

Ynsan bedeniniň kadaly ösmegi, berkemegi, zähmete ukyplylygy onuň kadaly iýmitlenmegi bilen berk baglanyşyklydyr. Adama witaminlere, minerallara baý, bedenden zäherli toksinleri, galyndylary çykarmana kömek edýän miweleri, hyýar, pomidor, kelem, kadi, käşir, sogan, sarymsak ýaly gök önümleri, otlary iýmek zerur. Kadaly iýmitlenýän adamlaryň daş keşbi, görk-görmegi göze gelüwli bolýar.

Şu makalamyzda birnäçe gök önümleriň ähmiýeti we düzümi barada okyjylarymyzy tanyşdyrmagy makul bildim.

KELEM - B1, B2, B6, PP witaminlerine, kaliý, kalsiý, fosfor, elementlerine, ýaglara, kükürde baý. Onda C vitamini, limon bilen pyrtykaldaky seredeniňde has köp. Kelem duzsyz iýilende semizligiň, vitamin ýetmezçiliginiň önüni alýar.

Çig kelemiň maýdaja dogralany, iri dogralyp duzlanany işdäni açýar, aşgazanyň işini kadalaşdyrýar.

Onuň nerw ulgamyna, iýmit alyş-çalyşyna täsirliligi örän ýokary. Kelem türkmen tebigçiliginde we halk lukmançylygynda kesel bejeriji serişde hökmünde giňden ulanylýar. Deňiz kelemindäki mikroelementler : kalsiý, kaliý, magni, selen, ýod, hrom adam bedeninde örän ýeňil özleşýär, onuň daşky gurşawyň ýaramsyz hadysalaryna garşylyk görkezijiligini ýokarlandyrýar. Düzümindäki B12 vitamini ganyň emele gelmegine ýardam edýär, nerw ulgamynyň işini kadalaşdyrýar.

KÄŞIR - gök önümler, ösümlükler, miweler biziň bedenimize güýç-kuwwat berýär hem-de saglygymyzy berkitmekde uly orun tutýar. Käşir ýokary derejeli iýmit önümi bolandygy sebäpli ähli ýurtlarda giňden ulanylýar. Käşiriň dermanlyk häsiýeti uly. Bu önüm hakda Abu Ali Ibn Sina-da, Gippokrat hem aýdyp geçipdir. Sökellikleri bejermekde käşiriň tohumyny , şiresini ulanýarlar. Onuň gülleriniň düzüminde antositler, krahmal, A, B1, B6, D, E, K, PP ýaly witaminler, aminokislotalar, demir, fosfor, kalsiý, mineral duzlary(kaliý, fosfor, demir, marganes, sink), belok, pektin jisimleri, letesin, fosfatidler hem bar. Bu gök önüm merkezi nerw ulgamyna-da , süňk ulgamyna-da, dişleriň berk bolmagyna-da örän peýdaly. Iň peýdaly gök önümleriň hataryna girýän käşir bedeniň kesellere garşy göreşmek ukybyny we nerw ulgamyny pugtalandyrýar.

Ýokary gan basyşynyň, bogunlarda duz ýygnanmagyň önüni alýar. Ýürek-gan damar, bagyr

böwrek aşgazan kesellerinde näsagyň ýagdaýyny gowylandyrýar.

Dem alyş ýollarynyň sowuklamasy bejerilende ary baly bilen garylan käşir suwy (şiresi) agzy, bokurdagy çaykamak we içmek üçin berilýär. Käşir suwy iç gatamany we babasyl geselini bejermek-de peýdaly serişde . Şonda uly adamlara 150-200 millilitr, çagalara bolsa 1 nahar çemçesi möçberindäki käşir suwyny açöze içmek maslahat berilýär. Käşir suwy peşew işläp çykarmagy güýçlendirýän serişde hökmünde hem ulanylýar. Käşiri iýmek gözleriň görejine hem örän peýdaly. Ol deri örtükleriniň nemli bardalarynyň ýagdaýyny gowulandyrýar. Adamyň gündeke iýmitinde käşiriň bolmagy peýdaly, ol kesellere garşy göreşmek ukyby ýokarlandyryp, ömri uzaldýar. Petruşkanyň, şugundyryň şireleri bilen käşiriň suwy goşulyp yzygiderli içilende gözüň gan damarlaryny pugtalandyrýar. Käşiriň düzüminde endamdaky çişleriň ösüşini bökdeýän selen köp. Şonuň üçin ony işdäaçarlara, çorba, ikinji naharlara atmak, çay ýaly demläp içmek maslahat berilýär.

SOGAN -ynsan gysyna sowuklamadan, tomsuna bolsa Gün urmadan goraýar. Soganyň bejeriji, berkidiji häsiýetiniň bardygyny, saglyga peýdalydygyny bilýänsiňiz. Ony çig, gowurulan, buglanan, gaýnadylan görnüşde iýmeklik peýdaly. Bejeriji derman hökmünde sogan gadym eýýamlardan bäri ulanylyp gelinýär. Onuň köp müňýyllyk taryhy bar. Häzirki wagytda sogan dünýäniň ähli ýurtlarynda ösdürilýär, onuň düzüminde fitonsidler, azot jisimleri, şeker, saharoza, maltoza, kalsiniň duzlary, demir, fosfor bar. Olar bolsada ynsan saglygy üçin örän peýdaly.

Meselem, demiriň duzlary, ganyň düzümini gowulandymaga ýardam edýär, kalsiniň duzlary bolsa süňk dokumasyny berkidýär. Sogan iýmegi endik eden köp kesellerden goranmagy başarar. Sogan ýokary dem alyş ýollarynyň sowuklamasyna, kolitlere, gan basyşyň ýokarlanmagyna, witamin ýetmezçiligine, iriňli ýaralara, soguljana garşy ulanylýar. Sogan antiseptik serişde bolup, ol deri örtüklerindäki tegmilleri hem aýyrýar. Ýapgy görnüşinde hem ulanylýar. Saçyň sagdyn bolmagy üçin hem soganyň peýdasy bar.

Mahym MUHANOWA
Türkmen oba hojalyk institutynyň
Daşoguz agrosenagat orta hünär
okuw mekdebiniň talyby