BULG‘OR QALAMPIRINING INSON HAYOTIDAGI O‘RNI

Mahramova Zilola Shuxrat qizi
Jizzax shahar 22-maktab o‘quvchisi
Xakberdiyev Shuxrat Mahramovich
Jizzax politexnika instituti dotsenti

Annotasiya: Bulg‘orn qalampirining turlari vatani, hayotiy shakillari bilan birgalikga o‘sishi va rivojlanish, kimyoviy tarkibi yani vitaminlarga boyligi, tibbiy ahamiyati to`g`risida ma’lumotlar berilgan.
Kalit so`zlar: Bulg‘or qalampiri, qizil, yashil, sariq, likopin moddasi, C vitamin, patogen bakteriya, vitaminlar.
Abstract: Information about the homeland of the species of bell pepper, its growth and development along with its life forms, its chemical composition, i.e. its richness in vitamins, and its medical value are given.
Key words: Bulgarian pepper, red, green, yellow, lycopene, vitamin C, pathogenic bacteria, vitamins.

Bulg‘or qalampiri yoqimli va shirin ta’mga ega bo‘lishi bilan birga inson organizmi uchun foydali bo‘lgan sabzavot hisoblanadi. Biologik ta’siriga ko‘ra farq qiluvchi qizil, sariq, yashil navlari mavjud.

Bulg‘orn qalampirining asl vatani Amerika. U yerda qalampir ekish va sug‘orishni talab qilmaydigan ko‘p yillik butalarda o‘sadi. Amerikadan XVI asrda Kolumb dengizchilari Ispaniyaga olib kelgan, keyin Yevropa va Kichik Osiyoga tarqalgan. Birinchi shirin qalampir navlari Venger va Bulg‘or seleksionerlari tomonidan XX asr boshlarida yaratilgan. Hamma sevib istemol qiladigan shirin qalampir navlari shu tarzda paydo bo‘lgan. Rossiyaga esa bulg‘or qalampiri XIX asrda ko‘chmanchilar bilan birga kirib kelgan va juda sevimli sabzovotga aylangan. Shundan buyon u bulg‘or qalampiri, deb yuritiladi, aytmoqchi, Rossiya va MDH davlatlarida shunday nom bilan tanilgan, Yevropa va boshqa mamlakatlarda esa shirin qalampir, deb nomlanadi.

Bulg‘or qalampirining rang-barangligi ko‘zni quvnatadi: qizil, yashil, sariq. Sabzavot rangidan kelib chiqqan holda tarkibi ham o‘zgarib boradi.



Yashil bulg‘or qalampiri xlorogen kislotaga boy bo‘lib, kanserogen (saraton to‘qimalarini rivojlantiruvchi) moddalar zararini kesadi. Qon tomirlarida xolesterin tiqinlari paydo bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaydi.

Qizil bulg‘or qalampiri likopin moddasi va C vitaminiga boyligi nuqtai nazaridan turdoshlarini ortda qoldiradi. 100 gramm mahsulot C vitaminiga bo‘lgan kunlik ehtiyojni 4 hissa qondiradi.

Sariq bulg‘or qalampiri boshqa turdoshlariga qaraganda kaliyga boyroq sanaladi. Bu yurak-qon tomir va asab tizimi salomatligi uchun zarur modda hisoblanadi. Uyqusizlikni yengadi va xotirani mustahkamlaydi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, bulg‘or qalampiridan muntazam iste’mol qilish yurak-qon tomir kasalliklarini bartaraf etadi, ovqat hazm qilish tizimlarini yaxshilaydi, saraton, anemiya va ko‘rish kassaliklarining oldini oladi. Hatto ba’zi dorilar uning asosida ishlab chiqariladi.

100 gramm bulg‘or qalampirida uchraydigan vitamin va minerallar

Vitaminlar miqdori	Mikroelemontlar miqdori
A vitamini – 333 mkg	kaliy – 163 mg
B 6 vitamini – 50 mkg	fosfor − 16 mg
B 9 vitamini – 17 mg	marganets – 16 mg
C vitamini – 250 mg	temir − 60 mg
E vitamini – 67 mkg	magniy − 7 mg

Antioksidant moddalar xavfli o‘sma kasalliklari , shuningdek yurak-qon tomir va endokrin tizim kasaliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Ko‘z kasalliklari orasida yoshga bog‘liq ko‘z pardasi degeneratsiyasi va katarakta eng ko‘p uchraydigan kasallik hisoblanadi. Kanada va amerikalik olimlarning tadqiqotlariga ko‘ra, qalampir tarkibidagi lyutein va zeaksantin moddalari ko‘zdagi degenerativ va patologik o‘zgarishlarini oldini oladi va katarakta kasalligi rivojlanish xavfini xam 42 foizga kamaytiradi.

Anemiya qonda eritrotsitlar yoki gemoglobin darajasining pasayishi bilan tavsiflanadigan holatdir. Anemiya odatda homiladorlik paytida, surunkali buyrak kasalligi yoki tez-tez qon yo‘qotish fonida, noto‘g‘ri ovqatlanish sababli yuzaga keladi.

- Bulg‘or qalampiri qon tomirlarini mustahkamlaydi, ortiqcha xolesterinni yo‘qotadi.
- C vitaminiga boyligi nuqtai nazaridan sabzavotlar orasida yetakchi hisoblanadi. Ayniqsa, sabzavotning qalpoqchasi atrofida bu vitamin juda serob.
- C vitamini (askorbin kislota) hujayralarni yoshartiradi, kapillyar tomirlarni mustahkamlaydi, tromboz ehtimolini kamaytiradi.
- Mahsulot tarkibidagi B, PP va A vitaminlari umumiy immunitetni yaxshilaydi. Ular organizmdagi erkin radikallarni neytrallashtiradi, bu esa onkologik kasalliklar profilaktikasida muhimdir.
- Sabzavot tarkibida noyob modda – likopin bo‘lib, u yurak kasalliklaridan himoyalaydi, xavfli o‘smalarning rivojlanishiga yo‘l qo‘ymaydi.
- Bulg‘or qalampiri ichki organlarni tromblardan, patologik o‘zgarishlardan himoyalaydi. Shu bois surunkali kasalligi borlarga tavsiya etiladi.
- Bulg‘or qalampirining mag‘zi bilan milklarni ishqalash ularning qonashini to‘xtatadi, og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklarini davolaydi.
- Bulg‘or qalampiri 90 foiz suvdan iborat bo‘lgani bois parhezbop sanaladi. 100 gramm mahsulot 27 kilokaloriya saqlaydi.
- Bulg‘or qalampiri ovqat hazm qilish tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ovqatlanishdan avval bir dona bulg‘or qalampirini o‘z holicha iste’mol qilish ovqatning tez va yengil hazm bo‘lishiga yordam beradi.
- Teri, soch va tirnoqlar salomatligida ham ijobiy rol o‘ynaydi.

Bulg‘or qalampirini oshqozon-ichak trakti faoliyatini normallashtiradi, diareya va ich qotishining oldini oladi.Tarkibida juda ko‘p miqdorda tola bo‘lganligi sababli, qalampir ichak mikroflorasini qo‘llab-quvvatlaydi: u foydali mikroorganizmlarning ko‘payishini rag‘batlantiradi. Patogen bakteriyalarning hayotiy faoliyatini so‘ndiradi. Bulg‘or qalampirini doimiy iste’mol qilish yo‘g‘on hamda to‘g‘ri ichakda xavfli o‘sma paydo bo‘lishining oldini oladi. Shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining oldini olish uchun doimo shirin qalampir iste’mol qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hakberdiev, S. M., Talipov, S. A., Dalimov, D. N., & Ibragimov, B. T. (2013). 2, 2′-Bis {8-[(benzylamino) methylidene]-1, 6-dihydroxy-5-isopropyl-3-methylnaphthalen-7 (8H)-one}. Acta Crystallographica Section E: Structure Reports Online, 69(11), o1626-o1627.
2. Khaitbaev A. K., Khakberdiev S. M., Toshov K. S. Isolation of Gossypol from the Bark of Cotton Roots //Annals of the Romanian Society for Cell Biology. – 2021. – С. 1069-1073.
3. Khakberdiev, Sh M., et al. "Synthesis and structure of gossypol azomethine derivatives." Young Scientist,(4) (2015): 42-44.
4. Mahramovich, K. S., Sattarovna, K. F., & Farangiz, M. (2022). Synthesis of Gossipy Products of Pyrimidine Bases and Getting Their Water-Solved Complexes. Eurasian Scientific Herald, 8, 118-121.
5. Mahramovich, K. S. (2022). Results of computer study of biological activity of gossipol products. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(6), 1373-1378.
6. Khakberdiyev Shukhrat Mahramovich, & Mamatova Farangiz Qodir qizi. (2022). Synthesis ofmetallocomplexes of schiff bases and their structural analysis.World Bulletin of Public Health,16, 173-177. Retrieved from.
7. Mahramovich, K. S. (2023). Structural analysis of supramolecular complexes of schiff bases. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 12, 36-41.
8. Хакбердиев, Ш., Маматова, Ф., & Муллажонова, З. (2022). Доривор қоқи ўтининг кимёвий таркиби ва уни маданийлаштириш. Журнал естественных наук, 1(2 (7)), 209-213.
9. Khakberdiyev Shukhrat Mahramovich, Azizova Safina Isroiljon qizi, Mamatova Farangiz Qodir qizi, Rabbimova Marjona Ulug‘bek qizi. (2023). Biological Activities of Water-Soluble and Cu^{2+} Salts of Gossypol Derivatives Metallocomplexes. International Journal of Scientific Trends, 2(2), 55–60. Retrieved from
10. Mahramovich, K. S., & Khodiyevich, K. S. (2023). Study of the practical significance of benzimidazole and some of its derivatives. Open Access Repository, 4(02), 80-85.