

LIMON O'SIMLIGINING INSON SALOMATLIGI UCHUN FOYDALARI VA ZARARLARI

Haydarova Shirin Ibroxim qizi

Prezident Ta'lim Muassasalari agentligi qoshidagi

Abu Ali ibn Sino nomidagi ixtisoslashtirilgan maktabning

7-“B” sinf o'quvchisi

Annotatsiya:

Azaldan limon o'simligi shifobaxsh o'simlik sifatida qadrlangan. Uning tarkibida juda ko'p inson salomatligi uchun foydali moddalar juda ko'p. Bu bizning ilmiy ishimiz limonning inson uchun foydalari va zararlari haqida qisqacha ma'lumot beradi.

Kalit so'zlar: sitrus, rutadosh, C vitamini, kislotalar, temir moddasi, limon sharbati, limon po'sti.



Limon, limu (Citrus limon) — rutadoshlar (sitruslar turkumi)ga kiradigan doim yashil ko'p yillik daraxtlar turi, mevali ekin. Vatani — Janubiy va Jan.-Sharqiy Osiyo. Yovvoyi holda o'sishi aniqlanmagan. O'rta Dengiz, AQSH, Meksika, Argentina va boshqa mamlakatlar subtropiklarida, Kavkazning Qora dengiz bo'ylarida, O'rta Osiyoda (transheyalarda) ekiladi. Shuningdek, uy sharoitlarida o'stiriladi.

Daraxti balandligi 3–7 m, shoxshabbasi yoyiq. Novdalari tikanli, ba'zilar tikansez. Bar-gi qalin, och yashil, cho'ziq-tuxumsimon. Gullari ikki jinsli, oq, xushbo'y. Mevasi tuxumsimon, ba'zan dumaloq. o'rtacha og'irligi 120—400 g ga boradi. Po'sti sariq, silliq yoki g'adir-budur, taxir. Eti 8—12 pallali, och sariq, sersuv, nordon. Asosan,

hoʻlligicha yeyiladi, konditer mahsulotlari tayyorlashda, sharbat, limonad, limon kislota olishda ishlatiladi. Sharbati tarkibida 3,5—8,1% kislota (asosan, limon kislotasi) 1,9—3,0% kand, vitamin S (100 g ida 45–140 mg), RR va V hamda pektin moddalar, temir, fosfor, kaliy, kalsiy, magniy tuzlari bor.



shutterstock.com - 2161759537



1.Limonni ishlatilishi va ta'siri.

Xalq tabobatida limon mevalaridan me'da,jigar,o't yo'llari

kasalliklari,buyrak

kassaliklari,podagra,revmatizmlarda davo uchun

foydalaniladi.Isitmada,kasalliklardan tuzalish davrida limon

buyiriladi.Gipertoniya kasalligi va qandli diabetda davo uchun ham limon mevalaridan

foydalaniladi.Qadim zamonlarda me'da, jigar ishini kuchaytirish uchun,yuqumli kasalliklar,bronxial astma, anginada limondan

foydalanilgan,limon suvini esa husnbuzarlarni yo'qotish uchun yuzga surtilgan.Qora choyga limon solib,asal bilan ichilsa,yo'talga davo bo'lad.

Zamonaviy tibbiyotda limondan har xil sabablarga aloqador ko'pgina kasalliklarda servitamin vosita sifatida foydalaniladi.Shifobaxsh xossalari jihatidan limon mevalari boshqa sitrus mevalarga qaraganda ustun turadi. Mevalarida limon kislota borligi istimalab yotgan bemorlarga limondan foydalanib, har xil nordon,ko'ngilochar ichimliklar tayyorlashga imkon beradi.



2.Limonning foydalari.

LIMONDA MAVJUD BO'LGAN S VITAMINI IMMUNITETNI YAXSHILAYDI.

TADQIQOTLAR SHUNI KO'RSATDIKI, BU VITAMIN ZAIF IMMUNITET TUFAYLI YUZAGA KELADIGAN SHAMOLLASHNING DAVOMIYLIGINI

QISQARTIRISHI MUMKIN. LIMON HAM ASTMAGA QARSHI HIMOYA TA'SIRIGA EGA. LIMONNI ASAL BILAN ARALASHTIRISH HAM YO'TALNI YO'QOTISHGA YORDAM BERADI. GRIPPGA YAXSHI BO'LGAN LIMON YO'TAL, TOMOQ OG'RIG'I VA HATTO QULOQ INFEKTSIYALARIGA FOYDALIDIR.

Limon shamollashda eng birinchi yordamchi vazifasini o'taydi. Ammo bundan tashqari uning foydali xususiyatlari juda

serob bo'lib, shu sababdan uni qadim zamondan ishlatib kelishgan. Shunday qilib, limonning o'ziga xos xususiyatlari quyidagicha:

- limon moddalar almashinuvini yaxshilaydi;
- o'zida temir moddasini saqlashi sabab ham, kamqonlikda ham foydalidir;
- limon yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi;
- shamollash va anginada u nafaqat C guruh vitamini borligi sababidan foydalidir, balki u shamollashga qarshi samarali kurashadi;
- garmonlar muvozanatini ushlab turadi;

- immunitetni mustahkamlaydi.



3.Limonning inson salomatligi uchun zararlari.

Ushbu mevalar kuchli allergenlardir. Limonning zarari shundaki, u dermatitni keltirib chiqarishi va ko'p miqdordagi kislotalar tufayli tish emaliga zarar yetkazishi mumkin. Shakar miqdori yuqori bo'lgani sababli mahsulot diabet va

oshqozon yarasi bilan og'rigan odamlarga tavsiya etilmaydi. Bundan tashqari, u oshqozon osti bezi ishiga ham aks ta'sir ko'rsatishi mumkin. Limonning foydali xususiyatlariga ehtiyoj sezilgan taqdirda ham uni me'yorida iste'mol qilish kerak. **Bosh og'rig'i.** Tadqiqotlar davomida olimlar limonga haddan tashqari ishtiyoq bosh og'rig'iga olib kelishi mumkinligini



aniqladilar. Limonda sezilarli miqdorda tiramin mavjud. Bu miyada qon aylanishini rag'batlantiradigan organik modda hisoblanadi. Bu qon oqimining oshishi bosh og'rig'iga olib kelishi mumkin.

Buyrak toshlari. Limon sharbatidan tashqari, limon qobig'i kundalik hayotda va turli xil mahsulotlar ishlab chiqarishda qo'llaniladi. Oshpazlar, masalan, pishirishda ularsiz qila olmaydi. Ammo limon qobig'ida juda ko'p oksalatlar mavjud. So'rilmaydigan bu modda tanada, shu jumladan buyraklarda kristallanib, toshlar paydo bo'lishiga olib keladi.

Xulosa

Shunday qilib limonning foydalari bilan birga zararlari ham bor uni iste'mol qilishda me'yori bilan iste'mol qilish kerak, aks holda u bizning salomatligimizda muammolar paydo qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.O‘ZBEKISTONDA O‘SADIGAN SHIFOBAXSH O‘SIMLIKLARNING
ETIMOLOGIK ZAMONAVIY ENSIKLOPEDIYASI
- 2.WIKEPEDIYA.UZ
- 3.ZIRA.UZ

