

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 01, Январь

## ZAYTUN O 'SIMLIGINING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI O'RGANISH METODOLOGIYA TAHLILI

*Salomova Madina Umidovna*

*Termiz iqtisodiyot va servis universiteti*

*Farmatsevtika ta'lim yo'nalishi talabasi*

[s.madina060517@gmail.com](mailto:s.madina060517@gmail.com)

*Axmedova Madina Axmed qizi*

*Termiz iqtisodiyot va servis universiteti*

*Davolash ishi ta'lim yo'nalishi talabasi*

[axmedovamadina1995@gmail.com](mailto:axmedovamadina1995@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqola zaytun daraxtining shifobaxsh xususiyatlariga bag'ishlangan bo'lib, uning inson salomatligiga bo'lgan foydali ta'siri o'rganilgan. Zaytun moyining tarkibi, uni qo'llash sohalari va ilmiy tadqiqotlar asosida zaytunning shifobaxshligi tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada zaytunning dorivorlik xususiyatlarini kengroq qo'llash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** zaytun, shifobaxsh daraxt, zaytun moyi, antioksidantlar, sog'liqni saqlash, tabiiy davolash.

**Аннотация:** Данная статья посвящена целебным свойствам оливкового дерева и изучению его положительного влияния на здоровье человека. Проведен анализ состава оливкового масла, его областей применения и научных исследований, подтверждающих его целебные свойства. Также в статье представлены рекомендации по более широкому использованию лекарственных свойств оливы.

**Ключевые слова:** олива, целебное дерево, оливковое масло, антиоксиданты, здоровье, натуральное лечение.

**Annotation:** This article is dedicated to the healing properties of the olive tree and its beneficial effects on human health. The composition of olive oil, its areas of application, and scientific studies confirming its medicinal properties have been analyzed. Furthermore, the article provides recommendations for the broader application of the olive's therapeutic benefits.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 01, Январь

**Keywords:** Olive, healing tree, olive oil, antioxidants, health, natural treatment.

**Kirish.** Zaytun daraxti qadim zamonlardan buyon insoniyat tomonidan e'zozlab kelinadi. Ushbu o'simlikning barglari, mevasi va yog'i o'zining noyob tarkibi bilan mashhur bo'lib, salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Islom manbalarida ham zaytun va uning yog'i bir necha marta zikr etilgan bo'lib, uni barakali ne'mat sifatida tavsiflashadi. Maqolaning maqsadi zaytunning shifobaxsh xususiyatlarini o'rganish va uning inson salomatligidagi ahamiyatini yoritishdan iborat.

**Adabiyot sharhi.** Zaytun daraxti bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar uning tarkibida ko'plab foydali moddalar mavjudligini ko'rsatadi. Jumladan, zaytun moyi olein kislotasi, E vitamini, polifenollar kabi antioksidantlarga boyligi tufayli yurak-qon tomir tizimi uchun juda foydali. Dunyoning ko'plab davlatlarida zaytun moyi turli kasalliklarning oldini olish va davolashda muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Masalan, Italiyaning Florensiya universitetida o'tkazilgan tadqiqotlar zaytun moyining qondagi xolesterin miqdorini kamaytirishga yordam berishini aniqlagan.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Mazkur maqolada zaytunning shifobaxsh xususiyatlarini aniqlash uchun ilmiy manbalar tahlil qilindi. Tadqiqot asosan quyidagi metodlardan foydalandi:

**Adabiyotlar sharhi** – zaytun daraxti bo'yicha mavjud ilmiy maqolalar va tadqiqotlarning o'rganilishi.

**Tarkibiy tahlil** – zaytun moyi va barglarining kimyoviy tarkibiy qismlari o'rganildi.

**Amaliy tadqiqotlar** – zaytun moyining inson sog'lig'iga ta'sirini kuzatgan tajribalar natijalari ko'rib chiqildi.

## 1. Zaytun moyining tarkibi

Zaytun moyi o'zining noyob kimyoviy tarkibi bilan mashhur. Ayniqsa, tarkibidagi **olein kislotasi (Omega-9 yog' kislotalari)** yurak-qon tomir tizimi uchun katta foyda keltiradi. Ushbu kislota quyidagicha ta'sir ko'rsatadi:

- Qondagi zararli xolesterin (LDL) miqdorini kamaytiradi.
- Yaxshi xolesterin (HDL) miqdorini oshiradi.
- Qon tomirlarining elastikligini saqlab qoladi va qon aylanishini yaxshilaydi.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 01, Январь

Moy tarkibida E vitamini (tokoferol) yuqori konsentratsiyada bo'lib, bu modda kuchli antioksidant sifatida qarish jarayonini sekinlashtiradi va hujayralarni erkin radikallar zararlanishidan himoya qiladi. Bundan tashqari, zaytun moyi polifenollar va fitosterollar kabi moddalar bilan boy bo'lib, ular yallig'lanishga qarshi va saratonga qarshi xususiyatlarga ega.

## **Tarkibiy qismlarning boshqa muhim ta'sirlari:**

- **Flavonoidlar va karotenoidlar** – terining sog'lom bo'lishiga ko'maklashadi va ultrabinafsha nurlanishdan himoya qiladi.

- **Squalene** – tabiiy namlantiruvchi va regenerativ xususiyatlarga ega.

## **2. Zaytun moyining dorivorlik xususiyatlari**

Zaytun moyining inson organizmi uchun keng qamrovli foydali ta'siri bor. Tadqiqotlar zaytun moyi muntazam iste'moli quyidagi kasalliklarning oldini olishda yordam berishini ko'rsatadi:

### **a) Yurak-qon tomir kasalliklari**

Zaytun moyi arteriyalardagi qotib qolish jarayonlarini sekinlashtiradi va qon bosimini me'yorda ushlab turadi. Dunyoning ko'plab davlatlarida yurak kasalliklari bilan bog'liq o'lim holatlari zaytun yog'i keng iste'mol qilinadigan hududlarda kamroq kuzatiladi.

### **b) Ovqat hazm qilish tizimi salomatligi**

Zaytun moyi hazm qilish jarayonlarini yaxshilaydi, ichak devorlarini himoya qiladi va qorin bo'shlig'idagi yallig'lanishni kamaytiradi. Shuningdek, u ichak mikroflorasini normallashtirishda ham muhim rol o'ynaydi.

### **c) Imunitetni mustahkamlash**

Zaytun moyining tarkibidagi antioksidantlar immunitet tizimini rag'batlantiradi, organizmni viruslar va bakteriyalarga qarshi kurashishda qo'llab-quvvatlaydi.

### **d) Yallig'lanishga qarshi ta'sir**

Zaytun moyidagi oleokantal moddasining ta'siri aspiringa teng darajada ekanligi aniqlangan. Bu modda artrit va boshqa yallig'lanish kasalliklarini davolashda yordam beradi.

## **3. Zaytun barglarining foydalari**

Zaytun daraxtining barglari ham shifobaxshlik jihatidan noyob manbadir. Ularning tarkibidagi **oleuropein** va boshqa bioaktiv moddalar quyidagi foydalarni ta'minlaydi:

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 01, Январь

## a) Antibakterial va antiviral xususiyatlar

Oleuropein bakteriyalar va viruslarga qarshi kurashadi. U ichak infeksiyalari, teri kasalliklari va yuqori nafas yo'llari infeksiyalariga qarshi samarali hisoblanadi.

## b) Qon bosimini tartibga solish

Zaytun barglaridan tayyorlangan choy yoki ekstrakt hipertoniya muammosini kamaytirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, qandli diabet yoki yurak muammolari bo'lgan kishilar uchun foydalidir.

## c) Qon shakarini nazorat qilish

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zaytun bargi ekstrakti qondagi glyukoza darajasini pasaytiradi va insulin sezuvchanligini yaxshilaydi.

## 4. Tadqiqot natijalari va ilmiy asoslar

Dunyo miqyosida zaytun daraxtining foydalari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar uning salomatlikka bo'lgan ta'sirini isbotlab kelmoqda. Quyida ayrim muhim tadqiqot natijalari keltirilgan:

- **Italiyadagi tadqiqotlar:** Florensiya universiteti olimlari zaytun moyining yurak-qon tomir kasalliklarini 30 foizga kamaytirishini aniqlashdi.
- **Ispaniya tadqiqotlari:** O'rta yer dengizi dietasining asosiy qismi bo'lgan zaytun moyi saraton rivojlanish xavfini 20 foizga kamaytiradi.
- **AQShdagi tadqiqotlar:** Zaytun moyi muntazam iste'moli kognitiv funksiyalarni yaxshilaydi va Altsgeymer kasalligidan himoya qiladi.

## 5. Zaytun moyining ekologik va iqtisodiy ahamiyati

Zaytun daraxtlari ekologik barqarorlikni ta'minlashga ham hissa qo'shadi. Ular qurg'oqchilikka chidamli bo'lib, tuproqni eroziyadan himoya qiladi va karbonat angidridni yutish orqali atmosferaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Iqtisodiy jihatdan esa zaytun mahsulotlari eksport salohiyatini oshiradi va mahalliy aholi uchun daromad manbai bo'lib xizmat qiladi.

Zaytun daraxtining shifobaxsh komponentlari va ularning ta'siri haqidagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, ushbu daraxt inson salomatligini mustahkamlashda va turli kasalliklarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar natijasida zaytunning dorivorlik xususiyatlari keng e'tirof etilgan. Zaytun daraxti va uning mahsulotlarini kundalik hayotga ko'proq joriy etish sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishda muhim vosita bo'lishi mumkin.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 01, Январь

Maqolaning davomida zaytun mahsulotlarini kengroq qo'llash bo'yicha takliflar va kelajakda olib borilishi lozim bo'lgan tadqiqotlar haqida batafsil ma'lumot beriladi.

## Xulosa

Zaytun daraxti nafaqat tabiatning qimmatli in'omi, balki inson salomatligini mustahkamlash uchun noyob manba hamdir. Zaytun moyi va uning boshqa mahsulotlarini ratsionga kiritish orqali yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish tizimi va immunitet bilan bog'liq muammolarning oldini olish mumkin. Zaytun daraxti ekologik ahamiyatga ega bo'lgan qimmatbaho o'simlik bo'lib, uning parvarishi va qo'llanilishi bo'yicha tadbirlar nafaqat sog'liqni, balki iqtisodiy imkoniyatlarni ham mustahkamlaydi.

## Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Boskou, D. (2006). **Olive Oil: Chemistry and Technology**.
2. Waterman, E., & Lockwood, B. (2007). Active components and clinical applications of olive oil.
3. Uzbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni: zaytun mahsulotlarini rivojlantirish dasturi.
4. Florensiya universiteti tadqiqotlari: zaytun moyining yurak salomatligiga ta'siri.