

TIBBIYOTDA VA XALQ XO‘JALIGIDA MALINANING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI VA UNDA FOYDALANISH USULLARI

Shodiqulova G. B., Ro‘ziyeva G.T

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Termiz sh, farovon massivi,
4B-uy,

e-mail: shodiqulovag@gmail.com

Аннотация

Yumshoq, shirin va mayin, malina shirinliklar va smuzilarda sevimli bo‘lib, ularning yozgi mazali ifori ko‘plab parfyumlarni ilhomlantirdi. Bundan tashqari, tetiklantiruvchi malina tarkibida antioksidant E, B va C vitaminlari mavjud bo‘lib, ular terini oksidlovchi stressdan himoya qiladi. O‘simlikning barcha qismlari go‘zallik tarkibiy qismlariga aylanishi mumkin, ammo malina urug‘i moyi terini oziqlantirish va tiklashda ayniqsa yaxshi.

Kalit so‘zlar: dorivor, rubus, rezavor, damlama, vitamin, fenollar, saraton, jigar, buldurg‘un.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МАЛИНЫ В МЕДИЦИНЕ И ХОЗЯЙСТВЕ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ

Абстрактный

Мягкая, сладкая и нежная малина является фаворитом в десертах и коктейлях, а ее летний аромат вдохновил многих парфюмеров. Кроме того, бодрящая малина содержит витамины-антиоксиданты E, B и C, которые защищают кожу от окислительного стресса. Все части растения могут стать косметическими ингредиентами, но масло семян малины особенно хорошо питает и восстанавливает кожу.

Ключевые слова : лекарственный, рубус, ягода, настойка, витамин, фенолы, рак, печень, булдурун.

HEALING PROPERTIES OF RASPBERRY IN MEDICINE AND ECONOMY AND METHODS OF USING IT

Abstract

Soft, sweet and delicate, raspberries are a favorite in desserts and smoothies, and their summery flavor has inspired many perfumes. In addition, invigorating raspberries contain antioxidant vitamins E, B and C, which protect the skin from oxidative stress. All parts of the plant can become beauty ingredients, but raspberry seed oil is especially good at nourishing and repairing the skin.

Key words: medicinal, rubus, berry, tincture, vitamin, phenols, cancer, liver, buldurgun.

KIRISH: Malina, xo‘jag‘at, buldurg‘un (*Rubus*) — ra‘noguldoshlar oilasi rubus turkumiga mansub ko‘p yillik chala butalar; rezavor meva. Malinaning 120 yovvoyi turi bo‘lib, [Yevrosiyoning](#) mo‘tadil va subtropik mintaqalarida keng tarqalgan. Malinaning madaniy navlari oddiy yoki qizil (*Rubus idaeus*), dag‘al tukli yoki amerika Malinasi (*Rubus strigosus*), g‘arbiy yoki maymunjonsimon Malina (*Rubus occidentalis*) va boshqa turlari uchraydi. O‘rta Osiyo, Sharqiy Sibir, Uzoq Sharq, AQSH va Yevropa mamlakatlarida o‘stiriladi. Ildizi ko‘p yillik, poyasi ikki yillik. Butasi balandligi 1 — 1,5 m, barglari toq patsimon, murakkab, ketma-ket joylashgan. Gullari ikki jinsli, o‘zidan changlanadi. Mevasi qizil, ba‘zan sariq. O‘zbekistonda may oxiri — iyun boshidan pisha boshlaydi, remontantli (bir mavsumda qayta yoki ko‘p marta gullab, hosil beradigan) navlari avgustning 2-yarmida ikkinchi marta meva tugadi. Mevasi tarkibida 5,7—11,5% qand, 1—2% organik kislotalar, 9,1 – 44 mg% S vitamini hamda V guruhi vitaminlari, karotin, xushbo‘y moddalar mavjud. Mevasi, asosan, yangiligida yeyiladi, konserva sanoatida qiyom, jem, sharbatlartayyorlanadi. Quritilgan mevasi (damlamasi) tibbiyotda terlatuvchi dori sifatida, sharbati suyuq dorilar ta‘mini yaxshilashda ishlatiladi.

Malina ildiz bachkilar, ildizi va qalamchalaridan ko‘paytiriladi. Ko‘chati o‘tqazilgach, 2-yili hosilga kiradi. O‘zbekistonda Malina simbag‘azlarga ko‘tarib o‘stiriladi. Hosili tugagach, bir yillik novdalari qoldirilib, ikki yilliklari qirqib tashlanadi. Malina oziq moddalarga boy, sernam, suvni yaxshi o‘tkazadigan, yer osti suvlari kamida 1,5 m chuqurlikda bo‘lgan yerlarda yaxshi o‘sadi. Malina ko‘chatlari erta bahorda yoki kech kuzda qator oraliq‘i 1,5 m, tup oraliq‘i 50—70 sm sxemada

ekiladi. Yoz davomida qator oralari yumshatiladi. 10—12-marta sugʻoriladi. Hosildorligi oʻrtacha 80—120 s/ga. Oʻzbekistonda Malinaning Barnaul, Visluxa, Progress, Malboro navlari ekiladi. Kasalliklari: oq dogʻlanish, makrosporioz, vilt va boshqa Zararkunandalari: qoʻngʻizlar, bargxoʻrlar, shilliqurt, oʻrgimchakkana, qalqondorlar.

Kurash choralari: agrotexnika tadbirlarini oʻz vaqtida oʻtkazish, gʻunchalash davrida va hosil yigʻishtirilganidan keyin 1% li kolloidli oltingugurt eritmasini purkash.

Xalq tabobatida maymunjon mevasi organizmni keraksiz moddalardan tozalovchi, ishtaha ochuvchi, isitma koʻtarilganda haroratni pasaytiruvchi, chanqov bosuvchi, terlatuvchi dori sifatida ishlatiladi. Ildizidan tayyorlangan qaynatma siydik haydovchi dori sifatida hamda tish milklari kasallanganda ogʻizni chayish uchun qoʻllanadi. Ushbu damlama ogʻiz va tomoq yoʻlidagi mikroblarni oʻldiradi. Tomoq ogʻrigʻida foydali. Barg damlamasi shamollash kasalliklarida ichilsa terlatadi. Damlamaga oyoq va qoʻl botirib turilsa, koʻp terlashdan xalos boʻlish mumkin. Hoʻl bargi maydalanib, temiratki va surunkali yiringli yaralarga bogʻlansa, yarani tuzatadi. Qoʻtir kasalligida ham shu usul qoʻllaniladi. Oʻsimlikning yuqori novdalari damlanib, kuniga uch mahal ovqatdan oldin ichib yurilsa, qandli diabetda foyda qiladi.

Malina — bu super mahsulot sifatida tasniflanishi mumkin boʻlgan rezavor.



Malinaning qanday turlari bor?

Malina juda xilma-xil bo'lishi mumkin, rezavor 120 ga yaqin turlar bilan farqlanadi:

- *mevalarning pishishi davri;*
- *hosil berishi;*
- *rang (qizil, sariq, binafsha, qora);*
- *ta'm sifatлари;*
- *hajmi;*
- *rezavorlar va barglarning shakli.*

Malina eng sevimli va keng tarqalgan rezavorlardan biridir. U janub, markaziy hududlarda, hatto Urals va Sibirgacha o'stiriladi. Malina yovvoyi tabiatda o'sadi. Bunday rezavorlar hajmi kichikroq, ammo ajoyib hid va ta'mga ega. Hatto o'rmon malinalarida ozuqa moddalarining konsentratsiyasi yuqoriroq degan fikr ham mavjud.

Mazali rezavorlarni qanday tanlash kerak?

Malinaning ko'rinishi uning sifatidan gapiradi. Ammo e'tibor berish kerak bo'lgan yana bir nechta belgilar mavjud:

1. Xushbo'y hid qanchalik kuchli bo'lsa, malina shunchalik mazali bo'ladi.
2. Rezavorlar quruq bo'lishi va teshilgan idishga yoki havo kiradigan qutiga qadoqlangan bo'lishi kerak, chunki malina yopiq holatda tezda yomonlashadi.
3. Agar malinani terishga to'g'ri kelsa, buni quruq havoda amalga oshirish kerak, shunda rezavorni uzoqroq saqlash mumkin.
4. Chirigan rezavorlarni mog'or bosishidan saqlash kerak — bu ta'mga va saqlash muddatiga bevosita ta'sir qiladi.
5. Malinani iste'mol qilishdan oldin yuvish tavsiya etiladi.

Oshqozon-ichak kasalliklarining kuchayishi paytida malinani iste'mol qilish mumkin emas. Rezavorlarni tanlayotganda, xilma-xillikka e'tibor berish lozim. Sariq malinaning ta'mi oddiydardan kam emas, qora ranglisida esa hatto tutning hidi bor.

Malinaning sharbati juda tez chiqadi va boshqa mahsulotlarning hidlarini o'zlashtiradi. Sovitkichda ham uni uzoq vaqt davomida saqlab bo'lmaydi, rezavorlar

shunchaki ta'mini va foydali xususiyatlarini yo'qotadi. Shuning uchun, ovqatlanish mutaxassisi Olga Pavlova yangi malina iste'mol qilishni tavsiya qiladi.

Malinaning foydalari

Malina ajoyib vitamin va minerallarga boy. Uning tarkibida ko'p miqdorda B, C, A vitaminlari, kremniy, molibden, magniy, marganets, kalsiy, temir, fosfor, natriy, xrom, rux mavjud. Bundan tashqari, malina tarkibida ko'p miqdorda antioksidantlar mavjud — flavonoidlar, fenollar, antosiyaninlar, karotenoidlar. Rezavordagi bunday boy kompozitsiya quyidagilarga yordam beradi:

- yurak-qon tomir va asab tizimining holatini yaxshilash;
- immunitetni mustahkamlash;
- metabolizmni normallashtirish;
- ayollarda hayz ko'rishni normallashtirish, og'riqni kamaytirish va barglardan tayyorlangan qaynatma homiladorlik paytida ko'ngil aynishdan xalos bo'lishga yordam beradi;
- kollagen ishlab chiqarishni yaxshilash va erkin radikallarning ta'sirini bartaraf etish;
- ellagik kislota tarkibi tufayli onkologik kasalliklarning oldini olishga yordam beradi;
- shamollash va yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega;
- shamollash bo'lsa, malina terlashni yaxshilaydi va toksinlarni yo'q qilishga yordam beradi;
- malina terining holatini yoshartirish va yaxshilash uchun kosmetologiyada faol qo'llaniladi.

Ko'pchilik malinani yaxshi ko'rishiga qaramay, qandli diabetda uni iste'mol qilishga qo'rqadi. 100 gramm malinada 46 kkal kaloriya miqdori bilan uglevod miqdori 3 grammdan oshmaydi va xilma-xilligiga qarab glisemik indeks 25-40 ni tashkil qiladi. Parhezshunoslarning ta'kidlashicha, malina navi qanchalik shirin bo'lsa, glisemik indeks shunchalik yuqori bo'ladi. Lekin hatto eng shirin malinada ham ushbu ko'rsatkich past bo'lgani uchun rezavorni qandli diabetda ham iste'mol qilish mumkin.

Bolalarni davolashda malina qanday foydalaniladi. Kattalar va bolalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish tarzida juda katta farqlar mavjud. Avvalo, malina (maymunjon) shamollaganda tomoqni davolash uchun tavsiya etiladi. Bolalar uchun ushbu ne'matning afzal xususiyatlari: tomoq og'rig'ini kamaytiradi, kuchli



antiseptik ta'sirga egaligi tufayli bakteriyalardan qutqaradi, bolaga bronxlarni shilimshiqdan tozalashga va balg'amni olib tashlashga yordam beradi.

Malinaning bolalar uchun yana qanday foydali xususiyatlari mavjud? Ko'pgina dori-darmon ishlab chiqaruvchilar o'zlarining ichimliklarini mazasini yaxshilash uchun ushbu rezavorning siropidan foydalanadilar. An'anaviy tibbiyotda shamollash va grippga qarshi vosita sifatida shoxchalari va mevalaridan foydalanadilar. Yo'talga qarshi malham ishlab chiqarish uchun barglari qo'llaniladi. Malina gullaridan esa yuzdagi furunkullarni ketkazadigan malham tayyorlash uchun ishlatadilar. Ishtahasi yo'qolgan bola uchun rezavorning tarkibidagi S darmondorisi katta foyda bo'lib, kichkintoyning ishtahasini ochadigan malhamlarda ishlatadilar.

Bolaga zarar qiladigan tomonlarini ham bilib qo'yan yaxshi. Buyrakda muammosi bo'lgan bolalar uchun oshqozon yarasi, gastrit, allergiya kasalligida malinalar katta zarar etkazishi mumkin.

Malina kimlarga zararli bo'lishi mumkin?

Odatda, sog'lom odam kuniga 400 grammdan ko'p bo'lmagan malina iste'mol qilishi mumkin. Shu bilan birga, kunning birinchi yarmida ratsionga rezavor mevalarni kiritish muhimdir.

Oqsil va kletchatka kombinatsiyasi organizmga ozuqa moddalarini yaxshiroq so'rilishga yordam beradi va qonda shakarning keskin ko'tarilishini oldini oladi.

Tanadagi ma'lum jarayonlar tufayli ratsionda malina miqdorini kamaytirish kerak bo'ladi:

- oshqozon-ichak trakti kasalliklarining kuchayishi bilan (gastrit, oshqozon yarasi va boshqalar);
 - buyrak va podagra kasalliklarida;
 - har qanday rezavorlarga allergiya bo'lsa.
-
- mumkin bo'lgan allergik reaksiya tufayli ayollar laktatsiya davrida malinani iste'mol qilmasliklari kerak;
 - tug'ruq yoki jarrohlik aralashuvdan oldin malina iste'mol qilish mumkin emas, chunki rezavorlar tarkibidagi salitsil kislotasi qon ivishini sezilarli darajada yomonlashtiradi.
- **Qondagi shakar miqdorini nazorat qiladi**
 - Malinada kraxmalning parchalanishiga ta'sir o'tkazadigan ko'p miqdordagi taninlar mavjud. Bu rezavor past glisemik indeksga (GI) va kletchatkaga boy.



Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, malina parhez bilan birgalikda qondagi qand miqdorini pasaytirishga va insulin reaksiyasini yaxshilashga yordam beradi.

• **Artrit alomatlarini yo‘qotishga yordam beradi**

• Antosiyaninlar — bu o‘simlik pigmentlari bo‘lib, ular meva va sabzavotlarga rang beradi va ularning birikmalari orqali yallig‘lanishga qarshi ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu tabiiy bo‘yoqlar tufayli artrit rivojlanish xavfi kamayadi. Bundan tashqari, kasallik allaqachon rivojlanganda ham bo‘g‘imlarning holati yomonlashishdan to‘xtaydi.

• **Qarish jarayonining oldini oladi**

• Polifenollar malinani ultrabinafsha nurlanishining salbiy ta‘siridan himoya qiladi — ular insonlarga ham yordam berishi mumkin. Ko‘pgina polifenollar kuchli antioksidantlar bo‘lib, qarish bilan kurashishga yordam beradi. Bundan tashqari, bu mo‘jizaviy rezavor kollagen ishlab chiqarish uchun muhim bo‘lgan C vitaminiga boy.

• **Metabolik sindromdan himoya qiladi**

• Insulinga sezuvchanlik salomatlikning asosiy ko‘rsatkichlaridan biridir. Metabolik sindromi sichqonlar bo‘yicha o‘tkazilgan tajribalarda ishtirokchilar har kuni bir marta malina iste‘mol qilish bilan o‘z vaznini barqarorlashtirishi va insulinga sezuvchanligini oshirishi ko‘rsatilgan.

• **Saratonga qarshi xususiyatlarga ega**

• Malinalar, shuningdek, nazariy jihatdan yo‘g‘on ichak, ko‘krak va jigar saratonidan himoya qiladigan antioksidantlarga boy. Ushbu tadqiqotlarning aksariyati hayvonlar ustida o‘tkazilgan, shuning uchun malinaning ushbu xususiyatini ko‘proq odamlarda sinab ko‘rish kerak.

Foydalangan adabiyotlar

1. Q.Hojimatov, M.Olloyorov. O‘zbekistonning shifobaxsh o‘simliklari va ularni muhofaza qilish. TOSHKENT 1998yil.
2. Sh.M Mirziyoev ‘Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz’ Toshkent O‘ZBEKISTON-2016
3. A. Qosimov, M.NABIYEV. ‘Botanikadan qisqacha izohli lug‘at’

