turi – virjiniya va chili qulupnaylari Yevropaga olib kelingan.

Qulupnay **namtalab, yorug'sevar** (soya joyda hosil bermaydi), **sovuqqa chidamsiz** o'simlik. Qorasovuqlar guli, g'unchalari, mevalarini zararlaydi. O'simlik





tupi bir yerda 20 yil o'sishi mumkin, lekin qulupnayzorda **4-5 yil** o'stiriladi. **3 yilgacha** yaxshi hosil beradi, keyin mevasi maydalashib, hosildorligi pasayadi

Butasining bo'yi baland bo'lib, serbarg, o'rtacha tarqoq.

Mevasi yirik, notekis, konussimon, rangi och qizil, uchi yashil, mevasi may oyining ikkinchi o'n kunligida pishadi. Qulupnay mevasining o'rtacha vazni – 14,7 g. Meva tugish davri 25-27 kunga cho'ziladi. Eti och pushti, g'ovak, mazasi kuchsiz xushbo'y.

Hosildorligi – 7,5 s/ga, eng yuqori hosildorligi – 41,9 s/ga ni tashkil etadi.

Qulupnay – yozning eng mazali mevasidir. U juda shirin va foydali meva hisoblanadi. Uning pishishini juda ko'pchilik intizorlik bilan kutadi. Chunki qulupnaylarni yoshu kekxa – barcha yaxshi ko'radi. Shu sabab bo'lsa kerak, yozda mevaning o'zi iste'mol qilinsa, qish uchun undan murabbo va sharbatlar tayyorlab qo'yiladi.

Shunday ajoyib zamonda yashayapmizki, bugun yilning istalgan vaqtida qulupnaylarni supermarketlardan xarid qilishimiz mumkin

Qulupnaylarda 5-12 foiz uglevod (glyukoza, fruktoza, saxaroza), limon va olma kislotasi, turli modda va fenol birikmalar bor. Vitaminlardan esa A, S, V va minerallardan: temir, asal, kobalt, marganets, molibden va fluor mavjud.

Bilamizki, deyarli barcha vitaminlar juda nozik bo'ladi va qayta ishlash jarayonida ular yo'q bo'lib ketadi. Ammo qulupnay tarkibidagi vitaminlar qayta ishlash jarayonida ham yo'q bo'lib ketmaydi va kishi organizmiga foydasi tegadi.



Qulupnaylar nimasi bilan foydali?





Agar vazn oshib ketishidan cho‘chimasangiz, unda qulupnayni qaymoq, smetana yoki tvorog bilan birga iste'mol qilsangiz bo‘ladi. Sut mahsulotlaridagi yog‘lar ichak devorlariga birikadi va qulupnayning bezovta qiluvchi holatlarining oldini oladi. Agar kishida ichak bezovtalanishi bo‘lmasa, qulupnayni yangi sut bilan iste'mol qilsa ham bo‘ladi.

Qulupnayni shakar bilan yeyish yaramaydi, chunki shundoq ham kishi organizmida shakar moddasi yetarlicha.

Ushbu mevani boshqa taomlar bilan aralashtirmay, birinchi yoki ikkinchi ovqatdan so‘ngina iste'mol qiling, chunki u oshqozon ichida bijg‘ish xususiyatiga ega. O‘zi umuman olganda, barcha mevalarda ana shunday xususiyat mavjud. Shuning uchun ularni hech qaysi taom bilan aralashtirib yemaslik tavsiya etiladi.

Kimda-kim o‘z immunitetini kuchaytirishni istasa bunga qulupnay yordam beradi. Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, qulupnay kashanda va boshqa zararli odati bor kishilarning turli kasalliklarga chalinish xavfini pasaytirar ekan.

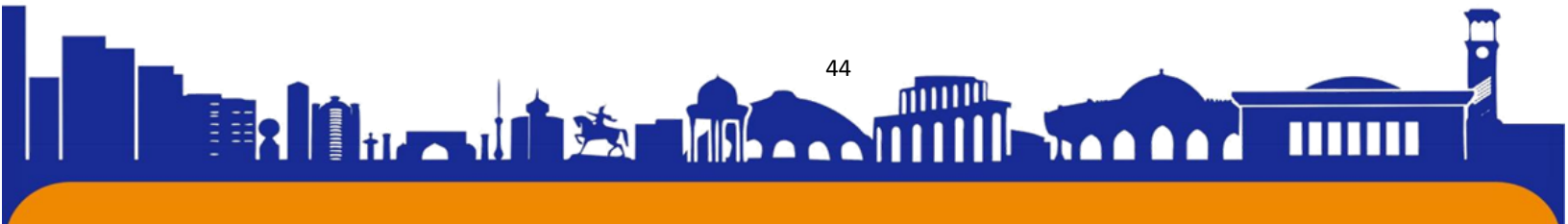
Bundan tashqari, qulupnaylarda yana bir o‘ziga xos xususiyat borki, ular kam kaloriyali meva hisoblanadi. 100 gramm qulupnayda 30 kkal kaloriya mavjud. Bu mevada saxaroza ko‘p, ammo fruktoza anchayin yetarli. Yog‘ umuman yo‘q, oqsillar ko‘p. Bu parhezga amal qiluvchilar uchun juda yaxshi.

Qulupnayning kosmetika sohasida foydaliligi ancha oldin aytib o‘tilgan. Yangi qulupnay yoki uning sharbati ayrim kosmetik vositalardan ko‘ra yaxshiroq ta'sir etadi: teridagi ajinlarni yo‘qotishda va terining ozuqa olishida yuqori samara beradi. Shu bilan birga yuzdagi dog‘lar va sepskillarga qarshi kurasha oladi. Undan yuz uchun ishlatiladigan niqobni oddiy uy sharoitida ham tayyorlab olsa bo‘ladi.

Qulupnay ichaklarni tozalashda, jigar va buyrakning yaxshi ishlashiga, qabziyat va anemiyaga qarshi, shuningdek, buqoqning oldini olishda qo‘l keladigan foydali mevadir.

Qulupnayning zararli xususiyatlar.

Qulupnay juda “injiq” meva bo‘lib, barchaga teng foydali bo‘lavermaydi. Tarkibidagi kislota sabab oshqozon-ichak yo‘llarida kasalligi bor kishilar uchun u juda zararlidir. U ayrim kishilarda turli allergiyani qo‘zg‘atishi mumkin. Qon bosimi yuqori





kishilarga ham uni iste'mol qilishni tavsiya etishmaydi. Yodda saqlang: qulupnayni me'yoridan ortiq yeyish inson organizmi uchun xavflidir.

Bir kunda ko'pi bilan yarim kilocha qulupnayni iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir. Organizm aynan shuncha miqdordagi qulupnayni hazm qila oladi.

Ehtiyot bo'ling: qulupnayning erta navlari juda tez aynib qoladi. Shu sabab ayrim ishlab chiqaruvchilar qulupnaylarni tez hosilga kirishi uchun ularga azot va shunga o'xshash zararli narsalarni qo'shishadi.

Shifokorlarning uqdirishicha, o'z mavsumida paydo bo'lmagan meva va sabzavotlarning tarkibida zararli netratlar bo'ladi va ularda vitaminlar juda va juda oz bo'ladi. Ayniqsa, qishda paydo bo'ladigan qulupnaylarning mazasi ham sizni u darajada xursand qilmaydi.

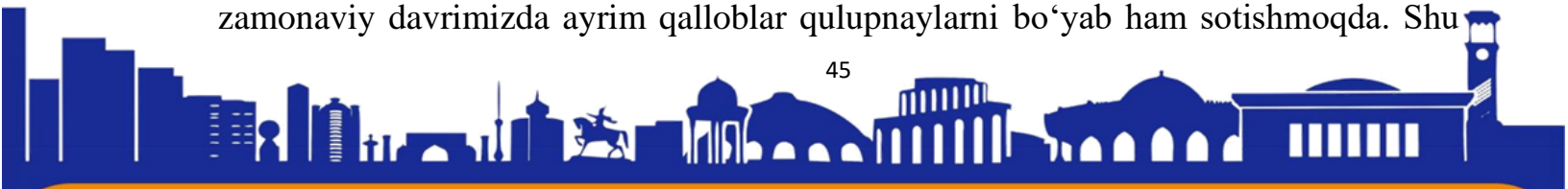
7 yoshdan kichik bolalarga qulupnaylarni berish tavsiya etilmaydi. Kechpishar qulupnayni bersa bo'ladi, faqat kuniga beriladigan miqdori 100 grammdan oshmasligi kerak.



Qulupnayni qanday tanlasa bo'ladi?

Quruq, butun, zararlanmagan va iloji bo'lsa yashil qalpoqchali qulupnaylarni tanlang.

Rangiga qarab tanlasangiz ham bo'ladi. To'q qizil rangli qulupnaylar mazasi yaxshiligidan va yetilib pishganligidan dalolat berib turadi. Lekin afsuslar bo'lsinki, zamonaviy davrimizda ayrim qalloblar qulupnaylarni bo'yab ham sotishmoqda. Shu





sabab uni sotib olayotgan vaqtingizda ziyrak bo‘ling – qulupnayni hidlab ko‘ring. Bu mevaning yoqimli, original hidi mavjud, huddi har bir mevaning o‘z hidi bo‘lganidek.

XULOSA: Shuni bilish muhimki, bog‘da yetishtiriladigan qulupnaylar mavsumi 4 haftani tashkil etadi. Boshqa vaqtda chiqqan qulupnaylarning esa foydasi kamroq, mazasi shirinsiz bo‘ladi

Bu mevani saqlashning umuman keragi yo‘q. U hatto muzlatgichda ham uzoq saqlanib turmaydi. Agar qulupnay nitratlar yordamida yetishtirilgan bo‘lsa, unda u muzlatgich ichida sog‘liq uchun juda zararli mahsulotga aylanadi.

Qulupnayni yig‘ib olgandan keyin 1-2 kun ichida yeyish kerak. Birdaniga ko‘p sotib olish ham bo‘lmaydi, eng yaxshisi uni iste‘mol qilganingizcha sotib oling.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. <https://www.agro.uz/11-0147/>
2. <https://kun.uz/news/2017/05/01/kulupnaj-am-fojdali-am-zararli-meva-akida-tavsialar>
3. <https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Qulupnay> Shakl boshi
4. Babaniyazovich, A. A. (2024). O ‘ZBEKISTONDA BANKLARNI RAQAMLASHTIRISHNING IQTISODIY SAMARADORLIGI. AMERICAN JOURNAL OF BUSINESS MANAGEMENT, 2(4), 47-50.
5. Babaniyazovich, A. A., Alibekovna, A. Z., & Alibekovna, A. F. (2024). RAQAMLI IQTISODIYOTNING ISTIQBOLLARI VA REKLAMADAGI AHAMIYATI. IJODKOR O‘QITUVCHI, 4(37), 154-157.
6. Mamadjanova, T. A., & Babaniyazovich, A. A. (2024). ELECTRONIC COMMERCE AND ONLINE MARKETS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(6), 50-53.

