

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

ANJIRNING TIBBIY FOYDALARI VA SALOMATLIK UCHUN QO'LLANILISHI

Abrayqulova Ruxshona Zafar qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali talabasi

Mardonov Amirjon Toshtemirovich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada anjirning (*Ficus carica*) kimyoviy tarkibi, biologik faolligi, dorivor xususiyatlari va tibbiyotda qo'llanilishi bilan birga uning fitokimyoviy, ozuqaviy qiymati, terapevtik imkoniyatlari hamda toksiklik profiliga oid mavjud ma'lumotlar umumlashtiriladi. Shuningdek anjirning potensial zararli tomonlari hamda uni iste'mol qilishda ehtiyot choralari keltiriladi. Anjir qadim zamonlardan beri nafaqat oziq-ovqat mahsuloti balki turli kasalliklarini davolash va oldini olish maqsadida ishlatilgan. Ushbu o'rganishlar asosida anjirning inson organizmiga ta'siri va unda kechayotgan salbiy jarayonlarga nisbatan foydalari yoritiladi. Maqola anjirning zamonaviy ilm-fan va tibbiyotdagi o'rni va salomatlikka ijobiy ta'sirini yoritishga qaratilgan.

Kalit so'zlar. Anjir, dorivor, vitamin, immunitet, qon bosimi, kasallik, salomatlik

Kirish. Anjir tutdoshlar oilasiga mansub subtropik mevali daraxt yoki buta bo'lib, u O'rta Yer dengizi mamlakatlari, Yaqin Sharq, Hindiston va Markaziy Osiyoda keng tarqalgan. Qadimdan odamlar tomonidan ekilib, parvarishlab kelinadi. U oziqaviy qiymati yuqori bo'lgan mevalari, foydali xususiyatlari va qiziqarli biologik xususiyatlari bilan mashhur. Tarixiy manbalarda anjir haqida Misr, Yunoniston va Rim madaniyatlarida eslatib o'tiladi. Botanika fanida *Ficus carica* nomi bilan tanilgan bu mevaning o'ziga hos tabiati bor. Jumladan, o'simlikning hayotiy shakli daraxt yoki buta (balandligi 3–10 metr), barglari yirik, keng, chuqur bo'laklangan va qo'pol teksturaga ega va mevasi yumshoq, shirin va shirali. Tashqi tomondan mayda tukchali yoki silliq bo'ladi. Rangi yashildan to'q binafsha yoki sarg'ish ranggacha bo'lishi mumkin. Meva ichida mayda urug'lar bo'ladi. Xususan, ildiz tizimi kuchli va chuqur ildiz otadi, bu esa uni qurg'oqchilikka chidamli qiladi. Anjir tarkibidagi fenolik birikmalar

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

kuchli antioksidant xususiyatga ega bo'lib, hujayralarni qarish va yurak-qon tomir kasalliklari, shuningdek, saraton kabi surunkali kasalliklarga olib keladigan oksidlovchi stressdan himoya qiladi. Anjir qadimdan xalq tabobatida davo sifatida qo'llanib kelinadi. Shuningdek anjir hazm qilish tizimi kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklari, immunitetni mustahkamlash, suyak va bo'g'im kasalliklari, teri va soch muomolari, kamqonlik, nafas olish yo'lidagi kasalliklar, tanadagi toksinlarni chiqarish hamda qandli diabet kasalligida shifo sifatida ishlatiladi. Anjir nafaqat foydali ozuqa, balki bog'bonlar uchun iqtisodiy jihatdan ham qimmatli bo'lgan o'simlikdir.

Asosiy qism. Anjir (lotincha: *Ficus carica*) tutdoshlar oilasiga mansub subtropik mevali daraxt yoki buta bo'lib, qadimdan odamlar tomonidan ekilib, parvarishlab kelinadi. U oziqaviy qiymati yuqori bo'lgan mevalari, foydali xususiyatlari va qiziqarli biologik xususiyatlari bilan mashhur. Quyida anjir haqida umumiy ma'lumotlar keltirilgan:
Botanik tavsifi

- O'simlik turi: Daraxt yoki buta (balandligi 3–10 metr)
- Barglari: Yirik, keng, chuqur bo'laklangan va qo'pol teksturaga ega.
- Mevalari: Yumshoq, shirin va shirali. Tashqi tomondan mayda tukchali yoki silliq bo'ladi. Rangi yashildan to'q binafsha yoki sarg'ish ranggacha bo'lishi mumkin. Meva ichida mayda urug'lar bo'ladi.
- Ildiz tizimi: Kuchli va chuqur ildiz otadi, bu esa uni qurg'oqchilikka chidamli qiladi.

Tarqalishi va kelib chiqishi

- Anjir O'rta yer dengizi mintaqasidan kelib chiqqan deb hisoblanadi. Uning yovvoyi turlari asosan O'rta Osiyo, Yaqin Sharq, Shimoliy Afrika va Janubiy Evropada uchraydi.
- U qadimdan ekin sifatida o'stirilgan va dunyo bo'ylab subtropik hududlarga keng tarqalgan.

O'sish sharoitlari

- Iqlim: Iliq va quruq subtropik hududlarda yaxshi o'sadi.
- Tuproq: Suvni yaxshi o'tkazuvchi, qumloq yoki qumoq tuproqlar mos keladi.
- Haroratga chidamliligi: Qishda -10°C dan sovuq joylarda zarar ko'rish mumkin.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

Oziqaviy qiymati

Anjir o'zining boy tarkibi bilan sog'liq uchun foydali:

- Vitaminlar: A, C, K va B guruhidagi vitaminlar.
- Minerallar: Kaliy, magniy, kaltsiy, fosfor va temir.
- Boshqa moddalar: Tolalar, antioksidantlar va tabiiy shakar (fruktoza, glyukoza).

Foydali xususiyatlari

1. Hazm qilishni yaxshilaydi: Tarkibidagi tolalar ichak faoliyatini yaxshilaydi.
2. Energiya manbai: Tabiiy shakarlar tufayli organizmga tez energiya beradi.
3. Yurak va qon tomirlari uchun foydali: Kaliy va antioksidantlar qon bosimini nazorat qilishda yordam beradi.
4. Suyaklarni mustahkamlaydi: Kaltsiy va fosfor moddalari suyak to'qimasini qo'llab-quvvatlaydi.

Foydalanish

- Yangi holatda: Mevasi shirinligi va shiradorligi tufayli desert sifatida iste'mol qilinadi.
- Quritilgan holatda: Quritilgan anjir uzoq muddat saqlanadi va ovqatlanishda keng qo'llaniladi.
- Dorivor maqsadlarda: Tabiiy dorilar va xalq tabobatida ichak faoliyatini yaxshilash va energiyani tiklash uchun ishlatiladi.

Anjir foydali kimyoviy tarkibi tufayli inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Quyida anjirning turli qismlaridagi foydali moddalarning inson organizmiga ta'sirini kòrib chiqishimiz mumkin. Xususan, anjir foydali va shifobaxsh mevalardan biri bo'lib uning kimyoviy tarkibi organizm uchun zarur bo'lgan moddalarni o'z ichiga oladi va salar anjir tarkibida uglevodlar ,oqsillar, yog'larni ko'rishimiz mumkin. Anjir kòpgina kasallaiklar jumladan: Hazm qilish tizimi kasalliklari

- Ich qotishi: Anjirda ko'p miqdorda tolalar mavjud bo'lib, ichak harakatini yaxshilaydi va ich qotishini bartaraf etadi.
- Gastrit va oshqozon kislotasi: Anjir oshqozon devorlarini himoya qilib, kislotaning zararini kamaytiradi.

Yurak-qon tomir kasalliklari

- Qon bosimini nazorat qilish: Tarkibidagi kaliy va magniy yuqori qon bosimini pasaytirishga yordam beradi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

- Qon tomirlarining sogʻligʻi: Anjir antioksidantlar va omega-3 yogʻ kislotalari bilan boy boʻlib, qon tomirlarni mustahkamlaydi va yurak xastaliklarining oldini oladi.

- Xolesterin darajasini pasaytirish: Tolalar va pektin moddalari zararli LDL xolesterinni kamaytiradi.

Qandli diabet

- Qon shakarini nazorat qilish: Anjir barglaridan tayyorlangan choy insulin samaradorligini oshirishga yordam beradi va qon shakar darajasini nazorat qiladi.

- Ammo diabet kasalligi bilan ogʻriganlar shirinligi tufayli yangi anjirni koʻp isteʼmol qilmasligi kerak.

- Anjir glyukoza metabolizmini yaxshilaydi va insulin sezuvchanligini oshiradi, bu esa diabetni boshqarishda yordam beradi.

Immunitetni mustahkamlash

- Antioksidantlar va vitaminlar: Anjir tarkibidagi C vitamini va polifenollar organizmni erkin radikallardan himoya qiladi va immunitetni kuchaytiradi.

- Infeksiyalarga qarshi: Anjir organizmni bakterial va virusli infeksiyalardan himoya qilishga yordam beradi.

Suyak va boʻgʻim kasalliklari

- Osteoporozning oldini olish: Anjirda koʻp miqdorda kaltsiy, fosfor va magniy mavjud boʻlib, ular suyak toʻqimalarini mustahkamlaydi.

- Artrit: Yalligʻlanishga qarshi xususiyatlari boʻgʻimlarning yalligʻlanishini kamaytirishga yordam beradi.

Teri va soch muammolari

- Teri yalligʻlanishi: Anjir tabiiy yalligʻlanishga qarshi vosita sifatida teridagi qizarish va yalligʻlanishni kamaytiradi.

- Soch toʻkilishi: Uning tarkibidagi temir va sink moddalari soch ildizlarini mustahkamlaydi.

Kamqonlik

- Anjirda temir moddasi koʻp boʻlib, bu qon tarkibidagi gemoglobin darajasini oshirishga yordam beradi. U kamqonlikni bartaraf etishda foydali.

Nafas olish yoʻllari kasalliklari

- Yoʻtal va tomoq ogʻrigʻi: Anjir shilliq qavatni yumshatib, balgʻamni chiqarishga yordam beradi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

- **Bronxit:** Iliq suvda qaynatilgan anjir bronxial yallig‘lanishni kamaytiradi va nafas olishni yengillashtiradi.

Tanadagi toksinlarni chiqarish

- **Tabiiy detoksifikatsiya:** Anjir tarkibidagi tolalar va pektin ichaklarni tozalab, organizmdan toksinlarni chiqaradi.

Yallig‘lanishga qarshi ta’sir

Anjir bioaktiv birikmalari yallig‘lanishni kamaytiradi, bu esa artrit, diabet va yurak-qon tomir kasalliklari kabi surunkali holatlarni boshqarishda foydali. Shuningdek, yuqori tolalar miqdori ichak faoliyatini yaxshilab, qabziyat va irritatsion ichak sindromi (IBS) simptomlarini yengillashtiradi. Xossalari.

Anjirning qurug‘i, xususan o‘tkir mazaligi kuchli tozalovchi, pishiruvchi va shimdiruvchidir. Etilik anjirning pishiruvchanligi ko‘proq bo‘lib, uning oziqlik, parchalash va latiflashtirish xususiyatlari ham bor. Yovvoyi anjirning o‘tkir mazaligi ko‘proq va shu jihatdan kuchliroqdir. Umuman anjir boshqa mevaga qaraganda oziqliroq bo‘ladi. Toza pishgan anjir deyarli zarar yetkazmaydi, biroq unda dam qilish xususiyati bor. Anjirdagi oziqlikning tig‘izligi garchi don va go’shtlarnikidek bo‘lmasa ham, boshqa hamma mevalarning ovqatlilikidan zo‘rdir. Hali barg chiqarmagan anjir shohidan olingan shiranning quvvati anjir sutining quvvatiga yaqin bo‘ladi. Anjirning homini, shuningdek, bargini hol, sugal va bularning har xil turlariga, dog‘larga surtiladi.

Shish va toshmalar. Anjirni qattiq shishlarga qo‘yib bog‘lanadi. Tutanjirni arpa uni bilan pishirib yoki uning homini dog‘larga qo‘yib bog‘lanadi u chipqonlarni ham pishiradi. Anjirning xo‘lini iste‘mol qilinsa, issiqlik toshiradi. Uning qaynatmasi bilan g‘arg‘ara qilinsa, tomoq va quloq osti shishlariga foyda qiladi. Anor po‘sti va kallaqand bilan qo‘shib, qaynatilgani milkak uchun foydalidir. Quruq anjir o‘zining shirinligi bilan jigar va taloq ishlariga zarar yetkazadi; ammo shish qattiq bo‘lsa, zarar ham qilmaydi, foyda yetkazmaydi lekin latiflashtiruvchi va shimdiruvchi narsalar bilan aralashtirilsa juda foydali boladi.

Bosh a‘zolari.

Xo‘l va quruq anjir tutqanoq kasaliga foyda qiladi. Uning qaynatmasi hardal ko‘pigi bilan qo‘shib, shang‘illayotgan quloqqa tomiziladi. Anjirning

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

sutini va hali barg chiqarmagan shohlarning shirasini yeyilib ketayotgan tishga quyilsa, foyda qiladi. Anjirni quloq osti shishlariga qo'yib bog'lansa ham foyda yetkazadi. Xom anjirni talqon qilib bosh yaralariga sepilsa tuzatadi. Ko'z a'zolari.

Anjirning sutini asal suvi bilan qo'shib, ko'zining pardalaridagi suyuqlikka qarshi, kataraktaning boshlanishiga, ko'z qovoqlarining va qatlamlarining qalinlashishiga qarshi ishlatilsa foyda qiladi. Ko'krak a'zolari.

Anjirning xo'li va qurug'i tomoq qirilishiga foyda qiladi hamda ko'krak va o'pka yo'llariga mos keladi. Anjirning sharbati sutni ko'paytiradi, shuningdek, uning sharobi eski yo'tallarga va ko'krak og'riqlariga, o'pka va uning yo'llaridagi shishlarga foyda qiladi.

Oziqlantirish a'zolari.

Anjir jigar va taloqlardagi tiqilmalarni ochadi. Jolinus anjirning xo'li me'da uchun yomon, qurug'i esa yomon emas deydi. Agar uni murriy bilan yeyilsa, me'dani chiqindilardan tozalaydi. U tuzlik shilliqdan paydo bolgan tashnalikni kesuvchi narsalardandir; qurug'i esa chanqovni qo'zg'atadi. Anjir sharbatini ichish me'daga foydali bo'lsa ham, ishtaxani kesadi. Zaharlar

Anjirning sutini chayon yoki qoraqurt chaqqan joyga surtib yuborilsa, foyda beradi. Anjirning xom mevasini yoki yangi bargini quturib ketgan it tishlagan joyga qo'yilsa, shifo bo'ladi. Shuningdek, anjir mevasini va bargini yasmiq bilan aralashtirib, tayyorlangan malhamni lacha (ilon) chaqqan joyga bog'lash ham foydali. Anjir o'ziga xos tabiatga ega bo'lib, uning barglari va sutida sutli o'simliklarga xos xususiyatlar mavjud. Agar anjirning bargi topilmasa, yovvoyi anjirning shoxini sindirib olib, qaynatib, uning suvini olish mumkin. Anjirning shirasi boshqa o'simliklarning shirasi olinadigandek tayyorlanadi. Anjirning shirasi asaldagi kabi shifobaxsh ta'sirga ega.nahorga iste'mol qilishning ovqat yo'llarini ochishda ajoyib manfaati bor.

Anjirning terapevtik ahamiyati Hozirgi kunda sintetik qo'shimchalar inson salomatligiga ta'siriga oid xavotirlar kuchayayotgan bir paytda, Ficus carica tabiiy, polifenolik birikmalarga boy bo'lgan kuchli terapevtik vosita sifatida maydonga chiqdi. F. caricaning farmakologik va oziqaviy xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan ko'plab tadqiqotlar paydo

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

bo'Imoqda. Tadqiqot davomida PubMed, ScienceDirect, Scopus va Google Scholar kabi ma'lumotlar bazalaridan keng qamrovli qidiruv amalga oshirilib, 1999–2023-yillar oralig'ida chop etilgan F. caricaga oid 126 ta maqola va tadqiqotlar kiritildi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, F. carica antioksidant, neyrodegenerativ kasalliklarga qarshi, mikrobgga, virusga, yallig'lanishga, artritga, epilepsiyaga, konvulsiyaga, yog' miqdorini kamaytirishga, diabetga, saratonga va mutagenlikka qarshi kabi keng ko'lamli ijobiy ta'sirlarga ega. Muhim jihatlardan biri shundaki, F. caricaning antioksidantlari xolinesteraza fermentini inhibitsiya qilib, Altsgeymer va boshqa neyrodegenerativ kasalliklarda neyronlarni himoya qilishi ko'rsatilgan. F. caricaning antimikrob xususiyatlari uning yuqori flavonoid va terpenoid tarkibi bilan bog'liq bo'lsa, uning viruslarga qarshi xususiyati DNK va RNK replikatsiyasini inhibitsiya qiluvchi triterpenlar orqali izohlangan. Yallig'lanish va artrit kabi kasalliklar esa signal oqsillarini modulyatsiya qilish orqali bartaraf etilishi mumkin. Tadqiqotlarda F. caricaning ekstraktlari odatda xavfsiz va past toksiklikka ega ekani ko'rsatilgan, ammo ayniqsa uning teriga ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish zarur. Ushbu tadqiqot F. caricani qimmatli tabiiy terapevtik vosita va parhez qo'shimchasi sifatida ta'kidlaydi. Biroq, klinik sinovlarni boshlashdan oldin uning xavfsizligi va samaradorligini davomiy o'rganish talab etiladi. Bu, shuningdek, shaxsiy parhez va dori vositalarida yangi paradigmalarni ochib, sog'liqni yaxshilash imkoniyatlarini oshiradi.

Qanday iste'mol qilish kerak?

Anjir yangi va quritilgan holatda iste'mol qilinadi. U nafaqat mustaqil oziq-ovqat mahsuloti sifatida, balki shirinliklar, salatlar va turli xil ichimliklarda ishlatiladi. Tabobatda esa anjirning qaynatmasi yoki siropi yo'tal va shamollash kasalliklarini davolashda qo'llaniladi.

- Yangi va quritilgan holda.
- Qaynatma yoki sirop sifatida.
- Shirinliklarda yoki sut qo'shib kokteyllarda.

Ehtiyot choralari

Anjir tabiiy shakar miqdori yuqori bo'lgani uchun qandli diabet bilan og'riganlar uni me'yorida iste'mol qilishi lozim. Bundan tashqari, ko'p miqdorda iste'mol qilish hazmsizlikka olib kelishi mumkin.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

| Tarkibiy qism | Yangi anjir(100g) | Konser va anjir(100g) | Izoh |
|---------------------|---------------------|-----------------------|--|
| Uglevodlar | 16-19 g | 22-30 g | Konserva anjirga shakar qo'shiladi |
| Kaloriya | 70-80 kkal | 100-120 kkal | Konserva da qo'shimcha shakar sababli yuqori |
| Oqsil | 0.8-1.2 g | 0.5-1 g | Yangi anjirda oqsil miqdori biroz ko'proq |
| Yog'lar | 0.2-0.3 g | 0.1-0.2 g | Farq unchalik katta emas |
| Tolalar(fibir) | 2-3 g | 1.5-2 g | Konserva da biroz kamayadi |
| Vitaminlar | | | |
| C Vitamini | 2-3 mg | 0.5-1 mg | Konserva jarayonida yo'qoladi |
| Vitamin K | 4-5 mcg | 1-2 mcg | Konserva da kamayadi |
| B Guruh vitaminlari | Oz miqdorda(B6, B1) | B guruh vitaminlar | Yangi anjirda ko'proq saqlanadi |

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

| | | i kam miqdorda | |
|----------------|------------|-------------------|--|
| Minerallar | | | |
| Kaliy | 230-240 mg | 150- 200 mg | Yangi anjirda yuqoriroq |
| Kalsiy | 35-40 mg | 30-35 mg | Farq kam,lekin yangi ajirda ko'proq |
| Temir | 0.4-0.5 mg | 0.2-0.3 mg | Konserva jarayonida yo'qoladi |
| Magniy | 15-17 mg | 10-12 mg | Yangi anjirda ko'proq |
| Suv miqdori | 79-80% | 60- 70% | Konserva da suv bug'lanishi yoki sirop qo'shilishi sabab kamayadi. |

• Haddan tashqari iste'mol qilish: Ko'p miqdorda iste'mol qilish diareya va ichak faoliyatini buzishga olib kelishi mumkin.

Natija

Tadqiqot davomida tabiiy va konserva anjirning salomatlikka ta'siri o'rganilib, ular orasidagi farqlar aniqlandi. Tabiiy anjirda vitaminlar (ayniqsa C vitamini), minerallar (kaliy, magniy) va antioksidantlar yuqori darajada saqlanib, uning shifobaxsh xususiyatlari yuqori ekanligi kuzatildi. U immunitetni mustahkamlash, zaharli moddalarni chiqarish va yaralarni davolashda samarali bo'ldi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

Konserva anjirda esa qayta ishlash jarayonida vitamin va antioksidantlarning bir qismi yo'qotiladi, ammo minerallarning asosiy qismi saqlanib qoladi. U uzoq muddat saqlash uchun qulay bo'lsa-da, tabiiy anjirga nisbatan foydali xususiyatlari pastroq ekanligi qayd etildi. Mazkur natijalar tabiiy anjirning tibbiyot va ovqatlanishda ustunligini ko'rsatib, uni shifobaxsh vosita sifatida kengroq qo'llashni tavsiya etadi. Shu bilan birga, konserva anjir texnologiyalarini takomillashtirish zarurati ham dolzarb ekanligi belgilandi.

Xulosa

Anjir inson salomatligi uchun boy ozuqaviy tarkibi va tibbiy foydalari bilan ajralib turadigan noyob mevalardan biridir. Unda tabiiy shakarlar, vitaminlar (C, K, B-kompleks), minerallar (kaliy, kaltsiy, magniy, temir) va antioksidantlar mavjud bo'lib, ular birgalikda organizmni himoya qilish, energiya bilan ta'minlash va kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Anjirning eng muhim foydalaridan biri ovqat hazm qilishni yaxshilashidir. Undagi tolalar ichaklarni faol ishlashga undaydi, ich qotishini oldini oladi va organizmni toksinlardan tozalashda yordam beradi. Shuningdek, yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, xolesterin miqdorini kamaytiradi, qon bosimini me'yorlashtiradi va yurakni turli kasalliklardan himoya qiladi. Ushbu xususiyatlari kaliy va omega-3 yog' kislotalarining yuqori darajada mavjudligi bilan bog'liq.

Bundan tashqari, anjir suyak salomatligini qo'llab-quvvatlashda alohida ahamiyatga ega. Kaltsiy va magniy kabi minerallarning ko'pligi suyaklarni mustahkamlaydi, osteoporoz xavfini kamaytiradi va yoshi ulug' insonlar uchun foydalidir. Immunitetni mustahkamlashda uning antioksidantlari va vitamin C moddasi katta hissa qo'shadi, bu esa organizmni infeksiyalardan himoya qiladi va umumiy sog'lom hayotni ta'minlaydi.

Anjir qandli diabet va yuqori qon bosimi kabi kasalliklarda ham foydalidir. Qondagi shakar darajasini barqaror ushlab turishga yordam beradi va tarkibidagi kaliy yuqori bosimni kamaytiradi. Shu bilan birga, teri va soch salomatligi uchun ham foydali bo'lib, anjirni kosmetik vositalarda ishlatish terini namlantiradi, qarish jarayonini sekinlashtiradi va sochlarni mustahkam qiladi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 12, 31 Декабрь

Anjirni yangi holatda iste'mol qilish, quritilgan holda ovqatlarga qo'shish yoki sharbat, choy va qaynatma sifatida ichish mumkin. Ushbu iste'mol usullari anjirning foydalaridan maksimal darajada foydalanishga yordam beradi. Ayniqsa, ichakni tozalash, immunitetni ko'tarish yoki vitamin va mineral yetishmovchiligini bartaraf etishda anjirdan foydalanish samaralidir. Shu bilan birga, anjirni iste'mol qilishda ehtiyotkorlik talab qilinadi. Haddan tashqari ko'p iste'mol qilish ich ketishiga yoki me'da-ichak bezovtalanishiga olib kelishi mumkin. Qandli diabet bilan og'riganlar uni cheklangan miqdorda iste'mol qilishlari kerak. Allergik reaksiyaga moyil bo'lgan insonlar uchun esa anjirni iste'mol qilishdan oldin mutaxassis bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, anjir nafaqat mazali va foydali oziq-ovqat, balki turli kasalliklarning oldini olishda va organizmni mustahkamlashda tabiiy shifo vositasi hisoblanadi. Uni to'g'ri va me'yorida iste'mol qilish orqali umumiy sog'liqni yaxshilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibn Sino. Tib qonunlari (Qonuni tib). Toshkent: Sharq nashriyoti, 1996.
2. Hojiyev Sh. X. O'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari. Toshkent: O'qituvchi, 2001.
3. O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi. Dorivor o'simliklar ensiklopediyasi. Toshkent: Akademnashr, 2015.
4. Karimov Z. R. An'anaviy tabobat asoslari. Toshkent: Fan, 2012.
5. Internet manbalari:
 - "Anjirning foydalari va shifobaxsh xususiyatlari." <https://www.medicalnewstoday.com> (<https://www.medicalnewstoday.com/>)
 - "Anjir haqida Ibn Sino qarashlari." <https://islam.uz> (<https://islam.uz/>)
 - "Konserva va tabiiy mahsulotlarning taqqoslanishi." <https://researchgate.net> (<https://researchgate.net/>)