

## TROPIKALÍQ MIYWELERDÍŇ TÚRLERÍ HÁM QOLLANÍWÍ, XIMIYALÍQ QURAMÍ HAQQÍŇDA ULÍWMA MAĖLÍWMATLAR.

Kamalova Aysulw

Berdaq atındağı QMU, Ximiya texnologiya fakulteti, Azıq-awqat  
texnologiyası qanigligi studenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14235118>

### ARTICLE INFO

Received: 19 th November 2024

Accepted: 20th November 2024

Published: 28th November 2024

### KEYWORDS

*durian, C vitamin, Organimiz, kompot, xosh iyisli, banaan, ananas, kivi, mango, Noni, Papaya, Duryan, ajdarqa miywesi, ramvutan Mango, Mangostin hám Marakuyay, Shaqlı qawın, pomelo, fezalis.*

### ABSTRACT

*Usı maqalada tropikalıq miyweler haqqında hám olardıń jańa túrleriniń insanga paydalı hám zıyanlı, vitaminlerge bay túrleri boyınsha maĖlıwmatlar berilgen. Miyweler haqqında uluma mag'lumat tu'sindirip berilgen.*

**Tropikalıq miywelerge** - tropik mámleketlerde jetilistiriletuğın banaan, ananas, kivi, mango, Noni, Papaya, Duryan, ajdarqa miywesi, ramvutan Mango, Mangostin hám Marakuyay, Shaqlı qawın, pomelo, fezalis miyweleri kiredi. Tropik miyweler ÓzbekistanĖa tiykarınan tropik mámleketlerden import qılınadı (Hindiston, Kuba, Meksika, Vyetnam, Kavkazdıń Qara teńiz boylarında, Azerbaijan hám basqalardan).

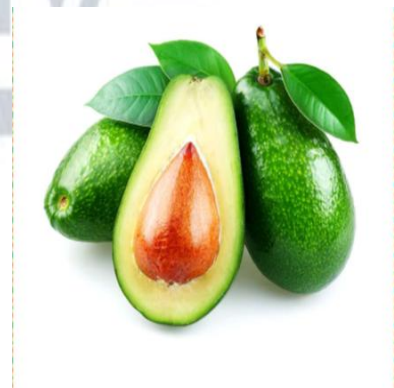
**Banaan.** Banaanniń watanı Qubla Hindistan esaplanadı. Ol Afrika hám Aziyanıń tropika hám subtropika zonalarında hámde Latin Amerikası mámleketlerde jetistiriledi. Banan kóp jıllıq ósimlik bolıp, ol tuxımnan emes tamırınan kóbeytiriledi. Bul miyweni jetistiriw hám kóbeytiw ushın tropikalıq hawa-rayı, kóp muğdarda quyash nuri hám suw, azıqlıq zatlarĖa bay topıraq kerek boladı. Banan miywesi güllegennen keyin úsh ayda pisip jetiledi. Hár bir gülден 200-300 ge shekem banaan miywesi jetledi. Dáslep miywe tuwrı formada boladı. Keyin banan miywesi quyashqa qaray ósiwi nátiyjesinde yarım ay formasına kiredi. Basqa miywelerden parqı banan bir yılda 3 márte zúraát beredi. Miywesiniń hár biriniń ortasha awırlığı 180 gramdı quraydı. Banan miyweleri jasıl halında úzip alınadı. Keyin jetiliwi ushın arnawlı zavodlarĖa jiberiledi. Sonnan keyin sawdağa shığarıladı. Bananda awqattı sińiriwdi jaqsılaytuğın pektin zatlari, miywe piskende qantqa aylanıwshı kraxmal, beloklar, uglevodlar (tiykarınan saxaroza), alma kislotası, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, A vitaminleri bar. C vitaminine bay bolıwı bazı citrus miywelerden qalıspaydı: pisken miyweniń 100 grammında 8-12 g C vitamini bar. Banan quramına kiriwshı antioksidantlar hám aminokislotalar organizmdı qorĖaydı, immunitetti jaqsı kóteredi. Bananda kalcıy, magniy, natriy, fosfor, temir hám kóp muğdarda kaliy duzları bar. Banan organizmdegi kalcıydi uslap qaladı, ol sidik penen birge shığıp ketpey, organizmde qaladı hám suyaklerdiń bekkemlesiwine járdem beredi. Quramındağı kóp muğdardağı kaliy sport penen shuĖıllanıwshılarĖa ayaq bulshıq etleriniń tartısıp qalıw jağdayların aldın alıwda járdem beredi, sonday-aq júrek-tamır iskerligin jaqsılaydı, infarkt hám insult kesellikleri qáwpin kemeytiredi qan basımı (gipertoniya) keselligin emlewde

járdem beredi. Quramında suw hám uglevodtan ibarat. Belok júdá kem, al may málim muǵdarda ǵana bar, ol ishek mikroflorasın jaqsılaydı. Bananlar túskinlikke qarsı ǵúresiwe járdem beredi, sebebi onda kóp muǵdarda triptofan zatları bolıp, serotonin –baxtiyarlıq gormonın islep shıǵaradı. Sonıń ushın banan jep keypiyatıńızdı ańsat kóteriw múmkin. Ol ishek kesellikleri asqazan hám on eki barmaq ishekтеgi keselliklerdi emlewde jeńil súrgi dári sıpatında qollanıladi. Banan stomatitti emleydi ondaǵı paydalı efedrin zarları oraylıq nerv sistemasın tınıshlandıradi, qandaǵı qanttı kóteredi. Bananlar hátteki kishi jastaǵı balalarda allergiya bermeytuǵın miywe esaplanadı.

**Ananas** banan sıńarı bizge tropika mámlekatlerden keltiriledi. Miywesi suwlı, sarı-qońır reńli, ashqıltım (nordon) dámlı, jaǵımlı, quramında qand kóp (12-15%) 0,6-1,2% kislota bar. A, B, C vitaminlerge bay. Ananas tabiiyılıǵınsha hám konserva jaǵdayında paydalanıladi. Miywesi as sıńiriw processin jaqsılaydı. Quramında beloklardı ıdıratıwshı bromelin zatları bar. Evropa mámleketlerinde bromelinnen azıw maqsetinde qollanıladi.

**Avokado.** Kórinisinen toq jasil reń bolıp iri almurttı esletedi. Bul miywe dámsiz bolıwına qaramay onıń bir qatar paydalı táreplerge iye . Quramında 35-40% tóyinbaǵan maylar bolıp, olar maydaǵı xolesterin muǵdarın kemeytiredi. Sonday -aq quramında qant júdá kem bolǵanlıǵı sebepli diabet kesellikleri menen awırǵan keseller ushın tiykarǵı azıqlıq esaplanadı. Tropikalıq mámleketlerde bul miyweni duz yaki limon sherbeti menen aralastırıp ishiledi. Kosmetologiyada bolsa avokado sırtqı qabıǵınan sepkilge qarsı qural sıpatında keńnen paydalanıladi. Sonday-aq bul miywe xalıq táwipshiliginde qurttı túsiriwde qollanıladi.

**Kivi.** Kópshiligimizge málim bolǵan bul miywe ádette tortlardı bezetiwe keńnen qollanıladi, negizinde kiviń quramı C vitaminine (askorbin kislota) bay boladı, qan tamır keselliklerinde (tamır diywalların bekkemleydi), insannıń ishтейin ashıwda járdem beredi. Ilimpazlardıń anıqlawı boyınsha 100 gramm kivide 100—150 mg askorbin kislotası bar eken yaǵnıy bir dana kivi jeseń C vitaminine bolǵan bir kunlik mútajlik qanaatlandırılıwı múmkin. Tropik mámleketlerdiń xalıq shamallawdıń birinshi belgisi payda bolǵannan 1-2 dana kivi jewi arqalı keseliktiń rawajlanıwın aldın alar eken.



Dúnya júzinde ósip jetilistiretuǵın ájayıp kórinisindegi miyweleri.

Durian (lat. Durio) - Malvovlar tuqımlası ósimlikleriniń 30 ǵa jaqın túrin óz ishine aladı. Terekler úlken, sál tarmaqlanıwshı, bárqulla jasil, tamırı tirekli hám japıraqları ápiwayı. Gúlleri iri, aq yamasa qızıl reńli bolıp, tanalarında (kauliflorya) yamasa iri shaqalarında (ramiflorya) rawajlanadı, keshke qaray ashılıp, kórshapalaklar hám pal hárreler tárepinen shańlanadı. Duryan júdá úlken miywe bolıp, onıń ólshemi 30 sm ge shekem hám awırlıǵı 8 kg ge shekem, ústinde piramidasha tikenler menen qaplanǵan bolıp, onıń ataması malayziya tilindegi "duri" - tiken sózinen kelip shıqqan. Ol aq tamırlar menen ajratılǵan 5 kameradan ibarat bolıp, olardıń hár birinde jumsaq sarı yamasa sarı-qızıl etleri bar. Dyurianniń jurtı

Qubla-Shig'is Aziya bolip, ol házirge shekem eń kóp tarqalgan. Házirgi waqıtta bul miywe Tailand, Malayziya, Indoneziya, Vetnam, Laos, Kambodja, Hindstan, Shri-Lanka hám Filippin, sonday-aq, Oraylıq Afrikanıń bir qatar mámleketleri hám Braziliyada jetistirilmekte. 100 g durian quramında :suw - 65 g, beloklar - 1,5 g, maylar - 5,3 g, uglevodlar - 23,3g, azıq-awqat talshıqları (kletchatka) - 3,8 g, kúl - 1,1 g bar. Duriandağı vitaminlerden :Vitamin A (beta-karotin) - 23 mkg, Vitamin B<sub>1</sub> (tiamin) - 0,374 mg, Vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin) - 0,2 mg, Niatsin (B<sub>3</sub> vitamin yamasa PP vitamin) - 1.074 mg Vitamin B<sub>5</sub> (pantoten kislotasi) - 0,23 mg, Vitamin B<sub>6</sub> (piridoksin) - 0,316 mg, Foliy kislotasi (vitamin B<sub>9</sub>) - 36 mkg, C vitamini (askorbin kislotasi) - 19,7 mg bar bolıp tabıladı. Durianada makroelementler hám mikroelementlerden : K - 436 mg, Ca - 6mg, Na - 2 mg, Mg - 30 mg, F - 39 mg :Fe - 0,43 mg, Mr - 325 mkg, Cu - 207 mkg, Zn - 0,28 mg bar.

Dyurianniń kaloriyalılıǵı 100 g miywesinde ortasha 147 kkal bar. Al, durianniń mazsı hám iyisine kelgende, bul jerde ózgeshe sóz boladı. Bul miyweniń ájayıp dámi haqqında bir-birine qarama-qarsı pikirlerdi esitiw múmkin. Miywe bir waqıttıń ózinde júdá názik tásirge iye: goza-pishiqlik dámgı, bananniń, mango, ananastıń qosılıwına uqsas qaynatılǵan kremniń dámine, artıq pisirilgen papaya hám vanildiń dámine, muzqaymaq, piyaz, pripravalar hám bananniń aralaspasınıń dámine, qurǵatılǵan xurma menen qulpinagılardıń dámine uqsas bolıwı múmkin.



## Marakuya

Miyweniń watanı dástúriy ráwishte Braziliya bolıp esaplanadı. Búgingi kúnde ol Qubla-Shig'is Aziyada (ásirese, Tailand), Qubla Afrika, Avstraliya, Gavay atawlarında, Krasnodar úlkesinde, Qimde de jetistiriledi, miyweniń forması dóńgelek yamasa oval. Sarı, qızıl, qızıl hám jasıl túrleri bar. Miywe kóp tuqımlı júdá shireli etke iye. Marakuya shiyki halda jeyiledi. Miywelerdi pıshaq menen kesip, tuxımları menen birge jew eń qolay usıl bolıp tabıladı. Maraquyaya kóbinese shıyrınlıqlarǵa qosıladı, kokteyiller hám qandalat ónimleri tayarlanadı. Miywelerdi toqtap atirganda, sirtına itibar beriw kerek: ol mayda bolıwı múmkin, biraq pıskın, ziyanlangan hám kúshli togilmegen bolıwı múmkin. Jetilgen marakuyaya qolda seziliw kerek: eger ol salmaqı bolmasa, ol qashannan berli qurıp qalǵan bolıwı múmkin. Geyde marakuya onıń jaqın aǵayını granadilla menen adasıp ketedi, olar sırtqı kóriniste bir-birine uqsaydı, biraq marakuya kóbirek ótkir ta'mi hám qabıqınıń qarańǵı reńi menen ajralıp turadı. Marakuyaya kóp muǵdarda semizlikke iye bolıp, kúndelik talaptıń 35 procenti C vitaminıǵa iye. Kem kaloriyalılıǵı (100 grammıda tek 97 kaloriya) sebepli miywe hár qıylı dietalarǵa ámel etiwshiler arasında ataqlı. Adam ushın marakuyaya uglevod, karotin, C vitamini, temir dereǵı bolıp esaplanadı. Miyweniń kaloriyalılıǵı - 100 grammıǵa 68 kkal. Miywelerdegi

sherbet miqdari - 25-40%.Marakuyaniń miyweleri jańa halda paydalanıladı, ádette yarım etip kesiledi hám etin qasıqta jeydi. Marakuya miywelerinen sherbetler, likyorlar, jemler tayarlanadı, konditer ónimlerinde qollanıladı, yogurt hám muzqaymaqqa qosıladı.

### Mangostin

Tailand, Vetnam, Oraylıq Amerika, Kambodja, Shri-Lanka Kishi miywe bolıp, onıń tagida sarımsaq bóleklerine uqsagan názik shıyrın gósh bar. Ayırım"sarımsaq"larda suyekler ushraydı. Mangostinning támiyini ańlatıw qıyın : ol shıyrın hám azgantay kislotalı. Pısken miywelerdi kóplegen paydalı elementlar hám antioksidantlar alınadı. Mangostinniń qabıǵı qattı hám qurıǵan bolmawı kerek, sebebi bunday miywe buzılıp ketiwi múmkin. Júdá jumsaqların da tańlamaw kerek.Kók reńli miyweler tekǵana jańa, bálki Vyetnam hám Tailandta da keń tarqalǵan.

***Juwmaq.** Joqarıda insan ushin paydalı bolǵan,miywelerdiń túrleri hám ximiyalıq quramı boyınsha olardıń awqatlanıwda miywe hám miywe qaqları C, P sıyaqlı vitaminler hám A provitami deregi sıpatında úlken áhmiyetke iye. Insan organizmi miywe hám miywe qaqları menen birgelikte qan hám tkanlarda silti-kislotalı teń salmaqlıqtı támiyinleytuǵın silti metallardıń tiykarǵı massasın qabil etedi.Tropikalıq miyweler cellyuloza, gemicellyuloza, pektin zatları bar bolǵanı sebepli, organizm ushin awqatlıq talshıqlardıń áhmiyetli hám bay deregi esaplanadı.*

### Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

1. Kurbanbaeva.G.S,« Azıq-awqat texnologiyası tiykarları »Sabaqlıq .NUKUS- "ILIM-NUR " – 2023,414 b
2. Q. O. Dodoyev. Konservangan oziq-ovqat maqsulotlari texnologiyasi.Toshkent. ``Noshir``2009 yil.
3. R.Jo'rayev. Mevasabzavotlarni saqlash va dastlabki ishlov berish texnologiyasi, T.,2000.
- 4.Kurbanbayeva, G. . (2023). Innovative ways of increasing grain productivity in the agriculture. Journal of Agriculture & Horticulture, 3(9), 21–24. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/jah/article/view/1332>
- 5.Kurbanbaeva Gulshad, & Askarova Khurshida. (2024). Grain and grain structure. American Journal of Applied Science and Technology, 4(03), 29-33.<https://doi.org/10.37547/ajast/Volume04Issue03-06>
6. Kurbanbaeva , G., & Dauletiyarova , M. (2024). Qoraqalpog'iston respublikasida biostimulyatorlarni boshhoqli don ekinlarga qo'llash va hosildorligini oshirish. Евразийский журнал академических исследований, 4(4), 146–151.