**MAVZU:MEVA УА REZAYOR MEVA EKINLARI BELGILARINING O‘ZGARISHIGA OLIB KELUVCHI OMILLAR BILAN TANISHISH.**

Darsning maqsadi: talabalarni meva va rezavor meva ekinlarining

morfologik, biologik va pomologik belgilarining o‘zgarishiga sabab bo‘luvchi omillar bilan tanishtirish.

Mashg‘ulot uchun kerakli jihozlar: darsliklar, jadvallar, rasmlar,

mulyajlar, konservatsiya qilingan mevalar.

Asosiy tushunchalar: genotip o‘zgarmasdan fenotipik belgilarning

tuproq-iqlim sharoiti, tashkiliy-iqtisodiy, agrotexnik va

biologik omillar ta ’sirida o ‘zgarish qonuniyatlari sabablari, korrelyativ

bog‘lanishlar. Belgilarni o‘zgarish qonuniyatlarining seleksiyada

va navshunoslikdagi ahamiyati.

Har xil omillar ta ’sirida meva va rezavor meva ekinlarining

belgilari o‘zgarishi mumkin. Bular yaxshi va yomon tomonga boMishi

mumkin. Bunda genotip o'zgarmay qolsa ham fenotipi yaxshi to monga

(meva massasining, unda qand miqdorining oshishi, qishga

chidamliligini oshishi va h.k.) va yomon tomonga (mevaning

kichrayishi, hosil davrining kichrayishi va h.k.) o‘zgarishi mumkin.

Shuning uchun ham qaysi omil belgining qaysi tomonga o‘zgarishiga olib kelishini bilish kerak.

Tajribalarning ko‘rsatishicha, asosiy belgilar (meva kattaligi,

ta’mi, rangi) qo‘shimcha belgilarga qaraganda o‘zgaruvchan bo‘ladi.

0 ‘zgarishlarga olib keluvchi omillarni quyidagi guruhlarga bo‘lish

mumkin:

tuproq iqlim sharoiti;

tashkiliy iqtisodiy omillar;

agrotexnik omillar;

biologik omillar.

Belgilar qaysi faktorlar ta ’sirida qanday o ‘zgarishini bilib,

korrelyatsion bog‘liqlikni topish mumkin. Bunda omil birligi belgilar

o ‘zgarish birliklarini aniqlash imkoniyati tug‘iladi.

Quyida shu bog‘liqlikni belgilovchi jadval keltiriladi.

Topshiriq:

1. Meva va rezavor meva ekinlari belgilarining o‘zgarishiga olib

keluvchi faktorlar va ular o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish.

2. Belgilar va ularning o‘zgarishiga olib keluvchi faktorlar

o‘rtasidagi bog‘liqlik jadvalini yozish va o‘rganish.

Muhokama uchun savollar

1. Meva va rezavor meva ekinlarining morfobiologik va pomologik belgilari

doimiymi yoki o'zgarishi mumkinmi?

2. Fenotipning o'zgarishi genotipga qanday ta ’sir ko'rsatadi?

3. Alohida belgilarning b a’zi omillarta’sirida qanday o'zgarishlarga uchrashi mumkinligiga misollar keltiring.

Rezavor mevalarning organizm uchun foydasi nimada?

Rezavor mevalar sog‘lom ovqatlanishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.



Ular yangi uzilgan paytida eng mazali bo‘lsa-da, yil bo‘yi iste’mol qilib turish maqsadida ko‘pincha muzlatib saqlanadi.

Rezavor mevalar – antioksidantlar bo‘lib, ularning tarkibida antotsianin, kversetin moddalari va C vitamini ko‘pdir.

Antotsianinlar mevalarga yorqin rang beradi. Ular qanchalik rangdor bo‘lsa, shunchalik antioksidantlarga boy hisoblanadi. Bu modda yallig‘lanishni kamaytiradi va artrit kasalligining oldini olishga yordam beradi.

Kversetin revmotoid artrit holatini yengillashtirishga yordam beradi.

C vitamini tirnoqlar va sochlarning sog‘lom o‘sishini ta’minlashga yordam beradi. Artritning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Bu “suvli mahsulot”lar tarkibida kletchatka va foli kislotasi mavjud bo‘lib, kletchatkalar qondagi xolesterinni va bosimni pasaytirishga Foli kislotasi esa yurak-tomir kasalliklari va xotira pasayishining oldini oladi.

Ҳозир олча, қорағат, хўжағат (малина), ер тут, черника каби резавор мевалар айни пишган палла. Бу каби резавор мевалар табиат яратган энг фойдали неъматдир. Уларда турли биологик фаол моддалар кўп ва тиғиз. Фойдасиз моддалар эса, деярли йўқ ҳисоби. Шунинг учун бу турдаги мевалар Ғарбда “суперфуд”, яъни идеал неъмат сифатида қадрланади.

Олимлар бундай меваларни тиббий дори-дармонларга тенг қўйишади. Чунки улар холестеринни камайтиради, қон томирларни атеросклероздан ҳимоялайди, қанд хасталигида шифо беради, саратон ривож олишига тўсқинлик қилади, айрим турдаги ўсма ҳужайраларига қирон келтиради. Хуллас, резавор меваларнинг афзалликлари илмий тадқиқотларда тасдиғини топган.

Аслида, ҳар қандай резавор мева фойдали. Бироқ айримлари жуда фойдали. Масалан, бу жиҳатдан қора қорағат қизил ва оқ қорағатдан устун туради. Қизил хўжағат оч ранглисидан, кўкимтир олхўри ва қора рангли гилос сариқ ранглисидан кўра фойдали моддаларга бойроқ. Мевалардаги нордон ва тахир таъм ҳам уларнинг фойдали эканидан далолатдир. Шунинг учун оддий олча ҳаммавақт йирик ва ширин гилосдан кўра фойдали. Айни чоғда гилоснинг ўзида ҳам фойдали моддалар беҳисоб.

Ҳозир мавсумий тармевалар кўплиги учун улар кунлик таомлар рўйхатидан жой олиши керак. Камида кунига бир ҳовуч турли резавор мевалар истеъмол қилиш керак. Уларнинг тури қанча кўп бўлса, шунча яхши. Мавсум ўтгандан сўнг ҳам резаворларни унутиб юборманг. Ҳарорат остида ишлов берилмаган, музлатилган ва қуритилган тармевалар ҳам фойдали.

— Одамлар, мева ва резаворларни кўпинча таомдан сўнг истеъмол қилишга одатланишган, — дейди эндокринолог шифокор М. Богомолов. — Бу нотўғри. Уларни салатлар каби овқатланишдан аввал истеъмол қилиш организм учун фойдали. Енгил тамадди учун сузма-творог ёки қатиқ маҳсулотлари билан қўшиб ейиш янада фойдали. Негаки, биринчидан, резавор мевалар пектин моддасига бой. Агар таомдан аввал истеъмол қилинса, у холестерин, ёғлар ва айрим зарарли моддаларнинг организмга таом билан бирга сингишига тўсқинлик қилади. Иккинчидан, кўпгина резавор мевалар таркибида қанд ва углеводлар организмга сингишини меъёрга солувчи моддалар мавжуд. Агар улар таомдан сўнг истеъмол қилинса, холестерин ва углеводларнинг қонга сўрилишини тўхтатишга улгурмайди.

Резавор меваларни тушлик пайти биринчи таом сифатида истеъмол қилишда ҳикмат кўп. Чриантели деб аталадиган грузинча шўрва бунга мисолдир. Унга асосан олча, баъзан ткемали, маймунжон ёки бошқа тармевалар, булардан ташқари, бош пиёз, бодринг, кўкатлар ва саримсоқ пиёз ҳам солинади.

Яп-янги тармевалардан компот-шарбат тайёрлаб истеъмол қилишни ҳам унутманг. Фақат уни тўғри тайёрлашга эътибор беринг. Бунинг учун резавор тармеваларни қайнатиш шарт эмас. Яхшиси, термосга шу мевалардан солиб, устидан қайноқ сув қуйиб оқшомдан эрталабгача сақланг. Одатдаги мавсумий тармеваларга наъматак ва дўлана, шакар ўрнига эса стивия ўсимлиги япроқлари ёки унинг толқонини ­солган маъқул. Стивия гиёҳи ҳам ширин, ҳам енгил ҳазм бўладиган углеводларга эга эмас.

Ҳатто қанд касалига учраганлар ҳам резавор мевалардан бош тортмаслиги керак. Уларнинг таркибида қанд моддаси бўлса-да, айнан шу хасталик муолажаси учун наф келтирадиган фойдали моддалар анчагина. Кўплаб резавор мевалар таркибида калий ва магнийнинг зарур миқдорда мавжудлиги организмда инсулин ишлаб чиқилишига замин яратади. Хўжағат (малина) таркибида салицил кислотасининг кўплиги мазкур гормоннинг фаоллигини оширади. Ертут, маймунжон, қулупнай таркибидаги айрим моддалар қанд хасталигини даволашда фаол қўлланадиган бигуанид дорилари каби таъсирга эга.

Айни чоғда, боғ ва ўрмонларда ўсадиган тармеваларнинг кўм-кўк баргларини чойга қўшиб дамлашни ҳам унутманг. Улар ҳам ноёб шифобахш хусусиятга эга. Тармеваларни қирғичдан ўтказиб, чойга солса бўлади. Агар чой ширинроқ бўлсин десангиз, шакар эмас, мевага тенг миқдорда асал қўшган маъқул. Бу аралашма иссиқ ёки қайнатиб совутилган сувга қўшилса, янада хуштаъм ичимлик ҳосил бўлади. Музлатиш учун эса, меваларни яхшилаб ювиб, сувини селгитиб олиб, сўнгра пластик идиш ёки бошқа идишларга солиб совуқхона музхонасида сақлаш керак. Музхонадан олингандан сўнг қайта музлатманг.

Резавор меваларни 60 даражали ҳарорат остида махсус қуритгичларда қуритиб олса бўлади. Уларни патнисга ёйиб иссиқ плита ёнида қуритиш ҳам мумкин. Сўнгра меваларни қаҳва майдалагичдан ўтказиб, эрталаб ва кечқурун бир чой қошиқдан истеъмол қилиб турилса, организм дармондориларга эҳтиёж сезмайди.

Изображение выглядит как еда, фрукт, ягода, другой

Автоматически созданное описание