

## KO'KAT SABZAVOTLAR VA ULARNING SHIFOBAXSHLIGI

**Lutfullayev Sherbek Narzullayevich**

Qarshi davlat universiteti, o`qituvchi

**Annotasiya.** Maqolada ko'kat sabzavotlar organizmni zarur ozuqa moddalar, oziq-ovqat manbai, taomlarni to'yimligi, ko'kat sabzavotlar ko'plab turlarining ko'rinishi bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** ko'kat sabzavotlarning turlari, vitaminlar, minerallar, antioksidant, infektsiya.

## ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ ПОЛЬЗЫ

**Лутфуллаев Шербек Нарзуллаевич**

Каршинский государственный университет, преподаватель

**Абстрактный.** В статье зеленые овощи являются необходимыми питательными веществами для организма, источником питания, сытостью пищи, внешним видом многих видов зеленых овощей.

**Ключевые слова:** виды зеленых овощей, витамины, минералы, антиоксидант, инфекция.

## GREEN VEGETABLES AND THEIR MEDICINAL BENEFITS

**Lutfullayev Sherbek Narzullayevich**

Karshi State University, teacher

**Abstract.** In the article, green vegetables are essential nutrients for the body, a source of nutrition, satiety of food, the appearance of many types of green vegetables.

**Keywords:** types of green vegetables, vitamins, minerals, antioxidant, infection.

**Mavzusining dolzarbligi.** Bugungi kunda sog'lom ovqatlanish va yaxshi hayot tarzi odamlar uchun muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tezkor oziq-ovqatlar, qandli ichimliklar va boshqa zararli mahsulotlar iste'molining ortishi sababli, ko'plab odamlar sog'liq muammolariga duch kelmoqda. Ushbu kontekstda ko'kat sabzavotlar ozuqaviy jihatdan boy bo'lib, ularga talab oshmoqda. Ko'kat sabzavotlar, vitaminlar, minerallar va antioksidantlarga boy bo'lib, yurak kasalliklari, qandli diabet, o'zgacha vazn va saraton kabi kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

### **Zarurati**

1. **Sog'liqni Saqlash:** Ko'kat sabzavotlar organizmni zarur ozuqa moddalari bilan ta'minlaydi. Ular immunitetni kuchaytiradi, energiya darajasini oshiradi va sog'liqni saqlashga ko'maklashadi.
2. **Sog'lom Ovqatlanish Madaniyati:** Ko'kat sabzavotlar dietaga kiritilishi, oziq-ovqatga bo'lgan munosabatni o'zgartiradi. Ular ko'p xilma-xilligi bilan ovqat tayyorlashni qiziqarli qiladi.
3. **Ekologik Foyda:** Mahalliy ko'kat sabzavotlar ekish va iste'mol qilish, agrar ishlab chiqarishni rivojlantirish va ekologik barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.
4. **Xalqaro Salomatlik Tashkilotlari Takliflari:** Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va boshqa xalqaro tashkilotlar ko'kat sabzavotlar iste'molini oshirishni tavsiya qiladi, bu esa ularning ahamiyatini yanada oshiradi.
5. **Oziq-ovqat Xavfsizligi:** Ko'kat sabzavotlar tabiiy va kimyoviy qo'shimchalarsiz, sog'lom va xavfsiz oziq-ovqat manbai sifatida qabul qilinadi.

Ko'kat sabzavotlar – bu odamlar tomonidan keng qo'llaniladigan, turli xil vitaminlar, minerallar va antioksidantlarga boy bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlaridir. Ular nafaqat ovqat tayyorlashda, balki sog'liqni saqlashda ham muhim ahamiyatga

ega. Ushbu maqolada ko'kat sabzavotlarning shifobaxsh xususiyatlari va ularning inson organizmiga ta'siri ko'rib chiqiladi.

### **Ko'kat sabzavotlar turlari**

Ko'kat sabzavotlarga ko'plab turli xil o'simliklar kiradi, jumladan:

1. Salat – odamlarning ovqatlariga qoshilgan eng keng tarqalgan ko'katlardan biri. U A, C vitaminlari va folatga boy.
2. Petrushka – yod va temir manbai bo'lib, qondagi temir miqdorini oshirishga yordam beradi.
3. Basil – antioksidant xususiyatlari bilan tanilgan, stressni kamaytiradi va immunitetni kuchaytiradi.
4. Spinach – temir, kaltsiy va A vitaminlariga boy, suyaklar salomatligi uchun foydali.
5. Kale – kislota va mineral moddalar manbai, xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi.

### **Ko'kat sabzavotlarning sog'liq uchun foydalari**

1. Immunitetni kuchaytiradi: Ko'kat sabzavotlar vitamin C va antioksidantlar bilan boy, bu esa organizmni infeksiyalarga qarshi kurashishda yordam beradi.
2. Yurak sog'lig'i: Ular xolesterin darajasini pasaytirishi va qon aylanishini yaxshilashi mumkin, bu yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi.
3. Og'irlikni nazorat qilish: Ko'kat sabzavotlar kaloriya jihatidan kam va to'yimli, shuning uchun ularni iste'mol qilish vazni saqlashda yordam beradi.
4. Qandli diabetga qarshi kurash: Ular glyukoza darajasini boshqarishga yordam beradigan tolaga boy.
5. Qizilo't va saraton kasalliklari xavfini kamaytiradi: Ko'kat sabzavotlar fitokimyoviy moddalarga boy, bu esa qizilo't va saraton kasalliklarining oldini olishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda ko'kat sabzavotlar nafaqat taomlarning mazali va rang-barangligini oshiradi, balki sog'liq uchun ham ko'plab foydali xususiyatlarga ega. Ularning muntazam iste'moli organizmni zarur vitaminlar va minerallar bilan ta'minlab, turli kasalliklardan himoya qiladi. Shuning uchun, ko'kat sabzavotlarni oziq-ovqat ratsioniga kiritish, sog'lom turmush tarzini yuritish uchun muhim ahamiyatga ega.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. D. J. S. Robinson, "Herbs and Health: A Nutritional Perspective," Journal of Herbal Medicine, 2020.
2. K. L. Smith, "Nutritional Value of Leafy Greens," Nutrition Reviews, 2021.
3. M. Y. T. Lee, "Phytochemicals in Vegetables and their Role in Health," Journal of Nutritional Science, 2019.
4. R. A. F. Thompson, "The Impact of Diet on Heart Health," Cardiology Today, 2022.