

SamDTU talabasi: Abdimajitov R. T.

SamDTU assistenti: Xudoyqulov. J I.

Samarkand Medical University, Uzbekistan.

Annotatsiya: *Grek yong'og'i mevalar ichida ozuqaviy qiymati o'zini shifobaxsh hususiyatlari bilan ajralib turadi. Tabobat olamida grek yong'og'ini meva tugishidan tortib to pishib yetilgan mag'izigacha shifobaxsh malhamlar tayyorlanadi. Grek yong'og'ining tarkibidagi biofaol moddalar inson organizmini normal ishlashi uchun kerak bo'ladigan eng qimmatli ozuqalardan biridir. Qadim zamonlardan bizga ma'lumki pishib yetilmagan grek yong'og'i inson organizmiga o'zining tarkibini boyligi bilan katta ahamiyatga ega ekanligi tabiblar tomonidan ma'qullangan.*

Kalit so'zlar: *Pishib yetilmagan grek yong'og'i mevalari, vitamin va minerallar, shifobaxsh malham, to'yinmagan yog' kislotalari.*

Grek yong'og'i mevalar ichida ozuqaviy qiymati o'zini shifobaxsh hususiyatlari bilan ajralib turadi. Tabobat olamida grek yong'og'ini meva tugishidan tortib to pishib yetilgan mag'izigacha shifobaxsh malhamlar tayyorlanadi. Grek yong'og'ining tarkibidagi biofaol moddalar inson organizmini normal ishlashi uchun kerak bo'ladigan eng qimmatli ozuqalardan biridir. Qadim zamonlardan bizga ma'lumki pishib yetilmagan grek yong'og'i inson organizmiga o'zining tarkibini boyligi bilan katta ahamiyatga ega ekanligi tabiblar tomonidan ma'qullangan. Misol uchun avvallari hali pishib yetilmagan grek yong'og'ini asal va anjirga qo'shib och qoringa iste'mol qilish salomatlikni saqlash uchun juda katta samara bergan. Lekin bugungi kunga kelib pishib yetilmagan grek yong'og'ini foydali va zararli tomonlari ham o'rganilgan. Har qanday

malhamning ham o‘z me‘yori bo‘lgani kabi pishib yetilmagan grek yong‘og‘ining ham o‘z foyda va kamchiliklari mavjud. Pishmagan grek yong‘og‘ining tarkibida juda ko‘p miqdorda biofaol moddalar mavjudligi aniqlangan bo‘lib, ular quyidagilardan iboratdir: Grek yong‘og‘ining zangor po‘stida juda ko‘p miqdorda vitamin (limondan 50 marta ko‘p) mavjuddir. Bu vitamin turi inson organizmini hujayralarini yangilaydi, immun tizimini mustahkamlaydi, qon tomir devorlarini elastikligini oshiradi va qalqonsimon bezlarni gormon ishlab chiqarishni faollashtiradi. Vitamiin PP moddalar almashinuv jarayonida ishtirok etadi, oshqozon shirasini ajralishini yaxshilaydi, asab tizimini mustahkamligini ta‘minlaydi, yurak-qon tomir tizimini me‘yorda ishlashiga ta‘sir ko‘rsatadi va terining sog‘lom ko‘rinishini ta‘minlaydi. Vitamin Ye bu antioksidant hisoblanib, hujayralarni yekin radikallardan himoya qiladi, organizmda xolesterin miqdorini kamaytiradi, onkologik kasalliklarning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi va terining sog‘lom ko‘rinishini ta‘minlaydi. Hali pishib yetilmagan mevalarda ko‘p miqdorda yod moddasi mavjud bo‘lib, u inson organizmini aqliy qobiliyatini yaxshilaydi va stressni oldini oladi. Pishib yetilmagan grek yong‘og‘ining tarkibidagi fitansidlar patogen bakteriyalar bilan yaxshi kurashadi. Pishib yetilmagan grek yong‘og‘lari tarkibidagi uglevodlar yenergiya manbai hisoblanadi. Ko‘p miqdordagi to‘yinmagan yog‘ kislotalari to‘qimalar va hujayralarning oziqlanishini yaxshilaydi, immunitetni oshiradi va metabolik jarayonlarda ishtirok yetadi. Pishib yetilmagan grek yong‘og‘i mevalarida bir qator dorivor xususiyatlar hosil bo‘ladi. Pishib yetilmagan yong‘oqlar juda achchiq ta‘mga ekanligi bois ularni to‘g‘ridan-to‘g‘ri iste‘mol qilib bo‘lmaydi va ko‘pchilikda bunday mevalarni qanday iste‘mol qilish mumkinligi haqida ma‘lumotlar mavjud emas. Bugungi kunga kelib undan murabbo tayyorlash bilan bu muammoni oddiy yechimi topildi. Bunday yoqimli va foydali shirinlik bolalardan tortib homilador ayollar uchun ham tavsiya etiladi. Murabboni organizmga quyidagicha ta‘sir ko‘rsatadi:

- immun tizimini mustahkamlaydi;
- qalqonsimon bez faoliyatini yaxshilaydi;
- miya qon tomirlarda yuzaga keladigan kasalliklarni oldini oladi;

- qon tomir devorlarida xolesterin mumlaridan tozalaydi;
- arterial qon bosimini barqarorlashtiradi;
- jismoniy va asabiy zo‘riqishlarni oldini oladi;
- jigarni tozalaydi;
- xotirani yaxshilaydi va diqqat e’tiborni kuchaytiradi;
- jarroxlik amaliyotidan keyin organizmni tez tiklanishiga yordam beradi.

Pishib yetilmagan grek yong‘og‘idan tayyorlangan murabbo shamollashni oldini olishda samarali yordam beradi. Immun tizimini mustahkamlaydi va qalqonsimon bez faoliyatini yaxshilaydi. Pishib yetilmagan grek yong‘og‘idan tayyorlangan murabbo buyraklardagi yallig‘lanishda yaxshi shifo bo‘ladi. Bunday murabbolar ayollar kasalliklarini davolashda ham foydalaniladi. Pishib yetilmagan grek yong‘og‘idan kasalliklarni davolashda samarali yordam beradigan spirtli malhamlar tayyorlanib quyidagi kasalliklarni davolashda ishlatiladi:

oshqozon-ichak trakti kasalliklarida, leykemiya kasalligida, tuberkulyoz kasalligida, ateroskleroz kasalligida, ichaklardagi kasalliklarda, kolitda, qalqonsimon bezdagi tugunlarda.

Pishib yetilmagan grek yong‘og‘ining zangor po‘stidan tayyorlangan issiq qaynatmalarda oyoqni vanna qilish tovondagi muammolarni barataraf etishda yordam beradi. Bunday malhamni tayyorlash uchun 12 dona pishib yetilmagan grek yong‘og‘ini po‘stini 1 litr qaynab turgan suvga solib 5 minut qaynatib olinadi. So‘ng qaynayotgan malhamning qopqog‘ini yopib yana 10-15 minut qaynatiladi. Tayyor bo‘lgan malhamni 40 °C haroratgacha sovutiladi. Malhamli suvga solib vanna qilingan oyoqlarni vannadan so‘ng yuvish shart emas. Bunday muolajalarni 10 kun davomida har kuni qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Корячкина С. Я., Новые виды мучных и кондитерских изделий. Научные основы, технологии, рецептуры [Текст] / С.Я. Корячкина. — Орел: Изд-во «Труд», 2006. — 5-10 ст.

2. Стрела Т. Е. Орех грецкий / Справочное пособие Отв. ред. К. М. Сытник,— Киев: Наук, думка, 1990.- 12-27 ст.
3. Чебышев Н.В., Мартемьянова Л.О., Стреляева А.В., Лежава Д.И., Кузнецов Р.М., Изучение внешних признаков, микроскопии и химического состава перегородок грецкого ореха//, Москва, Россия СЕЧЕНОВСКИЙ ВЕСТНИК № 4 (34), 2018 г. 60-69 ст.
4. Орлова О.Ю, Разработка рецептуры и технологии творожных продуктов с добавкой из плодов грецкого ореха молочно-восковой спелости, Диссертация Санкт-Петербург 2009 г, 21-34 ст.
- 5.https://turonbank.uz/oz/press_center/news/2-ming-gektarda-yengoq-va-bodomzorlar/, 14.12.2020 yil
7. Xoshimova N.X, “Inson organizmida yod tanqisligining kelib chiqish sabablari va uni oldini olish chora-tadbirlari”, “Fan va texnologiyalar taraqqiyoti” Ilmiy–texnikaviy jurnal, №3/2022, 225-229 b.