

ZANJABIL O'SIMLIGINI INSON HAYOTIDAGI AHAMYATI



Isaqov Toxirjon Tursunboy O'g'li

Andijon Qishloq Xo'jaligi Va Agrotexnologiyalar Instituti,
Mustaqil Izlanuvchi

Rahmonaliyev Sarvarbek Ulug'bek O'g'li

Xasanboyev Isoqjon Islomjon O'gli

Egamov Hayotjon Uzoqjon O'gli

Andijon Qishloq Xo'jaligi Va Agrotexnologiyalar Instituti,
Talabalar



Anotatsiya:

Ko'p yillardan buyon bir qator olimlar dorivor o'simliklar ustida ilmiy izlanishlar olib borishgan. Natijada o'simliklarning barglari, poyasi, ildizi va boshqa qismlari mukammal o'rganilib, xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda foydalanib kelinmoqda. Zanjabilning foydasi gingerol deb ataladigan aralashmaga bog'liq. Ushbu modda yallig'lanishga qarshi, og'riq va shishni yengillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, tarkibida antioksidant bo'lib, tanadagi zararli erkin radikallarni zararsizlantiradi. Bu saraton xavfini kamaytirishi isbotlangan.

Kalit so'zlar:

Dorivor o'simlik, zanjabil, ildiz, poya, barg, efir moyi, vitaminlari, askorbin kislotasi, tokoferol, kamfen, sineol, bisabolen, borneol sitral, linalool moddalari va boshqalar.

Kirish. Bugungi kunda, hamma ham zanjabil ildizi ko'plab kasalliklarda ishlatilishini bilmaydi. Ushbu o'simlik qadimgi Xitoy va Hindiston davridan beri ma'lum bo'lgan, ularning aholisi birinchi bo'lib zanjabil nafaqat ziravor sifatida pishirishda, balki kasalliklarga qarshi kurashishda samarali vosita sifatida ishlatilishini kashf etgan, chunki zanjabil ildizining dorivor xususiyatlari tabletkalarga nisbatan juda katta afzalliklarga ega. Siz quyidagi keltirilgan malumotlar asosida zanjabilning foydali xususiyatlari bilan tanishishingiz mumkin.

Zanjabil (*Zingiber officinale*) bir pallalilar sinfiga, zanjabildoshlar oilasiga mansub, yo'g'on ildizpoyali ko'p yillik o't o'simlik xisoblanadi. Yer osti tanasining hamma qismida efir moyi saqlaydi. Qurigan ildizi hushbo'y hidli va mazzali bo'lib, efir moyiga boy. Zanjabilning tanasi balandligi yarim metr dan bir metrgacha yetadi. Zanjabilning barglari silliq va juda katta bo'lib, gullari spikeled shaklida paydo bo'ladi.

Zanjabil ilmiy tilda *sigabera* deb atalib, sansikritchada "shoxli ildiz" degan manoni anglatadi uni "universal dori vositasi" sifatida keng qo'llaniladi. Shubhasiz, zanjabilning dunyodagi ko'pchilik xalqlar o'rtasida ma'lumu -mashhurligi uning kasalliklarning oldini olish va davolashda universal tabiiy vositaligidandir. U o'zining barcha dorivor va ta'm xususiyatlari bilan mashxurdir.

Abu Ali Ibn Sino "Tib qonunlari" asarida ko'plab hastaliklarni davolashda qo'llaniladigan malhamlarni tayyorlashda ular tarkibiga qo'shish lozim, deb yozgan. Qadim qadimdan "universal dori vositasi" va ziravor sifatida keng qo'llaniladi. Ayniqsa virusli kasalliklarni davolashda xususan, qadimda o'latni oldini olishda asosiy dori vositasi hisoblangan. U immunitetni oshirishi, mikroblarga qiron keltirishi bilan ham sarimsoqqa o'xshab ketadi. Alloma Ibn Sino piyoz va

mingdevona urug'larini aralashtirib dudlatish yo'li bilan kariesni davolashni eng afzal vositasi deb bilgan.

Zanjabil asosan tropik va subtropiklarda tarqalgan. O'simlikning vatani Janubiy Osiyo bo'lib, hozir Xitoy va Hindiston, Indaneziya va Avstraliya, G'arbiy Afrika shuningdek, Yamayka va Barbados orollaridagi tropik va subtropiklarda hududlarda o'stiriladi.

Zanjabilning shifobaxsh xususiyatlari keyingi bir necha o'n yilliklarda zamonaviy mutaxassislar tomonidan faol o'rganilmoqda. Tarkibida biriktiruvchi moddalar va gingerol mavjudligi unga o'ziga xos yoqimli hid berib turadi, qator foydali xossalarga egaligi ham shundan kelib chiqadi.

Zanjabil vitaminlarga juda boy (V-guruh vitaminlari, askorbin kislotasi, tokoferol, vitamin K ni alohida takidlash kerak) o'simlik xisoblanadi. U o'zining tarkibiga kaliy, fosfor, magniy, temir, kalsiy, rux va shu kabi boshqa mikro va makroelementlarni, efir moyini saqlaydi. Bu o'simlik ildizining kaloriyaligi uning qay holatda ekanligiga bog'liq 100g barra ildizning energetik qiymati 80 kkal ga teng, quritilgan holatda esa bu ko'rsatkichi deyarli 4 marta oshadi (taxminan 330 kkal/100 g ni tashkil qiladi).

Zanjabilning quruq ildizi dorivor bo'lib tarkibida 1.5 dan 3 foizgacha efir yog'lari, 70 foizgacha organik birikmalar, shuningdek, kamfen, sineol, bisabolen, borneol sitral, linalool moddalari, C,B1,B2 darmondorilari, aminokislotalar mavjud.

Maydalanmagan zanjabilning xushboy hidi maydalanganiga nisbatan uzoq saqlanadi. Uning kimyoviy tarkibida 400 elementlar mavjud. tarkibida juda kerakli uglevodlar, oz miqdordagi selyulozani

Ko'pincha ishlatiladigan zanjabil unga o'xshaydi. U Tozalanmagan hidi va tami o'tkir Zanjabil atir-upa xom ashyo sifatida Oziq ovqat sanoatida ishlab chiqarishda va pazandachilikda ba'zi ovqatlarga maydalangan holda ziravor sifatida qo'shib ishlatiladi.



ga yaqin foydali Zanjabilning ildizi bo'lgan aminokislotalar, miqdorda yog', ko'p saqlaydi. tuyilgan holda ildizi qo'ng'irsimon-sariq oftobda quritiladi. qoramtir zanjabilning bo'ladi sanoatida xam foydali nixoyatda qadrlanadi. konditer mahsulotlari

Ko'pincha u quritib tuyilgan holda taomlarga qo'shiladi. Xamir qorilganda yoki qorib bo'lingach qo'shiladi. Go'shtni dimlaganda taom tayyor bo'lishidan 20 daqiqa oldin aralashtiriladi

Sharbat kisellarga 2-5 daqiqa oldin, souslarga esa olovdan olingandan so'ng qo'shiladi. Bir kilogram xamir yoki bir kilogram go'shtga bir chimdim zanjabil solish kifoya.

Zanjabil ildizi sharbati asosida tayyorlangan murabbolar ham shu maqsadda qo'l keladi. "Zanjabil choy" asal va limon bilan birga shamollash xastaliklarida tez-tez qo'llaniladi. Bosh og'rigida, yelkada og'riqlar paydo bo'lganda, surunkali bod hastaligida undan compress qilinadi.

Yangi sog'ilgan sutga qirg'ichdan o'tkazilgan zanjabil qo'shib ichilsa, yo'talda yaxshi muolaja bo'ladi. Anginaga, tish og'rig'iga ham shifo bo'ladi. Organizmni zaharli moddalardan tozalaydi. Buning uchun qirg'ichdan chiqarilgan 1 gram zanjabilning limon sharbati va ozgina tuz qo'shib, ertalab nonushtaga qadar iste'mol qilish kerak.

Tibetda maydalab kesilgan yoki nafis bo'laklangan zanjabil ildizini choynakka solib, ustidan qaynab turgan suv quyiladi va 10-15 daqiqa damlanadi. Qaynoqligi ketgach iliq holatda limon va asal qo'shib ichiladi. Bu juda xushta'm bo'lishidan tashqari, nihoyatda foydali shamollashni, tamoq og'rigini davolaydi, immunitetni ko'taradi. Umuman aqlni va xotirani peshlaydi Meda faoliyatini yaxshilab xazmni kuchaytiradi. Qorinda yig'ilgan yellarni, tanadagi ortikcha xiltlarni haydab quvvat bag'ishlaydi. Iztirobli yutalda balg'amni ko'chiradi. Balki, tibetda umr uzoqlikning omili ham shundadir.

Mutaxassislar zanjabili choyga biroz dolchin qo'shilsa uning fa'olligi va tasirchanligi oshishini takidlashmoqda.

Bunday choy bir bo'lak zanjabil ildizi va dolchinning kichik tayoqchasidan qo'shib damlanadi. Bu yo'l bilan damlangan choy biroz o'tkir mazasi bilan organism uchun juda foydali bo'lib, uni mustaxkamlaydi.

Zanjabil ovqat hazmini meyorlashtiradi. Yalpiz, limonat, sandal daraxti moyi kishini bo'shashtirib, havotirlarini tarqatadi. Ayniqsa, parhez tutgan ayyollardagi asabiylikni bosib, ko'ngilni tinchlantiradi. Zanjabil choyini muntazam ichish uning juda ko'p foydali hossalari sababidan tavsiya etiladi.

Agar inson o't pufagida tosh paydo bo'lgan bo'lsa, bu choydan muntazam ichib yuring. Bu nafaqat jigaringizni himoyalashda yordam qiladi, balki shu bilan bir qatorda o'tpufagini ham sog'lomlashtiradi.

Jigarni har yili bir ikki marta tozalash zarur. Bu hayotiy muhim a'zo qondi filtirlab turadi va qon-tomir tizimidan zararli va zaharli moddalarni chiqarib yuborish uchun xizmat qiladi.

Zanjabil choyi ichilganda undagi zanjabil va dolchin birikmasi jigarni himoyalab tozalab turadi. Buning natijasida u tozalanib, yengil tortadi va o'z vazifasini fa'ol bajarishga o'tadi.

Zanjabil organizmni qizdiruvchi tasirga ega, ortiqcha kolloriyaga ega bo'lgan, keraksiz energiyani chiqarib yuboradi, tanada meyordagi haroratni saqlashga yordam beradi.

Ovqat hazm qilishda muammosi bo'lgan kishilar oshqozon- ichak yo'llari fa'oliyatini yaxshilash maqsadida xam foydalanishimiz mumkin.

Zanjabil ayniqsa kaliy va fosfor oltingugurtga boy. Bu moddalar immunitetni mustaxkamlashda, gripp va shamollash virusiga qarshi kurashda muhim ahamiyatga ega.

Zanjabil va dolchin oshqozondi ko'p kassaliklardan himoya qilsa ham, ovqat hazm qilish a'zolarida muammosi bor kishilarga foydalanish tavsiya etilmaydi. Chunki zanjabil kuchli qo'zg'atuvchi moddalardir.

Shuningdek uni ichish homilador ayollarga, bolalarga, va kuchli antikoagulyant dorilar qatoriga kiruvchi aspirin, varfarin, tiklopinin yoki geparin kabi dori darmonlar ichib yuruvchi kishilarga tavsiya etilmaydi. Shubha tug'ilgan yoki bunday choyni ichish natijasida ko'ngilsiz reaksiya bergan hollarda davolovchi shifokor bilan maslahatlashish zarur xisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Xolmatov X.X, Axmedov U.A Farmakognoziya — 1 qism.-Toshkent: Fan, 2007.-408 bet.
2. Xolmatov X.X, Axmedov U.A Farmakognoziya — 2 qism.-Toshkent: Fan, 2007.-400 bet.

3. Po'latova T.P, Xolmatov X.X. Farmakognoziya amaliyoti — Toshkent: Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2002.-360 bet.