

YASMIQ O'SIMLIGINING TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI

Sharipova Farida Salimjanovna

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali katta o'qituvchisi

Xolmirzayeva Asalbonu

Pediatrica fakulteti 1- bosqich talabasi

Mavzuning dolzarbligi. Inson organizmida oqsil etishmovchiligi va shunga bo'liq juda ko'p kasalliklar mavjud. Shularni oldini olish uchun yasmiq o'simligini istemol qilish zarur. Yasmiq(chечеvitsa) – no'xat, mosh kabi dukkaklilar oilasiga mansub bir yillik o'simlik. Bu o'simlik tarkibida foydali meniral moddalar va oqsilga boy bo'lganligi sababli ovqat ratsionida bo'lishi lozim.

Mavzuning maqsad va vazifalari. Yasmiq tarkibidagi oqsil miqdori yuqori bo'lishiga qaramay, o'simlik mahsulotidagi oqsil nuqsonli ekanligini unutmaslik kerak. Ya'ni barcha muhim aminokislotalarni olish uchun ratsionda bir nechta o'simlik oqsillari manbalarini birlashtirish kerak. Uni ko'pincha « donli o'simliklar shohi» deb ham atashadi. **Yasmiq donini qadimdan beri yetishtirib kelinadi.** Yasmiq doni haqida qadimda ilk marotaba Yaqin Sharq va Misrda eramizdan avvalgi 2 400-yilda tilga olingan. Yasmiq donining navlari juda ko'p. U turli rangda bo'ladi – qora rangdan boshlab zangori ranggacha, va har bir rangi bir-biridan ta'mi va tayyorlash vaqti bilan bir-biridan farq qiladi. Oq, qizi va sariq rangli yasmiq donlarini tayyorlash jarayonida ularning po'sti ajralib chiqadi va qolgan navlariga nisbatan tezroq pishadi. **Yasmiq doni – parhezboq mahsulot.** U 54% murakkab uglevodlardan va 26% – organizmda tez hazm bo'luvchi oqsillardan tashkil topgan. Bundan tashqari yasmiq doni o'zida juda kam miqdordagi yog'ni saqlaydi. Shuning uchun ham bu don mahsuloti o'z qomatiga e'tibor beruvchilar uchun ajoyib mahsulot hisoblanadi: bunday don mahsulotidan tayyorlanilgan taomlar uzoq hazm bo'ladi va uzoq vaqtgacha to'qlik hissini beradi. **Yasmiq doni juda ham foydali.** U qondagi shakar miqdorini kamaytiradi, ko'pgina biriktiruvchi to'qimalarga ega, temir saqlash bo'yicha u birinchi o'rinda turadi. Yashil yasmiq doni eng foydalisi hisoblanadi: u biriktiruvchi to'qimani o'zida ko'p saqlovchi dondir. **Yasmiq doni – ekologik toza mahsulot.** Yasmiq donini yetishtirish atrof-muhitga hech qanday zarar keltirmaydi. U o'zida nitrat moddasini saqlamaydi. **Yasmiq donini hammaga ham iste'mol qilish tavsiya qilinmaydi.** U o'zida purin moddasi – siydik kislotasini saqlaydi va buyrak tosh kasalliklariga olib



keladi. Oshqozon-ichak kasalligiga chalingan odamlar yasmiq donini iste'mol qilishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish kerak. Yasmiq tarkibi kalsiy, magniy, kaliy, fosfor, temir kabi foydali mikroelementlarga boy. Omega-3, omega-6 singari teri va sochlarga koni foyda bo'lgan moy kislotalari ham mavjud. Boshqa dukkaklilarga qaraganda yasmiq tarkibida foliy kislotasi mo'l. Yasmiq tarkibidagi eruvchan kletchatka ovqat hazm qilishni yaxshilaydi. Bu mahsulotdan tayyorlangan bo'tqani muntazam iste'mol qilish organizmda modda almashinuvini yaxshilaydi, immunitetni ko'taradi. Ushbu dukkakli mahsulot B guruhidagi darmondorilar, PP, A, C vitaminiga boy. O'z ozuqaviy qiymati bilan yasmiq non, yorma va hatto, ma'lum ma'noda go'sht o'rini ham bosa oladi. Boshqa dukkaklilar kabi yasmiqda magniy modda mavjudligi yurak va asab tizimining me'yorda faoliyat yuritishiga ko'maklashadi. Shuningdek, unda triptofan moddasi ham mavjud bo'lib, mazkur aminokislota odam organizmiga tushgach "baxt gormoni" deb ataluvchi serotonin moddasiga aylanadi.

Mutaxassislar diabetga chalinganlar uchun qondagi qand miqdorini kamaytirish uchun yasmiq iste'mol qilishni tavsiya etishadi. Shuningdek, undan tayyorlangan bo'tqa me'da va o'n ikki barmoqli ichak yarasi, kolit(qabziyat)ni davolashda ham tavsiya etiladi. Xitoylik tabiblar yasmiq qizdiruvchi mijozli mahsulotlar sirasiga kiradi, deyishadi. Shuning uchun undan tayyorlangan taomlar sovuq kunlarda shifobaxsh hisoblanadi. Ushbu mahsulotning foydali jihatlari bilan birga zararli tomonlari ham borligini unutmaslik lozim. Masalan, podagra, gemorroy(bavosil), diatez, tanosil a'zolari xastaliklariga chalinganlar, buyrak xastaligi bilan og'riganlar uchun yasmiq tavsiya etilmaydi. Boshqa dukkaklilar singari o'simlikka asoslangan oqsilning ta'sirchan porsiyasini o'z ichiga oladi, bu ayniqsa, vegetarian odamlar uchun muhimdir. Ratsionda oqsil yetishmasligi immunitet tizimini zaiflashtirishi, mushaklarning massasini kamaytirishi va teri, suyaklar, biriktiruvchi to'qimalar va miyaning sog'lig'iga putur yetkazishi mumkin. Bundan tashqari, yasmiq tarkibida juda ko'p kletchatka – murakkab uglevod mavjud bo'lib, u faqat kimyoviy tuzilishi bo'yicha boshqa uglevodlarga o'xshaydi. Kletchatka oshqozon va ingichka ichakda hazm bo'lmaydi, oshqozon-ichak traktini saqlashda va vaznni nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi. Butun oshqozon-ichak traktidan o'tib, devorlardan hazm bo'lmagan oziq-ovqat qoldiqlarini olib tashlaydi, toksinlarni o'zlashtiradi va bularning barchasini tanadan chiqarib tashlaydi, peristaltikani rag'batlantiradi. Ichaklarni oziq-ovqat qoldiqlari va toksik moddalardan tozalash orqali kletchatkalar butun tanani tozalaydi. Yetarli darajada iste'mol qilinmasa, qoldiq massalari ichaklar orqali aylanib o'tadi, uning devorlariga joylashadi va qon oqimiga singib,



boshqa organ va tizimlarni zaharlaydi. Yasmiqni ratsionga qo'shishning yana bir sababi ularning yuqori antioksidant qiymatidir. Bu dukkaklilar polifenollarga boy, kuchli o'simlik birikmalari bo'lib, ular organizmdagi oksidlovchi stressni sekinlashtiradi, yallig'lanish va surunkali kasallik xavfini kamaytiradi. Antioksidantlar bilan kurashadigan erkin radikallar erta qarishning asosiy sabablaridan biri sifatida tan olingan. Shuning uchun yasmiq nafaqat terining, balki butun organizmning yoshligini saqlashda ajoyib yordamchidir. Yasmiq rangi va ta'mi bilan bir-biridan farq qiladigan turli xil navlarda bo'ladi.

Xulosa

Oziq moddalar miqdori jihatidan barcha turdagi yasmiqlar taxminan bir xil, ammo yashil yasmiqda ko'proq oqsil va kalsiy bor, ular qizil rangga qaraganda yaxshiroq, tarkibida ko'p kletchatka mavjud bo'lgan qobiqni saqlaydi. Qizil yasmiq temir va kaliy miqdori bo'yicha rekord o'rnatadi. Ushbu moddalar to'g'ri oqsil almashinuvi, shuningdek, qondagi gemoglobin darajasini nazorat qilish uchun zarurdir. Ammo qora yasmiq E vitamini va sinkning asosiy qismini ta'minlashi mumkin. Bu ikki modda endokrin, jinsiy sistema va asab tizimlarining ishlashiga foydali ta'sir ko'rsatadi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Dorivor o'simliklar atlas" M.Jo'raeva 2019-yil
2. "Farmakognoziya" O.A.Ahmedov 2021-T-.pdf
3. Dorivor o'simliklar yetishtirish texnologiyasi va ekologiya. O'.Ahmedov A.Ergashev M.Yulchiyeva Toshkent – 2020
4. Tabiiy shifo vositalari. R.H.Ayupov Toshkent – 2020
5. Dorivor o'simliklar va ulardan foydalanish. R. Ayupov Toshkent – 2015.
6. <http://tabiat-uz.narod.ru>
7. <https://avitsenna.uz>

