

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

**Пиримкулова Мухаббат Хайитовна, Мамараджабов Самандарбек Фахридинович**

*Термезский институт агротехнологий и инновационного развития*

### ARTICLE INFO.

#### **Ключевые слова:**

витамины С, К, В1, В2, В6,  
калий, магний, кальций, железо,  
медь, цинк, фтор, каротин,  
ферменты, метионин, Галин,  
холестерин, уровень сахара.

### Аннотация

В данной статье дается краткий обзор полезных свойств и состава цветной капусты для человеческого организма.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2022 LWAB.

Цветная капуста является однолетним овощем. Белые соцветия употребляют в пищу, выращивают в умеренном климате. Калорийность -21 ккал. Цветная капуста содержит калий, магний, кальций, железо, медь, цинк, фтор, витамины С, К, В1, В2, В6, этот овощ рекомендуется для профилактики онкологических заболеваний. Выведение токсинов из цветной капусты. Ферменты цветной капусты помогают выводить токсины из организма. Ферменты в сочетании с витаминами и минералами в цветной капусте усиливают ее противораковые свойства.



Его употребляют уже 2500 лет. Цветную капусту выращивают в Древнем Египте и Иране. Следующий появился в Италии, откуда цветная капуста распространилась по всей Европе в XV веке и теперь используется как масса в супах и овощных блюдах. Можно использовать в салатах

вареной или сырой. Содержащиеся в цветной капусте витамины очень благотворно влияют на организм человека. Содержит 3% белка. Согласно рекомендациям оздоровительных учреждений, рекомендуется употреблять 4-5 кг. цветной капусты на человека в год. Цветная капуста является ценным продуктом для потребления. Мягкая консистенция обеспечивает легкое усвоение организмом, рекомендована детям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта в качестве пищевой добавки для лиц пожилого возраста и перенесших операции. Богатый биохимический состав цветной капусты позволяет использовать ее в качестве средства для отгона желчной жидкости, усиливающей кровоток при простудных заболеваниях. Благодаря наличию белковых веществ, таких как метионин и галин, она очень ценна для людей, страдающих атеросклерозом и сахарным диабетом. регулирует количество сахара. Цветную капусту выращивают посевом ранней весной и летом. Яровой урожай собирают в мае-июне, вечерний – в октябре и начале ноября.



#### Особенности цветной капусты.

Этот овощ не является одним из самых популярных на кухне, хотя и не из-за его замечательных свойств, а из-за прекрасных тех, что есть в наличии. Это может предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, предотвращая развитие некоторых видов рака. Познакомьтесь с ними ниже.

**Питательные вещества и минералы.** Цветная капуста содержит много минералов и питательных веществ, которые делают ее очень полезным продуктом. Содержит витамины А и К. Витамины группы В, Фолиевая кислота, Ниацин, Рибофлавин, Пантотеновая кислота, Тиамин Калий Фосфор

**Антиоксиданты:** Антиоксиданты очень важны для организма, помогают поддерживать его в идеальном состоянии и предотвращают преждевременное старение. Они предотвращают сердечные заболевания, рак или инсульт. Уничтожают и избегают свободных радикалов, которые превращаются в пищу, которая убивает наши клетки и, следовательно, имеет значение.

**Очищающее и мочегонное:** Вода почти полная, в ней много воды, а также калия и мало натрия. Она помогает нашему организму не задерживать жидкость и даже помогает выводить лишнюю жидкость. Если вы страдаете от гипертонии, чаще добавляйте цветную капусту в свой рацион, кроме того, было обнаружено, что она снижает кровяное давление. Наконец, это мочегонная

пища, поскольку она увеличивает выработку мочи, помогает очистить почки, вывести жидкости и токсины.

**Рекомендации:**

1. Виды кукурузы, выращиваемой в Узбекистане, и их характеристика.
2. Мусурмонович, Фозилов Шерзод, Хандалова Шарофат Комилжоновна, Самадов Амирхон Кудрат оглы. «Некоторые фотосинтетические индикаторы сортов сои». Техасский журнал междисциплинарных исследований 5 (2022): 255-257. Фозилов Ш. М. Периодичность роста и формирования урожая у внутривидовой формы пшеницы // Интернаука. - 2019. - №. 45-1. - С. 18-20.
3. УзМЕ. Первый том. Ташкент, 2000 г.
4. Хаитовна П. М., Факсриддинович М. С. Технология выращивания цветной капусты // Техасский журнал междисциплинарных исследований. - 2022. - Т. 6. - С. 8-10.
5. Тохирович Т. К. Религиозно-туристские объекты историко-географической структуры в Узбекистане // МЭЖД-Международный многодисциплинарный журнал. - 2020. - Т. 5. - №. 3. - С. 5.
6. Умарова М. Х., Тураев К. Т. Названия мест, связанных с религиозным туризмом, и их происхождение // Среднеевропейский научный вестник. - 2021. - Т. 12. - С. 371-373.
7. Тохирович Т. К. Роль и значение туризма в экономике малых регионов // Международный журнал культуры и модерна.