

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 3, 31 Март

## ARAB XURMOSINING TARKIBI VA TARQALISHI

Mamatqulova E'zoza O'ktam qizi, Ro'ziyeva Gulsara Temirqulovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

[ezozamamatqulova9@gmail.com](mailto:ezozamamatqulova9@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada Arab xurmosi haqida Payg'ambarimiz Muhammad Mustaf (s.a.v) sevib istimol qilgan mevalaridan biri. Xurmo to'yimli, foydali va vitaminlarga boy mahsulotdir. Bundan tashqari Arab xurmosida kimyoviy va biologik xususiyatlar mavjud. Maqolada xurmoni qanday yetishtirish va uning tarkibi haqida ma'lumotlarga ega bo'lishimiz mumkin. Bundan tashqari xurmoning bir qancha kasalliklarga davo ekanlini ham ko'rishimiz mumkin.

**Kalit so'zlar:** Arab xurmosi, xurmoning tarkibi, xurmoning tarqalishi, rivojlanishi, xurmoning kasalliklar uchun foydalari.

### АННОТАЦИЯ

В этой статье арабский финик — один из фруктов, который любил есть наш Пророк Мухаммад Мустафа (с.а.в). Финики питательны, полезны и богаты витаминами. Кроме того, арабские финики обладают химическими и биологическими свойствами. В статье мы можем получить информацию о том, как выращивать финики и их состав. Кроме того, мы видим, что финики являются лекарством от ряда болезней.

**Ключевые слова:** арабский финик, состав фиников, распространение фиников, развитие, польза фиников при заболеваниях.

### ABSTRACT

In this article, the Arabic date is one of the fruits that our Prophet Muhammad Mustafa (s.a.v) loved to eat. Dates are nutritious, useful and rich in vitamins. In addition, Arabic dates have chemical and biological properties. In the article, we can have information about how to grow dates and its composition. In addition, we can see that dates are a cure for several diseases.

**Key words:** Arabic date, date composition, date spread, development, benefits of date for diseases.

Kirish. Finik, yoki Arab xurmosi — ba'zi xurmo turlarining yeyiladigan mevasidir. Qadim zamonlardan beri u inson tomonidan juda qadrlanadigan oziq-

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 3, 31 Март

ovqat mahsulotidir. Ular odatda quritilgan ko‘rinishda sotuvga chiqariladi. Xurmoning eng mashhur navlari — “deglet nur” va “medjul” — issiq iqlim bo‘lgan mamlakatlarda sanoat miqyosida yetishtiriladi.

Oddiy tilda, xurmo bilan bog‘liq bo‘lmagan ba’zi boshqa o‘simliklar va ularning mevalarini xurmo deb atash mumkin. Misol uchun, chilonjiyda “Xitoy xurmosi” deb ham nomlanishi mumkin.

Xurmo ming yillar davomida Yaqin Sharq va Shimoliy Afrikada asosiy oziq-ovqat bo‘lib kelgan. Hindistonda Xarappa madaniyati davrida xurmo daraxti birinchi bo‘lib xonakilashtirilgani aytiladi. Ko‘pgina olimlar xurmoning paydo bo‘lgan joyini topishga intilganlar. Finik daraxti Mesopotamiyada miloddan avvalgi 4 minginchi yilda yetishtirila boshlangani to‘g‘risida dalillar topilgan.

Xurmoning yuqori hosildorligi, bir daraxti kamida 60 yil davomida har yili yarim sentner meva berishga qodirligi sababli, xurmo Qadimgi Sharq aholisi orasida eng ommabop oziq-ovqat turlaridan biri bo‘lgan. Xurmo ko‘pincha Babil va Ossuriyadagi ibodatxonalar devorlarida tasvirlangan. Qadimgi Misrda xurmo sharob ishlab chiqarish uchun xomashyo sifatida ishlatilgan.

Xurmolar turli xil diniy kitoblarning matnlarida, masalan, Injil va Qur’onda qayta-qayta eslatib o‘tilgan. Quritilgan xurmo uzoq sayohatlarda oziq-ovqat manbai bo‘lib xizmat qilgan. Avliyo Onufriy cho‘lda xurmo yeb omon qolgani aytiladi. Musulmonlarning Ramazon oyida iftorlikka birinchi navbatda xurmo yeyishi yoki suv ichishi odat tusiga kiradi.

Xurmo sirkasi Yaqin Sharqning an’anaviy mahsuloti bo‘lgan.

2008-yilda isroillik olimlar 1900- yillik urug‘lardan, 2020-yilda esa 2000 yoshdan oshgan urug‘lardan palma daraxti ko‘chatini yetishtirishga muvaffaq bo‘ldi. O‘simlik genotipini o‘rganishlar shuni ko‘rsatdiki, qadimgi Yahudiyada ular xurmo navlarini maqsadli chatishtirish va seleksiya bilan shug‘ullanishgan.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 3, 31 Март

Xurmo, boshqa quritilgan mevalar kabi yuqori kaloriyalidir[4]. Xurmoning energetik qiymati 100 gramm uchun 200 kilokaloriyadan ortiq (turli manbalarga ko'ra — 220 dan 300 kkalgacha).

Xurmo iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklarida, shamollashda foydali, shuningdek, oshqozon-ichak traktining normallasishiga yordam beradi.

Insonning to'g'ri ovqatlanishi uchun zarur bo'lgan barcha moddalar majmuasi xurmada mavjud degan shahar afsonasi mavjud. Bir qator hikoya va rivoyatlarda odamlar bir necha yillardan buyon faqat xurmo va suv iste'mol qilganliklari aytiladi.

Xurmada shakar miqdori juda yuqori. Shuning uchun diabetga chalingan odamlar ushbu mahsulotdan iste'mol qilmagani ma'qul.

Xurmo urug'lari chorva mollari ozuqasi uchun maydalanadi. Ularning yog'i kosmetika va dermatologiyada foydalaniladi. Yog' tarkibida laurin kislotasi (36%) va olein kislotasi (41%) mavjud.

Pishgan xurmo mevalari naviga qarab sariq-qizildan to'q jigarranggacha farq qiladi. Mazkur mevalar ko'pincha quruq meva sifatida sotiladi. Xurmolarning quritilganligini ularning tashqi ko'rinishiga qarab aniqlash mumkin. Po'sti qanchalik silliq bo'lsa, meva shunchalik yangi bo'ladi.

100 gramm meva tarkibida quyidagi moddalar mavjud:

277 kkal; kletchatka — 7 g; oqsil — 2 g; uglevodlar — 75 g.

Vitamin miqdori (kunlik qiymat foiz hisobida):

K vitamini — 5 foiz; B6 vitamini — 12 foiz; C vitamini — 1 foiz; marganets — 15 foiz; kaliy — 20 foiz; magniy — 14 foiz; mis — 18 foiz; temir — 5 foiz.

Xurmo tarkibidagi antioksidantlar ko'plab kasallikning rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Ular hujayralarni zararli oksidlanish reaksiyalarini

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 3, 31 Март

keltirib chiqaradigan erkin radikallardan himoya qiladi. Meva tarkibida antioksidantlarning miqdori shu kabi boshqa mahsulotlar — olxo‘ri va anjirga qaraganda juda ko‘p. Xurmo mevalari yallig‘lanishni kamaytiradigan flavonoidlar va fenolik kislotaga hamda yurak uchun foydali karotenoidlarga boy.

Tadqiqotlarga ko‘ra, kuniga yettita xurmo iste‘mol qilganlarda ovqat hazm qilish jarayoni sezilarli darajada yaxshilanadi. Tarkibidagi kletchatka esa qondagi shakar miqdorining keskin ko‘tarilishining oldini oladi.

**Xurmo miya faoliyatini yaxshilaydi**

Mazkur meva qondagi interleykin 6 (IL-6) singari yallig‘lanish holatlarini kamaytirishi tasdiqlangan. Ushbu modda neyrodegenerativ kasalliklarni, shu jumladan, Altsgeymer kasalligini qo‘zg‘atishi mumkin. Bundan tashqari, xurmo miyada blyashka keltirib chiqaradigan beta-amiloid oqsillarining faolligini pasaytiradi. Ular miyada to‘planib qolsa, hujayralar orasidagi aloqa buziladi.

**Xurmo — tabiiy shirinlik**

Meva tarkibida juda ko‘p fruktoza bor, shuning uchun u shakar o‘rnini bemalol bosa oladi. Xurmo va suvni blenderda aralashtirib, pasta ham tayyorlash mumkin. Kletchatka va oziqaviy moddalarga boy bo‘lgani uchun meva tarkibida juda ko‘p kaloriya mavjud, shu sababli me‘yorida iste‘mol qilgan ma‘qul.

**Xurmo infeksiya yuqishning oldini oladi**

Bugungi kunda deyarli barcha infeksiyalar antibiotiklar yordamida davolanadi. Bu qimmat usul bo‘lib, bir qator qo‘shimcha ta’sirlari ham bor. Antibiotiklarni tabiiy mahsulotlar bilan almashtirish aqlli qaror bo‘lishi mumkin. Xurmo urug‘i va barglaridan tayyorlangan ekstrakt ko‘plab zararli bakteriyalarga faol qarshilik ko‘rsatishi aniqlangan.

Barcha foydali jihatlariga qaramay, ba’zi hollarda xurmo iste‘molini kamaytirgan ma‘qul. Shifokorlar ularni ichaklar faoliyatida buzilish aniqlangan

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 3, 31 Март

odamlarga tavsiya etmaydi. Xurmo fruktoza manbayi bo'lganligi sababli qorinni shishirib, oshqozonni bezovta qilishi mumkin. Ko'plab mahsulotlar singari xurmo allergiyasi borlar uchun xavfli bo'lishi mumkin, shuning uchun uni yeyishdan avval shifokor bilan maslahatlashing yoki mevaning kam miqdorida yeb ko'ring. Mevalarda sorbitol mavjud bo'lib, u diareya keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun, agar ichaklar bilan bog'liq muammo bo'lsa, xurmo iste'molini kamaytirgan ma'qul.

Arab xurmosi daraxti dunyoning ko'plab tropik mintaqalarida o'stiriladi. Ushbu meva hamisha foydaliligi bilan mashhur bo'lib kelgan. Uning katta, kichik, sariq, qizg'ish kabi turlari mavjud. Shuningdek, ularning qiymati vitaminlarga boyligi bilan baholanadi. Xurmo tarkibida uglevodlar boshqa mevalarga qaraganda 60 foizdan ko'proq, biroq uning shakari organizmga zarar yetkazmaydi. Sababi unda niatsin, riboflamin va pantotenik kislota mavjud. Aynan shu moddalar uglevodlarning yemirilishiga yordam beradi, qondagi glyukoza miqdorini tartibga soladi. Arab xurmosi tarkibida boshqa mevalarda mavjud bo'lmagan yana 23 turdagi turli xil aminokislotalar mavjud.

Xurmo quritilganligi sababli ular kaloriya jihatidan yangi uzilgan mevalardan yuqori. Shuningdek, kaloriya borasida mayiz va anjir kabi quritilgan mevalarga o'xshaydi. Uning tarkibidagi kaloriyaning ko'p qismi uglevodlardan, qolganlari esa oqsillardan olinadi. Kaloriya miqdoriga qaramay, uning tarkibida vitamin va minerallar mavjud. Kaliyning yuqori miqdori organizmdan natriyning chiqarilishiga yordam beradi va qon bosimini pasaytiradi.

Bundan tashqari arab xurmosini iste'mol qilish terini yaxshilaydi. Har kuni xurmo iste'mol qiladigan Shimoliy Afrika va Yaqin Sharq aholisi keksalikka qadar ajoyib teri va tishlarni saqlab qolishi bejiz emas.

Xulosa

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 3, 31 Март

Xulosa qilib aytganda maqolada xurmoning xususiyatlari haqida yetarlicha ma'lumotlarni ko'rishimiz mumkin. Xurmoning bir qancha turlari ham mavjud. Ularni bir qancha kasalliklarga davo bo'lishini ham ko'rishimiz mumkin.

Bundan tashqari Arab xurmosining inson organizmi uchun ham ko'plab foydalari mavjud. Arab xurmosi insonlardagi kasalliklarni yaxshilash va ularni oldini olishda ham yordam beradi.

Xurmoning mevasini istimol qilishimiz va uning donagidan hayvonlar uchun yem ham tayyorlanadi. Xurmoning afzalliklari juda ham ko'p.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. [https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Finik\\_\(meva\)](https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Finik_(meva))
2. <https://daryo.uz/2021/04/25/arab-xurmosining-foydali-jihatleri-haqida-8-ta-ilmiy-fakt>
3. Das, Bhagwan; Sarin, J. L. (1936). "Vinegar from Dates". Industrial & Engineering Chemistry. 28-jild, № 7. 814-bet.
4. Forbes, Robert James (1971). "Studies in Ancient Technology". 16-fevral 2022-yilda asl nusxadan arxivlandi. Qaraldi: 15-fevral 2022-yil.
5. "Израильские ученые вырастили финиковые пальмы из семян — современников Христа". 6-fevral 2020-yilda asl nusxadan arxivlangan. Qaraldi: 6-fevral 2020-yil.
6. "Финики: польза и вред". «Гордон» (22-iyun 2018-yil). 2018-yil 10-dekabrda asl nusxadan arxivlangan. Qaraldi: 10-dekabr 2018-yil.
7. "FAOstat". 31-avgust 2020-yilda asl nusxadan arxivlangan. Qaraldi: 13-iyun 2019-yil.
8. <https://daryo.uz/2020/10/20/arab-xurmosi-istemol-qilinganda-tanada-qanday-ozgarish-yuz-beradi>