Андижон Давлат Тиббиёт институти, “Тиббий биология ва гистология” кафедраси, доцент, Қодиров Обиджон Закиржанович тақризи остида

Х.М.Маматов
Андижон Давлат Тиббиёт институти “Тиббий биология ва гистология” кафедраси ассистенти
Телефон рақами: +99893 693 32 03
Email: *mamatovhurshidbek01@gmail.com*

ПОМИДОРНИНГ КИМЁВИЙ ТАРКИБИ ВА УНДАН ХАЛҚ ТАБОБАТИДА ФОЙДАЛАНИШ

Аннотация: Ушбу мақолада помидорнинг кимёвий таркиби ва ундан халқ табобатида фойдаланиш ўринлари келтирилади.

Калит сўзлар: витамин С, каротин, тиамин, рибофлавин.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПОМИДОРА И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Аннотация: В данной статье приведены химический состав помидора и его использование в народной медицине.

Ключевые слова: витамин С, каротин, тиамин, рибофлавин

CHEMICAL COMPOSITION OF TOMATO AND ITS USE IN FOLK MEDICINE

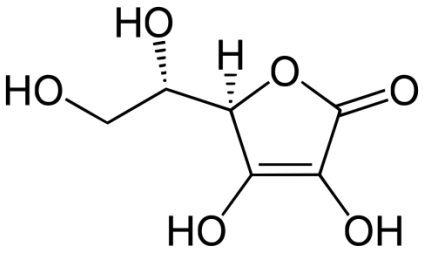
Annotation: This article describes the chemical composition of tomato and its use in folk medicine

Key words: vitamin C, carotene, tiamin, riboflavin.

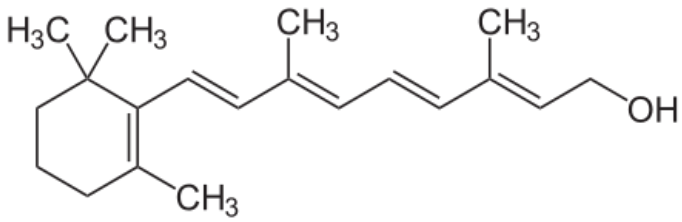
Помидор иссиқхоналарда етиштириладиган асосий сабзавот экинлардан бири хисобланади. У қишки иссиқхоналарда турли (кузги-қишки, қишки-бахорги, ўтувчан ва узайтирилган) даврларда етиштирилади.

Помидор энг мухим ва кимматли сабзавот экинларидан бири хисобланади. Унинг пишган меваси нихоятда лаззатлилиги, пархезлилиги билан ажралиб, таркибида турли витаминлар, минерал тузлар, органик кислоталар ва углеводлар саклайди. [4]

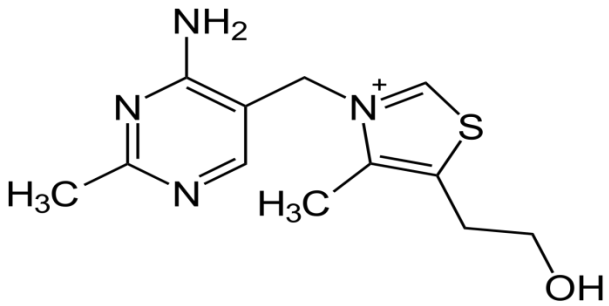
Помидор қизил мевасининг биокимёвий таркиби қуйидагича (хўл вазнига нисбатан, %): Қуруқ модда-6,0-6,6; Оқсил-0,95-1,0; Шакар-4,0-5,0; Мойлар-0,2-0,3; Целлюлоза -0,8-0,9; Кул-0,6. Органик (олма, лимон) кислоталар- 0,5. Витамин С (аскорбин кислота) - 19-35 м г.%. Каротин (провитамин А) - 0 ,2 -2 м г.%, Тиамин (В1) - 0 ,3 -1 ,6 м г.%, Рибофлавин (В2) - 1 ,5 -6 м г.% бўлиб, у экин навига, меваларнинг пишиш даражасига, хосилни йигиш муддатига, устириш шароити ва технологияси каби омилларга боғлиқ. [3]



Витамин С



Витамин А



Витамин В1

Помидор янгилигича, тузланган ва мариновкаланган холда истеъмол қилинади. У консерва (қайта ишлаш) саноати учун мухим хомашё хисобланади. Помидор мевалари териб олингач, етилиш хусусияти ва узоқ сақлашга чидамли. Шунинг учун уни истеъмол қилиш муддатини хосил йиғиб олингач яна 1,0-1,5 ойга узайтириш мумкин.



Мевасида темир моддаси кўп бўлганидан товуқ гўшти ва сутдан олдинги ўринда туради. Шунингдек, помидорда биологик фаол моддалар жуда кўп. Шифо сифатида меваси ва шарбати ишлатилади. Помидор пархез озик сифатида истеъмол қилинади. Бу шифобахш неъматдан радионуклидларни чиқариб ташлашда, овқат хазм қилиш органлари фаолиятини тиклашда, ичаклардаги оғриқли микроблар фаолиятини тўхтатишда, склерозга қарши, ревматизмга қарши восита сифатида фойдаланилади. Шу билан бирга қон айланишини, кексаларда кўриш қобилиятини яхшилашга ёрдам беради. [1]

Шарбати жигар хасталиклари, гипертония, асаб бузилишлари, юрак фаолиятини изга солиш, шамоллашга қарши восита сифатида истеьмол қилинади.

Помидор ва қовоқ ейиш ўрта ва кекса ёшдаги кишиларда атеросклерознинг олдини олади.

Шарбатидан икки стакан ёки узидан 150-200 г кунига истеъмол қилинса, организмда А, С дармондорилари, темир, калий тузлари етишмаслигини тўлдириши мумкин экан.

Шарбатидан кунига уч махал бир стакандан овқатдан ун дақиқа олдин ичилса, камқонлик, атеросклероз ва семизликда фойда қилади. Помидор таркибида органик кислоталар, қанд, А, С, Е витаминлари ва кўплаб минерал тузлар мавжуд. Аммо помидор ноёб махсулот эканлигининг сабаби унда ликопин пигменти борлигидир, шунинг учун хам у қизил рангда. Дунё олимлари кейинги йилларда организмда айнан шу ликопин миқдори етарли бўлиши халқум, ичак, ўпка, сут безлари, ошқозон, бачадон саратонининг олдини олишини ўрганиб чиқишди. Бугунги кунда помидорнинг шифобахш хусусиятларига жеч кандай шубха йуқ. Олимларнинг хулосалари буйича ликопин пигменти ёғлар таъсирида эрир экан. Агар помидор қаймок, ўсимлик мойи ёки соуслар билан истеъмол қилинса, шифобахшлик самараси бир неча бор ощади. [1]

Шарбатидан тўрт стакан олиб, бироз қайнатилади. Унга бир ош қошик қуруқ ялпиз, бир дона тухум оқи, таъм бўйича туз ва мурч, укроп қўшилади. Оғзи ёпик идишда 15-20 дакика сақланади, совигач, сузиб олиб ичилади.

5-6 дона помидор ва қаттик қилиб пиширилган уч дона тухум майин қилиб тўғралади ва чуқур идишга солинади. Устига озрок туз, эзилган мурч, 2-3 ош қошиқ ўсимлик мойи, бир чой қошик тайёр хантал, бир чой қошиқ сирка, икки ош қошиқ қаймоқ ва петрушка кўкатини аралаштириб, салат тайерланади. Бу салат оловда тайерланмагани учун витаминларга ва ликопинга бой бўлиб, қаймоқ ва ўсимлик мойи билан берилади. [2]

Помидор таркибида қанд моддаси, органик аминокислоталар, турли хил витаминлар, калий, кальций, магний, фосфор, темир тузлари ва бошка моддалар булиб, юрак хасталикларини даволашда фойда қилади. Помидорни кўпрок истеъмол қилган кишиларда юрак хасталиклари камроқ учрайди.

Хулоса қилиб айтганда, табиий дори воситаларига талаб ортиб бораётган даврда шифобахш ўсимликлар кимёвий таркибини ўрганиш, улардан озиқ-овқат қўшилмалари яратиш давр талабидир. Хозирги кунда халқ табобатида ишлаб чиқариладиган табиий гиёхлар ва озиқ-овқат қўшилмалари арзон ва юқори самарадорликка эга хисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. И.Р.Асқаров “Табобат қомуси” Тошкент “Мумтоз сўз” 2019 й

2. И.Р.Асқаров “Сирли табобат” Тошкент “Фан ва технологиялар нашриёт-матбаа уйи” 2021.

3. Ҳ.Х.Холматов,Ў.А.Аҳмедов. “Фармокогнозия “. Тошкент, “Абу Али ибн Сино номидаги Тиббиёт нашри”

4. Азимжон Жўраев “Халқ табобати” Тошкент, “Шарқ” 2008 й.