



XALQ TABOBATIDA YASMIQ O'SIMLIGIDAN FOYDALANISHNING AXAMIYATI

ВАЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЧЕЧЕВИЦЫ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

THE IMPORTANCE OF USING LENTIL PLANTS IN FOLK MEDICINE

Isayev Yusup Tojimatovich

Kimyo fanlari doktori, professor v.b

Mirzabayeva Dilbaroy Shavkatbek qizi

Andijon davlat universiteti I-bosqich magistranti

Annotasiya Maqolada xalq tabobatida yasmiq o'simligidan foydalanishning ahamiyati haqida batafsil yoritib berilgan. Ilmiy izlanishlar davomida yasmiq o'simligining, tarkibi, ta'sir qilish mexanizmi va samarali xamda nojo'ya xususiyatlari o'rganildi.

Аннотация В статье подробно описано значение использования растения чечевица в народной медицине. В ходе научных исследований были изучены состав, механизм действия, эффективные и побочные эффекты растения чечевица.

Annotation The article describes in detail the importance of using the lentil plant in folk medicine. In the course of scientific research, the composition, mechanism of action, effective and side effects of the lentil plant were studied.

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

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

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

Yasmiq - dukkakli oilaga mansub o'simlik bo'lib, U loviya kabi dalalarda o'sadi, lekin oilaning qolgan qismiga qaraganda tezroq va osonroq pishiriladi. Yasmiq yuqori sifatli oqsilning tabiiy manbai hisoblanadi. Yasmiqning bir nechta turlari mavjud- yashil, qizil, jigarrang va qora xisoblanadi. Eng oson va keng tarqalgan yashil va qizil yasmiq xisoblanadi.



Yasmiq foydali tarkibiga boy o'simlik xisoblanadi. Uning tarkibida vitaminlar, minerallar, foliy kislotasi, oqsil, tola, riboflavin va pantotenik kislota mavjud. Yasmiqning foydali xususiyatlari uning qiymatini oshiradi. Yasmiqni muntazam ravishda iste'mol qilish sog'likni yaxshilaydi va yurak kasalliklari, diabet va semirish xavfini kamaytiradi. Protein mushak to'qimalarining asosiy tarkibiy qismidir. Siz uni yasmiqdan etarlicha olishingiz mumkin. Yasmiq jismoniy mashqdan so'ng mushaklarning og'rig'ini oldini olishga yordam beradi va ularni tezda tiklaydi [1].

Yasmiq tarkibiga kiradigan magnezium qon aylanishini, butun tanaga kislorod va ozuqa moddalarini etkazib berishni yaxshilaydi. Magniy etishmovchiligi yurak xurujiga olib kelishi mumkin. Yasmiq yurak-qon tomir tizimi ishida ishtirok etadigan kaliy, tolalar va foliy kislotasiga boy. Xolesterin miqdorini pasaytiradi va qon oqimiga to'sqinlik qiladigan qon tomirlarida tiqin hosil bo'lishining oldini oladi. Foliy kislota tomirlar devorlarini himoya qiladi va mustahkamlaydi, yurak xastaligi xavfini kamaytiradi. Yasmiq qonda shakarni nazorat qilish uchun tabiiy vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. U tarkibida tez uglevodlar mavjud emas, ammo tarkibida sekin bo'lganlar mavjud. Bu shakarni tanaga singdirish tezligini pasaytiradi. Shunday qilib, insulin glyukozani mushak va jigar hujayralariga yo'naltirish, shuningdek uni yog'ga aylantirmasdan energiyaga aylantirish uchun vaqtga ega.

Miya va asab uchun miya uchun zarur bo'lgan vitaminlar va minerallarning manbai xisoblanib, B vitaminlari, shuningdek magniyning ko'pligi miya faoliyatini normallashtiradi, diqqatni va xotirani oshiradi .

Ovqat hazm qilish trakti uchun ovqat hazm qilishda ishtirok etadi, metabolik jarayonlarni yaxshilaydi, ichak faoliyatini normallashtiradi va ich qotishidan xalos qiladi. Bundan tashqari, tolalarni iste'mol qilish yo'g'on ichak saratonining oldini oladi. Siz yasmiqdan yetarlicha tola olishingiz mumkin. Yasmiq vazn yo'qotish uchun samarali. Bu ortiqcha ovlash va ortiqcha kaloriyalardan himoya qilib, uzoq muddatli to'yinganlikni ta'minlaydi. Yasmiq kaloriya miqdori kam, ammo minerallar va vitaminlar bilan to'ldirilgan. U past glyukemik indeksga ega va sog'lig'ingizga zarar bermasdan ochlikni bartaraf etadi.

Teri uchun yasmiq tarkibidagi vitaminlar va minerallar ularni teriga foydali qiladi. Yasmiq ultrabinafsha nurlanishidan kelib chiqqan zararni tiklaydi va shuningdek quruq terini engillashtiradi.



Immunitet uchun yasmiq saratonni oldini olish vositasi sifatida harakat qilishi mumkin. Selen tarkibidagi tarkibida yallig'lanishni oldini oladi, o'smaning o'sishini pasaytiradi va metastazlarni o'ldiradigan hujayralar ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi. Yasmiq antioksidantlari hujayralarni shikastlanishini kamaytirib, erkin radikallarni parchalaydi. Bundan tashqari, yasmiq tanadan toksinlarni olib tashlaydi [2].

Homiladorlik paytida yasmiq Homiladorlik va laktatsiya davrida yasmiqdan olinadigan temirga ehtiyoj ortadi. Ushbu davrda yasmiq tarkibida bo'lgan fol kislotasining zaxirasini to'ldirish kerak. U homilada asab naychalari nuqsonlarini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi va erta tug'ilish xavfini deyarli butunlay yo'q qiladi.

Yasmiqning eng mashhur navlari qizil va yashil rangga ega. Ularning har birining organizm uchun o'ziga xos foydalari bor. Yashil yasmiq tarkibida ko'proq parhez tolasi bor, qobig'i bo'lmagan va tezda qaynab ketadigan qizil yasmiqdan farqli o'laroq, issiqlik bilan ishlov berish paytida xususiyatlarini va shakllarini saqlab qoladi. Qizil yasmiq tarkibida ko'proq protein va temir mavjud.

Tarkibidagi kichik farqlar tufayli yashil va qizil yasmiq turli xil kasalliklar uchun tavsiya etiladi- *yashil* gepatit, xoletsistit, gipertoniya va revmatizm uchun foydali, *qizil* anemiya va qon kasalliklari uchun tavsiya etiladi .

Yasmiqning foydali xususiyatlarini saqlab qolish uchun ularni havo o'tkazmaydigan idishda salqin, quruq va qorong'i joyda saqlang. Bunday sharoitda yasmiqning yaroqlilik muddati 12 oyga etishi mumkin. Tayyor yasmiqni muzlatgichda yopiq idishda uch kungacha saqlash mumkin. Oziq-ovqatning faqat afzalliklarini olish uchun uni to'yimli ovqatlar bilan diversifikatsiya qilishingiz kerak. Yasmiq ozuqaviy moddalarga boy, mazali, arzon va oson tayyorlanadi. Yasmiq - dukkakkilar oilasiga mansub otsu o'simlik bo'lib, u pazandachilikda tobora ommalashib bormoqda. Ushbu madaniyat nafaqat mazali, balki foydali, ayniqsa, sport bilan shug'ullanadigan va sog'lom turmush tarziga rioya qilganlar uchun ham foydali. Mushaklarning o'sishi uchun zarur bo'lgan oqsil miqdorini ko'paytirish uchun yasmiq dieta uchun to'g'ri ovqatdir.

Afsuski, ko'p odamlar ushbu mahsulotni qadrlamaydilar, Oziqlanish qiymati, kaloriya tarkibi va kimyoviy tarkibi Dukkakkilar oilasining boshqa biron bir a'zosi yasmiq singari oqsil miqdori bilan maqtana olmaydi. Ushbu noyob madaniyatga oqsillardan tashqari



uglevodlar, yog'lar, tola, mineral tuzlar va kimyoviy tarkibida vitaminlar kiradi. Ushbu tarkibiy qismlarning barchasi muvozanatli miqdorda va shuning uchun maksimal ovqatlanish qiymatiga ega.

Qora pigment antioksidant xususiyatlarga ega va zararli moddalarni tanadan oson chiqarib tashlaydi. Har bir navning o'ziga xos xususiyatlari va ozuqaviy qiymati bor. 100 g uchun kaloriya / ozuqaviy moddalar, Oqsil, Uglevodlar, Yog'lar, Temir, Kaliy, Fosfor, Beta karotin, Tiamin (B₁), Niasin (PP), Folat kislotasi mavjud.

Yasmiqning har bir navi ba'zi bir moddalarga ko'proq ega, ba'zilari esa ozroq, ba'zi navlardagi ba'zi moddalar umuman yo'q. Ammo, shunga qaramay, yasmiq tarkibida inson organizmi uchun eng zarur oziq moddalar mavjud va ularning barchasi bioaktiv shaklda, ya'ni ular yaxshiroq va tezroq so'riladi.

O'sib chiqqan yasmiqlarni alohida ajratish kerak. Ushbu mahsulot aminokislotalarning ko'paygan miqdoriga ega va uni muntazam ravishda ishlatish quyidagilarga yordam beradi: ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini takomillashtirish, tanadagi metabolik jarayonlarni tiklash, immunitetni yaxshilash, terining tiklanishi, sochlarning tuzilishini mustahkamlash [3].

O'sib chiqqan yasmiq tarkibida juda ko'p yod, kaltsiy, temir, magniy va yog' kislotalari mavjud. Ushbu mahsulotning kaloriya tarkibi 100 g uchun 106,5 kkal ni tashkil qiladi. Ushbu kaloriya miqdori pastligi sababli, unib chiqqan loviya ko'pincha parhezda bo'lgan ayollar tomonidan qo'llaniladi. Yasmiqning inson tanasi uchun foydali xususiyatlari ushbu mahsulot inson organizmiga tez va deyarli to'liq singib ketganligi, xususan, bu o'simlik oqsiliga taalluqlidir. Shunisi e'tiborga loyiqki, bu don tarkibida no'xat kabi boshqa dukkakli ekinlarga qaraganda kamroq yog 'bor. Bundan tashqari, yasmiq tarkibida temir moddasi juda ko'p, shuning uchun ular anemiya bilan og'rigan odamlarga tavsiya etiladi.

Ko'pgina olimlarning ta'kidlashicha, yasmiq ozuqaviy xususiyatlarida nonni va hatto go'shtni almashtirishi mumkin. Vejeteryanlar uchun bu mahsulot haqiqiy topilma hisoblanadi, chunki u deyarli hayvon oqsilini almashtiradi.

Yasmiq qandli diabet bilan og'rigan insonlar uchun zarur u qonda shakarini ko'paytirmaydi, aksincha uni changni yutish xususiyati tufayli normallantiradi. Shuningdek, shifokorlar oshqozon yarasi yoki kolit bilan og'riganlar uchun yasmiq iste'mol qilishni



maslahat berishadi. Ushbu dukkakli ekin tarkibida nitratlar va radionuklidlar to'planmaydi. Bu hech qanday qo'shimchalarsiz toza mahsulotdir. Hozircha genetik jihatdan modifikatsiyalangan yasmiq navlari mavjud emas, bu uning sog'lom va to'yimli ovqatlanish uchun qiymatini oshiradi. Kaliyga boy bo'lib yurak faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi va qon aylanish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mahsulot tarkibida ko'krak bezi saratoniga qarshi kurashishda yordam beradigan izoflavonlar mavjud. Bundan tashqari, ushbu modda depressiyani engishga yordam beradi va menopauza paytida bezovtalikni sezilarli darajada kamaytiradi. Dunyoda ayollar ko'pincha stress va uyqusizlikka duch kelishadi. Yashil yasmiq ham bu muammolarni bartaraf etishga yordam beradi. Uni muntazam ravishda iste'mol qilish orqali siz tanadagi serotoninga aylanadigan aminokislota triptofan bilan tanani to'ydirasiz. Aynan ushbu moddaning etishmasligi ayolni tez-tez g'azablantiradi va bezovta qiladi.

O'sib chiqqan yasmiq oddiy yasmiq singari sog'liq uchun foydalidir. Ammo bu suyaklar to'qimasini kuchaytiradigan o'simtalar, shuning uchun bolalarga yasmiq berish muhimdir (agar mahsulotga allergiya bo'lmasa). Sportchilarning ratsionida yasmiq foydali va ko'pincha zarur mahsulotdir. Haqiqat shundaki, bu dukkakli o'simlik tarkibida juda ko'p miqdorda o'simlik oqsillari mavjud bo'lib, ular tezda so'riladi. Yasmiq tarkibidagi oqsil miqdori go'shtga yaqin, faqat bitta farq bor: go'shtda har doim xolesterin va yog 'bor va yasmiq oson hazm bo'ladigan oqsilning mislsiz manbai bo'lib, bu bodbuilding va mushaklarning o'sishi muhim bo'lgan boshqa sport turlarida juda zarurdir [4].

Barcha baklagiller orasida yasmiq temir tarkibida rekordchi hisoblanadi. Aynan shu mikroelement yurak-qon tomir va qon aylanish tizimini yaxshi holatda saqlashga imkon beradi. Sog'lom yurak sizga yukni oshirishga va noqulaylik his qilmaslikka imkon beradi.

Fitnes bilan shug'ullanadiganlar uchun yasmiq ham ajoyib energiya manbai hisoblanadi. Asosiysi, ushbu mahsulotdan muntazam ravishda foydalanish, shundagina tanangizdagi ijobiy o'zgarishlarni sezish mumkin bo'ladi. Parhez ovqatlanishida mahsulot so'nggi joydan uzoqroq. Ushbu mahsulot bilan ko'plab parhezlar ixtiro qilingan, shuningdek, o't pufagi bilan bog'liq muammolar bo'lgan odamlar uchun yasmiq ustida maxsus dasturlar mavjud. 5-sonli parhez eng ommabop hisoblanadi - bu davolash kursi nafaqat tanani yaxshilashga, balki ozishga ham yordam beradi. Ushbu parhez ovqatni tez-tez iste'mol



qilishga asoslangan - kuniga 5 marta. Yasmiq 5-sonli parhezga ruxsat berilgan tarkibiy qismlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

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