



ZANJABIL O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI TARQALISHI VA YETISHTIRISH TEXNALOGIYASI.

Qulsoatova Munisa Eshmurod qizi

Termiz agrotexnologiyalar va innovatsion rivojlantirish instituti talabasi.

Annatsiya: Ushbu maqola dorivor zanjabil o'simligining dorivorlik xususiyatlari, morfologiyasi va yetishtirish texnologiyasi bo'yicha kerakli tavsiyalar berilgan. Zanjabil o'simligi asosan tabobatda ildizidan keng foydalaniladi.

Kalit so'zlar: Zanjabil (*Zingiber officinale*) zanjabil choyi, Gengerol zanjabili, qandli diabet, artrit, artroz, osteoartrit.

ZANJABIL (*Zingiber officinale*) – bir pallalilar sinfiga, zanjabildoshlar oilasiga mansub, yo'g'on ildiz-poyali ko'p yillik o't o'simlik. Asosan, tropik va subtropiklarda tarqalgan. Janubiy va Janubiy-Sharqiy Osiyoda o'stiriladi.

Hindiston va Janubi-Sharqiy Osiyo zanjabilning vatani hisoblanadi, u erdan gul butun dunyo bo'ylab tarqaladi. Evropada O'rta asrlarda paydo bo'lgan. Qadimgi Osiyoda yashovchilar uni ziravorlar va dori-darmonlar sifatida ishlatishgan. Tantalarda ishlatiladigan Xitoyda o'simlik yovuz ruhlarni qo'rqitadi, deb ishonishgan. Zanjabil yer osti tanasining hamma qismida efir moyi bor. Qurigan ildizi xushbo'y hidli va mazali bo'lib, efir moyiga boy. Maydalanmagan zanjabilning xushbo'y hidi maydalanganiga nisbatan uzoq saqlanadi. Tuyib elaklangan talqoni tabobatda jigar, yurak, me'da xastaligini davolashda ishlatiladi (asal bilan birga choynakka damlab ichiladi). Oziq-ovqat sanoatida konditer mahsulotlari ishlab chiqarishda va pazandachilikda ba'zi ovqatlarga (pishish oldidan) maydalangan holda ziravor sifatida solib ishlatiladi.

Tashqi ko'rinish

Gullash

Zanjabil bahor va yozda gullaydi va uyda bu juda kam uchraydigan holat. To'g'ri g'amxo'rlik va qulay sharoitlar bilan gullar hayotning uchinchi yilida paydo bo'ladi. Rang floraning ekzotik vakili turiga bog'liq. **Eng keng tarqalgan turlari:**

- jigarrang;
- to'q sariq, sariq;
- qizil ranglar.

Barglar ildiz ostida o'sishni boshlaydi. Ular tor va uzunligi 20 santimetrga yetadi, o'simlikning o'zi esa ikki metrgacha o'sishi mumkin.





Ildiz

O'simlikning ildizi deyarli yuzada, tuproqning yuqori qatlamida. Barglari bilan qoplangan er osti sopi ko'pincha uni chalkashtirib yuboradi. Uning ichida sariq va go'shtli. Rizom yer usti novdalarini rivojlantiradi va chiqaradi. Ildizi o'tkir ta'mga ega.

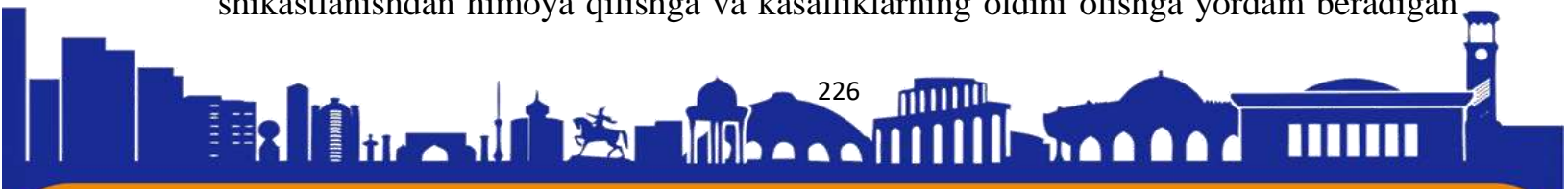
Xususiyatlari:

U yallig'lanishga qarshi, antispazmodik, og'riq qoldiruvchi, so'rilishi mumkin bo'lgan, karminativ, diaforetik, shifobaxsh va tonik ta'sirga ega. Shuningdek, zanjabil kuchli antioksidant va zanjabil ildizining achchiq va xushbo'yligi undagi efir moyi tufayli seziladi, bu asosan ildizpoyada to'plangan. Zanjabilning asosiy tarkibiy qismlari: zingiberen (zingiberen) - 70% gacha, kraxmal - 4%, gingerol - 1,5%, kamfen, linalool, gingerin, fellandren, bisabolen, borneol, sitral, sineol, shakar va yog'.

Shuningdek, zanjabil tarkibida C, B1, B2, A vitaminlari, mikro va makro elementlar (natriy, kaliy, temir, magniy tuzlari, fosfor, kaltsiy) va muhim aminokislotalar: valin, leysin, metionin, treonin, triptofan va fenilalanin mavjud.

Zanjabil sog'liq uchun foydali ziravordir. U ko'ngil aynish bilan kurashish, og'riqni yo'qotish, xolesterin va qon glyukoza darajasini nazorat qilish va vazn yo'qotish uchun ishlatiladi.

Zanjabilning qanday foydalari bor? Zanjabil ildizi *Zingiber officinale* o'simlikidan olinadi. U Xitoy va Hindiston tibbiyotida ming yillar davomida ishlatilgan. Zanjabil tarkibida ko'p vitamin va minerallar mavjud emas, lekin u hujayralarni shikastlanishdan himoya qilishga va kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan



antioksidantlarga to'la. Zanjabilning noyob birikmalari uning sog'liq uchun foydalarining asosiy manbaiga aylandi. Bularga gingerol, shogaol, zingiberen va zingeron kiradi. Zanjabilning qanday foydalari bor? Ko'ngil aynishini bartaraf etish. Zanjabilni har kuni qabul qilish, ayniqsa homilador ayollarda va kimyoterapiya o'tayotgan odamlarda ko'ngil aynishini engillashtiradi. Qon shakarini nazorat qilish. Zanjabil uzoq vaqt davomida muntazam ravishda iste'mol qilinsa, qandli diabet bilan og'riq odamlarga qon shakarini nazorat qilishda yordam beradi. Menstruel qon ketishini kamaytirish. Zanjabilni muntazam iste'mol qilish hayz paytida chiqarilgan qon miqdorini kamaytiradi. Natijada, zanjabil og'ir hayzdan aziyat chekadigan ayollarga yordam beradi. Og'riqni kamaytirish. Zanjabilni iste'mol qilish ba'zi turdagi og'riqlarni engillashtiradi. Zanjabil ferment faolligini yaxshilash va semirish bilan bog'liq kasalliklarni nazorat qilish orqali antioksidant va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

Zanjabil choyi shamollashning oldini olish, immunitetni mustahkamlash uchun ham ishlatilishi mumkin. Zanjabil antioksidant va mikroblarga qarshi xususiyatlarga ega, vazn yo'qotishga yordam beradi va immunitet tizimini mustahkamlaydi. Zanjabil choyi vazn yo'qotish uchun ham, shamollashni davolash uchun ham foydalidir. Kichik dozalarda deyarli har bir kishi tomonidan iste'mol qilinishi mumkin.





Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Carol DerSarkissian. Ginger // WebMD. — 2022. — 07 November. — Режим доступа: <https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/ginger-uses-and-risks>
Читайте больше: <https://www.nur.kz/food/healthy-eating/1736867-imbir-protivopokazania-i-polza/>
2. Natalia Dos Santos Tramontin, Thais F Luciano, Scherolin de Oliveira Marques, Claudio T de Souza, Alexandre P Muller. Ginger and avocado as nutraceuticals for obesity and its comorbidities // PubMed. — 2020. — 27 January. — Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31989713/>
Читайте больше: <https://www.nur.kz/food/healthy-eating/1736867-imbir-protivopokazania-i-polza/>

