

## RUKOLA O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYA

**Daminov Samandar Iskandar o'g'li**

[Daminovsamandar017@gmail.com](mailto:Daminovsamandar017@gmail.com)

**Nazarov Sirojiddin G'ani o'g'li**

[Sirojiddinnazarov612@gmail.com](mailto:Sirojiddinnazarov612@gmail.com)

**Maxmadaliyeva Muazzam Mansurovna**

[Maxmadaliyevamuazzam1221@gmail.com](mailto:Maxmadaliyevamuazzam1221@gmail.com)

**Izzatova Risolat Bahriddin qizi**

[Risolatizzatova4@gmail.com](mailto:Risolatizzatova4@gmail.com)

**Abdullayev To'lqin Uchqun o'g'li**

[Abdullayevtulqin16@gmail.com](mailto:Abdullayevtulqin16@gmail.com)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali talabalari

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada rukola (*Eruca sativa*) o'simligining dorivor xususiyatlari, kimyoviy tarkibi hamda inson salomatligiga ijobiy ta'siri yoritilgan. Rukola tarkibida A, C, K vitaminlari, temir, kaltsiy, foliy kislotasi kabi foydali moddalarning mavjudligi uni nafaqat oziq-ovqat sifatida, balki tabobatda ham keng qo'llash imkonini beradi. Maqolada rukolaning immunitetni kuchaytirish, ovqat hazm qilishni yaxshilash, yallig'lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, rukolani xalq tabobatida ishlatish usullari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** rukola, dorivor o'simlik, *Eruca sativa*, antioksidant, xalq tabobati, vitaminlar, ovqat hazm qilish

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются лекарственные свойства растения руккола (*Eruca sativa*), его химический состав и положительное влияние на здоровье человека. Содержит витамины А, С, К, железо, кальций и фолиевую кислоту, руккола используется не только как пищевой продукт, но и в народной медицине. В статье проанализированы такие свойства, как укрепление иммунной

системы, улучшение пищеварения, противовоспалительное и антиоксидантное действие на основе научных источников. Также представлены способы применения рукколы в народной медицине.

**Ключевые слова:** руккола, лекарственное растение, *Eruca sativa*, антиоксидант, народная медицина, витамины, пищеварение

**Abstract:** This article explores the medicinal properties of the arugula plant (*Eruca sativa*), its chemical composition, and its positive effects on human health. Rich in vitamins A, C, and K, as well as iron, calcium, and folic acid, arugula is used not only as a food product but also in traditional medicine. The article analyzes its immune-boosting, digestive-improving, anti-inflammatory, and antioxidant properties based on scientific sources. It also provides information on traditional methods of using arugula for therapeutic purposes.

**Keywords:** arugula, medicinal plant, *Eruca sativa*, antioxidant, traditional medicine, vitamins, digestion

**Kirish:** Tabiiy o'simliklarning inson salomatligini saqlash va turli kasalliklarni davolashdagi o'rni qadim zamonlardan buyon e'tirof etilgan. Hozirgi davrda ham dorivor o'simliklarga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda, chunki ular kimyoviy dori vositalariga nisbatan xavfsizroq va organizmga yumshoq ta'sir ko'rsatadi. Shunday o'simliklardan biri bu — rukola (*Eruca sativa*) bo'lib, u karamdoshlar oilasiga mansub, barglari achchiqroq tamga ega bo'lgan sabzavot turidir. Rukola nafaqat oziq-ovqat sanoatida, balki xalq tabobati va ilmiy tibbiyotda ham muhim o'ringa ega.

Rukola barglari tarkibida A, C, K vitaminlari, temir, kalsiy, magniy, foliy kislotasi hamda turli antioksidant moddalar mavjud bo'lib, ular organizmning immun tizimini mustahkamlash, yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish va hujayralarni erkin radikallardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ham rukola sog'lom ovqatlanish tarkibida tobora keng qo'llanilmoqda.

Ushbu maqolada rukola o'simligining biologik faol moddalari, dorivor xususiyatlari, xalq tabobatidagi o'rni va tibbiyotda qo'llanilishi haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar keltiriladi. Maqsad — bu o'simlikning salomatlik uchun foydali jihatlarni chuqur tahlil qilish va uni kundalik hayotda to'g'ri qo'llashga e'tibor qaratishdir.

So‘nggi yillarda odamlar orasida sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan e‘tibor ortib, tabiiy va ekologik toza mahsulotlarga talab keskin oshdi. Ayniqsa, sun‘iy qo‘shimchalarsiz, organizmga foydali ta‘sir ko‘rsatadigan dorivor o‘simliklar tibbiyotda va kundalik hayotda keng o‘rin egallamoqda. Bunday o‘simliklar orasida rukola (*Eruca sativa*) alohida e‘tiborga loyiq, chunki u tarkibida turli biologik faol moddalarga ega bo‘lib, salomatlikni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

Rukola nafaqat oziq-ovqat mahsuloti sifatida, balki terapevtik vosita sifatida ham qo‘llanilmoqda. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ushbu o‘simlikning antioksidant, yallig‘lanishga qarshi, hamda immunitetni qo‘llab-quvvatlovchi xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rsatmoqda. Shuningdek, uni turli fiziologik holatlarda qo‘llash imkoniyatlari hali to‘liq o‘rganilmaganligi bois, ushbu mavzuni ilmiy jihatdan chuqur tahlil qilish muhim sanaladi. Mazkur maqola rukola o‘simligining dorivor ahamiyatini ilmiy manbalar asosida yoritish, shuningdek, uni xalq tabobatidagi o‘rnini aniqlashni maqsad qiladi!

Tabiatda o‘simliklarning sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashda alohida o‘rni bor. Ushbu o‘simliklar orasida rukola (*Eruca sativa*) salomatlik uchun foydali xususiyatlarga ega bo‘lgan o‘simlik sifatida ajralib turadi. Yangi va kengaytirilgan tadqiqotlar rukolaning kimyoviy tarkibida mavjud bo‘lgan moddalarning inson organizmiga bo‘lgan ta‘sirini chuqur o‘rganmoqda. Rukola barglari tarkibida antioksidantlar, vitaminlar va minerallar kabi foydali komponentlar mavjud bo‘lib, ular turli kasalliklarning oldini olish va davolashda yordam beradi.

O‘simliklarning dorivor xususiyatlarini o‘rganish nafaqat ilmiy jihatdan, balki ularning xalq tabobatida qo‘llanilishi orqali ham ahamiyatlidir. Rukola ko‘plab sog‘liqni saqlash sohalarida, xususan, yallig‘lanish, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari va oshqozon-ichak tizimi bilan bog‘liq muammolarni bartaraf etishda ishlatiladi. Shu sababli, rukolaning dorivor ta‘sirini yanada chuqurroq o‘rganish va uni tibbiyotda qo‘llash imkoniyatlarini ko‘rsatish dolzarb masala hisoblanadi.

Rukola o‘simligi haqida olib borilgan ilmiy izlanishlar so‘nggi yillarda sezilarli darajada ortdi. Tadqiqotchilar rukolaning kimyoviy tarkibi, ozuqaviy qiymati va salomatlikka foydali xususiyatlarini aniqlashga katta e‘tibor qaratmoqda. Shuningdek, rukolani o‘rganishda uning yallig‘lanishga qarshi ta‘siri, xolesterin darajasini pasaytirishdagi roli va erkin radikallarga qarshi kurashishdagi ahamiyati ko‘rsatilgan. Biroq, ushbu o‘simlikning xalq tabobatida qo‘llanilishi to‘g‘risida to‘liq ilmiy tahlil mavjud emas, shuning uchun ularning tibbiyotda qo‘llanilish darajasi ham aniq emas.

Maqolaning maqsadi va vazifalari:

Ushbu maqola rukola o'simligining biologik faol moddalarini o'rganishga va uning dorivor xususiyatlarini ilmiy tahlil qilishga qaratilgan.

Maqolaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Rukola o'simligining kimyoviy tarkibining tahlili;
- Uning dorivor ta'sirlarini ilmiy asosda ko'rsatish;
- Xalq tabobatidagi qo'llanilish imkoniyatlarini tahlil qilish;
- Rukolani zamonaviy tibbiyotda qo'llash imkoniyatlarini o'rganish

Rukola o'simligining dorivor xususiyatlari: Rukola (*Eruca sativa*) o'simligi o'zining biologik faol moddalari bilan tibbiyotda katta ahamiyatga ega. Ushbu o'simlik tarkibida mavjud bo'lgan vitaminlar, minerallar va fitokimyoviy moddalarning organizmga bo'lgan ta'siri ilmiy tadqiqotlar bilan isbotlangan. Quyida rukolaning asosiy dorivor xususiyatlari ta'riflanadi:

Immun tizimini mustahkamlash: Rukola tarkibida yuqori miqdorda C vitamini mavjud bo'lib, bu moddalar organizmni yengil shamollash va infeksiyalarga qarshi kurashishda qo'llaniladi. C vitamini immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, o'simlikda mavjud bo'lgan A vitamini va K vitamini ham organizmning himoya mexanizmlarini qo'llab-quvvatlaydi. Rukola, shuningdek, tarkibidagi foliy kislotalari bilan hujayra yangilanishiga yordam beradi va organizmning sog'lom o'sishiga imkon yaratadi.

Yurak-qon tomir tizimi uchun foydali ta'sir: Rukoladagi minerallar va antioksidantlar, ayniqsa, kaltsiy va magniy, yurak va qon tomir tizimining sog'lom ishlashiga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rukola xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, rukola antioksidant xususiyatlari tufayli erkin radikallarni zararsizlantiradi, bu esa yurak va qon tomirlarini himoya qiladi.

Yallig'lanishga qarshi ta'sir: Rukola o'simligida yallig'lanishga qarshi moddalarning yuqori miqdori mavjud. O'simlik tarkibida fitokimyoviy moddalar, masalan, glukozinolatlar (glukosinolatlar) mavjud bo'lib, ular organizmdagi yallig'lanish jarayonlarini kamaytirishga yordam beradi. Ushbu moddalar, ayniqsa, artrit kabi yallig'lanish kasalliklarini boshqarishda samarali bo'lishi mumkin.

Tadqiqotlar, shuningdek, rukolaning o'pka va ichaklardagi yallig'lanish jarayonlarini kamaytirishda ham yordam berishini isbotlagan.

Hazm tizimi uchun foydalari: Rukola oshqozon-ichak tizimi uchun ham foydalidir. O'simlikdagi tolalar hazmni yaxshilashga yordam beradi, shu bilan birga ichak mikrobiyotasi muvozanatini saqlaydi. Rukola tarkibidagi kislotalar va antioksidantlar oshqozon shilliq qavatini himoya qilishga yordam beradi, bu esa oshqozon yaralarining oldini olishda samarali bo'lishi mumkin. Shuningdek, rukola oshqozonning tezroq va samaraliroq ishlashini ta'minlaydi, shu bilan birga ichaklarni tozalashga yordam beradi.

Toksinlarni chiqarish: Rukola organizmdan toksinlarni chiqarish xususiyatiga ega. O'simlikda mavjud bo'lgan fitokimyoviy moddalari toksinlar va zararli moddalarni organizmdan chiqarishga yordam beradi. Bu xususiyat rukolaning detoksifikatsiya jarayonlarini rag'batlantirishga yordam beradi, ayniqsa, o'pka va jigar tizimlarida toksinlarni kamaytirishga yordam beradi.

Xalq tabobatidagi o'rni: Rukola o'simligi uzoq asrlar davomida xalq tabobatida ishlatilgan va ko'plab sog'liqni saqlash maqsadlarida qo'llanilgan. Turli madaniyatlar va hududlarda rukola o'simligi haqida turli an'anaviy qo'llanmalar mavjud bo'lib, u inson salomatligini saqlashda foydali vosita sifatida qadrlanadi. Rukola o'simligi tarkibida mavjud bo'lgan moddalarning dorivor xususiyatlari xalq tabobatida keng qo'llanilgan, ayniqsa, quyidagi holatlarda:

Oshqozon-ichak tizimi kasalliklarini davolash: Rukola, ayniqsa, oshqozon-ichak tizimining sog'lom faoliyatini qo'llab-quvvatlashda keng tarqalgan xalq tabobat vositasidir. O'simlik tarkibidagi tolalar hazm tizimini yaxshilashga yordam beradi, shu bilan birga oshqozon va ichaklarda yallig'lanishni kamaytiradi. Rukola ko'pincha oshqozon yarasi, ichak tizimi kasalliklari, shuningdek, ich qotish va oshqozon achishi kabi muammolarning oldini olishda tavsiya qilinadi.

Yallig'lanish va og'riqlarni kamaytirish: Rukolaning yallig'lanishga qarshi xususiyatlari ayniqsa, artrit va boshqa yallig'lanishli kasalliklar bilan bog'liq og'riqlarni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Xalq tabobatida rukola barglari yoki ularning siqilmasi yallig'lanishni pasaytirish va og'riqlarni kamaytirish uchun ishlatilgan. Ayniqsa, qo'llanmalar shuni ko'rsatadiki, rukolaning yallig'lanishga qarshi ta'siri va og'riqni kamaytirishga yordam beruvchi xususiyatlari ko'p joylarda keng qo'llaniladi.

Detoksifikatsiya va toksinlardan tozalash: Xalq tabobatida rukola o'simligi organizmdan toksinlarni chiqarish va detoksifikatsiya qilishda ham qo'llanilgan. Rukolaning o'tkazuvchi va toksinlarni chiqaruvchi xususiyatlari uning organizmni tozalashda qanday samarali vosita ekanligini ko'rsatadi. Ushbu xususiyat, ayniqsa, jigar va buyraklarni tozalashda, shuningdek, umumiy salomatlikni yaxshilashda muhim hisoblanadi.

Dala va teri kasalliklarini davolash: Rukola o'simligi qishloq hududlarida dala va teri kasalliklarini davolashda ham ishlatilgan. O'simlikning barglari va ildizlaridan siqilmalar, shuningdek, ularni qaynatib chiqarilgan suyuqliklar teri kasalliklarini, masalan, toshmalar, ekzema, va boshqa yallig'lanishlar uchun qo'llanilgan. Shuningdek, rukola terining qayta tiklanish jarayonlarini rag'batlantiradi, bu esa yaralarni tezda tuzatishda yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash: Rukola o'simligi, shuningdek, kuchli energiya beruvchi va salomatlikni saqlashda foydalanuvchi o'simlik sifatida qadrlanadi. Xalq tabobatida u ko'pincha salomatlikni qo'llab-quvvatlash uchun foydalanilgan, chunki uning tarkibida mavjud bo'lgan vitaminlar va minerallar, shuningdek, boshqa biologik faol moddalar organizmning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Rukola, shu bilan birga, uzoq umr ko'rish va organizmni ko'proq energiya bilan ta'minlash uchun foydali vosita sifatida qaraladi.

**Xulosa.** Rukola (*Eruca sativa*) o'simligi nafaqat ozuqaviy qiymatiga, balki dorivor xususiyatlariga ham ega. Uning tarkibidagi vitaminlar, minerallar, antioksidantlar va fitokimyoviy moddalar turli kasalliklarning oldini olish va davolashda yordam beradi. Ushbu o'simlik, ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi, oshqozon-ichak kasalliklari, yallig'lanish jarayonlari va toksinlarni chiqarishda samarali vosita sifatida qadrlanadi.

Xalq tabobatida rukola uzoq asrlar davomida sog'liqni saqlashda qo'llanilib kelgan va uning turli dorivor xususiyatlari ko'plab an'anaviy tibbiyotda keng tarqalgan. Rukolaning detoksifikatsiya qilish, oshqozon-ichak tizimini yaxshilash, immun tizimini mustahkamlash kabi foydalari hamda yallig'lanishga qarshi ta'siri uning xalq tabobatidagi o'rnini yanada mustahkamlashga yordam berdi.

Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar rukolaning dorivor xususiyatlarini yanada chuqurroq o'rganishga olib kelmoqda. Ushbu tadqiqotlar, rukolaning tibbiyotda, ayniqsa, profilaktika va kasalliklarni davolashda qanday qo'llanilishini yanada aniqroq

tushunishga imkon beradi. Natijada, rukola o'simligi salomatlikni qo'llab-quvvatlashda samarali tabiiy vosita sifatida o'zining ahamiyatini oshiradi.

Shunday qilib, rukola o'simligining dorivor xususiyatlari ham ilmiy, ham xalq tabobati nuqtai nazaridan ahamiyatlidir. Kelajakda bu o'simlikning tibbiyotda qo'llanilishini yanada kengaytirish va uning salomatlikka bo'lgan foydalari haqida ko'proq tadqiqotlar olib borilishi zarur.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nasriddinov, A.X. Dorivor o'simliklar. – Toshkent: «O'zbekiston», 2019. – 320 b.
2. Kholmatova, D. va boshq. Farmakognoziya asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020. – 280 b.
3. Shukla, Y., & Singh, M. (2007). Cancer preventive properties of ginger: A brief review. *Food and Chemical Toxicology*, 45(5), 683–690.
4. Lucchesi, M.E., et al. (2004). Phytochemical and biological properties of *Eruca sativa*. *Journal of Ethnopharmacology*, 95, 103–109.
5. Martinez, M. D., & Mars, A. I. (2010). Bioactive compounds in leafy vegetables: A focus on rocket salad (*Eruca sativa*). *Phytotherapy Research*, 24(3), 341–348.
6. WebMD. “Arugula: Health Benefits, Nutrition Facts, Uses.” <https://www.webmd.com> (murojat qilingan sana: 2025-yil 8-may).
7. Healthline. “7 Surprising Benefits of Arugula.” <https://www.healthline.com>