

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14777869>

QIMMATBAHO EKIN-SOYA EKININI INSON SALOMATLIGIDA TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI

Bo‘stonova Surayyo Soliyevna

Qishloq xo‘jaligi ekinlari seleksiyasi urug‘chiligi va dorivor
o‘simliklar yetishtirish kafedrası katta o‘qituvchisi

Murodillayev Asilbek Dilshod o‘g‘li

O‘rmonchilik ta‘lim yo‘nalishi talabasi
Andijon qishloq xo‘jaligi va agrotexnologiyalari instituti
Email; murodullayev211@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada dukkakli ekin soyaning inson salomatligidagi tutgan o‘rni, ahamiyati, shifobaxsh xususiyatlari aniq misollar bilan tahlil etilganligi bilan yanada katta ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: soya, oqsil, soya moyi, soya suti, soya shroti, soya poxoli, protein, mikroelementlar.

Аннотация: В данной статье на конкретных примерах анализируются роль, значение и целебные свойства бобовой сои в здоровье человека.

Ключевые слова: соевые бобы, белок, соевое масло, соевое молоко, соевый шрот, соевая солома, белок, микроэлементы.

Abstract: This article is even more important because it analyzes the role, importance, and healing properties of the legume soybean in human health with specific examples.

Keywords: soybean, protein, soybean oil, soybean milk, soybean meal, soybean straw, protein, microelements.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 31 yanvardagi “2017 yilda moyli ekinlarni etishtirish bo‘yicha Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar kengashi va viloyatlar hokimliklari hamda “O‘zpaxtayog‘” AJ tomonidan amalga oshiriladigan chora-tadbirlar” Dasturiga muvofiq Qoraqalpog‘iston Respublikasi va viloyatlarda moyli ekinlarni etishtirish hajmlarini ko‘paytirish hamda

mazkur chora tadbirlar dasturining bajarilishini tashkil etish bo'yicha hududlarda tadbirlarning belgilangan muddatlarda va to'laqonli bajarilishi ustidan muntazam monitoring yuritish, mavjud muammolar va kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha ishlar olib borilmoqda.

Respublikamizda dehqonchilik madaniyatini ko'tarish, fan-texnika yutuqlari va ilg'orlar tajribasini keng joriy qilish evaziga ekinlarning hosildorligini oshirish, hosil sifatini yaxshilash, ayniqsa mamlakatimizda don mustaqilligini ta'minlash ustida katta tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ekinlar strukturasi o'zgarishi munosabati bilan dukkakli don ekinlaridan yuqori va sifatli xosil etishtirishda intensiv texnologiyalardan biri sug'oriladigan maydonlarda ekilgan boshqoqli don ekinlarini yig'ishtirib olingandan so'ng, bo'shagan maydonlarda soya va moshning ertapishar navlarini takroriy ekin sifatida ekib, don etishtirishni ko'paytirishdan iborat.

Respublikamiz xalq xo'jaligi uning dexqonchilik va chorvachilikning rivojlanishi juda muximdir. Dexqonchilik sohasida keyingi yillarda paxta tolasi va don ishlab chiqarishni oshirish bo'yicha ko'pgina qarorlar qabul qilindi va don ishlar chiqarishda muayyan yutuqlarga erishildi. Bugungi kunda etishtirilayotgan mavjud don respublikamiz aholisi talabini to'la qondira oladi. Ammo don chorvachilikni rivojlantirish uchun ham zarur. Bunda donli ekinlar biologiyasini o'rganish, seleksiya va urug'chilik ishlarini kuchaytirish, shuningdek donli em-xashak ekinlarni etishtirish texnologiyasini ishlab chiqish juda muhim.

Insonning ovqatlanishi uning yoshi, jinsi va mehnat faoliyatiga bog'liq bo'lgan holda turlicha bo'lishi lozim. Kundalik ratsionda inson oqsil, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va boshqalarni iste'mol etishi lozim. Inson qanchalik turli-tuman oziqlansa, uning xayot faoliyati shunchalik faol, organizm esa shunchalik sog'lom bo'ladi. Ayniqsa har birimiz kundalik stresslar, depressiyalar, asab-psixologik zo'riqishlar va toliqish muhitning salbiy ta'sirlariga uchraganimizda bunday oziqlanishning nechog'lik muximligini anglaymiz. Ta'kidlash joizki, inson organizmi maromida faoliyat ko'rsatishi uchun oqsilga talab bir kunda uning vaznining har bir kilogrami uchun 0,7 gr dan kam bo'lmasligi lozim.

Keyingi yillarda oziq-ovqat maxsulotlari va chorva uchun em ishlab chiqarishning jadallashishi soya doni etishtirishni ko'paytirishni taqozo etmokda. Soya tarkibida to'la qimmatli nodir oqsil mavjud bo'lib, u oziqlik qimmatini bo'yicha xayvon oqsilidan qolishmaydi. Uning tarkibida noyob biologik faol moddalar, lesitin, xolin, A, V va Ye vitaminlari, makro va mikroelementlar va boshqa qimmatli moddalar mavjud. Soya tarkibida laktoza va xolesterin uchramaydi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, kaloriyasi va asosiy oziqlik va biologik faol moddalar tarkibi bo'yicha ushbu maxsulot muqobil balanslangandir.

Soya juda qadimiy ekin hisoblanadi. Soya turlari va shakllarining xilma-xilligini o'rganar ekan, olimlar uni asosan uchta markazda shakllangan deb hisoblashadilar: Janubiy-Sharqiy Osiyo, Avstraliya va Sharqiy Afrika. Ammo ko'pgina olimlar o'simlikning kelib chiqishi deb Xitoy markazini ko'proq tan olishadi—Xitoy, Koreya, Hindiston, Yaponiya. Yevropa va AQShda soya 1712 yilda paydo bo'lgan. Ko'p asrlar davomida soya va uning mahsulotlari sharq mamlakatlari aholisi uchun asosiy oqsil manbasi sifatida xizmat qildi. Xitoyda soya 6-7 ming yil avval madaniylashtirilgan. U Yaponiya, Hindiston va Indoneziya, Vetnam va Osiëning boshqa mamlakatlarida ham qadimdan ekiladi. Xitoydan Uzoq Sharqqa soya eramizdan 3 ming yil avval kirib borgan. Soya uchun Rossiyaning tabiiy-iqlim sharoitlari qulay bo'lgan Amur viloyati, Xabarovsk va Primorsk o'lkalarida bu ekin qadimdan etishtiriladi. Keyinchalik Gruziya, Ukraina, Kuban va Shimoliy Kavkazda etishtirila boshlangan.

Ma'lumki, oqsil taqchilligi muhim muammodir, uning etishmasligi ko'pgina kasalliklarni keltirib chiqaradi. Oziq-ovqat mahsulotlari orasida soya salmog'ini oshirish bilan nafaqat bu muammoni hal etish, balki tibbiy preparatlar iste'molini ham birmuncha kamaytirish mumkin.

Soyadan ishlab chiqariladigan asosiy mahsulotlar - bu soya uni va soya moyidir. Soya uni qandolatchilik mahsulotlari, to'ldiruvchilar, go'sht, sut, pishloq o'rnini bosuvchi mahsulotlar ishlab chiqarishda qo'llaniladi. Moyi esa oziq-ovqatda, mayonez, margarin ishlab chiqarishda ishlatiladi. Ko'pgina olimlar va ishlab chiqaruvchilar «soya - oziq-ovqat, em-xashak va kelajak» deyishadi. Soya yordamida to'la qimmatli o'simlik oqsili ishlab chiqarish muammosi hal etiladi. Soya etishtirish quyidagi maqsadlarni o'z ichiga oladi:

Inson ozuqasini yaxshilash. Soya etishtiriladigan ko'pgina mamlakatlarda oziq-ovqat sanoati uchun yagona oqsil manbai bo'lib bormokda.

RTFA (Rossiya tibbiy fanlar akademiyasi) oziq-ovqat instituti ma'lumotiga ko'ra soyadan tayyorlangan mahsulotlarni quyidagi kasalliklarda tavsiya etish mumkin: ateroskleroz, gipertoniya, yurak ishemiyasi, miokard-infarktini o'kazgandan keyingi tiklanish davrida, o't pufagining surunkali yallig'lanishi, qandli diabet, surunkali qabziyat, yog' bosish, tayanch-xarakat organlari kasalliklari (artrit, artroz), allergik kasalliklar.

Soya mahsulotlariga nisbatan biror cheklashlar yoki ularni iste'mol etmaslik ko'rsatmalari hozirgacha yo'q.

Chorva mahsuldorligini oshirish uchun hayvonlar soya emi bilan oziqlantirilganda ularning sutkalik vazn ortishi ikki barobarga ko'payadi. Bunda 100 kg tirik vaznga erishish uchun oziqlantirish davri 10-15 kunga qisqaradi, mahsulot sifati esa ortadi. Yem-xashak maqsadida soyaning kunjaraasi, shroti, uni va ko'katidan foydalaniladi. Kunjaraning tarkibida 38,7% protein, 5,5% moy mavjud. Soya kunjaraasi

va uni buzoqlar ratsionida sut o'rnini bosadi. 1 t soya donidan tarkibida 40% protein va 1,4% moy bo'lganda 750-800 kg shrot olish mumkin, U chorva uchun qimmatli konsentratlangan em hisoblanadi.

Soyaning ko'kati ham qimmatli em-xashakdir. Uning eng yuqori ozuqalik qiymati gullash va donning to'lishi davrida yig'ib olinganda kuzatiladi. Soya ko'katining bir ozuqa birligiga 145-301gr protein to'g'ri keladi. Uning ko'katida karotin, oqsil va kalsiy miqdori boshqali ekinlarnikiga nisbatan ancha ko'p. Soya pichani ham qimmatli hisoblanadi: uning 1 kg da 0,47-0,54 ozyqa birligi, 110-150 g protein mavjud, Soya poxoli xam em-xashak sifatida ishlatilishi mumkin. Unda 2-4,8% protein, 1,5-2,9% moy mavjud.

Sanoat maxsulotlari ishlab chiqarish uchun soyaning oziq-ovqat sanoati va chorvachilikda ishlatilmaydigan chiqindilaridan turli maxsulotlar - qurilish plitalari, matolar, sun'iy o'g'itlar, soya moyi ishlab chiqarish qoldiqlaridan bo'yoq, sovun, laq qora bo'yoq, rezina maxsulotlari ishlab chiqarish mumkin.

Texnika ekini sifatida soya sovun, lak-bo'yoq, to'qimachilik kimyo va sanoat tarmoqlarida qo'llaniladi. Soyadan plastmassa, plynka, linoleum, texnik moy va boshqa ko'pgina maxsulotlar tayyorlanadi.

Soya etarlicha yuqori sifatga ega, ya'ni oqsil va moyga boy bo'lsada, bugungi kunda O'zbekistonda qishloq xo'jaligiga keng tadbiiq etilmagan. Uning turli navlarida 57% gacha parxez oqsil, engil xazm bo'luvchi to'yinmagan moy va 30% gacha uglevodlari (asosan mono va disaxaridlar) mavjud, ularda biologik faol moddalar va vitaminlar: A, B₁, V₂, V₃, V₆, Ye, S, D, Q RR va boshqalar, shuningdek Mp, Mo, Mg, V, G'e kabi mikroelementlar mavjud. Ularning barchasi kundalik xayotimiz va chorva ratsioni uchun juda muximdir.

Soya ildizining xususiyati va ularda tyganak bakteriyalarining mavjudligi ushbu o'cimlikni azot o'zlashtiradigan o'cimliklar qatoriga kiritadi. Soya agrotexnik axamiyatga xam egadir. Dukkakli ekin sifatida soya tuproqni azot bilan boyitadi, bir yilda 1 ga da o'rtacha 70-100 kg azot to'planadi. Soyadan so'ng dala begona o'tlardan ancha tozalanadi, soya ko'pgina ekinlar uchun juda yaxshi o'tmishdosh bo'la oladi. Bundan tashqari soya siderat ekin sifatida ham qo'llaniladi.

Bundan tashqari mazkur yo'l bilan hosil bo'lgan biologik azot ekologik toza bo'lib, u tuproqqa, sizot suvlariga, iste'molchilarga zaharli ta'sir ko'rsatmaydi, shuningdek u sun'iy azotli o'g'itlar singari mevalarda to'planmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. X.N.Атабаева - Особенност возделывания сои в орошаемой зоне Узбекистана - Матер. конф. “Аграрная наука на рубеже веков” - Акмола, 1997, с.15.
2. X.N.Atabayeva, I.A.Israilov - Takroriy ekin sifatida ekilgan soya navlarining o‘sishi, rivojlanishi va hosildorligi. - Ilm. konf. to‘plami Chimbay, 1998, 98-99 bet.