



## KO`K CHOYNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

**Ro`ziyeva Gulsara Temirqulovna**

**Jo`rayeva Dilnoza Baxrom qizi**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti

### Annotatsiya

Ushbu maqolda Ko`k choyning inson hayotidagi ahamiyati salomatlik uchun foydalari va undan qay maqsadda ichish va undan foydalanishni bilishingiz mumkin. Ko`k choyning vatani — Xitoy hisoblanadi. Keyinchalik u Yaponiya, Hindiston, Shri Lanka va boshqa davlatlarga tarqalgan. Hozirgi kunda Osiyo davlatlari ko`k choy yetishtirishda yetakchi hisoblanadi.

Ko`k choy *Camellia sinensis* o`simligi barglaridan tayyorlanadigan foydali ichimlik hisoblanadi. Uning vatani Xitoy bo`lib, keyinchalik dunyoning ko`plab hududlariga tarqalgan. Ko`k choy asosan iliq va nam iqlim sharoitida yaxshi o`sadi va parvarish qilinadi. Ushbu choy turi boshqa choylardan farqli ravishda fermentatsiya qilinmaydi, shu sababli u o`zining tabiiy yashil rangini saqlab qoladi.

Ko`k choy tarkibida inson salomatligi uchun muhim bo`lgan Katexinlar kabi antioksidant moddalar mavjud. U yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi va xolesterin miqdorini kamaytirishi mumkin. Shuningdek, u miya faoliyatini yaxshilab, insonning hushyorligini oshiradi. Ko`k choy metabolizmni tezlashtirib, vazn kamaytirishda ham foydali hisoblanadi.

Biroq uni me`yoridan ortiq iste`mol qilish zararli bo`lishi mumkin, masalan uyqusizlik yoki oshqozon bezovtaligiga olib keladi. Shu sababli kuniga 2–3 piyola ko`k choy ichish tavsiya etiladi.

**Kalit so`zlar:** ko`k choyning xususiyatlari, *camellia*, yurak qon tomir tizimi, iqlimi, katexinlar, metabolism, uyqusizlik, vitamin va minerallar.

### Kirish:

Ko`k choy *Camellia sinensis* o`simligi barglaridan tayyorlanadi.

Uning vatani Xitoy bo`lib, keyinchalik boshqa davlatlarga tarqalgan.

Ko`k choy iliq va nam iqlimda yaxshi o`sadi.

Barglari fermentatsiya qilinmaydi, shuning uchun yashil rangini saqlaydi.

Tarkibida foydali Katexinlar mavjud.

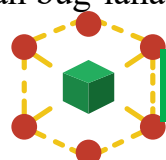
Yurak-qon tomir tizimi uchun foydali hisoblanadi.

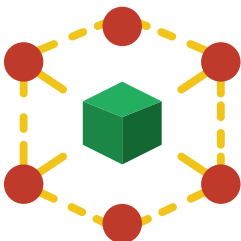
Miya faoliyatini yaxshilaydi va hushyorlikni oshiradi.

Vazn kamaytirishga yordam beradi (metabolizmni tezlashtiradi).

Me`yoridan ortiq ichilsa, uyqusizlik va oshqozon muammolariga olib kelishi mumkin.

Ko`k choy — choy o`simligining pishib yetilmagan yosh barglaridan tayyorlanadigan choy. Tabiiy rangi hidini saqlaydi. Choy barglariga deyarli ishlov berilmaydi, faqat qaynoq bug` bilan bug`lanadi.





Bugʻlangan barglar quritilgach, maxsus usulda naycha tarzida buram beriladi va choy qadoqlash fabrikalariga yuboriladi. Koʻk choy xushboʻy, chanqoqni yaxshi qondiradi, baʼzi kasalliklarga (mas, qon bosimi oshganda) davo sifatida damlab ichiladi

Kuniga 2–3 piyola ichish tavsiya etiladi.

Oʻsishi va ekilishi.

Koʻk choy quyidagi sharoitlarda yaxshi oʻsadi:

 Iqlim: Iliq va nam subtropik iqlim

 Yogʻingarchilik: Yetarli namlik talab qiladi

 Tuproq: Oziq moddalarga boy, yumshoq va drenajli tuproq.

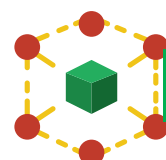
Ekish jarayoni:

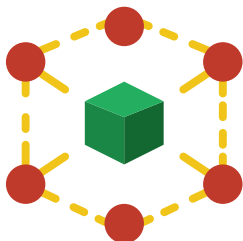
Urugʻ yoki koʻchat ekiladi

3–5 yil ichida barg olish mumkin boʻladi

Eng sifatli choy — yosh barglardan olinadi

Barglar tez quritilib, fermentatsiya qilinmaydi (shuning uchun “koʻk” rang saqlanadi)





## Tarkibi va ilmiy xususiyatlari

Ko‘k choy tarkibida ko‘plab foydali moddalar bor:

Antioksidantlar (ayniqsa Katexinlar)

Vitaminlar (C, B guruhi)

Minerallar (kaliy, magniy)

Kofein (kam miqdorda)

Inson salomatligi uchun foydalari

1. Yurak uchun foydali

Ko‘k choy yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va xolesterinni kamaytirishga yordam beradi.

2. Miya faoliyatini yaxshilaydi

Kofein va boshqa moddalar diqqatni oshiradi va hushyorlik beradi.

3. Vazn kamaytirishga yordam beradi

Metabolizmni tezlashtiradi, yog‘larni yoqishga yordam beradi.

4. Saraton xavfini kamaytirishi mumkin

Antioksidantlar hujayralarni himoya qiladi.

5. Immunitetni kuchaytiradi

Organizmni kasalliklarga qarshi chidamli qiladi.

Antioksidant manbai: Tarkibidagi polifenollar va epigallokatexin-3-gallat yallig‘lanishga qarshi kurashadi va saraton xavfini kamaytiradi.

Metabolizm va ozish: Yog‘larni parchalashni tezlashtiradi va energiya ishlab chiqaradi.

Asab tizimi: L-teanin aminokislota hisobiga xotirjamlik baxsh etadi, xavotirni kamaytiradi va Alsgeymer kasalligi oldini oladi.

Go‘zallik: B va E vitaminlari kollagen ishlab chiqarishni kuchaytirib, terini namlantiradi va ajinlarni kamaytiradi.

To‘g‘ri damlash qoidalari: Suvni qaynatib, 5 daqiqa davomida 80–90°C gacha sovutiladi (qaynagan suv emas).

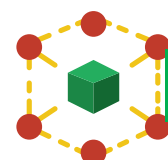
Choynakka 250 ml suvga 1 choy qoshiq choy solinadi. 5 daqiqa davomida damlanadi

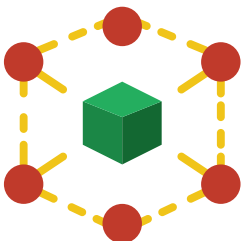
Kuniga 2–3 piyola yetarli

Juda issiq holda ichmaslik

Och qoringa emas, ovqatdan keyin ichish yaxshiroq

Zararli tomonlari





Ko'k choyni me'yoridan ortiq iste'mol qilish zarar keltirishi mumkin:

- ☕ Juda ko'p ichilsa, uyqusizlik (kofein sabab)
- 🫀 Yurak urishini tezlashtirishi mumkin
- 👂 Och qoringa ichish oshqozonni bezovta qiladi
- 🧠 Temir moddasi so'rilishini kamaytiradi

Muhim ogohlantirishlar: Temir moddasi: Ko'k choy ovqat tarkibidagi temir moddasining so'rilishini kamaytirishi mumkin, shuning uchun ovqatdan 1 soat keyin ichish tavsiya etiladi. Kimlarga mumkin emas: Qon bosimi past (gipotoniya), oshqozon yarasi, glaukoma bilan og'riganlar va homilador ayollarga ko'p miqdorda iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Me'yor: Kuniga 3-4 finjondan oshiq ichmaslik tavsiya etiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Wikipediya
2. Botanika ( darslik ) uchun
3. Otaboyeva H.N O`simlikshunoslik Toshkent 2000
4. Ziyovuddin Raxm sog`ligimiz sirlari 20222
5. O`z. Me birinchi jild 2000

