

## ***SALVIA HISPANICA L.*- CHIA O‘SIMLIGINING ANTIKOKOLOGIIYASI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI**

**Sharipova Farida Salimjanovna**

ToshDavTU Termiz filiali Tibbiy biologiya va gistologiya

kafedrasi katta o‘qituvchisi p.f.f.d. (PhD), Termiz shahri, O‘zbekiston

Chia o‘simligi (lot. *Salvia hispanica*) — labguldoslar (Lamiaceae) oilasiga mansub, asosan Meksika va Markaziy Amerikada qadimdan yetishtirilgan o‘simlik. U qadimgi mayya va astek xalqlari uchun asosiy oziq-ovqat manbalaridan biri bo‘lgan. Respublikamiz yer maydonlarida ham etishtirilib kelmoqda. Ko‘rinishi: balandligi 1–1,5 metrga yetadigan bir yillik o‘simlik. Barglari yashil, gullari mayda va ko‘k-binafsha rangda. Mevasi: juda mayda urug‘ hosil qiladi. Ana shu chia urug‘lari eng qimmatli qismi hisoblanadi. Urug‘lari: mayda, tuxumsimon, qora, oq yoki kulrang tusli. Suv bilan aralashganda gelga o‘xshash massa hosil qiladi. Chia o‘simligini ekish va parvarish qilish usullari 1. Sharoit Iqlim: issiq va quyoshli hududni yaxshi ko‘radi. Tropik va subtropik joylarda yaxshi o‘sadi, ammo issiq yozli joylarda ham o‘stirish mumkin. Tuproq: unumdor, yengil va namni yaxshi ushlab turadigan tuproq mos keladi. Qumloq yoki qora tuproqlarda yaxshi o‘sadi. Joy tanlash: quyoshli, shamoldan uncha zararlamaydigan joy. Ekin ekish Urug‘ tayyorlash: urug‘ini to‘g‘ridan-to‘g‘ri yerga sepiladi. Nihollash tez bo‘lishi uchun urug‘ni 1 kechaga nam matoda qoldirish mumkin.



Ekish vaqti: bahorda (aprel–may oylarida), sovuq xavfi o‘tgach ekiladi.

Masofa: har qator orasida 40–50 sm, o‘simliklar orasida 25–30 sm masofa qoldiriladi. Urug‘ chuqurligi: 1 sm dan chuqur emas, ustidan yupqa tuproq sepiladi. Parvarish Sug‘orish: muntazam sug‘oriladi, lekin suvni haddan tashqari ko‘p quyib yubormaslik kerak (namlikni yaxshi ko‘radi, lekin botqoqlik bo‘lsa chirib ketadi). Yorug‘lik: quyoshni yaxshi ko‘radi, kuniga kamida 6–8 soat quyosh tushishi kerak. O‘g‘it: tabiiy kompost yoki chirigan go‘ng yaxshi samara beradi. Mineral o‘g‘itlar ham qo‘llanilishi mumkin. Begona o‘tlar: vaqti-vaqti bilan o‘tlar tozalanadi, chunki yosh nihollar tezda siqilib qoladi. Gullash va urug‘ yig‘ish Gullash: odatda ekilgandan 3–4 oy o‘tib, iyul–avgust oylarida gullaydi. Urug‘ yetilishi: sentyabr–oktabr oylarida urug‘lari yetiladi.

Xususiyatlari: oqsil, omega-3 yog‘ kislotalari, tolalar, kalsiy, magniy va temirga juda boy bo‘lganligi uchun oziq ovat maxsuloti sifatida foydalaniladi. Sog‘liq uchun foydasi: Qon bosimini me‘yorda ushlab yordam beradi. Qon shakarini

barqarorlashtiradi. Hazmni yaxshilaydi (ko‘p tolali). Yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. To‘yimliligi yuqori, parhez va dieta uchun foydali. Ishlatilishi: Ovqatlarda: smuzi, yogurt, salat, non, kasha va ichimliklarga qo‘shiladi. Parhezlarda: vazn tashlash yoki sog‘lom ovqatlanishda keng qo‘llaniladi. Kosmetologiyada: urug‘idan olingan yog‘ terini namlantirish va sochlarni mustahkamlashda ishlatiladi.



**Xulosa** sifatida shuni aytish mumkinki, bu o‘simlik inson organizmi uchun kerakli barcha vitamin, minerallarni o‘z ichiga oladi. Me‘yorida istemol qilingan chia urug‘lari inson salomatligi uchun beqiyos foyda manbaidir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. M. Abduraxmonova, A. K. Safarov // чия ўсимлигининг испан мавраги salvia hispanica биоэкологил хусусиятларига ўстириш шароитларинг таъсири
2. Kholmatova, D. va boshq. Farmakognoziya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020. – 280 b.
3. Healthline. “7 Surprising Benefits of Arugula.” <https://www.healthline.com>
4. <https://.diyetz.com/uz/chia-tohumi-besin-degeri/>