

BODRING SABZAVOTINING INSON SALOMATLIGIDAGI TUTGAN YARNI VA AHAMIYATI

Assistent Aymuratova R.M
katta o'qituvchi Abdigapbarov A.S

KIRISH

Bugungu oziq-ovqat muammosi ya'niy globallashish davrida jahon statistikasi 2050 yilga borib dunyo yuzida odamlar soni 9,1 milliardga ko'payishi va qishloq xo'jaligi ekinlari uchun kerakli er maydonlari 40-45 foizga kamayishi taxmin qilinmoqda. Shu bilan birga meva va sabzavotlarni kunlik ist'emol qilish iqtijoyini ta'minlovchi sog'lom ovqatlanishni tug'ri tashkil qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Davlatimizda sabzavotchilik sohasini yanada rivojlantirish va mahsulotni eksport salohiyatini ko'chaytirish bo'yicha qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 23 oktyabr PF-5853-sonli qarori bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasini 2020-2030 yillarda rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi" xalqni oziq-ovqat xavfsizligini va tug'ri ovqatlanish madaniyatini taminlash asosiy vazifalardan biri qilib belgilangan. Sabzavotlar ichida bodring asosiy ekinlardan biri bo'lib, uni ishlab chiqarish xajmini oshirish va mahsulot sifatini yaxshilash katta ahamiyatga ega. Dunyo bo'yicha bodring ekilgan umumiy maydonlar 2 mln 496 ming gektarni, umumiy mahsulot xajmi bo'lsa 83,8 mln tonnani tashkil qilmoqta.

AKTUALLIGI

Bugungu kunda er yuzida sabzavotlarning kunlik qabul qilish ehtiyojini tamiynlovchi sog'lom ovqatlanishni tashkil qilishga o'z oldiga etibor qaratilmoqda. Sabzavotlar ichida bodring asosiy ekinlardan biri bo'lib, uni ishlab chiqarish xajmini oshirish va mahsulot sifatini yaxshilash zarur ahamiyatga ega.

AHAMIYATI

Bodring (*Cucumis sativus L.*) – qaboqdjshlar (*Cucurbitaceae*) oylasiga kirib bir yillik o'tsimon osimlik. Uning bioqimyoviy tarkibi kuydagicha. (1-jadval)

Ekin turi	Namlilik, %	Oqsil, gr	Moy, gr	Karbonat angidrid, g	V ₁ (tiamin)	V ₂ (riboflavin)	V ₃ (niacin)	S (askorbin, kislota)	Kal'ciy, mg	Temir, mg	Marganec, mg	Fosfor, mg
Bodring	96	0,6	0,1	2,2	0,03	0,02	0,03	12	12	0,3	15	24

Bodringning 95-98 foyizi suvdan iborat. Suv bo'lganda xam oddiy suv emas, tabiyat tamonidan distillangan, tirik suv. Bundan boshqa 100 g mahsulotda 12 kkal ga ega. Bodringdagi o'ziga xos hid undagi efir moylari (1 kg mevada 10 mg) yoqimli tetiklashtiruvchi ta'mi bo'lsa organik kislotalar (16-68 mg% quruq moddaar) mavjud.

Bodring pishmagan mevasida yangilay, tuzlangan, konservalangan holda foydalaniladi. Bodring ishtaxani ochadi xamda boshqa ovqatlarni xazm qilishga yordam beradi. U buyraktagi



toshlarni, siydik kislotasi kristallarini eritadi, turli yaralarni yoq etadi, aterosklerozni va semirishning oldini olishda yordam beradi. Bunnan boshqa unnan kosmetikada xam keng qo'llaniladi.

Bodring qandađı xolesterin miqdorini kamaytiradi, buyraklar sog'lomligin makxamlaydi. Kundalikli ravishta istemol qilinsa, saraton xavfin yoq etadi. Ovqat xazm qilish tizimiga yaxshi natijja ko'rsatadi va ortiqcha vaznnan xolos qilishga yordam beradi.

Shuningdek, bodring ovqat xazm qilish bezlarining faoliyatini va so'lak ajralishini normallashtirib, oqsil moddasini yanada yaxshiroq o'zlashtirishin ta'minlaydi. Shuning uchun bodringning suvli bo'lakchalari ovqatni faqatgina chiroyli va mazali qilib quymay, bálki xazm qilish jarayonında yaxshilaydi.



Sharbati ısıtma tushirish xususiyatiga ega, yo'tal, bo'g'in va yurak kasallklarini davolashda yordam beradi. Bodring po'stlog'i yuz chehrasining rangi va tinıqligini saqlashda, teri kio'ishiga xamda shishlar paydo bo'lganda yordam beradi. Po'stlog'ini quritıp ezilganini teri kasalliklari va toshmalarda foydalanish tavsiya etiladi. Bodring allergiya chairmaydi, shu sabapli unı allergik kasalliklarga chalingan bemorlar bemalol foydalanishlari mumkin.

Uzluksiz davom etgan mehnat faoliyati sabap bazıda ko'z atrofida, pastki qavoqlarda qorayish kuzatiladi. Bu halotta bodring do'maloq shaklda kesip, 3-5 daqiqa davomida muzlatqishta sovutıp va 10 daqiqa qoraygan erga quyng. Tap shu usul yuzdagi ajin va qora doqlarni ketkazishda, quyash nurı sabap kuygan erlarni zararsizlantirishda xam samarali bo'ladi.

Pishgan bodring va uning po'stloqlari qaynatması jigar xastalari va sariq kasalligida yaxshi foyda keltiradi. Yovvoyi bodring xam bir necha kasalliklarga davo. Bodring kichik najas aydovchi tabiyi mahsulot. Uning chirasi tanadan siydik kislotasini haydap chiqarib, bug'in kasalliklariga davo bo'ladi. Bodringning sabzi va lavlagi bilan aralashmasi o't pufagi, jigar va boshqa a`zolarni zararlı illatlardan tozalaydi.

Bodringda kaliy, kremniy kibi moddaar bo'lib, teri, soch, tishni sog'lom saqlash va kasallanish oldini olishda ahamiyati sheksiz. Bodringda engil singdiriladigan yod mavjud. Bodring ko'p ist'emol qilinsa, inson qalqonsimon bez kasalliklariga shalinmaydi.

Bodring g'uli xam shifobaxsh. Gullari qaynatmasi bezgakni davolashda qo'llaniladi. Shuningdek bodringda vitaminlar ko'p bo'lmasa xam, ovqat xazm qilishda, ayniqsa, oqsilli ovqatlarni xazm qilishni yaxshilashda foydasi ko'p. Go'shtli ovqatlarni bodringli salatlar bilan birga dasturxonga inom etish sababi xam shunda. Bodring ishtaxani ochadi, moylar va beloklar so'rilishiga yordam beradi.

Xalq tabobatida yangi shirasi asab tizimlarini tinıshlantırishda, oshqozon – ichagida og'riqni qoldiruvchi vositadir. Uning shirasi tábiyi asalga aralashdirib istemol qilinsa, yoqori nafas olish yo'llari va yo'talda davo bo'ladi. Bunda kuniga 3 osh qoshiqtan 3 máhál ichiladi.



FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RUYXATI:

1. Ostanaqulov T.E., Zuev V.I., Qodirxwjaev O.Q. Sabzavotchilik. T.: 2009. 322-331 bet.
2. Ludilov V.A., Ivanov M.I. Ogurci. //Vse ob ovoshax. –Moskva. Foton, 2010
3. Yunusov S.A. Bodringni ochiq maydonda etishtirish. T. 2021.

