

TIBBIYOTDA PAPAYYA O‘SIMIGINING SHIFOBAXSH XUSUSIYATIARI VA KIMYOVIY TARKIBI

Qoraboyeva Marjona Panji qizi, Ro‘ziyeva Guhsara Temirqulovna
Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Termiz Shahar Farovon massivi
201A-uy, e-mail: esadir_74@rambler.ru

Аннотация

Папайя – ko‘plab davolovchi xususiyatlarga ega bo‘lgan tropik meva. Sifat borasida Meksika va Markaziy Amerikada yetishtirilgan mevalar eng yaxshi hisoblanadi. Shunisi juda qiziqki, papayya mevalarida ko‘plab foydali moddalar mavjud: mineral va to‘yimli moddalar, aminokislotalar, o‘simlik hujayrasi qobig‘ining asosiy qismi, vitaminlar, makro va mikro mikroelementlar va b.

Kalit so‘zlar: ingichka, dorivor, Meksika, papain, qovun, mineral modda, kalloriya, qandli diabet.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПАПАЙИ В МЕДИЦИНЕ

Термезский университет экономики и сервиса, массив Термиз
Шахар Фаровон, 201А, e-mail: esadir_74@rambler.ru

Аннотация

Папайя – тропический фрукт, обладающий множеством целебных свойств. По качеству лучшими являются фрукты, выращенные в Мексике и Центральной Америке. Очень интересно отметить, что плоды папайи содержат множество полезных веществ: минеральные и питательные вещества, аминокислоты, основную часть оболочки растительных клеток, витамины, макро- и микроэлементы и др.

Ключевые слова: худой, лекарственный, Мексика, папайн, дыня, минерал, калорийность, сахарный диабет.

HEALING PROPERTIES AND CHEMICAL COMPOSITION OF PAPAYA PLANT IN MEDICINE

**Termiz University of Economics and Service, Termiz Shahar Farovon
massif 201A, e-mail: esadir_74@rambler.ru**

Abstract

Papaya is a tropical fruit with many healing properties. In terms of quality, fruits grown in Mexico and Central America are the best. It is very interesting to note that papaya fruits contain many useful substances: mineral and nutritious substances, amino acids, the main part of the plant cell shell, vitamins, macro and micro elements, etc.

Key words: thin, medicinal, Mexico, papain, melon, mineral, calories, diabetes.

Kirish. Papaya - u Meksikaning shimolida joylashgan "tropik quyosh" deb nomlangan mazali tropik meva va u o'sadigan daraxt "qovun" yoki "non" daraxti.

Bu shoxlari bo'lmagan ingichka tanasi bo'lgan past (o'n metrgacha) palma daraxtining mevasi. Uning tepasi gullar rivojlanadigan so'qmoqlar qo'ltig'ida diametri bir metrgacha bo'lgan ulkan kesilgan barglarning "shlyapasi" bilan bezatilgan.

Urug'ni ekishdan to birinchi hosilgacha bo'lgan davr atigi bir yarim yil. Bundan tashqari, u juda oddiy va butun yil davomida meva beradi. Bugungi kunda papayya iqlimi o'xshash bo'lgan ko'plab mamlakatlarda, jumladan Tailand, Hindiston, Braziliya va Peruda etishtiriladi.



Mevali tarkibi



Mazkur mevaning asosiy moddasi – papain, u qonni suyultiradi, trombotsitlarning to‘planishiga to‘sqinlik qiladi va tomirlar devorida yig‘ilgan moddalarni eritadi, shuningdek yara, trofik yaralarning bitishi jarayonini tezlashtiradi va sog‘lom to‘qimalar uchun xavfsiz sanaladi.

Mahsulotlarning turlari

Bugungi kunda «Navbahor papayyasi» ning uch turi mavjud:

- - Papayya – 100 % papayya
- - Limpapayya-99,3% papayya+0,7% limon;
- - Stevpapayya-97% papayya+3% steviya.

Bu oddiy nomlar emas, mazkur vositaning har bir turi muayyan kasalliklarda tavsiya etiladi. Qo‘shimcha vositalar papayya bilan birgalikda yanada samarali va aniq ta‘sir ko‘rsatadi. “Stevpapayya” qandli diabet, ortiqcha vaznda samarali, “papayya” osteoxondroz va umurtqapog‘onasi churrasida yordam beradi, yurak-tomir yetishmovchiligi va yuqori arterial bosimda “Limpapayya” tavsiya etiladi.

“Papayya” hazm qilishni yaxshilash va kasallik hamda charchoqlarda a‘lo darajadagi vosita hisoblanadi. U keksalarga ham tavsiya etiladi.

Salomatlik – to‘laqonli hayotning muhim tarkibiy qismlaridan biri sanaladi. Organizm ilk salbiy signallarni berishini kutish kerak emas. O‘zingizga g‘amho‘rlik va e‘tibor sog‘liq bilan bog‘liq turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. “Papayya” tabiiy vositasi salomatlikni asrash va barkamol hayot kechirishingizda Sizning ishonchli yordamchingizga aylanishi mumkin.

Papaya – daromad manbai

Ichki suv ta‘minoti sexida barpo etilgan issiqxonada sex boshlig‘i O‘.Normurodovning tashabbusi va sex ishchisi A.Qayumovning yo‘l-yo‘riqlari asosida papaya daraxti yetishtirilmog‘da.

-Papayyani dehqonlar “Qovun daraxti” deb ham atashadi deydi O‘.Normurodov. 3-4 yilcha avval 2 tup ko‘chatidan ekkandik. Papayyani shifobaxsh o‘simlik deb bilishadi. Yerga qadaganingizdan so‘ng 6-7 oyda hosilga kirdi. Mevasining og‘irligi dastlabki yosh daraxtlik vaqtida 1-3 kg, daraxt kattalashga sari uning hosili 5-7 kg gacha yetadi. Bir tup papayyadan 50-60 donagacha meva olish mumkin. Issiq iqlimda o‘sgani bois issiqxona sharoitiga yaxshi moslashadi. Issiqxona harorati 10 darajadan yuqori bo‘lganida papayya tinmay gullayveradi. Shunda hosiliyam mo‘l bo‘ladi. Po‘sti oltin rang, ichi zangori bu daraxt odatda tropik

o‘lkalarda o‘sadi. Mazasi va hidi yangi uzilgan qovunni eslatadi. “Qovun daraxti” deyilishi ham shundan.



Papaya daraxti ko‘chatlarini shu yerning o‘zida ko‘paytirilib, yangidan 2 tup daraxt ko‘chatlari o‘tkazildi va sex ishchi-xizmatchilarga 10 tupdan ortiq papaya daraxti ko‘chatlari yetkazib berildi.

Issiqxonada shuningdek, 24 tup limon daraxtlari ham sex ishchi-xizmatchilari tomonidan parvarishlanmoqda.

Papayya o‘simligining tarkibi

Ichki bo‘shliq ko‘plab urug‘lar bilan to‘ldirilgan - 700 va undan ortiq. Papayya mevalarida glyukoza va fruktoza, organik kislotalar, oqsillar, tola, beta-karotin, C, B1, B2, B5 va D vitaminlari mavjud. Mineral moddalar kaliy, kaltsiy, fosfor, natriy, temir bilan ifodalanadi.

- Oqsillar, g: 0.6.
- Yog ‘, g: 0.1.
- Uglevodlar, g: 9.2
- Papayya kaloriya tarkibi taxminan 38 kkal / 100g pulpa.

Shuning uchun uni parhez meva deb hisoblash mumkin.

Papayyaning kimyoviy tarkibi

Pishgan mevalar - bu ajoyib, past kaloriyali, oson hazm bo‘ladigan oziq-ovqat, bu og‘irlikni kuzatuvchilar tomonidan ayniqsa qadrlanadi. Ko‘p miqdordagi oqsil va tolaga qo‘shimcha ravishda quyidagilar mavjud:



- glyukoza;
 - organik kislotalar;
 - kaliy, kaltsiy, temirni o‘z ichiga olgan mikro va makro elementlar;
 - B, C, A va D guruh vitaminlari;
 - oshqozon sharbati kabi ishlaydigan papain.
- Papayya tarkibi tufayli juda foydali. O‘n ikki barmoqli ichak yarasi, kuyish, kolit, bronxial astma, jigar kasalliklarini davolashda yordam beradi va ovqat hazm qilishni yaxshilaydi. Papaya diabetga chalinganlar uchun ham tavsiya qilinadi - papayya sharbati shakarni normallashtirishga yordam beradi.

Meva tropik kelib chiqishiga qaramay, papayni hatto homilador ayollar, gepatit B bilan kasallangan ayollar va kichik bolalar ham eyishi mumkin. Pishgan mevalar mukammal darajada tonnaydi va immunitet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Papaya sharbati umurtqali churralar uchun tibbiy maqsadlarda ishlatiladi. Bu shuningdek samarali anthelmintic hisoblanadi. Tashqi tomondan, u terining shikastlanishi va kuyishidan og'riqni yo'qotish, ekzema va hasharotlar chaqishini davolash uchun ishlatiladi.

Kosmetologiyada papayya sharbati ham samaradorligini ko'rsatdi. Ko'pincha u depilatsiya, sepkilni engillashtirish, hatto terining rangi va yengilligi uchun kremlarda uchraydi.

«Papayya»kukuni: xususiyatlari

Papayya tropik zonalarda o'sadi va mahalliy do'konlar peshtaxtalarida ushbu mevani topish imkonsiz. Qo'llash qulay bo'lishi uchun “Papayya kukuni” yaratilgan, u o'zida mevaning barcha foydali xususiyatlarini saqlab qolgan.

“Papayya”ni doimiy ravishda qo'llash inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, xususan:

- - qandli diabetda qondagi qand miqdorini normallashtiriladi;
- - osteoxondroz va umurtqapog'onasi churrasida yordam beradi;
- - yurak-tomir yetishmovchiligi va baland arterial bosimda yordam beradi;
- - jigar faoliyatini normallashtiradi, toshlar paydo bo'lishi va jigarning o't haydash tizimida to'planishlarning oldini oladi;
- - tana vaznining ortib ketishida ozishga yordam beradi;
- - xolesterin darajasini pasaytirish va tromblar paydo bo'lishining oldini oladi;
- - immunitet tushib ketishida virusli infeksiyalarda yordam beradi;
- - surunkali pankreatit, surunkali gastrit, oshqozon va 12-barmoqli ichak

- - yarasi kasalliklarida qo‘llaniladi;
- - organizmni lyambliya va gijjalardan tozalanishiga yordam beradi;
- - quvvatni tiklab, yara va kuyishlarning bitishini tezlashtiradi, kayfiyatni ko‘taradi;
- - organizmga xordiq bag‘ishlaydi.

Qanday qilib yagona meva bunday ko‘ptomonlama ta'sir ko‘rsatishi mumkin deb o‘ylashingiz mumkin, biroq bir oydan olti oygacha doimiy ravishda qo‘llanilganda natijani sezish mumkin.

Papayyaning zararlari

Papaya allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Eng katta xavf pishmagan mevalarda, ular tarkibida shilliq qavatning qattiq zaharlanishi va tirnash xususiyati keltirib chiqaradigan alkaloidlar mavjud. Faqatgina shifokor bilan maslahatlashgandan so‘ng, homilador va emizikli onalarga papayya iste‘mol qilish joizdir.

Papayya nimaga o‘xshaydi?



Meva vazni 1-3 dan 6-7 kilogrammgacha etadi. Meva diametri 10 dan 30 sm gacha, uzunligi 45 sm gacha. Pishgan papayya oltin-kehribar po‘stlog‘iga ega va go‘shti sariq-to‘q sariq rangga ega.

Eksport qilish uchun papayya daraxtdan yashil bo‘lib olib tashlanadi, shuning uchun mevalar tashish paytida kamroq g‘ijimlanadi. Agar siz pishmagan mevani sotib olgan bo‘lsangiz, uni quruq va qorong‘i joyda qoldirishingiz mumkin - vaqt

o‘tishi bilan pishib etiladi. Pishgan papayani muzlatgichda bir haftadan ko‘proq saqlang.

Papayya qanday ta‘mga ega?

Tashqi va kimyoviy tarkibida bu meva taniqli qovunga o‘xshaydi (shuning uchun kaftning boshqa nomi). Ko‘p odamlar pishmagan mevaning ta‘mini shirin sabzi, qovoq yoki qovoq ta‘mi bilan, qovun pishgani bilan solishtiradilar. Papayaning turli navlari o‘ziga xos ta‘mga ega. O‘rikli mevalar bor, ular bor-gulli va hatto shokoladli-qahvali.

Qat‘iylik bilan pishgan papayya yumshoq, ozgina yog‘li, mango, pishgan shaftoli yoki qovunga o‘xshaydi.

Hidga kelsak, ko‘pchilik uni malinaga o‘xshaydi, deyishadi.

Pishirish usulari

Meva odatda yangi iste‘mol qilinadi. Pishgan mevalar ikkiga bo‘linib, tozalanadi va tozalanadi va qoshiq bilan iste‘mol qilinadi. Tailand oshxonasida mevalar salatlarga qo‘shiladi; Braziliyada murabbo va shirinliklar pishmagan mevalardan tayyorlanadi. Papayani quritib yoki olovda pishirib, qandolat taomlari va aperatiflar uchun bezak sifatida ishlatish mumkin.

Meva urug‘lari quritiladi, maydalanadi va ziravor sifatida ishlatiladi. Ular achchiq ta‘mi bilan ajralib turadi, buning natijasida ular qora qalampir o‘rnini bosuvchi sifatida muvaffaqiyatli ishlatilmoqda.

Papaya olma, ananas, qovun, nok, banan, kivi, qulupnay, apelsin, o‘rik, quritilgan o‘rik, mango, anjir, kakao, tovuq, mol go‘шти, oq sharob, dengiz mahsulotlari, guruch, qatiq, yalpiz, kardamon, doljin bilan mos keladi. sariyog ‘, tuxum.

Ommabob papayya taomlari:

- sous.
- Meva krujkalari.
- Jambonli salat.
- Karamel shirinligi.
- Shokoladli tort.
- Sharob ichidagi tovuq ko‘kragi.
- Smuzidlar.

- Qisqichbaqalar uchun appetiser.
- Quritilgan mevalar bilan guruch kozinaki.
- Papayya bilan bifshtek.

Yangi meva pulpasining hidi bu mevaga o‘rganmagan odamlarga yoqimsiz bo‘lib tuyulishi mumkin. Bu malinaga o‘xshaydi va pishirganda nonning ta‘miga o‘xshaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Sh.M. Mirziyoev “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz” Toshkent - «O‘zbekiston» - 2016.
2. Shuvalova O. Healer Quddus artishokasi. - Sankt-Peterburg: -Nevskiy prospekti, 2001. I qism, -128 pp..
3. Golubev V.N., Volkova I.V., Kumalanov X.N. Quddus artishokasi: tarkibi, xususiyatlari, qayta ishlash usullari va ilovalari. – M., 1995. – 146 b.
4. A.Qosimov, M.Nabiyev. “Botanikadan qisqacha izohli lug‘at”.
5. O‘.P.Pratov, M.M.Nabiyev. O‘zbekiston yuksak o‘simliklarining zamonaviy tizimi. Toshkent 2007.
6. Pratov O‘, Shamsuvaliyeva, Sulaymonov E, Axunov X, Ibodov K, Mahmudov V. Botanika. Darslik. Toshkent “Talim nashriyoti” 2010.
7. Sahobiddinov S.S. O‘simliklar sistematikasi.-Toshkent.
8. Khujaev, O., Obidjanov, D., Tursunov, O., & Nazarova, O. (2021, December). Types and composition of diseases and pests of restructured forest and pasture plants in the dry part of the Aral Sea. In IOP Conference Series: Earth and Environmental Science (Vol. 939, No. 1, p. 012084). IOP Publishing.
9. Shodiqulova G. B., Ro‘ziyeva G.T. Tibbiyotda va xalq xo‘jaligida malinaning shifobaxsh xususiyatlari va undan foydalanish usullari "Journal of science-innovative research in UZBEKISTAN". VOLUME 1, ISSUE 9, 2023. DECEMBER. ResearchBib Impact Factor: 8.654/2023 ISSN 2992-8869

