

NOAN'ANAVIY SABZAVOT EKINI ARTISHOK (CYNARA SCOLYMUS L) O'SIMLIGINING FOYDALI XUSUSIYATLARI

Shokirov Alisher Jo'raboyevich

Toshkent sabzavotchilik, polizchilik va kartoshkachilik ilmiy tadqiqot instituti bosh maslahatchisi q.x.f.d.

Madumarova Gulyora Qobiljon qizi

Andijon qishloq xo'jaligi va agratexnologiyalar institute Tayanch doktoranti

ARTICLE INFO.

Kalit so'zlar:

Artishok, noan'anaviy, dorivor, protein, oqsil, inulin, vitamin, qand, kul, klechatka.

Annotatsiya

Inson xayoti davomida doimiy foydalanadigan o'simliklardan tashqari yangicha ta'm va mazaga, qolaversa, tabiiy ravishda kam miqdorda organizmga kiradigan foydali moddalarga boy bo'lgan boshqa tur maxsulotlaridan ham uzluksiz foydalanishi maqsadga muvofiqdir. Shunday maxsulotlardan biri bu qoqio'tdoshlar oilasiga mansub tikanli Artishok (*Cynara Scolymus L*) hisoblanadi. Artishok (*Cynara Scolymus L*) O'zbekiston Respublikasi uchun noan'anaviy bo'lgan, ammo ko'plab boshqa mamlakatlarda sevimli sabzavot ekini, dorivor ekin va yaxshigina ozuqabop yem hashak ekini sifatida bir necha asrlardan buyon ekib yetishtirib kelinmoqda.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

Bugungi kunda insoniyatning oldida turgan global muammolar biri aholini oziq-ovqat mahsulotlariga bo'lgan ehtiyojini ta'minlashdir.



Oziq-ovqat mahsulotlarini asosiy qismini sabzavotlar tashkil etadi. Sabzavotlar yer yuzida 80 dan ortiq turi mavjud bo'lib, shularning 40 ga yaqini yurtimizda ekib yetishtiriladi. Bu degani 50% turgina mamlakatimizda yetishtirilgan ekan qolgan turlar chetdan kirib keladi yoki hali umuman kelmaganlari ham yo'q emas. Hali bizda ekib yetishtirilmagan turlarning tarkibida ham ko'plab inson organizmi uchun foydali bo'lgan moddalar bor. Ana shunday sabzavot ekinlaridan biri Qoqio'tdoshlar oilasiga mansub Artishok (*Cynara Scolymus L*)dir.

Bugungi kunda dunyo miqyosida o'tsimon

dorivor o‘simliklarni madaniylashtirish, ularning dorivorlik va oziq-ovqatlik xususiyatlaridan yanada to‘laroq foydalanish, xomashyosi asosida tabiiy dori-darmonlar ishlab chiqarishni kengaytirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Tikanli artishok (*Cynara scolymus* L) O‘zbekiston uchun yangi dorivor va oziq-ovqat o‘simligi hisoblanadi.

Artishok O‘zbekiston uchun noan‘anaviy bo‘lgan istiqbolli qimmatbaho o‘simlik bo‘lib, undan yashil holida silos, senaj va quruq yem-xashak sifatida foydalaniladi, hamda oziq-ovqat, farmatsevtika sanoati uchun xomashyo va chorva mollariga ozuqa sifatida muhim ahamiyatga egadir.

Artishokning ho‘l vazni tarkibida 18% protein, 15% oqsil, 1,92% inulin va bundan tashqari, chorva hayvonlarning rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan vitaminlar va boshqa organik moddalar mavjuddir. Shu va bohsqa moddalar ta‘sirida inson organizmi uchun qabziyatda katta yordam beradi va hazm organlar sistemasini rag‘batlantiradi, qolaversa, ichaklardagi zararli xolesterinni chiqarib tashlaydi va ichaklardan toksik birikmalarni yo‘q qilish orqali yo‘g‘on ichak saratoni xavfini oldini oladi.

Olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, artishok tarkibidagi laktonlar qondagi xolesterin miqdorini kamaytirishga yordam beradi, uning sintezini oldini oladi va xolesterinni safro bilan chiqarilishini amalga oshiradi. Shunday qilib artishok qonida xolesterini yuqori bo‘gan insonlarga judda foydali hisoblanadi. Ammo bu hali hammadi emas, artishok o‘zining har 100 grammida 68 mg foliy kislotaga saqlaydi. Foliy kislotaga esa DNK sintezi uchun kofaktor vazifasini bajaradi, oddiy qilib aytganda homiladorlikning ilk oylarida foliy kislotaga yetishmovchiligi tufayli yangi tug‘ilgan cgaqaloqlarda neytral naycha nuqsonlari paydo bo‘lishiga olib keladi. Shuning uchun ham foliy kislotaning yuqori miqdori artishokning muhim foydali xususiyati bo‘lib, u tug‘ish yoshidagi ayollar uchun juda muhimdir.

Bundan tashqari artishok kam kaloriyalik ammo vitaminlar va antioksidantlar manbai bo‘lgan sabzavot bo‘lib, u o‘zida B guruhga mansub bo‘lgan vitaminlarni saqlaydi, nikotin kislotasi, vitamin B₆ (piridoksin), tiamin va pantotenik kislotaga shular qatoridadir. Bu vitaminlarning barchasi optimal metabolik funksiyani faollashtirib, hazm ishlarining to‘g‘ri olib borilishiga xizmat qiladi va ortiqcha vazndan halos bo‘lishni istaganlar uchun ayni muddadidir.

Artishokning boshqaz foydali xususiyatlaridan yana biri, uning tarkibidagi C vitamini bo‘lib, artishokni muntazam iste‘mol qilish orqali organizmni turli xil yuqumli kasalliklarga va turli xil viruslarga nisbatan organizmni qarshilik kuchini oshiradi. Artishok shu bilan birga tarkibida silymarin qaxva kislotasi va ferulik kislotaga singari kuchli oksidantlar bo‘lib, u erkin radikallarning organizmga salbiy ta‘siri bilan kurashadi va shu tufayli rak hujayralari rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.



Artishok tarkibidagi K vitamin suyak va bo‘g‘imlarning salomatligi uchun juda muhimdir. Bu vitamin orqali osteoporoz va shunga o‘xshash kasalliklarni oldini oladi. Ovqat ratsionida K vitaminining yetarli miqdori miyyada neyronlarning shikastlanishini cheklash imkonini yaratadi, shuning uchun artishok altsgeymer kasalligiga uchragan bemorlarni davolashda samarali ta‘sir ko‘rsatadi.

Artishokda mis va temir moddalari organizmda qizil qon tanachalarini ishlab chiqarishga yordam beradi va shuning uchun turli yura-qon tomir kasalliklarini paydo bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi.

Artishokni yer ustki qismida 3% ga yaqin oqsil, 7 dan 15% gacha uglevodlar, 0,4 mg% karotin, 3-11 mg% vitamin S, yog'lar, nuklein kislotalari, vitaminlardan B₁, B₂, P, PP, K, E, kletchatka 1,27%, oshlovchi moddalar, makro va mikroelementlar uchraydi. Uglevodlar tarkibida inulin mavjud bo'lib, undan qandli diabet kasalligini davolashda foydalaniladi.

Bir so'z bilan aytganda artishokning foydali xususiyatlari hamma uchun terapevtik yoki profilaktik sabablarga ko'ra aniq va dolzarbdir. Har bir oila artishok sabzavotini dietasiga qo'shish orqali sog'ligiga g'amxo'rlik qilgan bo'ladi desak yanglishmaymiz.

Artishok Angliya, Frantsiya, Italiya, Vengriya, Bolgariya, Shvetsiya, Albaniya, AQSH va Ozarbayjonda ham ozuqabop yem-xashak o'simligi sifatida ishlatilmoqda. G'arbiy Tojikistonda vegetatsiya davrining uchinchi o'rimida yashil bargining umumiy hosil vazni salkam 800 dan 1500 ts/ga ga yetgan. Kavkaz orti hududlarida artishokning uchinchi o'rimi umumiy yashil vazni 650 dan 1500 ts/ga ni tashkil etgan.

Tikanli artishok ko'p yillik o'tsimon o'simlik bo'lib, yirik bargli va siyohrang yirik gulli, chiroyli kosachalar hosil qiluvchi o'simlik. Shuningdek, artishok manzarali o'simlik sifatida sayilgohlar, bog'lar, yo'llarning chetida, maktablar va boshqa tashkilotlar hududlarini ham bezatishda ishlatilmoqda. Artishok kasalliklarga nisbatan barqaror va chidamli o'simlikdir.

Artishok oziq-ovqat sanoatida keng qo'llaniladi, xom, qovurilgan va konservalangan ko'rinishda iste'mol qilinadi. Uning gul kosasi ichidagi yumshoq po'sti juda yoqimli mazaga ega bo'lib, kam kaloriyali parhez bop mahsulot hisoblanadi, u salat tayyorlashda yoki qovurilgan holatda, turli xildagi souslar bilan birgalikda iste'mol qilinadi. Artishok kattalar va bolalarga juda ham foydali mahsulot hisoblanadi, oshqozon kislotaliligi yuqori bo'lgan bemorlarga yordam beradi, organizmda kaliy va natriy tuzlarining miqdorini me'yorlashtirishda ishtirok etadi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abzalov A.A., Qoriyev A.X., Nomozova Z.B., Belolipov I.V., Islomov A.M. Tikanli artishok (*Cynara scolymus* L.) o'simligi to'qimalaridagi mikroelementlar miqdoriga turli azotli o'g'it shakllarining ta'siri. //Materialy respublikanskoy nauchno – prakticheskoy konferentsii (21 noyabrya 2013 g.). "Dostijeniya i perspektivy eksperimentalnoy biologii rasteniy."Tashkent: Uzbekistan
2. Nomozova Z.B., Normurodov X.N., Abzalov A.A., Belolipov I.V. O'zbekistonda introduksiya qilinayotgan ozuqa, yem-xashak va dorivor o'simlik *Synara scolymus* L.ning kimyoviy tarkibi //Aktualnye problemy ekologii rasteniy. Tashkent: 2012
3. Abzalov A.A., Adilov M.M., Namozova Z.B., Shodmanov M., Islomov A.M. Ma'dan oziqlanishning tikanli artishok barglari hujayralari shirasining fizik-kimyoviy xususiyatlariga ta'siri. //O'zbekiston agrar fani xabarnomasi» №2(52) 2013

Internet saytlar

<http://www.abcslim.ru/articles/346/artishok>

<http://kafe-5.narod.ru/artishoke.htm>