

Journal of
**Natural
science**

**No5
2021**

<http://natscience.jspi.uz>



<u>ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ</u>	<u>ТАҲРИРИЯТ АЪЗОЛАРИ</u>
<p>Бош муҳаррир – У.О.Худанов т.ф.н., доц.</p> <p>Бош муҳаррир ёрдамчиси-Д.К.Мурадова, PhD, доц.</p> <p>Масъул котиб- Д.К.Мурадова</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Худанов У.О. – ЖДПИ Табиий фанлар факултети декани, т.ф.н., доц.2. Шылова О.А.-д.х.н., профессор Института химии силикатов им. И.В. Гребенщикова Российской академии наук (ИХС РАН)3. Маркевич М.И.-ф.ф.д. проф Белорусия ФА4. Elbert de Josselin de Jong- профессор, Niderlandiya5. Кодиров Т- ТТЕСИ к.ф.д, профессор6. Абдурахмонов Э – СамДУ к.ф.д., профессор7. Сманова З.А,-ЎзМУ к.ф.д., профессор8. Султонов М-ЖДПИ к.ф.д,доц9. Яхшиева З- ЖДПИ к.ф.д, проф.в.б.10. Рахмонкулов У- ЖДПИ б.ф.д., проф.11. Мавлонов Х- ЖДПИ б.ф.д., проф12. Абдурахмонов Ғ- ЎзМУ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц13. Хакимов К – ЖДПИ г.ф.н., доц.14. Азимова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология бўйича) (PhD), доц15. Юнусова Зебо – ЖДПИ к.ф.н., доц.16. Гудалов М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (география фанлари бўйича) (PhD)17. Мухаммедов О- ЖДПИ г.ф.н., доц18. Хамраева Н- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология фанлари бўйича) (PhD)19. Рашидова К- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц20. Мурадова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD), доц
<p>Муассис-Жиззах давлат педагогика институти</p>	
<p>Журнал 4 марта чиқарилади (ҳар чоракда)</p>	
<p>Журналда чоп этилган маълумотлар аниқлиги ва тўғрилиги учун муаллифлар масъул</p>	
<p>Журналдан кўчириб босилганда манбаа аниқ кўрсатилиши шарт</p>	

Жиззах давлат педагогика институти Табиий фанлар факултети

Табиий фанлар-Journal of Natural Science-электрон журнали

[/http://www.natscience.jspi.uz](http://www.natscience.jspi.uz)

**SABZAVOTLARNING KIMYOVIY TARKIBI, DORIVORLIK
XUSUSIYATLARI**

Ikromova Yulduzoy Yerkin qizi – o`qituvchi

Shirinbekova Risola Javlon qizi – bosqich talabasi

Djumanov Ziyodulla Sobirboyevich – bosqich talabasi

Jizzax Davlat Pedagogika instituti

Annotatsiya. Biz kundalik turmushda keng foydalanadigan sabzavotlar, nafaqat oziq – ovqat manbai bo`libgina qolmay, balki ko`plab foydali va noyob belgi xossalarga, jumladan, dorivorlik xususiyatlarga ega hisoblanadi. Bunday sabzavot o`simliklarga piyoz, sabzi, karam, qovoq, bodring kabilarni misol qilib, dorivorlik xossalari keltirib o`tamiz.

Kalit so`zlar: sabzavot, dorivor, tabiiy, shifo, fitonsid, efir, moy, madaniy, ekma, yovvoyi, iste`mol, tibbiyot, urug`, poya, foydali.

Insoniyat qadimdan kasallikni davolash va uning oldini olishda tabiatning in`omi — o`simlik dunyosidan foydalanib kelgan. Tabiat insonga hamma boyligini bergan. Inson o`zi uchun kerak bo`lgan — havo, suv, oziq-ovqat, kiyim-kechak, turli sohalar uchun zarur bo`lgan ashyolarni tabiatdan oladi.

Inson hayotida o`simlik dunyosining ahamiyati juda katta. Uni o`rab turgan yashil okean yerdagi hayotning manbaidir. Yashil o`simliklar o`z organizmidagi doim ro`y beradigan fotosintez jarayoni tufayli atmosferani kislorod bilan boyitadi va havoni ortiqcha karbonat angidridan tozalaydi.

O`simliklar havodagi kasallik keltiruvchi bakteriyalarni o`ldiradi va uchib yuruvchi moddalar — fitonsidlar bilan to`yintiradi hamda changdan tozalovchi filtr vazifasini bajaradi. Iqlim va mikroiklim holati aksariyat hollarda o`simliklarga bog`liq.

Shunday o`ziga xos xususiyatlarga, jumladan dorivorlik ahamiyatiga molik o`simliklardan yana biri bu sabzavot o`simliklardir.

Osh piyoz (*Allium sera L.*) – Piyozdoshlar (*Alliaceae*) oilasiga mansub ko`p yillik piyozli o`t o`simlik.

May – iyunda gullab, iyul – avgust oylarida mevasi pishib yetiladi.

Tibbiyotda osh piyozning piyozboshi (piyozi)dan foydalaniladi. Piyozni yirik bo`lib yetilganda kovlab olinadi va ho`llicha saqlanadi hamda shu holda dorivor preparat tayyorlash uchun farmatsevtika zavodlariga yuboriladi.

Piyoz tarkibida efir moyi, flavonoidlar, fitonsidlar, kislotalar va boshqa moddalar bo`ladi. Piyozning efir moyi tarkibida o`ziga xos hid va ta`m beradigan oltingugurtli birikmalar bor. Osh piyoz piyozining, ayniqsa, barra barglari vitaminlarga boydir. Uning tarkibida 10 – 20 mg % C vitamini, 60 mg % B, 50 mg % B₂, 4 mg% karotin va boshqa moddalar saqlanadi.

Piyozning asosiy ta'sir qiluvchi biologik faol birikmalari efir moyi va fitonsidlardir. Piyoz bargida, ayniqsa piyozboshda ko'p miqdorda efir moyi bo'lib, ular ko'pchilik mikroorganizmlarning o'sishini to'xtatish ta'siriga ega. Shu sababdan yuqori nafas yo'llarining yallig'lanishida, tomoq kasalliklarida (angina) ishlatiladi.

Grippga chalingan yoki qattiq shamollagan kasallar piyozni kosaga maydalab to'g'rab ezadilar va boshga kattaroq ro'mol yopib, kosadagi piyozni hidlasalar yoki piyoz shirasini burunga 1—2 tomchidan tomizsalar yaxshi natija beradi. Tomoq shamollaganda va yo'talda piyozni asal va olma bilan aralastirib, ezib iste'mol qilinadi.

Gripp kasalligi keng tarqalgan davrda uning oldini olish maqsadida xom piyoz iste'mol qilib turish buyuriladi.

Poliz karami, boshli karam (*Brassica oleracea L.*) – Karamdoshlar (*Brassicaceae*) oilasiga mansub, ikki yillik o't o'simlik

Tibbiyotda karamning bargidan foydalaniladi. O'simlik barglari yetilib, dumaloq shaklda „bosh“ — karam o'rganida (hosil qilganida) yig'iladi. Yig'ilgan karam quritilmay, undan karam shirasi olish va boshqa dorivor preparatlar tayyorlash uchun farmatsevtika zavodlariga yuboriladi.

Karam bargi vitaminlarga boy. Uning tarkibida oz miqdorda bo'lsada C vitamini (20—100 mg %), B, B₆, R va K, karotin, ayniqsa ko'p miqdorda bo'ladi. Vitaminlardan tashqari, uning tarkibida yana fermentlar, kaliy, fosfor, oltingugurt va boshqa elementlar tuzlari, tartron kislota va boshqa moddalar bor.

Karamning asosiy shifobaxsh biologik faol birikmasi U vitamini hisoblanadi.

Karamning barglari tarkibida turli birikmalar, shu jumladan, vitaminlar (C, R, B, B₂, B₆, K, D, U), mineral tuzlar borligi aniqlangan. Ushbu moddalar orasida U vitamini yaralarning bitishini tezlashtirish xususiyatiga ega. Shuning uchun karam bargi va uning shirasi oshqozon, 12 barmoq ichak yara kasalligida yaraning bitishini tezlashtirib, ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, karam sharbati bakteriotsid va bakteriostatik (bakteriyalarga qarshi) xossalarga ega.

Shunga asosan, karam taom sifatida yoki uning sharbati me'da-ichak kasalliklarida (yara, gastrit va boshqa), ayrim jigar xastaliklarida, aterosklerozda tavsiya etiladi.

Davlat farmakopeyasining ruxsatiga binoan tibbiyotda qovoqning uch turidan: Sapcha (oddiy) qovoq – (*Cucurbita rero L.*); O'ris qovoq (yirik qovoq, kartoshka qovoq) – (*Cucurbita maxima Duch.*); osh qovoq (oyim qovoq) – (*Cucurbita moschata Duch.*) foydalaniladi.

Qovoq turkumining turlari bir – biridan mevasining katta-kichikligi, shakli, poyasining qirrali yoki silindrsimon bo'lishi, barglarining shakli hamda meva bandining tuzilishi bilan farq qiladi. Shu bois ularga umumiy tavsif berish bilan chegaralanildi.

Qovoqlar turkumi qovoqdoshlar (*Cucurbitaceae*) oilasiga mansub, bir yillik o‘simliklardan iborat.

Iyun – iyul oylarida gullab, sentyabr – oktyabrda mevasi pishib yetiladi.

Tibbiyotda qovoq turlarining urug‘idan foydalaniladi. Qovoq mevasi pishganda yorib, urug‘i ajratib olinadi va ochiq havoda – quyoshda quritiladi. Quritilgan qovoq urug‘i qog‘oz yoki ip xaltalarda yoki yashik (qutilarda) quruq, salqin, toza va havo almashinib turadigan yerlarda saqlanadi.

Tibbiyotda, ko‘pincha xalq tabobatida qovoqning etli yumaloq qismidan ham foydalaniladi. Yumshoq qismi quritilmasdan ishlatiladi.

Qovoq urug‘i tarkibida kukurbitinlar, C va B vitaminlari, karotinlar, kislotalar, 50% gacha moy va boshqa moddalar bo‘ladi. Meva yumshoq qismi – eti tarkibida ko‘p miqdorda (16 mg % gacha) karotin, C, RR, B, va B₂ vitaminlar, elateritsin A, 4 – 11 % qandlar va boshqa birikmalar bor.

Qovoq urug‘ining asosiy ta’sir qiluvchi biologik faol moddasi kukurbitinlar, mevaning etli yumshoq qisminiki – karotin va boshqa vitaminlar kompleksi hisoblanadi.

Qovoq urug‘i tarkibida turli birikmalar (moylar, oqsil, vitamin va boshqalar) mavjud. Ibn Sino qovoqdan tayyorlangan qaynatmani yo‘talga va ko‘krak og‘rig‘iga qarshi qo‘llagan. Qovoqning yumshoq qismi ichni yumshatish va siydik haydash xususiyatiga ega. Xalq tabobatida pishirilgan qovoq kamqonlikda, sariq kasalligida, sil kasalligida qo‘llaniladi.

Farmakologik tekshirish natijasida, qovoq urug‘ining gijjalarga qarshi bo‘lgan ta’siri, uning yumshoq qismi esa siydik haydovchi, o‘t haydovchi va ichni surish xususiyati borligi aniqlangan.

Oddiy bodring (*Cucumis sativus L.*) – Qovoqdoshlar (*Cucurbitaceae*) oilasiga mansub bir yillik, ayrim jinsli, bir uyli o‘t o‘simlik.

Aprel – avgustda gullab, may – sentyabrda mevasi pishib yetiladi.

Tabobat(qisman tibbiyot)da bodringning pishgan mevasidan foydalaniladi. Bodring to‘liq pishganda (sarg‘ayib turlanganda) mevasi uziladi va ichidan urug‘i olinib, quritiladi. Quritilgan urug‘lari qog‘oz yoki ip paketcha va xaltachalarda quruq, toza, salqin va havo almashinib turadigan joylarda saqlanadi.

Bodring mevasi tarkibida 97 % gacha suv bo‘ladi. Shuningdek, uning tarkibida qandlar, kislotalar, vitaminlar (C, B₁ B₂, RR va E, karotin, biotin, folat va pantoten kislotalar) va boshqa moddalar bor. Vitaminlarning miqdori juda kam. Bodringning eng muhim birikmalari uning tarkibidagi kaliy, kalsiy, natriy, magniy, fosfor, yod, temir kabi mineral moddalardir.

Tabobatda bodringning mevasi qo‘llaniladi. Uning tarkibida ko‘p miqdorda suv, dag‘al to‘qima va boshqa moddalar bor. Turli taomlar bilan birga va o‘zi sof holda

hamda ziravorlangan holda iste'mol qilinadi. U ishtahani ochadi, oshqozon-ichak sekretsiasini oshiradi va harakatini osonlashtiradi, ovqat hazm bo'lishini yaxshilaydi, ovqat tarkibidagi oqsyl, yog'lar, mineral moddalarning so'rilishini ta'minlaydi, qisman engil ichni suradi. Tarkibidagi kaliy hisobiga siydik ajralishini oshiradi, yurak faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi.

Bodring va uning urug'i ishtahani ochish, ovqatning hazm bo'lishini yaxshilash, spastik kolitlarda ichni yumshatish bilan birga, buyrak va siydik yo'llari kasalliklarida (pielit, pielonefrit, tosh kasalligida) tavsiya etiladi

SABZI (L.)

Tibbiyotda sabzining ikki turidan foydalanishga ruxsat etilgan.

Yovvoyi sabzi (*Daucus carota L.*) – Ziradoshlar (*Apiaceae*) oilasiga mansub o't o'simlik.

May-iyunda gullab, iyulda mevasi pishib yetiladi.

Tibbiyotda yovvoyi sabzining mevasidan, ekma sabzining esa ildizmevasidan foydalaniladi. Sabzi mevasi o'simlik gullab (ikkinchi yili), mevalari yetila boshlaganda o'rib olinadi, bog'-bog' qilib bog'lab, xirmonda bir-biriga suyab, g'aram qilib qo'yiladi. Mevalar butunlay yetilib, pishgan va qurigandan so'ng o'simlik yanchiladi, shamol mashinada sovurib, elanadi. Tozalangan mevalar dorivor preparatlar tayyorlash uchun farmatsevtika zavodlariga jo'natiladi.

Ekma sabzining ildizmevasi — sabzisi yetilganda kovlab olinadi, yuviladi, sabzi shirasi va boshqa dorivor preparatlar tayyorlash uchun quritilmay zavodlarga yuboriladi.

Yovvoyi sabzi mevasi tarkibida 1,6% gacha efir moyi, yog', flavonoidlar, kumarinlar va boshqa moddalar bo'ladi. Ekma sabzi ildizmevasi vitaminlarga ancha boy. Uning tarkibida 20 mg % karotoidlar, B₁, B₂, C vitaminlar, pantoten va folat kislotalar bor. Vitaminlardan tashqari, ildizmevada yana flavonoidlar, antotsianlar, 15 % gacha qandlar, kumarin va boshqa birikmalar bo'ladi.

Sabzi mevasining asosiy ta'sir qiluvchi biologik faol birikmalari uning tarkibidagi efir moyi, kumarinlar va flavonoidlar kompleksi hisoblansa, ildizmevasiniki — vitaminlar (birinchi galda karotin) kompleksi hisoblanadi.

Sabzining urug'i turli moddalarga (efir moyi, flavonoidlar, karotin va boshqa moddalar) boy. Sabzining da'voligi va ishlatilishi, asosan, ildizmeva tarkibidagi karotin (provitamin A), B vitamin guruhi va askarbin kislotaga bog'liq bo'lib, ushbu vitaminlar yetishmovchiligida keng miqyosda ishlatiladi. Shuning bilan birga o't haydaydigan va diuretik ta'siri borligi ham aniqlangan. Sabzi xom shaklida buyrak-tosh kasalligida ham berilishi mumkin. Chunki toshlarni va qumlarni siydik yordamida yuvib, ularning chiqib ketishini ta'minlashi mumkin. Lekin sabzi ildizmevasining shirasi, asosan, A vitamini yetishmasligida, jig'ildon qaynashida ko'proq ishlatiladi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nabiev M. Sabzavot, rezavor mevalar va ziravorlar xosiyati. - T.: “Mehnat”, 1990. - 155 b.
2. Xojimatov Q. Efir moyli o‘simliklar. - T.: “Fan”, 1971.- 30 b.
3. Y.E.Ikromova “Dorivor o‘simliklarning murakkab tarkibi” XXI asrda biologiyaning rivojlanish istiqbollari va ularda innovatsiyalarning ahamiyati. Jizzax 2021.
4. Y.E.Ikromova “O‘simliklarning dorivorlik xususiyatlari, murakkab tarkibi va qo‘llanilishi” Obrazovanie I nauka v XXI veke. Vipusk 18 (tom 3) SENTABR.2021
5. Y.E.Ikromova “Topinambur - istiqbolli dorivor o‘simlik” “uzliksiz bilimlendiriu sistemasında aralıqtan otsıtyudıs integratsiyası” atamasında otkeriletugyn xalıkaralıq ilimiy-teoriyalıq konferensiya. Nukus 2021.
6. Y.E.Ikromova “Dorivor o‘simliklarni himoya qilish” XXI asrda biologiyaning rivojlanish istiqbollari va ularda innovatsiyalarning ahamiyati. Jizzax 2021.