IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245
MAXSUS SON . VOLUME 5, ISSUE 1, 2023

SABZI O'SIMLIGINING TIBBIYOTDA VA XALQ TABOBATIDAGI AJOYIB FOYDALARI VA QO'LLANILISHI

Muallif	**Mamatov Hurshidbek Mirzakamol o'g'li**
O'qish yoki ish joyi	**ADTI Tibbiy biologiya va gistologiya kafedrasi assistenti**
Qabul qilindi	**02.10.2023**
Nashr qilindi	**05.10.2023**

Annotatsiya

Ushbu maqolada xalq iste'molining ajralmas tarkibiy qismiga aylangan sabzi(*Daucus carota* L)o'simligining ishlatilishi va xalq tabobatidagi o'rni haqida ayrim ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar

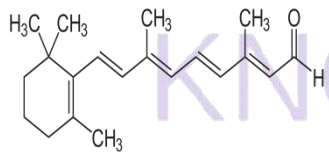
Sabzi, vitamin, minerallar, β-karotin, xun tolasi, immunitet, karotinoidlar, qandli diabet.

Bu sabzavot vitaminlar, minerallar va tolaga boy va istemolchilar orasida juda mashhur. Ko'zlar uchun juda foydali albatta, lekin sabzining foydali tomonlari shu bilan cheklanmaydi. Oddiy va sog'lom usullardan tashqari, yangi ildizmevalaridan bahramand bo'lish sog'liq uchun juda ko'p foyda keltiradi.

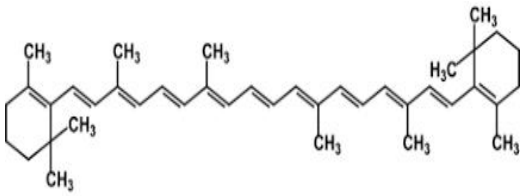
Sabzi (*Daucus carota* L) dunyodagi eng keng tarqalgan va eng muhim ildizmevalaridan biridir, chunki uni o'sishi nisbatan oson, turli xil taomlar va maxalliy oshxonalarda keng qo'llaniladi va apelsin, binafsha va oq sariq va qizil kabi turli xil ranglarga ega. Sabzining asosan ildizmevalari eng ko'p iste'mol qilinadigan qismidir, bundan tashqari salatlar va boshqa shakllarda ishlatilishi mumkin.

Sabzining ozuqaviy xususiyatlari.

Sabzi A vitamini va beta-karotinning ajoyib manbaidir. Bu oziq moddalar bilan bir qatorda, u vitamin C, lutein, zeaksantin, K vitamini, xun tolasi va boshqalarning yaxshi manbai hisoblanadi.



A vitamin



β-karotin

Mavsumiy sabzavot har bir iste'mol qilinganda juda past kaloriya beradi va shuning uchun dietani iste'mol qiluvchilarning eng yaxshi maxsulotdir.

Xalqaro kaloriyalar sistemasiga ko'ra, 100 g qizil sabzi quyidagi tarkibga ega:

Umumiy energiya	38 kkal
Uglevod	6,7 g
Oqsil	1 g
Yog'	0,5 g
Umumiy tola	5 g
Vitamin C	7 mg
Vitamin A	451 mkg
Beta karotin	2706 mkg

Sabzi o'simligining inson salomatligidagi foydalari

Sog'lom ko'rish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi:

A vitaminining yetishmasligi quruq ko'z deb ataladigan kasallikni keltirib chiqaradi, bu normal ko'rishga ta'sir qiladi va tungi ko'rlikka olib keladi. Sabzi tarkibidagi lutein va zeaksantin antioksidantlari ham ko'z sog'lig'ini yaxshilaydi. Ushbu ikkita tabiiy birikma to'r parda va gavharni himoya qiladi. **American Journal of Ophthalmology** haftasiga ikki porsiyadan ortiq sabzi iste'mol qilgan ayollarda bir porsiya sabzi iste'mol qilgan ayollarga qaraganda glaukoma xavfi 64 foizga kam ekanligini aniqladi.

Vaznni yo'qotishga yordam beradi:

Sabzi iste'moli eng foydali mahsulotlardan biri! Bir piyola sabzi sharbati juda oz miqdorda kaloriya beradi, lekin bu ozuqa moddalari haqiqatan ham o'zingizni sog'lomroq his qilishingizga yordam beradi va o'z navbatida siz iste'mol qiladigan energiya miqdorini kamaytiradi. Agar siz vazn yo'qotmoqchi bo'lsangiz, ovqatlanishingizga bir nechta sabzi qo'shishga harakat qiling.

Teri salomatligini yaxshilaydi:

Terini tabiiy mahsulotlar orqali yaxshilashni istaganlar uchun sabzi ajoyib dieta. Hammamizga ma'lumki, ular akne, dermatit, toshma va boshqa teri kasalliklarini davolashi mumkin. Antioksidant tarkibiga qo'shimcha ravishda ular tarkibida beta-karotin ham mavjud ekanligi teridagi chandiqlar va dog'larni davolashda muhim ro'l o'ynaydi. To'liq ozuqaviy foyda olish uchun ko'proq ingredientlarni iste'mol qiling.

Immunitetni yaxshilashga yordam beradi :

Sabzi tarkibidagi C vitamini immunitet tizimini qo'llab-quvvatlash va davolash uchun muhimdir. Sabzavotlar tarkibidagi A vitamini ham immunitet tizimini qo'llab-quvvatlaydi va mikroblar uchun tanada to'siq bo'lib xizmat qiladigan shilliq qavatlarni shakllantirish va himoya qilishda muhim rol o'ynaydi.

Yurak salomatligini qo'llab-quvvatlashi mumkin :

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sabzi kabi rangli sabzavotlarga boy taomlar iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish ehtimolini kamaytiradi. Gollandiyalik olimlar tajribasi shuni tasdiqladiki, kuniga atigi 25 g sariq sabzi ildizmevasini iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari ehtimolini 32% ga kamaytirishi mumkin. Sabzi qo'shimcha ravishda qon bosimini tartibga solishga yordam beradi. Sabzi tarkibidagi kaliy minerali natriy darajasini muvozanatlash va uni tanadan chiqarib yuborish imkonini beradi.

Ovqat hazm qilish tizimi salomatligi

Sabzi tola va karotenoidlarga boy bo'lib, ikkalasi ham qisqa muddatli va uzoq muddatli ovqat hazm qilish salomatligi uchun muhimdir. Karotenoidlar yo'g'on ichak saratoni bilan bog'liq bo'lib, bu sabzi sog'liq uchun uzoq muddatli foydalardan biriga aylanadi. Bundan tashqari, tolaga boy dietalar kolorektal saraton xavfini kamaytiradi va ichak salomatligini yaxshilaydi. Oddiy sabzi kunlik tolaga bo'lgan ehtiyojning 5% -7% gacha qoplashi mumkin.

Qandli diabetni boshqarish

Sabzi kam miqdordagi tabiiy shakarga ega va ularning tolali tarkibi bilan birlashtirilganda, bu sabzavotga past glisemik indeks beradi. Glyukemik darajasi past bo'lgan ovqatlar qon shakarini ko'tarish ehtimoli kamroq bo'lsa, diabet bilan og'rigan bemorlar uchun qanchalik past bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi. Ko'pgina hollarda, sabzi diabetga chalinganlar uchun xavfsiz taom hisoblanadi. Sabzi kabi past shakar, tolaga boy ovqatlar II turdagi diabetning oldini olishga yordam beradi. Qandli diabetga chalinganlar uchun sabzi foydalari qon shakarini boshqarishda yordam beradi.

Suyaklarning rivojlanishiga yordam berishi mumkin

Sabzi tarkibidagi kalsiy, fosfor va K vitamini juda yuqori bo'lmasada, lekin u tanangizning ushbu oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojiga hissa qo'shadi. Ushbu uchta oziq moddalar sog'lom suyak o'sishi, rivojlanishi va tiklanishi uchun zarurdir. Ushbu vitaminlar va minerallarga boy dietalar suyak zichligini yo'qotishi mumkin. Sabzi tabiiy, sog'lom va muvozanatli dietaning bir qismi bo'lishi mumkin va suyak salomatligi uchun boshqa oziq moddalarni iste'mol qilishga hissa qo'shishi mumkin.

Xulosa o’rnida shuni aytish kerakki, sabzi iste’molining salomatlik uchun foydali tomonlari ko’pligi bilan bir qatorda uning iste’mol qilish yo’llarini ham bilish lozim. U pishirish jarayonida ularning ozuqaviy qiymati o'zgaradi. Boshqa sabzavotlar singari, sabzi pishirgandan keyin ozuqaviy qiymatining katta qismini yo'qotadi, boshqa sabzavotlar esa pishirishdan keyin foydaliroqdir. Misol uchun, sabzi faqat 3% β-karotinga ega. Biz xom sabzi iste'mol qilsak, ularni olishimiz mumkin. Biroq, biz sabzini bug'da pishirganda, qovurganda yoki qaynatganda, beta-karotinning biologik mavjudligi kamayadi.