

# ILM FAN XABARNOMASI

## Ilmiy elektron jurnali

UO'K 631.52.635.12

### O'ZBEKISTON XUDUDIDA KOLRABI - KARAMINING YETISHTIRISH AGROTEXNIKASI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

*Jumayeva G.B*

*Termiz muhandislik va agrotexnologiyalar universiteti.*

*O'zbekiston.*

**Annotatsiya.** Mazkur tezisda karamdoshlar oilasi vakili bo'lgan kolrabi karamining tarkibi va uning foydali jihatlari, inson salomatligiga ijobiy ta'siri haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** kolrabi karami, sabzavot, ikki yillik o'simlik, vitamin, uglevodlar, oziq-ovqat.

**KIRISH.** Sog'lom odam organizmining bir sutkalik ehtiyojini qondirish uchun oзуqalar tarkibining 1/4 qismi turli xil sabzavotlardan iborat bo'lishi lozim. O'zbekiston sharoitida har bir kishi sutka davomida 450 g kartoshka va sabzavot iste'mol qilishi lozim. Sog'liqni saqlash tashkilotlari Markaziy Osiyo sharoitida bir yilda har bir kishi 45 kg kartoshka, 113 kg sabzavot va 98 kg poliz mahsulotlarini iste'mol qilishi kerakligini ta'kidlaydi. Shu jumladan, 25 kg pomidor, 18 kg dan piyoz, sabzi, karam, 5,5 kg dan bodring va osh lavlagi, 3,7 kg dan chuchuk qalampir va dukkakli sabzavotlar, 2-2,6 kg dan boshqa sabzavotlar, 53 kg qovun, 36 kg tarvuz va 7 kg qovoq iste'mol qilinishi kerak. Karamdoshlar oilasi vakili-kolrabi karami o'zining qimmatli tarkibi bilan inson organizmi uchun juda foydali hisoblanadi.

**Asosiy qism.** Kolrabi karami-O'rta yer dengizi mamlakatlarida yovvoyi holda o'sadi. Kolrabining vatani – Italiya, XVIII asrda u Germaniyaga olib kelingan, u yerdan Rossiya va boshqa MDH davlatlariga tarqalgan, hanuzgacha keng tarqalmagan, aholi tomorqalarida kichik maydonlarda yetishtirib kelinadi [3].

Mamlakatimizda esa bu ekin kam tarqalgan karam turi hisoblanadi. Uning mevasi birinchi yili iste'mol qilinadi. U ikki yillik o'simlik bo'lib, birinchi yili yo'g'onlashgan, sholg'omga o'xshash, yumaloq oziq-ovqatga ishlatiladigan diametri 10-15 sm poya meva, ikkinchi yil esa gul novdalar chiqarib, gul va urug' hosil qiladi. Poya mevasidan bandli barglar o'sib, barg plastinkasi uchburchak yoki tuxumsimon chetlari qirrali bo'ladi. Meva po'sti och-yashil yoki qizil-binafsha rangdadir. Poya mevaning og'irligi 200-300 gr dan 1000 grammgacha bo'ladi.

Kolrabi karamdoshlar vakili hisoblanganligi uchun boshqa oiladoshlari singari, u ham organik moddalarga boy zich tuproqlarda yaxshi hosil beradi. Karamning boshqa turlariga nisbatan kolrabi karami nisbatan issiqqa va qurg'oqchilik chidamli hisobladi. Yetishtirish agrotexnikasi karam va gulkaram singari amalga oshiriladi. Gulpoyadagi gullar ochilmasidan oldin yig'ib olinadi. Ochilgan to'pgullar qattiq va ta'msiz bo'lib qoladi [4].

Kolrabi karami xomligicha iste'mol qilinadi, hamda salatlar va konserva tayyorlanadi. Barglarini karam va ismaloq kabi pishirilishi mumkin.

Kolrabi karami tarkibida oqsillar, uglevodlar, natriy, kaliy, kaltsiy, magniy, fosfor, temir va yod moddalarini saqlaydi. Tarkibidagi C vitamin miqdori bo'yicha limondan qolishmaydi,

shuningdek, karamning boshqa turlariga nisbatan B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, C vitaminlarini ko'p miqdorda saqlaydi. Kolrabi karami shakarga boy (7% gacha) bo'lib, bu unga shirin maza beradi. Uning oq (och yashil) va siyohrang ikki turi mavjud.

Kolrabi karamini iste'mol qilish insonda moddalar almashinuv jarayonlari, asab va ovqat hazm qilish tizimlari, ayniqsa, jigar, o't qopi va oshqozon ichak faoliyatiga jobiy ta'sir qiladi.

Kolrabi tarkibida C vitamini ko'p bo'lganligi sababli mavsumiy viruslar ta'sir ko'rsatganda va shamollaganda iste'mol qilinganda inson salomatligi tez tiklaydi. [5].

Kolrabining bitta boshchasi (608 gr)ning tarkibida o'rta hisobda 542 mg C vitamini (kunlik me'yorning 904%), 618 mg K vitamini (472%), foliy kislotasi (96%), 286 mg o'zlashtirilishi yuqori bo'lgan kalsiy (29%), 44 mg temir (25%), 128 mg magniy (32%), 492 mg fosfor (40%), 1921 mg kaliy (55%) bor (1-jadval).

1-jadval.

Kolrabining bitta boshchasi (608 g.) tarkibida o'rta hisobda uchraydigan mineral va vitaminlar miqdori

<b>Mineral va vitaminlar nomi</b>	<b>Miqdori, (mg)</b>	<b>Kunlik me'yor, (%)</b>
C vitamini	542	904
K vitamini	618	472
Kalsiy	286	29
Temir	44	25
Magniy	128	32
Fosfor	492	40
Kaliy	1921	55

Kolrabi qimmatli kimyoviy tarkibga ega bo'lib, ozuqaviyligi bo'yicha gulkaramdan ustun turadi. Unda oqsillar bir yarim barobar, mineral tuzlar ikki barobar va C vitamini deyarli ikki barobar ko'proqdir. Kolrabi karotinga 50 marta boyroqdir. Bular bilan bir qatorda unda B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP va E vitaminlari ham mavjud.

Tarkibidagi kaltsiyning oson o'zlashtirilishi tish va suyaklarning o'sishiga xizmat qilishi tufayli kolrabi karami bolalar ozuqasi sifatida alohida ahamiyatga ega. Shuningdek, karamning ushbu turi tarkibida ko'p miqdorda fosfor, kaltsiy va oqsil saqlash xususiyati uni homilador ayollar iste'mol qilishi uchun qimmatligini ta'minlaydi [1].

Kolrabining oqsili tarkibiga inson organizmida xolesterinning to‘planishiga to‘sqinlik qiluvchi xolin va metionin aminokislotalari kiradi. Uni oziq-ovqatga muntazam ishlatish arterosklerozning rivojlanishi va barvaqt qarishning boshlanishini oldini oladi.

Kolrabining qiymati faqatgina qimmatli oziq-ovqat moddalarining mavjudligida emas, balki ularning qulay va inson organizmi tomonidan oson o‘zlashtiriladigan shaklda bo‘lishida hamdir. Masalan, podagra va buyraktosh kasalliklarida zararli bo‘lgan purin moddalari unda gulkaramdagiga nisbatan 4 barobar kamdir.

Bir qancha antioksidantlar qatorida kolrabining tarkibida saraton hujayralarining ko‘payishiga qarshi samarali kurashuvchi moddalar – diindolimetan, indol-3, karbinol va glyukorafanin (sulfarafanning ajdodi) mavjud. Barcha madaniy o‘simliklar ichida kolrabining undirilgan urug‘lari sulfarafanga eng boy. Bu modda yetilgan sabzavotdagidan ko‘ra ungan urug‘lar tarkibida 50 marta ko‘proq [2].

**XULOSA.** Kolrabi karamining ko‘pgina tur va turkumlari respublikamiz iqlim sharoitida juda yaxshi o‘sadi va odatdagi agrotexnik tadbirlar bilan muvaffaqiyatli hosil yetishtirish mumkin. O‘rta Osiyoga karamning kirib kelganiga uncha ko‘p bo‘lmagan bo‘lsada, oz fursat ichida u xalqimizning sevimli sabzavotiga aylandi. Keyingi yillarda uning o‘ziga xos ta‘mga ega bo‘lgan yangi-yangi navlari ustida ish olib borilmoqda. Bu esa dasturxonimizni inson salomatligi uchun foydali bo‘lgan yana bir sabzavot ekini bilan ta‘minlash imkoniyatini beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Bunin M.S. Osnovne i malorasprostranyonne ovoshne rasteniya (Osobennosti vyrashivaniya i semenovodstva). – M.: FGNU “Rosinformagrotex”, 2003. – 260 s.
2. Gusev A.M. Selebne ovoshne rasteniya. – M.: Izdatelstvo MSXA, 1991. – 240 s.
3. Lizgunova T.V. Kulturnaya flora SSSR. – T.11. Kapusta. - L. Kolos, 1984. – 324 s.
4. Oktabrskaya T.A., Razinova L.B. Kapusta. – M.: 2003. – 249 s.
5. Unteusch H.G., Fink A. Nitratgehalte von Winterweisskohl, Mohren, Kohlrabi und Salad in Abhangigkeit, von Dungung und Anbausystem in Schleswig- Holstein. Landwirtschaftliche Forschung. Zeitschrift des Verbandes Dt. Landwirtsch. Untersuchungs und Forschungs anstalten. Kongressband, 1985; T. 1984. – S. 250-257.