

## TURP BARGI VA UNING FOYDALI XUSUSIYATLARI

Asqarov Ibrohim Rahmonovich

Andijon davlat universiteti, O'zbekiston "TABOBAT" Akademiyasi raisi,  
O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ixtirochi, kimyo fanlari doktori, professor.

Mo'minjonov Mirjalol Muqumjon o'g'li

O'zbekiston "TABOBAT" Akademiyasi raisi o'rinbosari, kimyo fanlari doktori  
(DSc)

Hoshimova Gulchiroy Oxunjon qizi

Andijon davlat universiteti, kimyo yo'nalishi magistranti.

### Annotatsiya:

Mazkur tezis orqali turp bargining kimyoviy tarkibi hamda xalq tabobatida turp bargidan foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Turp bargi, kimyoviy tarkibi, revmatizm va boshqa ko'plab kasalliklar.

Abu Ali ibn Sinoning aytishicha "Turpdagi eng kuchli narsa – urug'i, so'ngra po'sti, undan kegin bargi va nihoyat etidir. Bargi va bargining suvi sariq kasallikni yo'qotadi, urug'i esa qorindagi yelni tarqatadi, ishtaxani oshiradi va jigar og'rig'ini yengillashtiradi" deb aytgan. [1]

Turp (*Raphanus sativus* L)-Brassicaceae oilasiga mansub eng qadimiy, keng ekiladigan, sovuqqa chidamli ildiz o'simliklaridan biridir. Turpning barglari, ildizlari va urug'lari ham turli kasalliklarni davolash uchun ishlatiladigan mahsulotdir. Ko'pchilik turpni iste'mol qiladi, lekin barglarini tashlab yuborishadi. Koreya, Xitoy hamda rossiyaliklar tomonidan turp barglaridan sabzavot sifatida foydalanishadi. Chunki turp bargi tarkibida inson organizmi uchun foydali bo'lgan oqsil, yog', uglevodlar, makro va mikroelementlar (Fe, K, Ca, Mg, Zn, Na) biologik faol birikmalar vitaminlar va minerallar mavjuddir. Quyidagi jadvalda turp bargi tarkibidagi vitaminlar keltirilgan. [2]

### Turp bargi tarkibidagi vitaminlar. 1-jadval

Vitamin nomi	Riboflavin	Tiamin	Xolin	Piridoksin	Pantotenik kislotasi	Folatlar
Miqdori (mg)	0.04	0.01	6.5	0.1	0.18	6



Turp barglarida ovqat hazm qilish jarayoniga yordam beradigan xun tolasi ham mavjud. U yurakni mustahkamlaydi, xolesterin darajasini tartibga soladi, ich qotishi va oshqozon kasalliklari kabi kasalliklarni oldini oladi. [3] Turp bargi askorbin kislotaning asosiy manbai hisoblanadi. Chunki turpdan ko'ra turp bargi tarkibida 6 barobardan ko'p bo'lgan C vitamini yani askorbin kislota majud. [4] Vitamin C immunitetni ko'taradi, allergiyani oldini oladi. Temir (Fe)ni mavjudligi anemiya yani kamqonlikni oldini olishda muhimdir.

Turp bargini iste'mol qilish orqali saraton kasalligi, jigar og'rig'i, astma kasalligi kabi ko'plab kasalliklarni bartaraf etgan bo'lamiz. Xalq tabobatida turp bargidan tayyorlangan damlamalar orqali qandli diabet, revmotizm va bavosir(gemarroy) kabi kasalliklarni davolash mumkin. Xalq tabobati bo'yicha tavfsiyalar.

1. Bir osh qoshiq to'g'ralgan turp bargini 250 ml issiq suvga soling va 1 soat dimlab qo'ying va infuziyani suzib kuniga 3 mahal ovqatdan so'ng 2 osh qoshiqdan iching

2. Yangi turp bargi sharbatini suv bilan 1:1 nisbatda suyiltirib vitamin yetishmovchiligi va immunitet tanqisligida ichish tavfsiya etiladi. [5]

3. Revmatizm dunyodagi eng og'riqli kasalliklardan biridir. Shakar va suvning teng miqdori bilan aralashtirilgan turp barglari ekstrakti yallig'lanishga qarshi qo'llanilishi mumkin bo'lgan pasta hosil qiladi. Ushbu pastadan muntazam foydalanish og'riqni yengillashtiradi va shishishni kamaytiradi.

4. Gemorroy yani bavoasil antibakteriyal xususiyati tufayli shish va yallig'lanishni kamaytiradi. Quritilgan turp barglariga teng miqdorda shakar qo'shiladi va suv bilan aralshtiriladi. Tayyor bo'lgan aralshma biroz tindirilib iste'mol qilinishi mumkin. Turp barglari toshlarni eritib, siydik pufagini tozalash qobiliyatiga ega.

Turp barglaridan salat sifatida foydalanish mumkin. Chunki turp bargini kalloriyasi past, lekin tarkibida ko'plab minerallar mavjud. [6]

Xulosa qilib aytganda turp bargini chiqindi sifatida tashlab yubormasdan undan unumli va samarali foydalanib ko'plab kasalliklarni oldini olishda ishlatishimiz kerak. Undan tashqari bugungi kunda eng ko'p tarqalayotgan charchoq, immunitetni tushib ketishi, kamqonlik, yurak kasalliklari va boshqa ko'plab kasalliklarni oldini olish va davolashda turp barglarini ko'rsatilgan tartibda iste'mol qilish orqali kasalliklarni bartaraf etgan bo'lamiz. Chunki turp bargi tarkibida temir (Fe), fosfor (P), kaliy (K) va boshqa mikro va makro elementlar mavjuddir.



**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.**

1. Abu Ali ibn Sino. "Tib qonunlari kitobi", O'zbekiston FA nashriyoti, Toshkent, 1960 y
2. I. R. Asqarov., "Tabobat qomusi", T., 2019
3. R. Asqarov ., "Sirli tabobat", T., 2021
4. V. Agapov S.P. Turpni otish// Meva va sabzavotchilik, 1938. No 2. P.37-39
5. Agapov S. P. Turp va turp// Qishloq xo'jaligi ekinlarini aprotatsiya qilish bo'yicha ko'rsatmalar. 3-nashr. M., L., 1948. T.5.S.571-592
6. <https://www.healthline.com/nutrition/mustard-greens-nutrition#nutrition>
7. <https://www.lybrate.com/topic/radish-leaves-benefits>  
<https://www.google.com/search?q=turp+bargi+haqida&ei=9x7fY6CwH42K9u8Pt96u4AE&ved=0ahUKEwjgh5HytP38AhUNhf0HH>
8. <https://sunnahproducts.uz/turp-haqida-nimalarni-bilasiz>

