

2-TOM, 10-SON

O'RIK DARAXTINING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Abdullayeva I.B, Ro'ziyeva G.T

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Termiz sh, Farovon massivi

4B-uy, e-mail: esadir_74@rambler.ru

Annotatsiya. Bu maqolada o'rik daraxtining shifobaxsh xususiyatlari va uning inson organizmi uchun qanchalik foydali ekanligi, ko'plab kasalliklarga davo bo'lishi, kosmetologiyada ham keng qo'llanilishi va barcha foydali xususiyatlari o'rganildi.

Kalit so'zlar: dovuchcha, turshak, avitaminoz, gipervitaminoz, karotenoid

MEDICINAL PROPERTIES OF APRICOT TREE

Abdullayeva I.B, Roziyeva G.T

Termiz University of Economics and Service, Termiz city, Farovon massif

4B-house, e-mail: esadir_74@rambler.ru

Abstract. In this article, the healing properties of the apricot tree and how useful it is for the human body, its cure for many diseases, its wide use in cosmetology, and all its useful properties have been studied.

Key words: green apricot, mincemeat, avitaminosis, hypervitaminosis, carotenoid.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА АБРИКОСОВОГО ДЕРЕВА

Абдуллаева И. Б., Рузиева Г. Т.

Термезский университет экономики и сервиса, г. Термез, массив Фараван

4Б-дом, e-mail: esadir_74@rambler.ru

Абстрактный. В этой статье изучены целебные свойства абрикосового дерева и то, насколько оно полезно для организма человека, его лекарство от многих заболеваний, его широкое применение в косметологии, а также все его полезные свойства.

Ключевые слова: зелёный абрикос, абрикос, авитаминоз, гипervитаминоз, каротиноиды.

Kirish. O'rik — ra'noguldoshlar oilasiga mansub daraxtlar turkumi; mevali o'simlik. Vatani — O'rta Osiyo. Osiyoda 10 turi ma'lum. O'zbekistonda, asosan, oddiy O'rik turi ekiladi. Bo'yi 5–8 m, shoxshabbasi keng. Bargi keng tuxumsimon, guli oq yoki pushti, barg yozishdan oldin ochiladi. Mevasi etli, yumaloq, tuxumsimon, oq, sariq, qizg'ish; danagidan ajraladigan va ajralmaydigan xillari bor, shirin, shirinnordon. Tarkibida 14—16% qand, 0,6—1,2% olma, limon va boshqalar kislotalar, 28—31% quruq modda, S, RR vitamini,



2-TOM, 10-SON

0,38—1,27% pektin, 10 mg gacha karotin, danagi mag'zi shirin (ayrim navlariniki achchiq), tarkibida 29—58% yog' bor.

O'rikning foydali xususiyatlari. O'rik iste'mol qilish kishining umumiy ahvoriga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir va oshqozon-ichak kasalligiga chalingan yoki ortiqcha vazndan aziyat chekuvchi kishilar mazkur mevaga ko'proq e'tibor qaratishlari lozim. O'rik mevasi gipovitaminoz yoki avitaminozda va kamqonlikda yaxshi yordam beradi. U shuningdek saraton xastaligida ham sog'liqni mustahkamlaydi. Bu ajoyib, ishtaha ochuvchi meva organizmning turli xastaliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi va organizmning hayotiy muhim funksiyalarini qayta tiklaydi. Semirishga qarshi o'rik parhez mahsuloti sifatida yeyiladi. Butun dunyo diyetologlari o'rik moddalar almashinuvi va ovqat hazm qilish jarayoni uchun foydali mahsulot degan fikrga kelgan. Har kuni undan atigi 100 gramm tanovvul qilish orqali muntazam ich kelishiga erishish va ichaklardagi gazdan xalos bo'lish mumkin. Temir moddasiga boyligi tufayli uning 100 grammi 250 gramm jigarning o'rnini bosadi. Miyaning faolligi uchun magniy va fosforgia boy ushbu mevani iste'mol qilish tavsiya etiladi. Uning tarkibidagi magniy yuqori qon bosimini pasaytirishda ham qo'l keladi. Sarhil o'rik tarkibining 10,5 foizini shakar tashkil etadi. Bundan tashqari, unda yana inulin, olma, limon va uzum kislotalari, hamda organizmdan ortiqcha xolesterin va zaharli moddalarni chiqaruvchi kraxmal va pektin ham mavjud. Uning tarkibidagi A vitamini, organizmning yuqumli kasalliklarga qarshiligini oshiradi, terining tashqi holatini yaxshilaydi. B vitamini, yurak-qon tomirlari tizimi bilan bog'liq xastaliklarni davolashda muhim shifobaxsh xususiyatlarga ega. S vitamini, organizmning umumiy qarshiligini oshirib, ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi. Ushbu vitaminning yetarli darajada bo'lishi ko'plab og'ir yuqumli xastaliklarning oldini oladi. Qolaversa, o'rik mevasi juda ko'p mineral tuzlarga ega bo'lib, ularning odam organizmida kam miqdorda bo'lishi suyaklarning yemirilishiga olib keladi. Mineral tuzlar kishining asab tizimi va moddalar almashinuvida katta ahamiyatga ega.

Ulug' alloma, tabib Abu Ali ibn Sino o'rik mevasi va yelimidan oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilashda foydalangan. Mevasi kishiga darmon bag'ishlaydi, kamqonlikka davodir, deya ta'kidlagan. O'rik mag'zidan damlangan choyni xafaqonga tavsiya qilgan. Nafas yo'llari yallig'lanishi, ko'kyo'tal, nefrit kasalligini tuzatishda ham mag'zidan foydalangan. Yangi uzilgan o'rik mevalari bo'lmagan hollarda uning o'rnini **turshak** ham bosa oladi. Kechqurun turshak ustidan qaynoq suv quyib saharda ichilsa, ich qotish(kolit) kasalidan forix bo'ladi. Ko'pgina kasalliklar ichning o'z vaqtida surilmaganidan kelib chiqadi. O'rik tarkibida vitaminlar, karotinlar, flavonoidlar, fitosterollar, fitoestrogen, antioksidantlar, organik kislotalar, uglevodlar, pektinlar, aminokislotalar, mikro va



2-TOM, 10-SON

makroelementlar, kletchatkalar mavjud. Tarkibidagi minerallar tufayli o'rik inson organizmining deyarli barcha tizimiga foyda ko'rsatadi:

- magniy oshqozon-ichak trakti faoliyatini tartibga soladi;
- kalsiy suyaklar va tishlarni mustahkamlaydi;
- kaliy elektrolitlar darajasini tiklaydi, yurak mushaklarini kuchaytiradi, kalsiyning singishini ta'minlaydi;
- temir eritrotsitlar sonini ko'paytiradi, gemoglobinni oshiradi, anemiyaning oldini oladi;
- yod qalqonsimon bez faoliyatini normallashtiradi;
- stronsiy kariyes va osteoporozning oldini olishga xizmat qiladi.

Yangi uzilgan mevalarda kaloriya miqdori past (44 kilokaloriya) va uglevodlar konsentratsiyasi (10% dan ko'proq) yuqori bo'ladi hamda u tanada ortiqcha vazn yig'ilishiga yo'l qo'ymaydi. Qurtilgan o'rikda ya'ni turshagida esa kaloriya miqdori juda ko'p bo'lib, 240 kilokaloriyaga yetadi. Undagi antioksidantlar nafaqat teriga foyda beradi, balki organizm hujayralaridagi oksidlanish stressiga barham beradi. Organizmdagi ortiqcha suvni bir zumda chiqarish va hazm jarayonini jadallashtirish xususiyatiga ega ekani sabab ham o'rik parhezda bo'lganlar uchun eng yaxshi mahsulotlardan biri sanaladi.

Kamqonlikni bartaraf etadi. Ayniqsa, qurtilgan mevalarni homilador ayollarning ratsioniga kiritish tavsiya etiladi. Agar kuniga taxminan 5 dona qurtilgan o'rikni iste'mol qilish qoidaga aylansa, unda tanada doimo yetishmayotgan vitaminlar o'rni to'ladi. Bundan tashqari, homilador ayollar anemiya rivojlanish xavfiga duch keladi. Ko'pincha kamqonlik temirning yetishmasligi tufayli yuzaga keladi, qurtilgan o'rik esa uning zaxiralarini to'ldiradi.



Ko'rish muammolarining oldini oladi. Qurtilgan o'rik A va E vitaminlarining tabiiy manbai hisoblanadi. Parchalanish jarayonida beta-karotin faol moddaga aylanadi, u A va E vitaminlari bilan birgalikda ko'z kasalliklarining oldini oladi. Yana bir pigment – karotenoid ko'rish uchun muhim. Bu o'simlik birikmasi ko'zning to'r pardasi va linzalarini himoya qiladi va hatto keksa

odamlarda ham ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi .



2-TOM, 10-SON

Yurak kasalliklaridan asraydi

Qurtilgan o'rik boshqa mevalarga qaraganda ko'proq kaliyni o'z ichiga oladi, shuning uchun u gipertoniya, yurak xuruji yoki insult bilan og'rikan odamlar uchun ayniqsa foydalidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mahsulotdan doimiy iste'mol qilish yuqori qon bosimini pasaytirishi va insult xavfini kamaytirishi mumkin. Shuningdek, kaliy, elektrolit – tanadagi asab tugunlari va mushaklarning qisqarishini tartibga soluvchi ionli eritma bilan natriy o'zaro ta'sirlashganda, u tanani kerakli miqdordagi suyuqlik bilan ta'minlaydi. Tanada suyuqlik qanchalik yaxshi bo'lsa, toksinlar tezroq chiqariladi.

Nafas yo'llarini tozalaydi. Magniy nafas olish yo'llariga foydali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu element yallig'lanishga qarshi vosita sifatida qo'llanadi, hujayralar yallig'lanishining oldini oladi va nafas olishni osonlashtiradi.

Jigarni himoya qiladi. Turk olimlari tomonidan kalamushlarda o'tkazilgan tadqiqotda o'rikni muntazam ravishda iste'mol qilish bilan steatoz, ya'ni jigarni yog' bosishi o'rtasida aloqadorlik borligi aniqlagan. Bu bog'liqlikning sababli parhezshunoslar jigarning salomatligi haqida qayg'uradiganlarga o'rikni iste'mol qilishni tavsiya qiladi.

Oksidlanish stressini kamaytiradi. C vitamini va tokoferolning koni ekani hisobiga yangi pishgan hamda quritilgan o'riklar yaqqol antioksidantlik xususiyatiga ega hisoblanadi. Kosmetik vositalar ishlab chiqarilishida ushbu mahsulotdan tayyorlangan yog'dan foydalanilishi esa buning isbotidir. Undagi antioksidantlar nafaqat teriga foyda beradi, balki organizm hujayralaridagi oksidlanish stressiga barham beradi.

Hali pishib yetilmagan mevasi- dovuchcha ham inson uchun juda foydali. Dovuchchasining foydali xususiyatlari nafaqat uning ishtaha ochuvchi yoqimli ta'mida, balki bu pishmagan meva S vitaminiga boy va kam kislotalilikdan aziyat chekadiganlar uchun oshqozon faoliyatini yaxshilaydi. Ammo kislotaliligi yuqori bo'lgan kishilarga dovuchcha yeyish tavsiya etilmaydi. Temir moddasiga boyligi tufayli gemoglobin miqdori past bo'lgan kishilar uchun ayni muddao! Shuningdek, tarkibidagi salisil kislotasi bilan **revmatizm** ham davo bo'la oladi. Qattiq bo'lishga ulgurmagan danagi tarkibida saratonga qarshi tabiiy vosita bo'lgan amigdal in mavjud. Qabziyatdan qiynalayotganlar uchun ham bu nihoyatda foydali.

Kosmetologiyadagi ahamiyati. O'rik danagi yog'ining foydali ta'siri:

- yog'ni ishlatish terining yaxshi oziqlantirishga, yumshatilishiga va namlanishiga yordam beradi, uning qurib ketishini oldini oladi va tozalanishini ta'minlaydi;
- kollagen va elastin sintezini rag'batlantiradi, bu terining qattiqligi va elastikligini yo'qotishiga yo'l qo'ymaydi;
- yoshartiruvchi ta'sirga ega va yuzdagi ajinlarni tekislashga yordam beradi;



2-TOM, 10-SON

- terini ajoyib darajada jonlantiradi va rangini yaxshilaydi;
- Yallig'lanishga qarshi xususiyatlari tufayli terining turli xil yallig'lanishlaridan xalos bo'lishga yordam beradi, bu ayniqsa muammoli va sezgir teri uchun juda foydali hisoblanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda o'rik daraxti va uning mevasi, danagi hattoki hali pishib yetilmagan dovuchchasi ham inson salomatligi uchun juda foydali hisoblanadi. Uning danagidan tayyorlangan yog'lar kosmetologiyada teri parvarishida sezilarli ahamiyatga ega. Uning turshagidan tayyorlangan kompot esa yurakka ancha quvvat beradi va buni ichish hammaga tavsiya qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Biologiya" 5- sinf darslik Pratov O'., To'xtayev A., Azimova F., Tillayeva Z., 2020.
2. Dorivor o'simliklarning yashash joylari va resurslari atlas. – M.: GUGK, 1983. – 340 b. Istiqbolli dorivor o'simliklarning biologik xususiyatlari va tarqalishi //T.A.Adilova tahriri. – Toshkent: Fan, 1981. – 158 b.
3. Gammerman A.F., Kadaev G.N., Yantsenko-Xmelevich A.A. Dorivor o'simliklar (shifobaxsh o'simliklar). – M.: Oliy maktab, 1984. – 400 b.
4. Abu Ali ibn Sino (Avitsena)ning o'simlik dori vositalari. Ma'lumotnoma // Sh.B.Irgashev tahriri ostida. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino, 2003. – 457 b.
5. Salvia submutica o'simligining gipotenziv xususiyatlari A.M.G'ulomovna, AS Sadriddinovna Evrosiyo Tibbiyot Tadqiqotlari davriy nashri 19, 51-52
6. Sobirjonovna BN, Kurakbaevna T.S. Bolalardagi surunkali nefritik sindromning klinik dinamikasi //Evrosiyo Tibbiyot tadqiqotlari. – 2023. – T.

