

2-TOM, 10-SON

**MAKKAJO'XORINING DORIVORLIK XUSUSIYATI VA TABOBATDAGI
AHAMIYATI**

Abdullayeva I.B, Ro'ziyeva G.T

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Termiz sh, Farovon massivi

43B-uy, e-mail: esadir_74@rambler.ru

Annotatsiya. Makkajo'xori o'simligida izlanishlar orqali uni dorivorlik xususiyati va ko'plab kasalliklarga davo ekanligini va bundan tashqari qishloq xo'jaligidagi ahamiyati o'rganildi.

Kalit so'zlar: shlak va toksin, ateroskleroz, selen moddasi, glaukoma, epilepsiya, kosmetologiya.

Makkajo'xori qadimgi hindu qabilalari orasida muqaddas mahsulot sanalgan, boshoqdoshlar oilasiga mansub bir yillik o'tsimon o'simliklar turi, don va yem-xashak ekini. Makkajo'xori Yer sharidagi yovvoyi holda o'smaydigan eng qadimiy ekinlardan biri bo'lgan. Ular makkajo'xorining ozuqaviy xususiyatlari tufayli ham uni sevib iste'mol qilishgan. Va ular haq bo'lib chiqishdi, chunki makkajo'xori quyidagi xususiyatlarga ega:

ovqat hazm qilishni yaxshilaydi;

stressga qarshi kurashadi;

asab tizimi, yurak va tomirlar faoliyatini yaxshilaydi;

jigar, buyrak va oshqozon osti bezi faoliyatini yaxshilaydi;

ko'rish qobilyatini yaxshilaydi;

organizmni shlak va toksinlardan tozalaydi;

immunitetni mustahkamlab, shamollash va virusga qarshi kurashadi.

Uning tarkibida B, PP, C, fosfor, kaliy va yurak faoliyatini yaxshilovchi K vitaminlari mavjud. Yog'li taomlarni xush ko'ruvchilar bu sabzavotdan ko'proq tanovvul qilishlari lozim. Chunki u xolestrenni chiqarib yuborish xususiyatiga ega.

Makkajo'xorining ozishdagi ahamiyati

Ozish uchun makkajo'xoridan iste'mol qilish kerakmi? Agarda sog'lig'ingizda hech qanday muammo bo'lmasa, unda makkajo'xoridan iste'mol qilishingiz mumkin. Aytgancha, maxsus makkajo'xorili parhezlar ham mavjud bo'lib, ularni qo'llashdan avval albatta shifokor bilan maslahatlashish kerak. Makkajo'xori o'zida ko'pgina oqsil saqlovchi to'yimli mahsulot bo'lib, u ovqat bilan organizmga kiruvchi yog'larni organizmga



2-TOM, 10-SON

singishiga yo'l qo'ymaydi. Shu sabab ham, uni ozmoqchi bo'lgan insonlarga iste'mol qilish tavsiya qilinadi.

Bir kunda nechta makkajo'xorini iste'mol qilish mumkin.

Sog'lom odam bir kunda 200 gramm makkajo'xoridan iste'mol qilsa, bunda barcha kerakli vitamin va minerallarga ega bo'ladi. Uning tarkibida V1, V2, RR, S, D, K darmondorilari, kalsiy, fosfor, temir, natriy kabi 26 ta element mavjud. Agar undan ko'p iste'mol qilinsa, oshqozonga og'irlik qilishi mumkin.

Ateroskleroz xastaligi bilan og'rigan bemorlar haftasiga 1-2 dona qaynatilgan makkajo'xori iste'mol qilsalar foydadan holi bo'lmaydi. Chunki uning donlari tomirlarda tromb hosil bo'lishining oldini oladi va tarkibidagi to'yinmagan moylar qondagi xolesterin miqdorini normallashtiradi.

Makkajo'xori tarkibidagi *selen* moddasi organizmda to'plangan yog'larni tezroq chiqarib yuborib, jigarga yengillik bag'ishlaydi va bundan tashqari qarish jarayonini sekinlashtirib, o'sma kasalliklarini oldini oladi. Asab kasalliklari, depressiya, stress va hattoki epilepsiyada ham makkajo'xori popuklaridan tayyorlangan damlamalar ichish foydali hisoblanadi. Uning tarkibidagi Ca, Mg, P elementlari yurak tizimini yaxshilab, mushaklar qisqarishini ta'minlaydi. U kletchatkaga boy bo'lganligi sababli oshqozon ichak tizimidagi hazm jarayonlarini yaxshilaydi, ichak harakatini tartibga soladi, mikroflorani saqlashga yordam beradi, yo'g'on ichak saratoni bilan kasallanishni kamaytiradi. Bundan ancha ilgari ham Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida makkajo'xori va uni popuklari oshqozon osti bezi faoliyatini yaxshilab, qondagi qand miqdorini normada saqlashini aytib o'tgan. Uning tarkibida A vitaminiga o'xshash karotinoid bo'lgan lutein mavjud. Lutein katarakt va boshqa ko'z kasalliklari xavfini kamaytirishi ma'lum. Qaynatilgan makkajo'xori har bir kishining ko'zlar salomatligi uchun foydalidir.

Ayollar uchun makkajo'xori tarkibida B6 vitamini mavjud bo'lib, u sog'lom piridoksin darajasini saqlab turish uchun zarurdir. Ushbu moddaning yetishmasligi anemiyaga olib kelishi va yurak kasalliklari hamda depressiya xavfini oshirishi mumkin.

Olimlarning fikricha, jo'xori popugini iste'mol qilgan insonlar saraton kasalligiga boshqalarga nisbatan kamroq chalinar ekanlar. Popukdan tayyorlangan damlamalar jigar shishlari, buyrakdagi toshlarni surish va nefritda yordam beradi. Damlamani tayyorlash uchun 1 oshqoshiq popuk ustiga 1,5 stakan qaynagan suv solinadi va 1 soat davomida past olovda qaynatiladi. Sovigach, suzilib, 1-2 oshqoshiqdan kuniga 4 mahal ichilsa, safro haydashga ham yordam beradi. Jo'xori popugini asal bilan iste'mol qilingani o'pka silini davolashda foydali. O't pufagidagi toshlarni tushirishda esa 3 oshqoshiq o't va 200 ml



2-TOM, 10-SON

suvdan damlama tayyorlash lozim. Jo'xori popugi qondagi xolestirin moddasini kamaytishi xususiyatiga ega. Shuningdek, uning tarkibida B guruhiga oid ko'plab vitaminlar mavjud.

Alsgeymer kasalligi va demensiyada

Makkajo'xori tarkibidagi kvarsetin inson organizmini Alsgeymer kasalligi va demensiyadan himoya qiladi. Kvarsetin neyron hujayralariga ta'sir ko'rsatishi va neyroinflamatsiya, demensiya holatlarini potentsial ravishda kamaytirishi ko'rsatilgan

Uning moyi *kosmetologiyada* ham keng ishlatiladi. Tarkibidagi moddalar zararlangan sochlarni tiklab, jilolantiradi va hajm beradi. Makkajo'xori kraxmali ko'shib tayyorlangan niqoblar ajinlarga qarshi vosita sifatida ko'p qo'llanadi. Makkajo'xori poyasi, zo'g'atasi, qobiq bargidan qog'oz, linoleum, viskoza, izolyasiya materiallari, sun'iy po'kak, kinoplyonka va boshqa ishlab chiqariladi. Makkajo'xori doni oziq-ovqat (un, yorma, bodroq, shirin qalamchalar, makkajo'xori moyi va boshqalar), kraxmal-patoka, pivo, spirt sanoatlarida ishlatiladi. Aralash yem ishlab chiqarish uchun xom ashyo, doni chorva mollari uchun to'yimli ozuqa hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda makkajo'xori o'simligining tabobat va qishloq xo'jaligidagi ahamiyati anchagina tashkil qiladi. U o'zida bir qancha elementlar saqlab, organizmdagi har bir sistemaning faoliyatini yaxshilaydi. Hattoki qaynatilgandan so'ng tashlanadigan popuklari *glaukoman* oldini olishda foydalaniladi va bu kabi foydali xususiyatlari bisyor. Bundan tashqari qishloq xo'jaligida chorva mollari uchun to'yimli ozuqa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. *Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" kitobi.*
2. *"Tibbiy dorivor o'simliklar" kitobi E. T. Berdiev ; E.T. Axmedov. 2017- yilgi nashri.*
3. *"Dorivor o'simliklar atlas" kitobi M. A. Jo'rayeva. 2019- yilgi nashri.*

