

Umaraliyeva Mahliyo

TDTUOF talabasi, mahliyoumaraliyeva44@gmail.com

Anotatsiya: *Imbir yetqazib beruvchi davlatlar, marinatlangan imbir, Imbir (Zingiber officinale), imbir efir moylari.*

Tayanch tushuncha: *davolavchi xususiyati, qora va oq imbir, vitaminlar va minerallar, qo'llanilishi.*

Sanskritda uni shoxli ildiz deb nom berishgan – bu nomga 5 000 yil bo'lgan. Imbir endigina rivoj topayotgan bir vaqtda, unga ko'pchilik o'zlaricha nom bera boshlashdi: xayot ildizi, oltin jangchi, samuray qilichi va.x.k.

Eng katta imbirni etkazib ta'minlab beruvchi davlatlar Xitoy va Xindiston. Aytganday bu davlatlar 50% ni etkazib berish ularni zimmasida.

Qaysidir nazariyada Evropaga imbirni Marko Polo olib kelgan deyishadi. Davolavchi hususiyati va tami bilan Evropaliklarga yoqib qoladi. Ular imbirni ziravor va dorivorlar sifatida ishlata boshlashdi. Ozigina bo'lsa ham imbir chuma kasalligini oldini olish uchun foydalanishgan.

Qiziq, imbir yordamida biz sevib istemol qiladigan pryantik paydo bo'ldi. Rossiyada imbirdan tayyorlangan pecheniyalarni rosa yaxshi ko'rishgan. Shu asosida ruslar o'zini pishirig'i pryantiklarni pishirishni boshlaganlar.

Imbir shu bilan birga jinsiy uyg'onishni taminlaydi. Yaponiyada "Erkaklik" bayramida imbirni bejiz stolga tortishmaydi.



Qora va oq imbir bo'ladi. Oq imbir yaxshilab tozalanib, ustidagi qoplami olinib tashlanadi. Shuning uchun ham oq imbirni mayin, yumshoq tami bilan hammaga birday yoqadi. Qora imbir esa – tozalanmagan imbir, faqatgina quyoshda toblangan imbir bo'ladi. U yondiruvchi, qattiq tamga ega. Davolovchi xususiyati qadimdan aniqlangan bo'lib. O'simlik ildizida A,V,S vitaminlari shu bilan birga ko'pgina mikroelementlardan tashkil topgan, uchiga temir, kaliy, tsink va natriylar kiradi. Imbir hazm bo'lishini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini tezlashtiradi. Ichak va oshqozonni tez tozalaydi. Turli-xil shamollashlarda yordam beradi. Misol: grupp, o'pka shamollashi, artritda va bronxial astmada. Uni asal bilan qo'shib ichishni o'zi kifoya qiladi.

Imbir shu bilan birga asab tizimiga ham ta'sir etib, miya tormozlanishig qarshi yordam beradi.

Xar kuni kichik doza (5-7g) bilan imbirni qabul qilish esa infark va insultni oldini olishga yordam beradi.

Marinatlangan imbir — sushiga ziravor sifatida qo'shiladi.

Imbir ichiga xindcha ziravor karri kiradi.

Ko'pkina davlatlarda Xitovitamin va minerallary, Angliya va Osiyoda imbirdan murabbo tayyorlanadi. Murabbo ichiga apelsin po'chog'ini ham solishadi – chou-chou nomi bilan bu murabbo mashhurdir.

Xindistonda imbir uni ham tayyorlanadi. Angliya, Avstraliya va AQSh imbirdan vino, napitkalar



Imbir (*Zingiber officinale*) ko'plab kimyoviy xususiyatlarga va sog'liq uchun foydali ta'sirlarga ega. Quyida uning asosiy kimyoviy hossalari va xususiyatlari keltirilgan:

1. Faol birikmalar

Gingerol: Imbirning eng ko‘p uchraydigan faol birikmasi bo‘lib, yallig‘lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlarga ega. U ko‘pincha og‘riqni kamaytirish va immun tizimini mustahkamlashda yordam beradi.

Shogaol: Gingerolning oksidlanishidan hosil bo‘ladi. Shogaol kuchli yallig‘lanishga qarshi ta‘sir ko‘rsatadi va oshqozon faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Zingiberen: Imbirning xushbo‘y va aromatik ta‘mini ta‘minlaydi.

2. Vitaminlar va minerallar

Imbirda A, C vitaminlari, folat, kaliy, magneziya, temir va boshqa mikroelementlar mavjud, bu uni parhezga foydali qo‘shish qiladi.

3. Efir moylari

Imbir efir moylari kuchli aromaga ega bo‘lib, ular antioksidant va yallig‘lanishga qarshi xususiyatlarga ega.



4. Sog‘liq uchun foydali ta‘sirlar

Yallig‘lanishga qarshi: Imbir yallig‘lanish va og‘riqni kamaytirishga yordam beradi.

Oshqozon-ichak sog‘lig‘i: Imbir ko‘ngil aynishi, gaz va oshqozon buzilishlarini engillashtiradi.

Immun tizimini mustahkamlash: Uning antioksidant xususiyatlari immun tizimini qo‘llab-quvvatlaydi.

Qon aylanishini yaxshilash: Imbir qon aylanishini rag‘batlantirishi mumkin.

5. Qo‘llanish

Imbir ko‘plab taomlarda va ichimliklarda ishlatiladi, shuningdek, an'anaviy tibbiyotda xususan ko‘ngil aynishiga, gripp va sovuqda qo‘llaniladi.

Imbirning bu xususiyatlari uni nafaqat oshxonada, balki sog‘liqni saqlashda ham muhim vosita sifatida foydalanishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Азизова Холида Мумин Кизи, Каттаев Нуритдин Тураевич, Бабаев Туйгун Мирзаахмедович СИНТЕЗ И ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НОВОГО ГРАНУЛИРОВАННОГО СОРБЕНТА НА ОСНОВЕ АКРИЛОНИТРИЛА // Universum: химия и биология. 2021. №12-1 (90).
2. Азизова Х. М., Каттаев Н. Т., Бабаев Т. М. Синтез и структурная морфология сшитого сополимера акрилонитрила с гексагидро-1, 3, 5-триакрилилтриазином //Композиционные материалы. – 2021. – №. 2. – С. 72-76.
3. D. Kasun, M. Rifky, D. Hunupolagama, J.M Harris, K. Zokirov, K. Azizova, S. Ermat, M. Samadiy, Inorganic additives in meat production and processing, E3S Web of Conferences, 510, 01028 (2024)
4. N. Kattaev, B. Tuygun, D. Adinaeva, M. Jumaev, K. Azizova, A new granulated sorbent based on acrylonitrile: Synthesis and physico-chemical properties, BIO Web Conferences, 95, 01043 (2024)
5. Азизова Холида Мумин Кизи, Катаев Нуритдин Тураевич, Бабаев Туйгун Мирзаахмедович ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИОНОВ МЕДИ (II) С НОВЫМ КОМПЛЕКСООБРАЗУЮЩИМ АНИОНИТОМ // Universum: химия и биология. 2021. №12-1 (90).
6. N. Fayzullaev, K. Rahmatov, B. Makhkamov, Z. Mukhamedbayeva, R. Eshmuratova, J. Asamov, K. Azizova, M. Rifky, Obtaining aromatic

carbohydrates by catalytic aromatization of hexane with a linear structure, E3S Web of Conferences, 524, 03005 (2024)

7. Mirkhamitova Dilorom Khudaiberdievna, Azizova Kholida Mumin qizi, & Jadilova Dilnavoz Abulazizovna. (2023). Granular copolymer synthesis of acrylonitrile and hexahydro 1.3.5-triacryliltriazine and its physicochemical properties. *American Journal of Engineering , Mechanics and Architecture* (2993-2637), 1(8), 44–47. Retrieved from

<https://grnjournal.us/index.php/AJEMA/article/view/968>

8. D.Kh. Mirkhamitova, Azizova Kh.M., D.A. Jadilova. (2023). SYNTHESIS OF CROSS-LINKED ACRYLONITRILE COPOLYMER WITH HEXAHYDRO-1,3,5-TRIACRYLYLTRIAZINE BY SUSPENSION COPOLYMERIZATION. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(09), 171–174. Retrieved from

<https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd/article/view/91>

9. Азизова Х. М., Бабаев Т. М., & Каттаев Н. Т. (2023). SYNTHESIS OF CROSS-LINKED COPOLYMER OF ACRYLONITRILE WITH HEXAHYDRO-1,3,5-TRIACRYLYL TRIAZINE BY SUSPENSION COPOLYMERIZATION. *Intent Research Scientific Journal*, 2(5), 6–11. Retrieved from

<https://intentresearch.org/index.php/irsj/article/view/91>