QIZIL LOVIYA (FASOL) O'SIMLIGINI BIOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ORGANIZMGA FOYDALARI

Xudayberdiyeva Mohinur Ergashovna
95-maktab biologiya õqituvchisi

Annotatsiya: Ushbuda qizil loviya (fasol) o'simligining biologik xususiyatlari va inson organizmi uchun qanaqa foydalari borligi, tarkibida mavjud vitaminlar xaqida so'z boradi.
Kalit so'zlar: Qizil loviya (fasol), oqsil, ateroskleroz, gipertoniya, parxez taom, vitaminlar.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda aholini oziq ovqat bilan taminlash borasida muammolar bo'lmasligi uchun xam qishloq xo'jaligi va biologiya soxasida juda katta e'tibor berilmoqda. Shu bilan birga xam sifatli xam inson organizmi uchun foydali oziq ovqat mahsulotlari yetishtirish ishlab chiqarish katta vazifa bo'lib kelmoqda. Inson organizmiga barcha mahsulotlar singari dukkakli mahsulotlar xam bir qancha foydalidir Hamda dukkakli mahsulotlarning oqsilga boy ekanligi va tarkibida vitaminlar bisyorligi fikrimizni isboti bo'la oladi Ana shunday dukkakli mahsulotlardan biri qizil loviya (fasol) bu mahsulot xam oqsilga boyligi va tarkibidagi vitaminlar bilan ajralib turadi. Xattoki qizil loviya (fasol) tarkibidagi oqsil go'sht oqsilini xam o'rnini bosa oladi va birqancha foydalidir. Qizil loviya turlari xilma xil bo'lib bizning yurtimizda yangi yaratilgan navi yo'q chet davlatlardan olib kelib ekilib kelinmoqda fasol ekilishi xam xosil berishi xam ancha oson yaxshi parvarish qilinsa namlik miqdori me'yorida bo'lsa tez va sifatli xosil olish mumkin.
Fasol oson xazm bo'ladi va chiqadi, fasoldan tayyorlangan taomlar parxez taom xisoblanib davolovchi xamdir. Fasol bir qancha kasalliklarni oldini oladi ateroskleroz, buyrakdagi toshlar, gipertoniya, pielonefrit va yurak ritmining buzulishida eng kerakli taom turiga kiradi. Bundan tashqari organizmda uglevod almashinuvini yangilaydi va tartibga soladi, organizmda gemoglobin ishlab chiqarishda xam muxim rol o"ynaydi. Uning eng muxim xususxiyati moddalar almashinuvida insulin gormoni ishlab chiqaradi. Tarkibida B6, V1b, B 1vjtaminlari bor.

Foydalanilgan adabiyotlar:
1.M.E.Xudayberdiyeva magistrlik dissertatsiyasi
2.A.A. Matkarimova, T.X. Mahkamov, M.M. Maxmudova, X.Ya. Azizov, G.B. Vaisova Botanika (o'quv qo'llanma) Toshkent-2018.
3.Maxmedov A., Togaev I. U. Yuksak osimliklar boyicha amaliy mashgulotlar. Toshkent
4.«Universitet». 1994y
5.Maxmedov A. M. Botanika fanidan ma`ruzalar. F. 2003
6.5 O'.Mavlonov "Biologiya". – Toshkent "Nihol", 2008, 512 bet.
7.R.N.Babayeva "Botanika va o'simliklar fiziologiyasi" – Toshkent 2016
8.I.U. Tog'ayev va boshqalar "Botanikadan amaliy mashg'ulotlar" Toshkent 200