

KARAM O'SIMLIGINING TAVSIFI VA DORIVORLIK XUSUSIYATLARI

Hasanboy Qahramonjon o'g'li Ne'matov

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

nematovhasanboy96@gmail.com

ANNOTATSIYA

Hozirda butun dunyoda farmasevtika sanoati jadal rivojlanib bormoqda. Shu bilan bir qatorda dorivor o'simliklardan foydalanish ham keng sur'atda yuksalmoqda. Dorivor o'simliklardan foydalanish kimyoviy dorilardan foydalangandan ko'ra afzalroqdir. Ushbu maqolamizda oziq-ovqat sanoatida keng qo'llaniladigan karam o'simligining dorivorlik ahamiyati haqida alohida to'xtalib o'tganmiz.

DESCRIPTION AND MEDICINAL PROPERTIES OF CABBAGE PLANT

Khasanboy Kahramonjon ogli Nematov

Student of Chirchik State Pedagogical University

nematovhasanboy96@gmail.com

ABSTRACT

Currently, the pharmaceutical industry is developing rapidly all over the world. Along with this, the use of medicinal plants is also growing rapidly. The use of medicinal plants is preferable to the use of chemical drugs. In this article, we have focused on the medicinal value of the cabbage plant, which is widely used in the food industry.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Karam (*Brassica L.*) — karamdoshlar oilasiga mansub, bir, ikki va ko'p yillik o'simliklar turkumi, sabzavot va yem-xashak ekini. Karamning Yevrosiyo va Shimoliy Afrikada 35 ga yaqin turi bor. Ko'pgina turlari O'rta dengiz atrofi va Xitoydan kelib chiqqan. Bryukva, raps, sholg'om, surepitsa, xantal ham shu turkumga kiradi. Bir turi — poliz Karami (*V. olegaseaye*) ning juda ko'p turlari xo'jalik ahamiyatiga ega. Dehqonchilikda ulardan oq boshli (bosh o'raydigan oddiy) karam, qizil karam, savoy karami, bryussel karami, kolrabi, gulkaram, pekin karami dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida ekiladi. Jahon bo'yicha oq boshli karamning umumiy ekin maydoni 2,3 mln.ga, hosildorlik 209,9 s/ga, yalpi hosili 48,8 mln.t (1999). Asosan, oq boshli va

gulkaram ekiladi. Karam aksari ikki yillik o'simlik. Birinchi yil bosh (karam) chiqaradi, ikkinchi yili o'zagidan gulpoya chiqarib, urug'laydi. Oq boshli Karam navlari vegetativ (o'zagi, barg plastinkasi, to'p bargi) va hosil organlari (karam boshi)ning qator morfologik belgilari bilan bir-biridan farq qiladi. Tashqi o'zagining bo'yi 16—20 sm, to'pbargining diametri 60—80 sm, bandining uzunligi bo'yicha barglari bandsiz, 4—15 sm bandli, barglari mayda — 25—40 sm, o'rtacha — 40—50 sm va yirik — 50 sm va undan yirik bo'lishi mumkin. Barg to'qimasining yuzasi silliq va burishgan. Barglarining rangi och-yashil, to'q-yashil, kulrang-yashil, ko'kish-yashil, yashil-binafsha, olachipor, ko'k-yashil va qizil-binafsha tusda.

Karam boshlari kattaligi va tig'izligiga ko'ra, mayda (0,5—1,5 kg), o'rtacha (1,5—2,5) va yirik (2,5 kg dan ortiq) vaznda bo'ladi. Gullari sarg'ish, yirik, shingillarga to'plangan, mevasi qo'zoq. Urug'i yumaloq, to'q qo'ng'ir, diametri 2 mm cha. Karam sovuqqa chidamli, urug'i 2—5° da una boshlaydi. Ko'kati — 5° sovuqqa, katta o'simligi — 8° qisqa muddatli sovuqqa chidaydi. Oq boshli karam 11—18° haroratda bosh hosil qiladi. Harorat 25° dan oshganda bosh chiqarishi kechikadi; sernam va yorug' joyda tez rivojlanadi.

Karamda kletchatka ko'p. Karam navlari ertagi, o'rtacha ertagi, urtagi, o'rtacha kechki va kechki guruxlarga bo'linadi. Karam ko'chati parnik va issiqxonalarda yetishtirilib, ertagisiga fevral oxiri va mart boshlarida (60x60 sm, 70x70 sm sxemada), o'rtagisi aprel — may boshlarida, kechkisi iyul oxiri va iyul boshlarida (70x70 sm sxemada) ekiladi.

Parvarishi sug'orish, qator oralari va tup atrofni yumshatish, o'g'itlash, zararkunanda va kasalliklarga karshi kurash olib borishdan iborat. Birinchi oziklantirishda gektariga 150—200 kg superfosfat va 120—150 kg ammiakli selitra, ikkinchisida faqat 120—150 kg ammiakli selitra beriladi. K. ekiladigan yer kuzda yoki erta bahorda haydalib, gektariga 20—30 t go'ng, 300—400 kg superfosfat, 100—150 kg kaliy tuzi sochiladi.

Karam urug'ini bevosita dalaga ekish ham mumkin. Bunda unumdor, begona o'tlardan toza yerlarga seyalkada qator orasini 60—70 sm dan qilib, 1 ga maydonga 1 — 1,5 kg urug'sepiladi. 2—3 chin barg chiqargach, yaganalab, har uyada (30—40 sm oraliqda) bittadan o'simlik krldiriladi. Bundan keyingi ishlar ko'chati o'tqazilgandagi ishlar bilan bir xil. O'rtacha hosildorligi (1 ga dan) ertapishari 200—300 s, o'rtapishari 400—500 s, kechpishari 600—900 s. K. urug'chiligi bilan K. ekiladigan barcha zonalarda shug'ullaniladi.

O'zbekistonda oq boshli Karamning quyidagi navlari ekiladi: Gribovskiy 147—ertagi, ko'chati o'tqazilgach, 60—65 kunda yetiladi. Boshi 0,7—1 kg, yumaloq, o'rtacha zich, ko'kish, pishganda yoriladi. Toshkent 10—o'rtagi, ko'chati

o‘tqazilgach, 90—110 kunda pishadi. K.i 2— 2,5 kg , yumaloq-yassi, issiqqa chidamli. O‘zbekiston 133—o‘rta kechki, ko‘chati o‘tqazilgach, 110—120 kunda yetiladi. K.i 2,5—4,3 kg , yumaloq-yassi. Shuningdek, Apsheron kuzgisi, Saratoniy, Navro‘z, Ashxobod, Parallel Fp Derbent va boshqa navlari ham ekiladi (2002).

MUHOKAMA

Karam inson salomatligi uchun juda ham foydali mahsulotdir. Karam tarkibida qandlar, organik kislotalar, vitaminlar (S, R, V, V2, RR, K, Ye) va karotin, pantoten va folat kislotalar, yog‘, fermentlar, fitonsidlar, kaliy, kalsiy, yod, marganets, temir va boshqa elementlarning tuzlari bor. Bevosita ovqatga ishlatiladi, tuzlanadi va konserva holida iste‘mol qilinadi. Karam xalq tabobatida turli kasalliklarga ishlatiladi, organizmdan xolesterinning chiqib ketishini tezlatadi. Karamda biriktiruvchi modda ko‘p. Unda kaliy, qand, oltingugurt, kalsiy, fosfor, yog‘lar, laktoza mavjud.

Karamning kechkisida ertagisidan ko‘ra S vitamini ko‘proq bo‘ladi. Bu vitamin uzilgan karam boshida sakkiz oy davomida kamaymasdan saqlanadi. Oq boshli karamda inson organizmi uchun zarur bo‘lgan barcha vitaminlar va foydali mineral moddalar bor. Karam tarkibida glyukoza apelsin, limon va olmaga qaraganda ko‘proq, fruktoza miqdori esa, sabzi, piyoz, limon va kartoshkadagiga nisbatan ko‘proq miqdorda mavjuddir.

Quyida karamning shifobaxsh xususiyatlari ustida to‘xtalib o‘tamiz:

- tuzlangan karam o‘z tarkibidagi uksus va sut kislotalari organizmdan chirituvchi bakteriyalarni chiqarib yuborish xususiyatiga ega. Tarkibida saxaroza va kraxmal miqdorining ozligidan yangi karamni iste‘mol qilish diabetiklar uchun ha mjuda foydali. Uni ozishni maqsad qilganlar ovqatlanish ro‘yxatiga kiritishlari mumkin;

- karamdagi ichaklar faoliyatini yaxshilovchi biriktiruvchi moddalar organizmni turli xiltlardan va xolesterindan tozalaydi va ichaklarda foydali mikroflorani shakllantiradi. i turli xiltlar chi sh ro‘yxatiga kiritishlari mumkin;

- terining kuygan, yiringli yara, sovuq urgan va zarbadan ko‘kargan joylariga maydalangan karam bargini kompres qilib qo‘yilsa, bu yara va jarohatlar bitishini tezlashtiradi;

- yangi karamdan olingan sharbat ichish yordamida pankreatitdan, oshqozon yarasidan, xoletsistitdan, gastritdan, me‘yoridan baland yuruvchi oshqozon shirasidan, sistitdan va xronik piyelonefritdan forig‘ bo‘lish mumkin;

- karam sharbati asab qo‘zg‘alish illatini kamaytiradi, tomirlar aterosklerozini davolashda yordam beradi, ortiqcha vazndan xalos etadi va turli shishlarni ketkazishda yordam beradi;

- qondagi qand moddasi miqdorini kamaytirish uchun karam sharbatiga iliq suv qo‘shib, ovqatlanishdan yarim soat oldin chorak stakandan ichiladi;

- karam sharbati ichish yuzga toshgan sepkildan forig' bo'lishga sabab bo'ladi;
- sariq kasali bilan og'riganda, qabziyatda, bavoirda, gastritda, oshqozon shirasi me'yorida past yurganida, bepustlikda, disbakteriozda va doimiy charchoq his qilishda karam sharbati ichish tavsiya etiladi;
- karam ko'rish qobiliyatining susayishi va katarakta xavfini kamaytirish xususiyatiga ega bo'lgan karotinoidlar — lyutein va zeaksantinning koni sanaladi. Kechasi ko'rish qobiliyatining yomonlashishi A vitamin tanqisligi bilan bog'liq bo'ladi. Karamda esa organizmda A vitaminiga aylanadigan beta-karotin bisyor bo'ladi;
- Ushbu mahsulot organizmdagi deyarli barcha tizimlar salomatligi va faoliyati uchun ahamiyatli bo'lgan tabiiy antioksidant C vitaminining koni hisoblanadi. Organizmdan toksinlarni chiqaradi, hujayralarni shikastlanishdan saqlaydi va immunitetni mustahkamlaydi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, C vitamini organizmda terining tarangligi, sog'lomligi va tiniqligiga javob beradigan kollagen ishlab chiqarilishini tezlashtiradi. Antioksidantlik xususiyatiga ega ekani hisobiga C vitamin organizmda yallig'lanish jarayonining kelib chiqishi va ajinlar paydo bo'lishining oldini oladi.

Karamni iste'mol qilib bo'lmaydigan holatlar:

- pankreatitda organizmning qorin va ko'krak qismida jarrohlik amaliyotlarini boshidan kechirgan kishilar yangi karam iste'mol qilishdan o'zlarini tiyishlari lozim;
- oshqozon va ichak yo'llarida qon oqishi, oshqozon yarasi xuruji, qalqonsimon bez faoliyati buzilishi holatlarida karam iste'mol qilish mumkin emas;
- o'tkir enterokolitda va diareya (ichketish)da karamni juda ehtiyot bo'lib iste'mol qilish lozim bo'ladi;
- yangi karam sharbatini ichish oshqozonida shira ajratilishi me'yorida yuqori bo'lgan kishilarga mumkin emas, chunki bu sharbat oshqozon bezi faoliyatini kuchaytiradi;
- gastrit, pankreatit, oshqozon yarasi, qon bosimi, jigar va buyraklarida xastaligi bo'lgan kishilarga tuzlangan karam iste'mol qilish ruxsat berilmaydi.

XULOSA

Barchamizga ma'lumki hozirgi atmosferaning o'zgarishi, atrof-muhitning ifloslanishi global isishning vujudga kelishi kabi bir qancha ob-havo yomonlashuvi antropogen omil, sanoat hamda urbanizatsiya ta'sirida jadal tarzda o'smoqda. Shu bilan bir qatorda mavjud bo'lgan kasalliklar avj olmoqda hamda yangidan yangi kasalliklar vujudga kelmoqda. Ushbu kasalliklarni oldini olish hamda davolash maqsadida farmatsevtika sanoatini yanada yuksaltirish hamda dorivor o'simliklardan oqilona

foydalanish yuzasidan bilimlarimizni mustahkamlashimiz zarur. Jumladan, kundalik hayotimizda qo'llaniladigan maxsulotlarni tarkibi qanday moddalardan tashkil topganligini bilish, ularning organizmga qay darajada foydaliligini bilgan holda oziq-ovqat sanoatida belgillangan miqdorda foydalanish tabobat ilmida dastlabki qadamlardan biri hisoblanadi.

Karam o'simligini ham ko'pchilik sevib iste'mol qiladi. Hattoki juda ko'pchilik ushbu o'simlikdan dieta qilish uchun foydalanadilar. Lekin ushbu o'simlikning tarkibidagi mineral moddalar hamda ushbu o'simlik foydalari haqida deyarli ma'lumotga ega emaslar. Shu sababli ushbu maqolani tayyorladik, foydali bo'ladi degan umiddamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston qishloq xo'jaligida islohotlarni chuqurlashtirishga oid meyoriy hujjatlar to'plami. T "Sharq" 1998 –yil.
2. A.A. Ribakov va S.A. Ostraxova " O'zbekiston mevachiligi " T. "O'zbekiston"
3. Balashev N. I., Zeman G. O., Sabzavotchilik, T., 1977;
4. Bo'riyev H., Abdullayev A., Tomorqa sabzavotchiligi, T., 1987.