

**ISMALOQNI (SPINACIA) XALQ XO'JALIGIDAGI AHAMIYATI
VA OZUQAVIY QIYMATI**

Urganch davlat universiteti huzuridagi

Xiva Qishloq xo'jalik texnikumi katta o'qituvchisi

Abdullayeva Umida shuxratovna

Ismaloq (*Spinacia*) — sho'radoshlar (sho'ragullilar oilasi)ga mansub bir yoki ikki yillik o'simliklar turkumi, sabzavot ekini. Ismaloq ikki jinsli (aksariyat, ikki uyli), sovuqqa chidamli, tez yetiladigan o'simlik. A QSH, Kanada, Yevrosiyoda, jumladan, O'zbekistonda poliz ismaloqi (*S. oleracea* L.) turi sabzavot sifatida o'stiriladi. [2]

Dalaga erta bahorda ekiladi. Urug'i 3—4 kunda ko'karib chiqadi. Unib chiqqanidan keyin 30—45 kunda barglari iste'molga tayyor bo'ladi (ovqatga ishlatiladi). Hosildorligi 150—300 s/ga. Cho'chqatikan (*S. turkestanica*) turi ekinzorlarda va tog' yon bag'irlaridagi o'tloqlarda begona o't tarzida uchraydi. Bo'yi 60 sm, barglari patsimon qirqilgan, poyaning pastki qismidagilari bandli, qolganlari bandsiz, ketma-ket joylashgan. Mevasi — tikanli to'pmeva. Ismaloq unib chiqqanidan keyin 30—40 kunda maysasi, 90—100 kunda urug'i yetiladi. 8—9° sovuqqa chidamli. Tarkibida karotin, vitamin V, V2, S, organik kislotalar bo'lib, xalq tabobatida siydik haydovchi dori sifatida hamda kamqonlik, raxit kasalliklariga qo'llaniladi. Bargidan gidrolizlab olingan maxsus oqsil modda meditsinada me'da osti bezi faoliyatini kuchaytiruvchi vosita sifatida ishlatiladi, barglari bahorda, vitaminlarga boy bo'lib, undan turli taomlar tayyorlanadi. Ilk marotaba ismaloq eramizdan avvalgi VI asrda tilga olingan bo'lib, uni Persiyada iste'mol qilishgan. Undan 1 500 yil o'tib, u Xitoyga, so'ng esa Yevropaga kirib kelgan. O'zining foydali xususiyatlari sabab u qirollarning eng sevimli yeguligiga aylangan.

Turkiston ismalog'i-bo'yi 10-60 sm ga yetadigan bir yillik o't o'simlik. Xalq tabobatida yer ustki qismi yel xaydovchi vosita sifatida ishlatiladi,

hamda kamqonlik, raxit va boshqa avitaminoz kasalliklarida vitaminlarga boy parhez ovqat sifatida istemol qilinadi. Tarkibida karotin, oqsil, C, B₁, B₂ vitaminlari, qandlar, organik kislatalar va boshqa moddalar bor.[1]

Ismaloq superfud yegulik sanaladi: u o'zida ko'pgina vitamin va minerallarni, antioksidantlarni saqlaydi. Unda yog' miqdorining juda ozligi sabab ham, parhez tutuvchi ayollarni quvontiradi. 100 gramm ismaloq 25 kKaalni tashkil qilib o'zida 2,8 gramm oqsillarni, 0,8 gramm yog'larni 1,6 gramm uglevodlarni saqlaydi. Ismaloq ko'rish qobiliyatini yaxshilab, terini taranglashtiradi, immunitetni ko'taradi, asab tizimi va xotirani mustahkamlaydi, stressdan chiqishga yordam beradi va qon bosimini ham me'yorlashtiradi. Bizning bog'lar va yozgi uylarda, bu o'simlikning parhez qiymati yanada keng tarqalishiga olib kelishi mumkinligiga qaramay, ismaloqni oz miqdorda yetishtirish afzaldir. Ismaloq temir, oqsil, kaltsiy, fosfor va turli vitaminlarga boy! Shuning uchun poyasi hali shakllanmagan yosh barglarni yeyish foydalidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A.R.Xamdamovich "Dorivor o'simliklar va ulardan foydalanish" Toshkent -2015y. 203-bet.
- 2.Ibn Sino "Shifobaxsh o'simliklar haqida" Toshkent-1990y. 33-bet
- 3.M.Nabiyev "Oshko'k va ziravorlar xosiyati" Meditsina 1982y.
- 4.M.Xasaniy "Tabobat durdonalari" Toshkent 1990y.