

## QIZIL LOVIYA (FASOL) ŐSIMLIGINING BIOLOGIK XUSUSIYATLARI VA INSON ORGANIZMI UCHUN FOYDALARI

**Xudayberdiyeva Mohinur Ergashovna**

95-maktab biologiya Őqituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada fasol o'simligining kelib chiqishi, biologiyasi, kimyoviy tarkibi, tarkibidagi vitaminlar haqida malumotlar keltirilgan. Fasol o'simligining botanik belgilari, biologik xususiyatlari mufassal keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Dukkakdoshlar oilasi, fasol, biologiyasi, vitaminlar, urug' rangi urug'palla bargi, don xosili, fasolning foydalari.

Inson hayoti davomida istemol qiladigan oziq-ovqatlar orasida dukkakli don ekinlarini o'rni beqiyos.. Ulardagi vitaminlar inson organizmi uchun juda muhim hisoblanadi. Mana shunday dukkakli don mahsulotlaridan biri Qizil loviyadir (fasol). Fasol ekini oqsilga va vitaminlarga boy oziq ovqat ekini bo'lib uni kelib chiqishi ancha murakkab va turlari xam bir necha xildir. Fasol(Phaseolus) dukkaklilar oilasiga mansub 1yillik dukkakli don ekini. Bizda oddiy fasol (Phaseolus vulgaris), oddiy loviya (Phaseolus willd), o'tkir bargli fasol (Phaseolus lunatus) (Phaseolus aureus) bizdagi oddiy mosh tushuniladi. Bizning xududimizda fasol qadimdan ekilib kelinadi va o'zbeklar dasturxonidan o'rnini egallagan. Fasol deganimizda biz doni to'q pushti qirmizi (ayrim xollarda qizil deyishadi) oppoq qora, yoki doni qizil, qora, malla dog'lar bilan qoplangan fasol urug'larini ko'z oldimizga keltiramiz.. Fasolning 200dan ortiq turi bo'lib juda xilma xil botanik ko'rinishga ega ammo Osiyo fasollari va Amerika fasollari o'z botanik shakliga ko'ra bir biridan farq qiladi. Bu farq dukkaklarni shakli, ko'rinishi, urug'lar rangi, vazni, xajmi jihatidan farq qiladi yoki keskin ajralib turadi. Dehqonchilikda xam bugungi kunda ko'plab ekilib kelinmoqda

Butun dunyodagi kabi oziq-ovqat mahsulotlarini yetishtirishga bizni yurtimizda xam katta etibor berilmoqda imkon qadar oziq ovqat mahsulotlari bo'lgan ekinlarni yetishtirib yuqori xosil olish va chet davlatlarga eksport qilish bugungi kunning bosh vazifasidir.

Fasol tarkibida juda kop vitaminlar bo'lgani va inson organizmiga foydalari ko'pligi sabab xam bugungi kunda fasol doniga talab ortib bormoqda. Jumladan qadimda xam Ibn Sino bobomiz o'z asarlarida fasol o'simligining inson organizmi uchun foydalari to'g'risida aytib o'tgan: Qizil loviya doni quruq bo'lsada unda ortiqcha namlik va issiqlik bor uning ozuqaviylik darajasi yuqori u oshqozonda tez xazm bo'ladi va chiqadi, loviya qorinni kamroq dam qladi, ko'krak va o'pka uchun foydali shunday fikrlarni bildirgan buyuk alloma Ibn Sino. Fasolni bugungi kunda xam bir qancha organizm uchun foydalari aniqlangan: Qizil loviya oson xazm bo'luvchi mahsulot bo'lib bu vegetarianlarga go'sht o'rnini bosuvchi va oqsil bn taminlovchi mahsulot xisoblanadi. Fasoldan tayyorlangan taomlar parhez taom xisoblanib yana davolovchi xam xisoblanadi. Fasol bir qancha kasalliklarni oldini olib ateroskleroz, buyrakdagi toshlar, gipertoniya, pielonefrit, va yurak ritmining buzulishida eng zarur taomlar turiga kiradi. Bundan tashqari organizmda uglevod almashinuvini yaxshilaydi yoki tartibga soladi, organizmda adrenalin va gemoglobin ishlab chiqarishda muxim xisoblanadi. Uning eng muxim xususiyati modda almashinuvida insulin ishlab chiqarishga yordam beradi va qondagi qand miqdorini sezilarli darajada tushuradi va qandli diabetes bilan kasallangan bemorlarga katta yordam beradi. Fasol antibacterial xususiyatga ega bo'lgani uchun undan tayyorlanadigan ovqatlar tishda tosh toplanishini oldini oladi va jigarda shamollash jarayonini yaxshilaydi. Fasol pishirilgan yoki qiziganda tarkibidagi zaharli moddalar parchalanadi. Fasol tarkibida

# ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-SENTABR

ANDIJON, 2024

foydali vitaminlarga xam boydir ayniqsa B guruhi vitaminlari V6, V1b, B2 vitaminlari Zararli xolesterin darajasini kamaytiradi

Ovqatni yaxshi hazm qiladi:

Klechotka ich qotishi va qorinning dam bo'lishini bartaraf etishga yordam beradi. Boshqacha qilib aytganda, ular ovqatni itarib, ichaklarni faolroq ishlashga majbur qiladi. Shu bois ovqatning yaxshi hazm bo'lishi haqida qayg'uradiganlar uchun haftada bir yoki ikki porsiya dukkakli mahsulotlardan iste'mol qilishi lozim.

Zararli xolesterin darajasini kamaytiradi:

Va yana klechatka: tavsiya etilgan kundalik me'yorga rioya qilib, kuniga 25-30 gramm dukkakli iste'mol qilsangiz, xolesterin organizmga xavf tug'dirmaydi. Agar allaqachon xolesterin darajasi baland bo'lsa, dukkaklilarni tez-tez tanovvul qilishni boshlash lozim.

Suyaklarni himoya qiladi:

Fasol, umuman, dukkaklilardagi juda ko'p magniy organizmda sodir bo'ladigan 300 dan ortiq reaksiyalar, shu jumladan, metabolizm uchun muhimdir. Shubhasiz, metabolizm, o'z navbatida, suyaklarning mustahkamligi va qattiqligiga javobgardir.

Qon bosimini nazorat qilishga yordam beradi:

Me'yoriy qon bosimida kaliy zarur modda: ushbu mikroelement qon tomirlar faoliyatini rag'batlantiradi, ya'ni qon tomirlarda yaxshi harakatga yordam beradi, shu bilan birga qon bosimini normallashtiradi.