



# СHEСHEVITSA O'SIMLIGINING KIMYOVIY TARKIBI VA XALQ TAVOBATIDA QO'LLANILISHI

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАСТЕНИЯ ЧЕЧЕВИЦА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

### CHEMICAL COMPOSITION OF СHEСHEVITSA PLANT AND USAGE IN FOLK MEDICINE

Isayev Yusup Tojimatovich

*Kimyo fanlari doktori, professor v.b*

*Mirzabayeva Dilbaroy Shavkatbek qizi*

*Andijon davlat universiteti I-bosqich magistranti*

**Annotasiya** Maqolada chechevitsa o'simligining kimyoviy tarkibi haqida batafsil yoritib berilgan. Ilmiy izlanishlar davomida chechevitsa o'simligining, ta'sir qilish mexanizmi va samarali xamda nojo'ya xususiyatlari o'rganildi.

**Аннотация** Химический состав растения чечевица подробно рассмотрен в статье. В ходе научных исследований изучен механизм действия, эффективные и побочные эффекты растения чечевица.

**Annotation** The chemical composition of the chechevitsa plant is explained in detail in the article. In the course of scientific research, the mechanism of action and effective and side effects of the chechevitsa plant were studied.

**Kalit so'zlar:** Xalq tabobati, ko'krak bezi saratoni, metabolizm, qandli diabet, depressiya, oshqozon yarasi, kolit, immunitetning pasayishi, davleniya.

**Ключевые слова:** народная медицина, рак молочной железы, обмен веществ, сахарный диабет, депрессия, язва желудка, колит, снижение иммунитета, давление.

**Keywords:** folk medicine, breast cancer, metabolism, diabetes, depression, stomach ulcer, colitis, decreased immunity, davlenia.

Yasmiq - dukkakli oilaga mansub o'simlik bo'lib, fasol tarkibidagi donalari yumaloq, tekislangan shaklga ega. Ularning rangi, hajmi va mazasi turlarga va turlarga qarab farq qilishi mumkin. Ular yashil, sariq, qizil, to'q sariq, jigarrang bo'lishi mumkin. Yasmiq pishirish, parhezshunoslik, an'anaviy va xalq tabobatida boy vitamin va mineral tarkibi, yuqori kaloriya miqdori, ko'p miqdordagi o'simlik oqsili, tola va inson organizmidagi



ko'plab foydali xususiyatlari tufayli qadrlanadi. Agar yasmiq urug'ining kimyoviy tarkibini hisobga olsak, unda deyarli barcha vitaminlar va ko'p miqdorda foydali minerallar mavjud [1].

*Inson organizmiga foydasi* Bunday qimmatbaho kompozitsiya tufayli doimiy foydalanish bilan yasmiq inson tanasiga foyda keltiradi. Miyaning faoliyatini yaxshilash, og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanadigan mushaklarning eng tez tiklanishiga yordam berish, qon aylanishiga foydali ta'sir ko'rsatadi, yurak va qon tomirlari kasalliklarini rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik, qondagi xolesterin miqdorini normallashtirish, metabolizm va kislorod etkazib berishni tezlashtirish, oshqozonni yaxshilash; terining quruqligini yo'qotish, malign shish paydo bo'lishining oldini olish, immunitet tizimini mustahkamlash, toksinlarni olib tashlash, xotirani va konsentratsiyani yaxshilaydi.

Yasmiq sport bilan faol shug'ullanadigan yoki og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanadigan erkaklarning odatiy ovqatlanishiga kiritilishi muhimdir. Bu chidamliligini oshiradi, mushak to'qimasini kuchaytiradi va organizmning eng tez tiklanishiga olib keladi. Ayollar uchun yasmiq ko'krak bezi saratoni va bachadonning yaxshi o'smalari xavfini kamaytirishi uchun foydalidir. Ushbu davrda premenstrual sindrom, asabiylashish bilan og'rigan ayollarga tavsiya etiladi [2].

Ayni paytda kuzatilgan barcha salbiy ko'rinishlarni yumshatish yoki yo'q qilish uchun klimakterik yoshga kirgan yoki uning ostonasida turgan ayollar uchun loviya iste'mol qilish samarali bo'ladi. Mahsulot tarkibida ko'p miqdorda foliy kislotasi bo'lganligi sababli, homilador ayollar uchun tavsiya etiladi. Yasmiq pishirish, parhezshunoslik, an'anaviy va xalq tabobatida boy vitamin va mineral tarkibi, yuqori kaloriya miqdori, ko'p miqdordagi o'simlik oqsili, tola va inson organizmidagi ko'plab foydali xususiyatlari tufayli qadrlanadi.

*Yasmiq - dukkakli oilaga mansub o'simlik.* Fasol tarkibidagi donalari yumaloq, tekislangan shaklga ega. Ularning rangi, hajmi va lazzati turlarga va turlarga qarab farq qilishi mumkin. Ular yashil, sariq, qizil, to'q sariq, jigarrang bo'lishi mumkin. Agar yasmiq urug'ining kimyoviy tarkibini hisobga olsak, unda deyarli barcha vitaminlar va ko'p miqdorda foydali minerallar mavjud. Ularda qanday moddalar borligini va qancha ekanligini siz jadvaldan bilib olishingiz mumkin. *Vitaminlar* A, beta karotin, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>,



B<sub>9</sub>, C, E, *Makroelementlar* K, Ca, Mg, Na, S, P, . *Iz elementlari* Fe, J, Co, Mr, Mo, Se, F va uglevodlar mavjud [3].

Bunday qimmatbaho kompozitsiya tufayli doimiy foydalanish bilan yasmiq inson tanasiga foyda keltiradi. Aynan miyaning faoliyatini yaxshilash, og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanadigan mushaklarning eng tez tiklanishiga yordam berish, qon aylanishiga foydali ta'sir ko'rsatadi, yurak va qon tomirlari kasalliklarini rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik, qondagi xolesterin miqdorini normallashtirish, metabolizm va kislorod etkazib berishni tezlashtirish, oshqozonni yaxshilash, terining quruqligini yo'qotish, malign shish paydo bo'lishining oldini olish, immunitet tizimini mustahkamlash, toksinlarni olib tashlash, xotirani yaxshilashda foydalaniladi.

Vujudni energiya bilan to'ldirish va mushaklarning ishlashini tiklash uchun yasmiq ovqat hazm qilish tizimining ishini tezda yo'lga qo'yish uchun, jismoniy faollikni oshirishi uchun zaharlanganda ovqatlanish tavsiya etiladi. Ushbu mahsulot vegetarianlarning ratsionida o'simlik oqsilining asosiy manbai bo'lishi kerak. Shuningdek, unga diabet, depressiya, oshqozon yarasi, kolit, immunitetning pasayishi, qon bosimi, past gemoglobin uchun ovqat eyish tavsiya etiladi. Yuqori kaloriya tarkibiga qaramay, yasmiq vazn yo'qotish uchun ishlatiladi.

Qaynatilgan loviya jigarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi va uni yangilashi mumkin, shuning uchun ularga hepatitdan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu madaniyatning yashil turlari, ayniqsa jigarning normal faoliyatini tiklash vazifasini yaxshi bajaradi. Yasmiq - qon bosimini pasaytiradigan ovqatlar. Gipertenziya va gipertoniya moyil bo'lgan odamlarga yashil va qizil navlardan foydalanish tavsiya etiladi. Ularni guruch va kartoshka bilan birlashtirish foydalidir [4].

Ovqat hazm qilishni yaxshilash uchun yasmiqdan foydalanish kerak, ammo ularni dysbioz bilan iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Bunday buzilish yanada yomonroq buzilishiga olib keladi, ya'ni ichaklarda bezovtalik hissi, qorin og'rig'i va og'irligi paydo bo'lishi mumkin.

Ko'pincha yasmiq qaynatilgan shaklda - bo'tqa yoki sho'rva sifatida iste'mol qilinadi. Maksimal foyda olish uchun, unib chiqqan loviya iste'mol qilish tavsiya etiladi. O'simliklar salatlar, sho'rvalar, ziravorlar, souslarni tayyorlash uchun ishlatilishi mumkin.



Shunday qilib, yasmiq boy vitamin, mineral va aminokislotalar tarkibi, yuqori kaloriya miqdori, ko'plab foydali xususiyatlari va kleykovina etishmasligi bilan baholanadigan to'yimli mahsulotdir. Undan ko'plab mazali taomlarni tayyorlash xamda yuqorida keltirib o'tilgan kasalliklarga samarali tabiiy dori vositasi o'rnida qo'llash mumkun.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Asqarov I.R..Tabobat qomusi. Toshkent. “MUMTOZ SO'Z”.2019. 1042.
2. Asqarov.I.R. SIRLI TABOBAT. Toshkent – “Fan va texnologiyalar nashriyot – uyi” – 2021. 283 b.
3. Azizova S.S. “Farmakologiya”. T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2006-yil.
4. Asqarov I.R., Sh.M. Qirg'izov “Tovarlarni kimyoviy tarkibi asosida sinflash va sertifikatlash” fanidan ma`ruzalar matni. Andijon ADU, 2017-yil..



ILMIY NASHRLAR MARKAZI