

SARIMSOQPIYOZ HAQIDA FOYDALI MA'LUMOTLAR

E'zoza Abdullajoova

Dietolog, Nutrisiolog



• Qiziqarli ma'lumotlar

Sarimsoqpiyoz juda foydali mahsulotlardan biri bo'lib, ammo uni me'yorida iste'mol qilish tavsiya qilinmaydi. Xo'sh, uning kunlik me'yori qancha, batafsil bilib oling.

Sarimsoqpiyoz – qadimiy o'simliklardan biri

Ilk marotaba sarimsoqpiyozni bundan 5 000 yil avval O'rta Osiyoda taomlarga qo'shib iste'mol qilishgan. Qadimgi Gretiyada uni quvvat bag'ishlovchi darmondori deb hisoblashgan bo'lib, qadimgi Misrda piramidalarni qurishda ishtirok etishgan quruvchilar shu sababga ko'ra bu mahsulotdan albatta iste'mol qilishlari shart bo'lgan. Qaysi bir sabablarga ko'ra ishchilarga sarimsoqpiyoz berilmaganda, ular hatto qo'zg'olon ham ko'tarishgan ekan.

Uning foydali xususiyatlari

Sarimsoqpiyoz o'zida fitonsidlar, efir moylari va antioksidantlarni saqlashi sabab ham, u shamollashda, qon bosimini tushirishda yordam berib, organizmning uzoq vaqtgacha yosligini saqlab qolishini ta'minlaydi.

Agarda siz allergiyadan aziyat cheksangiz, unda sarimsoqpiyozni ehtiyotkorlik bilan iste'mol qiling. Oshqozon va ichak yarasi, sariq kasalligi, epilepsiya va migren bilan og'riqanlar sarimsoqpiyozni faqatgina shifokor ko'rigidan so'ng iste'mol qilish tavsiya qilinadi, chunki u kasallikni xuruj qilishi mumkin.

Bir kunda qancha miqdorgacha sarimsoqpiyoz ise'mol qilish mumkin?

Xom sarimsoqpiyozni ko'p miqdorda ise'mol qilish tavsiya qilinmaydi. Bir kunda 5 ta tishcha va undan ortiq iste'mol qilinganda, me'da qaynashi, oshqozonda noxush holatlar va meteorizmga duch kelish mumkin. Shifokorlar bir kunda 1-2 dona sarimsoqpiyoz tishchasini iste'mol qilishni tavsiya qiladilar. Shu miqdorda ham sarimsoqpiyoz juda foydali sanaladi.

Sarimsoqpiyozning hididan xalos bo'lish

Sarimsoqpiyoz yegandan so'ng, keladigan noxush hid ko'pchilikka tanish bo'lib, shu sabab ham uni iste'mol qilishga ikkilanamiz. Ammo bu o'simlikning hidini bartaraf etsa bo'ladigan bir nechta maslahatlarimizga e'tibor qarating.

Agar sarimsoqpiyoz tishchasini ikkiga bo'lib, o'rtasidagi poyachasini olib tashasak, uning ancha hidini yo'qotgan bo'lamiz. Shuningdek, olimlarning aytishlaricha, ba'zi bir mahsulotlar sarimsoqpiyoz hidini bartaraf eta olishar ekan, bular:

- olmalar
- salat bargi
- yalpiz

Ammo siz muhim uchrashuvga bormoqchi bo'lsangiz, unda ikki kun oldin sarimsoqpiyoz iste'mol qilishdan o'zingizni tiyishingiz lozim.

Taomga haddan ziyod sarimsoqpiyoz qo'shilgan bo'lsa

Agar siz taom tayyorlashda bilmasdan haddan ziyod sarimsoqpiyoz qo'shgan bo'lsangiz, u holda quyidagi masalliqlar solib, bu vaziyatdan chiqishingiz mumkin:

- qiyma
- guruch
- makaron
- smetana
- sut
- pomidor
- salatga qaynatilgan tuxum qo'l keladi
- sho'rva bo'lsa unda bir bog' petrushka bu muammodan qutqaradi: uni sho'rvaga solib, 5 daqiqa qaynating va olib tashlang.

Sarimsoqpiyoz qurib qolmasligi uchun

Ko'pincha sarimsoqpiyoz qurib, uchidan poyacha o'sib chiqqahliga ko'zimiz tushadi. Bu holat kuzatilmasligi uchun uni quyidagi holatda saqlash kerak bo'ladi:

- sarimsoqpiyoz boshchasidagi ildizchalarini kesib tashlang
- sarimsoqpiyozni oziq-ovqat pelyonkasiga yaxshilab o'rab qo'ying
- sarimsoqpiyozni matoli xaltachaga solib, sovutgichning sabzavotlar saqlanadigan joyida saqlang.

Sarimsoqpiyozni yelim qog'ozlarda ya'ni polietilin paketlarda saqlash mumkin emas, ularda u terlab, poyasi o'sib chiqadi va tez buziladi.

To'g'ri saqlashga rioya qilinsa, sarimsoqpiyoz 2 oydan 8 oygacha yaxshi turadi.

Pazandachilikda sarimsoqpiyozning o'rni

Sarimsoqpiyozni ko'pgina taomlarda solishadi, Ispaniyada hattoki undan sho'rva ham qaynatishar ekan. Aynan sarimsoqpiyoz taomlarga o'zgacha ta'm va maza bag'ishlaydi.

• Xushbo'y, mazali va do'mboqqina sarimsoqpiyozli bulochkalarning eng ishonchli retsepti. Ular suyuq taomlar bilan iste'mol qilishga ayni muddaodir

- Sarimsoqpiyoz va limon qo'shib qovurilgan qovoqchalar har qanday taom uchun juda mazali gazak bo'la olishi aniq
- «sarimsoqpiyoz 40 ta tishchalari»dan pishirilgan tovuq noodatiy ta'mga ega bo'ladi
- Grekcha «Dzadziki» qaylasi oddiy yogurt, bodring va sarimsoqpiyozdan tayyorlaniladi
- Tovuq va pishloqli salatga sarimsoqpiyoz o'zgacha takrorlanmas ta'm bag'ishlaydi.