

Avokado

1

Qo'llanilish sohalari

Avokado (*Persea americana*) — dafna daraxtdoshlarga mansub bo'lib, uning mevasi shu nom bilan ataladi. Avokado mevalari sharsimon, tuxumsimon, cho'ziq yoki olxo'ri shaklida bo'lib, rangi yashil, qizil yoki to'q binafsha bo'lishi mumkin. Go'shti och sariq yoki oqish rangda bo'ladi.

Avokado yangi iste'mol qilinadi, shuningdek, ovqat va salatlarga qo'shiladi. U oziqaviy jihatdan juda foydali bo'lib, kosmetika va farmatsevtika sanoatida ham ishlatiladi.

2

Yetishtirish sharoitlari

Avokado tropik va subtropik iqlimga moslashgan o'simlikdir. Shuningdek, mo'tadil O'rta yer dengizi iqlimiga mos bo'lgan turli hududlarda ham yetishtirish mumkin.

3

Oziqaviy qiymati

Avokado yuqori oziqaviy qiymatga ega bo'lgani sababli narxi qimmat bo'lsa-da, so'nggi yillarda sog'lom ovqatlanish dasturlarining ajralmas qismiga aylangan. U Omega-3 va E vitamini manbai bo'lib, yog' tarkibi uzoq vaqt to'qlik hissini saqlaydi.

