

**ZANJABIL(ZINGEBER OFFICINALE ROSCOE)NING FIZIOLOGIK VA
FARMASEFTIK TASIRI, ZANJABILNING QIMMATLI DORIVORLIK
XUSUSIYATLARI.**

Xushvaqtova Gulnur Bahrom qizi

Qarshi davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Zanjabil o‘simligi XXV asrdan buyon hind va xitoy mamlakatlari tibbiyotida an’anaviy tarzda qo‘llanib kelinmoqda. Yangi zanjabil tarkibida 80,9% namlik, 2,3% oqsil, 0,9% yog‘, 1,2% mineral moddalar, 2,4% tolava, 12,3% uglevodlar mavjud bo‘ladi. Zanjabilning faol komponentlari ovqat hazm qilishni, ovqat so‘rilishini yaxshilashi, oshqozon hazm qilim tizimi mushaklari faolligini oshirish bilan birgalikda ich qotishi va meteorizmni yengillashtirilishi aytilgan.

Kalit so‘zlari: Zanjabil, Dorivorlik xususiyati, Farmaseftik ta’siri.

Аннотация: Растение имбиря традиционно используется в индийской и китайской медицине с 25 века. Свежий имбирь содержит 80,9% влаги, 2,3% белка, 0,9% жира, 1,2% минералов, 2,4% клетчатки и 12,3% углеводов. Говорят, что активные компоненты имбиря улучшают пищеварение, всасывание пищи, избавляют от запоров и метеоризма, а также повышают активность мышц пищеварительной системы.

Ключевые слова: Имбирь, Лекарственное свойство, Фармацевтический эффект.

Annotation: The ginger plant has been traditionally used in Indian and Chinese medicine for 25 years. Fresh ginger contains 80.9% moisture, 2.3% fiber, 0.9% cumin, 1.2% minerals, 2.4% fiber and 12.3% carbohydrates. It is said that the active components of ginger increase cooking, absorption of cooking, relieve constipation and flatulence, and also increase the activity of the digestive system.

Key words: Ginger, Medical properties, Pharmaceutical effect.

Kirish. Zanjabil an’anaviy usulda hind va xitoy tibbiyotida XXV asrdan ko‘p vaqt davomida foydalanib kelinmoqda. Zanjabilni meksikaga ispanlar olib kelishgan va vaqt o‘tishi bilan Yamaykaga olib kelishgan. Hozirgi kunga kelib Yamayka zanjabilni ishlab chiqarish bo‘yicha eng yirik ishlab chiqaruvchi davlatlardan biri hisoblanadi. Zanjabil Meksika tibbiyotida asosan oshqozon-ichak kasalliklarini davolashda ishlatiladi. Zanjabil asosan ko‘ngil aynishini oldini olish uchun ishlatiladi lekin zanjabil yallig‘lanishga qarshi, og‘riq qoldiruvchi vosita, isituvchi vosita sifatida ishlatiladi. Xolesterinni oship ketmasligini nazorat qiluvchi o‘simlik. O‘tkazilgan tajriba sinovlari shuni ko‘rsatadiki, zanjabil ko‘ngil aynishini oldini olishga ishlatilishi tasdiqlandi. Shuningdek, yana tajribalar shuni ko‘rsatadiki zanjabil yallig‘lanish, artritni davolashda eng samarali dorivor o‘simlik hisoblanadi, lekin randomizatsiyalangan tajribalar haqida ko‘rsatmalar berilmagan. Hayvonlar ustida olib borilgan tajribalar quvvatlantiruvchi tasirlarni beradi lekin bu tajribalar odamlarda utkazilmagan. Zanjabilni sifatlarini to‘liq urganilmaganligi sababli xolesterin kamaytiruvchi sifatida tavsiya qilish uchun ma’lumotlar yetarli emas. Uzoq vaqtdab buyon foydalanib kelinayotgan tarixini o‘rgansak oziq-ovqat sifatida zanjabilidan foydalanish xavfsiz deb hisoblaniladi. Zanjabilni trombotsitlar agregatsiyasi va

tromboksen senteziga ta'siri tufayli, ayrim o'simlikshunoslar antikoagulyantlarni qabul qiladigan yokida operatsiyaga kirishi rejalashtirilgan bemorlarga istemol qilishda ehtiyotkor bo'lishlarini taklif qilishadi. Yani bir boshqa tomondan, klinik tomonlama ahamiyatli antikoagulyant tasirlar hujjatlashtirilmagan. Zanjabil umumiy xavfsiz deb tan olingan lekin shu bilan bir qatorda bir qancha tajribalar homiladorlik, laktatsiya va bolalik davrlarda bu o'simlikning xavfsizligini aniq baholamagan. Bir qancha tajribalarda turli turdagi hayvonlarga uteratonik ta'sir ko'rsatiladi bu tajribalar esa Germaniya komissiyasi va o'simlikshunoslar homiladorlik paytida zanjabil istemol qilmasliklarini tavsiya etishlariga olib keldi.

Dorivor turlari: Zingiber officinale.

Umumiy nomlanishlari: Zanjabil, Qora zanjabil, Afrika zanjabili, Kochin zanjabili, Yamayka zanjabili, Inver zanjabili, Gan Jiang, Gegibre, Race zanjabili.

Botanik oilasi: Zingiberaceae. Zanjabil 2ta ziravorlar zerdechal va kardamom turlari bilan chanbarchas bog'liq.



O'simlik tasnifi: Zanjabil buyi 60-70 sm bo'lgan ko'p yillik o'simlik hisoblanadi. Shuningdek, zanjabil pazandachilik yoki farmaseftikada foydalaniladigan ildizpoyali o'simlikdir.

Yetishtiriladigan mamlakatlar: Zanjabil issiq tropik mintaqalarda Osiyo, Afrika, Meksika, Gavaya, Hindiston, Yamaykada keng tarqalgan.

O'simlik tarkibidagi oziq moddalar: Zanjabil tarkibida 80,9% namlik, 12,3% uglevodlar, 2,4% tola, 2,3% oqsil, 1,2% mineral moddalar, 0,9% yog' mavjud. Zanjabilida temir, kalsiy, fosfor kabi minerallar mavjud. Bu moddalardan tashqari tiamin, riboflavin, niatsin, va C vitamini mavjud. Zanjabil turi yoki navlari bir biridan agrotexnik tadbirlar talab qilishi, davolanishda foydalanish usullari, saqlanish usullari bilan farqlanadi.

Kimyoviy tarkibi: Zanjabil ildizpoyasi istemol qilinadigan o'simlik. Ildizpoyasi tarkibida asosiy faol komponentlari gingerollar, gingerol gidroksidi-1 (3-metoksifelin 4-gidroksi) dekan-3-bir gingerol seriyasining eng keng tarqalgan tarkibiy qismi. Zanjabil o'simligini kukun sifatida ishlatiladigan ildizpoyasi tarkibida 60-70% uglevodlar, 9-12% suv, 9% oqsil, 8% kul, 3-8% xom

tola, 3-6% yogʻlar mavjud. Uchuvchi moy asosan mono va seskiterpenlardan iborat boʻlib; kamfen, beta-fellandren, kurkumen, sineol, geranil asetat, terfinol, terpenlar, borneol, geraniol, limonen, linalool, alfa-zingiberen (30-70%), beta-seskifellandren (15-20%), beta-bisabolen (10-15%) va alfa-farnezol bor. Etanol va atseton ekstraksiyasi bilan ajratilgan oleorezin tarkibida 7,5-4% qurutilgan kukun, oʻtkir moddalardan gingerol, zingeron, shogaol va paradollar mavjud. Kukun sifatida foydalaniladigan zanjabil tarkibida shogaol gingerolning suvsizlangan varianti va 3-5 oʻtkir tarkibiy qismlar hisoblanadi. Oleorezin tarkibida asosan aromatizatorlar boʻlgan zingiberol, zingiberen, diarilheptanoidlar, gingediol vitamin va fitosterollar tashkil qiladi.

Zanjabil oʻsimligini terapiyada qoʻllanilishi: Terapiya lotincha soʻz boʻlib ichki aʼzolar degan maʼnoni bildiradi. Terapiya fani ichki aʼzolar kasalliklari haqidagi fandır. Dengiz kasalligi paytida koʻngil aynishi va qusishga qarshi. Zanjabilning bu taʼsiri markaziy asab tizimi orqali emas balkida toʻgʻridan-toʻgʻri oshqozon-ichan tizimiga taʼsir qiladi. Sitotoksik birikmalar bilan davolangan insonlarda qusishini kamaytirish uchun foydalaniladi. Ovqat hazm qilishini yaxshilash va gaz shishlarni kamaytirish uchun karminativ va antifatulent vazifasini bajaradi. Qon aylanishini yaxshilash va qandli diabetni davolashda glyukozani pasaytirish uchun foydalaniladi.

Farmakologik tasirlari: Manbalarda keltirilishicha zanjabilning komponentlari ovqat hazm qilish, oshqozon-ichak mushaklari faolligini oshirish, ovqat soʻrilishini yaxshilar, ich qotishini oldini olish va meteorizm yani qorinning dam boʻlishini yaxshilashda foydalaniladi. Zanjabil va undan ajratilgan birikmalarning farmakologik taʼsirlariga immunomodulyatsion, oʻsmaga qarshi, yalligʻlanishga qarshi, apoptotik, giperglikemik, antilipidemik va qusishga qarshi taʼsir koʻrsatadi. Zanjabil oʻsimligidan harakat kasalligini ham davolashda ishlatiladi. Harakat kasalligi yoki kinetoz - bu patologik holat emas, balki odam notanish boʻlgan va shuning uchun u moslashmagan muayyan harakat stimullariga normal javobdir; faqat ichki quloqning vestibulyar apparati boʻlmaganlar haqiqiy immunitetga ega. Harakat kasalligini davolash maqsadida zanjabil oʻsimligi va dimengidrinat tabletkasi 18 yoshli talabalarda baholandi. Ginekologlarning fikricha laparoskopiya operatsiyasidan oldin zanjabilni qabul qilish operatsiyadan keyingi boʻladigan koʻngil aynishi va qayt qilishni oldini olishga juda katta samarasi borligini aytib oʻtishdi. Zanjabilni 100 mg metoklopramid tabletkasi bilan solishtirilganda ikkalasi bir xil natijani koʻrsatgan. Shu jumladan homlador ayollarda ham koʻngil aynishiga qarshi vosita sifatida foydalanish ham mumkun. 4 kun davomida 1 kunda 4 mahal 250 mg kukunli zanjabilni istemol qilish koʻngil aynishi va qayd qilishni kamaytiradi.

Mikroblarga qarshi taʼsiri: Zanjabil oʻsimligi kuchli antibakterial va oz miqdorda antifungal xususiyatga ega. Zanjabil oʻsimligini in vitro sharoitida oʻstirib koʻrip shuni natija qilib aytilgan: zanjabilning faol tarkibiy qismlari yoʻgʻon ichak bakteriyalarini koʻpayishini oldini oladi. Yoʻgʻon ichakdagi bu bakteriyalar hazm boʻlmagan uglevodlarni fermentatsiya qilib meteorizmni keltirib chiqaradi. Bunga zanjabil oʻsimligi bilan birga qarshi kurashsa boʻladi. Shu bilan bir qatorda zanjabil oʻsimligi *Escherichia coli*, *Proteus*, *Stafilokokklar*, *Streptokokklar* va *salmonellalar* osishini toʻxtatib turadi. Agar biron bir ziravorni yashi koʻrishingiz kerak boʻlsa, u zanjabil boʻlgani maʼqul. Albatta, sogʻliq uchun katta foyda keltiradigan koʻplab ajoyib ziravorlar mavjud, ammo ularning ijobiy xususiyatlari zanjabilchalik emas vaboshgalarga qaraganda yashi taʼmga ega. Zanjabilning foydasi gingerol deb ataladigan aralashmaga bogʻliq. Ushbu modda yalligʻlanishga qarshi, ogʻriq va shishni yengillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, tarkibida antioksidant boʻlib, tanadagi zararli erkin radikallarni zararsizlantiradi. Bu saraton xavfini kamaytirishi isbotlangan.

Yurak va qon tomirlarga ta'siri: Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" asarida ko'plab kasalliklarni davolashda qo'llaniladigan malhamlar tarkibiga zanjabil qo'shilishi aytib o'tilgan. Xitoy tibbiyotida zanjabilidan organizmdagi suyuqlikni yaxshilash uchun ishlatiladi. Zanjabil o'simligi yurak mushaklariga kuchli bosimni ogohlantiruvchi va qonni suyultirish bilan bir qatorda organizmda qon aylanishini nazorat qiladi. Qon aylanishi yaxshilangach organizmda metabolitik faollik oshadi. Yaponiya tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki zanjabil tarkibidagi faol moddalar yurak ishini yaxshilaydi va qon bosimini pasaytiradi. Zanjabil istemol qiladigan insonlarda yallig'lanishga qarshi prostaglandin va tromboksanlar hosil bo'lishi kamayadi natijada qonning ivish qobiliyatlari kamayadi. Zanjabil o'simligidan dietada ham istemol qilsa bo'ladi istemol qilinganidan so'ng xolesterin miqdori oshishini oldini oladi. Zanjabil antioksidant xususiyatga ega.

Zanjabilli choyning foydali jihatlari: To'g'ralgan zanjabil ildizi yoki zanjabil kukunini choyga solingan sog'liq uchun foydalanishning eng mashhur usullaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zanjabil choyi quyidagi afzalliklarga ega:

1. Ko'ngil aynishini tinchlantiradi: Zanjabil harakat kasalligi, kimyoterapiya va homiladorlikdan ko'ngil aynishini engillashtirishda juda samarali (10). Issiq zanjabil choyini ho'plab ichish oshqozonni tinchlantirishga yordam beradi.
2. Sovuqqa qarshi kurashadi: Zanjabilning mikroblarga qarshi xossalari yuqori nafas yo'llari infeksiyalarining oldini olish va davolashda yordam beradi. Achchiq issiqlik ham shilimshiqni suyultiradi va sinuslarni tozalaydi.
3. Ovqat hazm bo'lishiga yordam beradi: Zanjabil choyi ozuqa moddalarining so'rilishini tezlashtiradi va shishiradi, gazni, oshqozon og'rig'ini va diareyani kamaytiradi.
4. Qon aylanishini kuchaytiradi: Gingerol qonni yupqalashtiradi va tomirlarning kengayishini kuchaytiradi, qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi. Bu butun tanaga kislorod, ozuqa moddalari va dori-darmonlarni etkazib berishga yordam beradi. Bosh og'rig'i, bo'g'im og'rig'i va yallig'lanishni kamaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" saylanma 1-jild T-1983 (Tarjimonlar: A.Rasulov va b.) 200-201-B.
2. A.Abdullayev va b. "Biologiyadan qisqacha izoxli lug'at" T-2016. 134-B.
3. Atabayeva X. O'simlikshunoslik. – Toshkent, 2004
4. Teshaboyev, N., Abduraximova, M., Eshpulatov, A., & Mahkamova, D. (2021, July). Ecological culture is a demand of today. In Конференции.
5. Kuperman F.M."O'simliklar morfologiyasi angiospremlarning turli xil hayotiy shakllarining ontogenez bosqichlar morfologik tahlil qilish "
6. "Zingiber officinale Roscol" Kew Science, World Plants online. Royal Botanical Gardene, Keshia. 2017rr 45.
7. Qarshiboyev H.G.Ashurmetov O.H."O'simliklarning o'sishi va rivojlanishi " , metodik ko'rsatmalar Toshkent, 1989- 22 b .