

MANGOLD (BARGLI LAVLAGI) FOYDALI XUSUSIYATLARI HAQIDA

Oybek Mamajonov

Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar institutining
Qishloq xo'jaligi mahsulotlarini saqlash va qayta
ishlash fakulteti "Intensiv sabzavotchilik, bog'dorchilik,
uzumchilik va issiqxona xo'jaliklari" kafedrasi assistenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7189643>

Kalit so'zlar: ildizmeva, mangold, rim karami, soyasevar, nav, tuzilishi.

Ключевые слова: корнеплод, мангольд, романская капуста, соя, сорт, структура.

O'zbekistonda mangold o'simligi kam tarqalgan bo'lib, asosan qiziquvchi xonodonlar, tomorqalarda yetishtirib kelinmoqda holos. Bizning sharoitimizda boshqa sabzavotlar iste'molga chiqmasdan turib, mangold o'simligini yetishtirish mumkin. O'zbekiston aholisini asosiy sabzavot mahsulotlari iste'molga chiqmasdan turib, aholini servitamin mangold o'simligi mahsulotlari bilan ta'min etish. Kam mexnat va xarajat sariflab, arzon narxlarda mangold o'simligi mahsuloti yetishtirish imkonini beradi.

Mangold o'simligi *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*, SHO'radoshlar (Chenopodiaceae) oilasi mansub bo'lib, asosan G'arbiy yevropa, AQSH, Yaponiya, Hindiston, SHimoliy Afrika, Rossiya keng tarqalgan. O'zbekistonda esa respublikaning markaziy va janubiy hududlardagi o'tlog'i-botqoq va bo'z turpoqli unumdor suv bilan ta'minlangan maydonlarda yetishtirishga mos.

Ota-bobolarimiz mangoldni barg lavlagi yoki lavlagi, yevropaliklar - "rim karami", shveysariyaliklar - "o't poyasi" deb atashgan. Ushbu kichik tur ko'plab dorivor sabzavot o'simliklari qatori O'rta er dengizidan kelib chiqqan, u eramizdan avvalgi 2-ming yillikdan beri dorivor va sabzavot o'simlik sifatida yetishtiriladi. Evropada ismaloq lavlagi ildiz navi bilan almashtirilmagan va yashil ekin sifatida mashhur.

Mangold barglari tarkibida vitamin K ko'p, bundan tashqari C (30 mg%), B (1,43 mg%), E, K, PP, A va E vitaminlar, biotin, qand (3%) va boshqa moddalar bo'lib, ishtaxani ochadi va ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, shuningdek, minerallardan Ca (102 mg), P (35 mg), Fe (3,9 mg), K, Na, Mn, Mg, Cu mavjud.

Mangold (bargli lavlagi) - chard - vitaminlarga boy, ta'mi juda yoqimli va o'zining hosildorligi bo'yicha yetakchilar qatorida turadi: bir o'simlik 1 kg dan ortiq tanlangan barg va barglarni ishlab chiqarishga qodir.

Mangold o'simligiga yevropa mamlakatlarida katta etibor beriladi. Salat yevropaga XIV-XV asrlarda va Rossiyaga XVI asr oxirlarida kirib kelgan. Bizda ya'ni O'zbekistonda mangold o'simligiga bo'lgan etibor juda ham kam. Ayniqsa

ishlab chiqarishdagi ulushini foizlarda ifodalash qiyin. Lekin shunga qaramay, ba'zi qiziquvchi xonadonlarda, tarmoqlarda yetishtirib kelinyapti.

Mangold o'simligini xam boshqa sabzavot ekinlari chiqmay turib, arzon narxda, kam mexnat va xarajat sarflab aholiga servitamin mangold o'simligini yetkazib berishimiz mumkin. Uni O'lka medittsina inistitut ma'lumotlariga ko'ra, ko'kat ekinlaridan bir yil mobaynida jon boshiga 18-20 kg yoki umumiy sabzavot ekinlarini ya'ni maxsulotlaridan 16,5 % ni iste'mol qilish odam organizmi uchun zarur hisoblanar ekan. Shun ko'kat sabzavotlar tarkibiga mangold o'simligini kitishni taklif qilgan holda, uni tajriba dalalarimizga keltirdik.

Bu o'simlikning selektsiyasi bilan esa, turli mamlakatlarda turlicha yo'nalishlarda ishlar olib borilmoqda.

Misol qilib aytadigan bo'lsak, AQSH va Kanadada: asosiy etiborni o'simlik tarkibidagi vitaminlar va tovorliylk xususiyatiga qaratilgan. Gollandiyada esa, mangold o'simligini tezpisharligiga, Rossiyada parxezbopligiga etibor berishmoqda.

Daniya, Fransiya, Germaniya, Angliyada mangold barglarining shakli va hajmi, hamda tezpishar, kasalliklarga chidamli navlari ustida xam ishlar olib borilmoqda. Bular Rubin, Izumrud, Miraj, Shpinatniy, Qizil(Алый), Yashil(Зеленый), Charli va boshqalar

O'zbekistonda yetishtirilayotgan sabzavot o'simliklari turini kengaytirish uchun katta imkoniyatlar mavjuddir bu muammoni hal etish turli xil ko'kat sabzavotlarni zamonaviy texnologiyalar asosida issiqxonalarda yetishtirish ularni tarkibida oziq moddalari ko'p bo'lgan sabzavot o'simliklarini ishlab chiqarishga tadbiiq etish hisobiga amalga oshirilishi mumkin.

Tibbiyot fanlari akademiyasiga qarashli oziqlanish institutning ma'lumotiga ko'ra halqimizni ko'kat sabzavotlarga bo'lgan talabini qondirish uchun har bir odam 1 yilda ko'katlar yoki umumiy sabzavot mahsuloti me'yorini 16,5% qismini tashkil etish lozim ekanligini takidlagan.

Xalqimizni erta ko'klam davrida vitaminlarga boy bo'lgan mangold, salat, pasternak, ukrop, petrushka va seldrey kabi ko'kat sabzavot mahsulotlari bilan ta'min etish ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Bu o'simliklar tarkibida inson organizimi me'yorida rivojlanishi uchun zarur bo'lgan organik kislotalar efir moylari va A, B, B₂, C, PP, E kabi vitaminlar ko'pdir.

Bundan tashqari ko'kat sabzavotlarni ovqatlarda va qo'shimcha sifatida va ularni bezashda foydalaniladi sabzavotlarni yetishtirish mavsumlari yo'q bo'lgan davrlarda ko'kat sabzavotlarni yetirshirish ayniqsa muhim ahamiyatga egadir.

Mangold juda chiroyli - u sabzavot bog'ini va hatto gulzorni bezatadi, o'yilgan barglari bilan qizil bargli navlari ayniqsa chiroyli. Anemiya va ateroskleroz

xavfiga duchor bo'lgan, diabetga chalinganlarga, homilador ayollarga, ovqat hazm qilish tizimi bilan bog'liq muammolarga (ich qotishi, qorin dam bo'lishi, jig'ildon qaynashi) tavsiya etiladi. SHuningdek yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, bolalarning o'sishiga yordam beradi, limfa tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, erkin radikallarning sog'lom hujayralarga ta'sirini bostiradi va toksinlardan tanani tozalaydi. Bu saraton hujayralari, immun tizimi va metabolik kasalliklar rivojlanishini oldini oladi. Tabobatda – yallig'lanishga qarshi, gemostatik va antioksidant xususiyatlarni hisobga olgan holda shamollash, qon ketish, ko'z pardalarining yallig'lanishi, kamqonlik va vitamin yetishmovchilini davolashda ishlatiladi. SHuningdek, qondagi shakar darajasini tartibga soladi, miyani faollashtiradi va ko'zni mustahkamlaydi. SHu bilan birga, mangold nafaqat foyda keltiradi, balki zarar zarar xam keltirishi mumkin, agar ortiqcha iste'mol qilinsa, oshqozon-ichak trakti, diareya bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Asosan bargi va barg bandi iste'mol qilinadi.

REFERENCES

1. "O'zbekistonda oziq-ovqat dasturini amalga oshirishning muhim zaxiralari " Toshkent- Xalqaro konfrentsiyasi 2014 yil 5-6 iyun.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2006 yil 10 yanvardagi "Meva-sabzavotchilik va uzumchilik sohasini isloh qilish bo'yicha tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-255 Qarori
- 3.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovni "Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishni kengaytirish va ichki bozorni to'ldirish bo'yicha qo'shimcha choralari to'g'risida"gi Qarori. – Toshkent, 2009 yil 26 yanvar
4. Kononkov P.F., R.A.Kamarova – Salat, v ki zelenных ovoshnye kultury. Moskva – 1975 g.

Internet saytlari:

1. Kapelный poliv. /<http://www.propoliv.ru>.
2. Kapelный poliv «lentami»./<http://www.hovzo.ru>.
3. <http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/splist.1899>
4. <https://edaplus.info/produce/chard.html>
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>