



XURMO DARAXTI VA UNING FOYDALI XUSUSIYSTLARI.

M.G.Maxsudova

T.E.Usmonova

T.M.Abdullaeva

M. Dadaboyeva

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: Xurmoda ham ko'pgina mevalarda bo'lgani kabi A vitamini bisyor. 100 gramm xurmodan organizm ushbu muhim elementlarning kunlik 12 foizini olish mumkin.

Резюме: Финики, как и большинство фруктов, богаты витамином А. Из 100 граммов фиников организм может получить в день 12 процентов этих важных элементов.

Kalits'o'zlar: Xurmo, meva, shox-shabba, tuksiz vitamin, florani, antioksidant, barg, daraxt, butalar.

Ключевые слова: Финик, плод, ветка, голый, витамин, флора, антиоксидант, лист, дерево, кустарник.

KIRISH

Xurmo juda qadimiy o'simlik bo'lib, insonlar tomonidan foydalanib kelingan. Qadimiy yozma manbalarda uning ajoyib dorivorlik xususiyatlari haqada ham ko'plab ma'lumotlar berilgan. Xurmo (*Diospyros*)-xurmodoshlar oilasiga mansub subtropik daraxt yoki butalar turkumi, ekiladigan meva daraxti. Tropik va subtropik mintaqalarda 500 ga yaqin turi uchraydi. Xitoy, Yaponiya, Avstraliya, AQSH, Kavkaz, O'rta Osiyoda ekiladi. Sharq xurmosi (*Diospyros kaki* L.) bo'yi 20 m ga yaqin daraxt bo'lib, shoxlari to'q kul rang, novdalari tukli. Kurtaklari konussimon barg bandi 1 sm keladi. Barg plastinkasi qalin po'stli, tuxumsimon, cho'ziq-tuxumsimon yoki lansetsimon, tubi yumaloq yoki uchi ham tor bo'lib, bo'yi 5—15 sm, eni 2,5—6 sm. Yuz tomoni tuksiz, yaltiroq, tosqa yashil, orqa tomoni tuksiz yoki tukli, yashil, zangori. Mevasi olmaga o'xshaydi, mag'zi qizil yoki sariq bo'ladi. Sharq xurmosi yowoyi holda Markaziy Xitoyda dengiz sathidan 900—1200 m balandlikda tog'larda tarqalgan. Xitoyda u ko'p madaniy holda ekiladi. U sharq hamda kavkaz xurmolari orasidagi duragaydir. Denov tumanida va Farg'ona vodiysida hamda Andijonda bu xurmoning virgin xurmosiga payvand qilib o'stirilgan tuplari bor. Kavkaz xurmosi (*Diospyros lotus* L.) bo'yi 20 m ga yaqin daraxt. Shox-shabbasi keng, qizg'ish-qo'ng'ir rangda. Yosh shoxlari tukli, barg bandi 1 sm, barg plastinkasi qalin po'stli, cho'ziq yoki ellipssimon, tubi tor, uchi o'tkir bo'yi 9—15 sm, eni 3—5 sm bo'ladi. Uning yuz tomoni to'q yashil, tukli orqa tomoni tiniq yashil, tuk bilan qalin qoplangan. Kosachabarglari tuxumsimon yoki uchburchak, tukli, cheti kiprikli. Gultojisi qo'ng'iroqsimon. Bu xurmo iyun—avgust oylarida gullaydi. Mevasi gilosga o'xshaydi, avval sariq yoki kul rang bo'lib, so'ng qo'ng'ir rangga kiradi. Uni mahalliy xalq iste'mol qiladi. Sentabr—oktabr oylarida yetiladi. Kavkaz xurmosi xushmanzara daraxt. Undan ko'kalamzorlashtirishda foydalanish mumkin. Virgin xurmosi (*Diospyros virginiana*



L.) bo'yi 5—30 m ga yaqin, yumaloq shox-shabbali daraxt. Po'stlog'i to'q kul rang, novdalari kul rang, tuksiz yoki tukli, kurtagi konussimon. Barg bandi 1 sm, plastinkasi butun, po'sti qalin, keng lansetsimon yoki keng ellipssimon, tub tomoni tor yoki yumaloq uchi o'tkir, bo'yi 6—15 sm, eni 2,5 sm keladi. Yuz tomoni tuksiz, valtiroq, to'q yashil, orqa tomoni tiniq yashil-zangori, yosh barglari tukli bo'lib, keyin tuki to'kilib ketadi. Barglari novdada navbat bilan joylashadi, tomirlarida tuk saqlanadi. Kosachabarglari tuxumsimon, cheti kiprikli. Xurmo ikki uyli o'simlik.

Xulosa.Xurmo — mazali va foydali meva. Xurmoda ham ko'pgina mevalarda bo'lgani kabi A vitamini bisyor. 100 gramm xurmodan organizm ushbu muhim elementlarning kunlik 12 foizini olish mumkin. A vitamini – kuchli antioksidant bo'lib, hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi, qarish jarayonini sekinlashtirib, saraton rivojlanishi ehtimolini kamaytiradi. Xurmo vitaminlar, minerallar va antioksidantlarga boy bo'lib, ularning har biri salomatlik uchun muhim foyda keltiradi. Masalan, S vitamini immunitet tizimini qo'llab-quvvatlaydi va yurak kasalliklaridan himoya qiladi. Quritilgan xurmoning foydalari xo'l mevasi bilan bir xil. Bu yangi yoki quritilgan bo'lishidan qat'i nazar, me'yorida iste'mol qilinishi kerak bo'lgan meva hisoblanadi.

Immunitetni mustahkamlaydi

Xurmo o'z tarkibidagi yana bir antioksidant bilan maqtanishi mumkin. Bu C vitamini — hammaga ma'lum bo'lgan immunitet himoyachisi. Mevaning 100 grammida shamollash va grippning oldini olishda yordam beruvchi bu vitamin kunlik me'yorining 10 foizi mavjud.

Ko'z salomatligini himoya qiladi

A vitamini ko'z salomatligi uchun muhim vitamindir. A vitamini shox pardani va ko'zning miya bilan aloqasini himoya qiladi. Xurmo ko'p miqdorda A vitaminini o'z ichiga oladi. Bitta xurmo A vitaminiga bo'lgan kunlik ehtiyojning yarmidan ko'pini qondiradi.

Xurmo ko'zlaringizni sog'lom saqlashga yordam beradi. Shuningdek, uning po'stlog'i ko'z kasalliklaridan himoya qilish uchun zarur bo'lgan luteinga boy hisoblanadi.

Ovqat hazm qilish tizimini yaxshilaydi.

Xurmo tarkibida B6 vitamini mavjud. Bu gaz, shishlik va ich qotishi kabi shikoyatlaringiz uchun foydali bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, xurmo tarkibidagi tolalar ichaklarning to'g'ri ishlashi uchun florani muvozanatlashga yordam beradi. Antioksidantlarga boy xurmolarni iste'mol qilish surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Xurmo qon tomirlarini tozalash bilan birga yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi. Aterosklerozni oldini olishda (ateroskleroz) samaralidir.Xurmoning bir qismi bo'lgan antioksidantlar bu xavfli jarayonlarning oldini oladi va to'xtatadi. Xurmoda ko'p miqdorda mavjud bo'lgan fenolik birikmalar, A va C vitaminlari saraton kasalligidan samarali himoyalani uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A.Q. Qayimov, E.T. Berdiyev. Dendrologiya. Toshkent -2012.



2. Ahmedova, D. M., & Maksudova, G. M. (2020). THE ROLE OF MOISTURE AS AN ECOLOGICAL FACTOR IN GROWTH OF COTTON PLANTS. *Theoretical & Applied Science*, (8), 73-76.
3. Akhmedova, D. M., & Maxsudova, M. G. (2021). The role of moisture as an ecological factor in growth of cotton plants. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(1), 1093-1098.
4. Nazarov, M., Maxsudova, M. G., & Usmanova, T. E. (2024). SOYA O 'SIMLIGINI SHONALASH DAVRLARIDA ORGANIK MASSA TO 'PLANISHIGA AZOT O 'G 'ITI ME'YORLARINI TA'SIRI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 15(1), 68-70.
5. 19. Nazarov, M., Usmanova, T. E., Maxsudova, M. G., & Nabiyeva, A. (2024). SOYANING FOTOSINTETIK FAOLYATI VA HOSILDORLIGIGA MINERAL O 'G 'ITLAR TA'SIRI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 15(1), 71-73.
6. Xalmatova, S. M., & Maxsudova, G. (2022). SHAXS MA'NAVIY ONGINI SHAKLLASHTIRISHDA OILANING AHAMIYATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 677-680.
7. Abdullayeva, M. T. L., & Maqsudova, G. M. (2021). EKOLOGIK TA'LIM VA TARBIYADA XORIJIY TAJRIBA. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 159-165.
8. 8. To'lanovna, A. M., & Maxammadjonovna, M. G. (2021). EKOLOGIK TA'LIM VA TARBIYADA XORIJIY TAJRIBA.
9. Халматова, Ш., & Махсудова, Г. (2022). ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 1(5), 356-362.