

OLXO'RI O'SIMLIGINING KIMYOVIY TARKIBI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Nazarova Naziraxon Xamidjon qizi
Farg'ona davlat universiteti magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada olxo'ri o'simligining foydali xususiyatlari istemol qilishda e'tibor beriladigan jihatlari, oshqozon-ichak, buyrak, yurak qon tomir kasalliklaridagi samarali xususiyatlari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: *olxo'ri, vitamin, minerallar, xolesterin, buyrak, yurak qon tomir, oshqozon-ichak*

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны полезные свойства сливы в употреблении эффективные свойства при желудочно-кишечных, почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Ключевые слова: *слива, витамины, минеральные вещества, холестерин, почки, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт.*

ABSTRACT

This article describes the beneficial properties of plums in terms of consumption, effective properties in gastrointestinal, renal and cardiovascular diseases.

Keywords: *plum, vitamins, minerals, cholesterol, kidney, cardiovascular, gastrointestinal*

KIRISH

Olxo'ri (*Prunus domestica* L.) – ra'nodoshlar(*Rosaceae*) oilasiga mansub danakli meva daraxti yoki buta, 30 dan ortiq turi ma'lum. Eng ko'p tarqalgan turi oddiy olxo'ri bo'lib, tog'olcha bilan yovvoyi olxo'rining tabiiy chatishishidan kelib chiqqan deb taxmin qilinadi. Vatani-Kichik Osiyo, Kavkaz, Shim, Eron.O'zbekistonga Eron orqali keltirilgan [1]. Hozir O'rta Osiyoda dastlab keltirilgan oq olu, sariq olu, qora olu va ulardan kelib chiqqan navlar tarqalgan. Olxo'ri joy tanlamaydi. 2000 ga yaqin (O'zbekistonda 200 dan ortiq) navi bor. O'zbekistonda ekilish maydoni jihatidan danakli meva daraxtlari orasida o'rikdan keyin turadi. Barglari ketma-ket, gullari yakka yoki 2-3 tadan o'rnashgan, oq yoki ko'kish.Olxo'ri mevasi dumaloq, tuxumsimon, cho'zinchoq, 60-100 g,sariq, yashil,

qizil, ko'kimtir-qora, mumg'ubor bilan qoplangan [2]. Tarkibida 14-21% qand, 0.5-1.2% kislota, azotli moddalar va vitaminlar mavjud. Yangiligida yoyiladi, qoqi, konserva qilinadi, sharbatli ichimliklar, jem, murabbo, qiyom va boshqa maxsulotlar tayyorlanadi. Olxo'ri, asosan, payvandlab hamda ildiz bachkisidan ko'paytiriladi. Olxo'ri uchun eng yaxshi payvandtag tog'olcha hisoblandi. Ko'chati o'tqazilgach, 4-6 yilda xosilga kiradi [3]. O'zbekistonda mart-aprelda gullaydi, mevasi iyunning ikkinchi yarmidan sentyabr oxirigacha pishadi. 20-25 yil yaxshi hosil beradi (daraxti 30-50 kg, ayrimlari 100 kg gacha); sovuqqa chidamli. Parvarishi danakli meva daraxtlarnikiga o'xshash. O'zbekistonda Vengerka, Berton, Ispolin olxo'risi, Samarqand qora olusi, Vashington va boshqa navlari ekiladi [4].

Kimyoviy tarkibi. Olxo'ri mevalarida shakar (11% gacha), bo'yoqlar (0,06-0,31%), gemitsellyuloza (0,2%), kraxmal (0,1%), tola (0,5%), pektin (0,9%), organik kislotalar (molik, limon, oksalat, salitsil), taninlar. Mevalarda ko'plab vitaminlar va mikroelementlar topilgan: beta-karotin (0,1 mg%), tokoferol (0,63 mg%), vitamin C (10 mg%), B vitaminlari (B1 - 0,06 mg%, B9 - 0,08 mg%, B6) - 0,04 mg%, B15 - 0,15 mg%), PP, K; kaliy (214 mg%), kaltsiy (28 mg%), fosfor (27 mg%), magniy (17 mg%), natriy (18 mg%), temir (550 mg%), yod, ftor, kobalt, xrom. Suyaklarning yadrolarida: 40% gacha yog', amigdalin glikozidi, emulsion fermenti mavjud. Olxo'ri barglari atsillangan flavonol glikozidlari, kversetin, miritsetin, miritsetin 3-O-4-atsetil-L-ramnopiranozid, esteraza, triterpenoidlar, taninlar va haloil karboksilazalarga boy [5].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Dunyo bo'yicha olxo'rining 250 dan ortiq turi mavjud bo'lib, ularning hammasi ham mazali va foydali hisoblanar ekan. Olxo'ri o'zida ko'pgina vitamin va minerallarni saqlab, ular quyidagilarga yordam beradi: olxo'rining eng muhim vazifasi bu organizmni tozalab, oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilashdir; olxo'ri ishtahani kuchaytiradi; ortiqcha xolesterinni chiqarib tashlaydi; aterosklerozda yordam beradi; buyraklarni tozalab, ortiqcha suyuqlikni chiqarib tashlaydi; yurak va qon-tomir tizimini mustahkamlaydi; olxo'rining kaloriyasi pastligi sabab ham, dietologlar uni parhez tuzatuvchilarga iste'mol qilishni tavsiya qilishadi.

Olxo'rining 100 grammi 42 kKal bo'lib, 0.8 gramm oqsillar, 0.3 gramm yog'lar, 9.6 gramm uglevodlar; meva yurak-qon tomir kasalliklari uchun foydali hisoblanadi. Olxo'ri tomir tonusini oshiradi, qon bosimini tartibga solishga yordam beradi. Bu ta'sir tufayli rutin yuqori mundarijaga erishiladi. Olxo'ri, shuningdek, kuchliich yumshatish xususiyatiga ega va ichchalingan insonlar uchun ajoyib vosita hisoblanadi. Meva revmatizmga va podagra bilan odamlar uchun juda foydali bo'ladi

vitamin A katta miqdorda o'zichiga oladi. Olxo'ri ortiqcha suyuqlik ajratishga qodir diuretic ta'sirga ega. Qo'shimcha olxo'ri meva tromblar hosil bo'lishi uchun profilaktik agenti sifatida ishlatiladi.

Quritilgan mevalar og'iz bo'shlig'i kasalliklariga olib keladigan bakteriyalarga zararli ta'sir ko'rsatadi. Qadim zamonlardan beri meksikalik oshpazlar go'sht mahsulotlarini saqlash uchun olxo'ridan foydalanganlar, chunki ularning faol moddalari tez buziladigan ovqatlarni chirishdan saqlagan. Laboratoriya tadqiqotlari va tish to'qimalarida o'tkazilgan sinovlar natijasida olim quritilgan mevalardan faol kurashuvchi komponentni ajratib olishga muvaffaq bo'ldi. Ushbu modda, shuningdek, tish go'shtining yallig'lanishidan, kariesdan va tish toshining shakllanishidan xalos bo'lishga imkon beradi.

Amerikalik olimlar tomonidan o'tkazilgan ko'plab laboratoriya sinovlari natijalariga ko'ra, mayiz, xurmo va anjir bilan taqqoslaganda, o'rik antioksidantlar tarkibida yetakchi hisoblanadi. Antioksidantlar hujayralarni himoya qilishi mumkin, inson tanasi kimyoviy va yuqumli omillarning hujumiga javoban ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, o'rik tarkibidagi antioksidantlar og'ir metallarning tuzlariga detoksifikatsiya qiluvchi ta'sir ko'rsatadi, erkin radikallarni o'zlashtiradi. Ikkinchisi tananing qarishi va ko'plab degenerativ kasalliklarning paydo bo'lishining sababidir. Olxo'ri kaliyning boy manbai bo'lib, gipertoniya belgilari bilan kurashish, qon bosimini pasaytirish va insult xavfini kamaytirishga qodir ekanligi isbotlangan. Ikkinchisi tanadagi suv-tuz muvozanatini saqlaydi, hujayralarning, shu jumladan nerv hujayralarining normal ishlashiga hissa qo'shadi.

Tadqiqotlar quritilgan olxo'ri mevalari saraton hujayralarining o'sishini oldini olish orqali y o'g'on ichak saratoni xavfini kamaytirishga yordam berishi aniqlangan.

XULOSA

O'tkazilgan klinik tadqiqotlarga ko'ra olxo'ri barglarida mavjud faol moddalar diabetga qarshi xususiyatlarga ega, radiatsiyaga qarshi kurashda samarali vosita sifatida foydalanish mumkin. Daraxtning qobig'i, uning mevalari va urug'lari ham kuchli farmakologik faollikka ega. Olxo'ri mevalarining organlarni himoya qilish qobiliyati o'rganildi. O'simlik antiülserogen, antibakterial, radioprotektiv va antifungal xususiyatlarga ega. Quritilgan olxo'ri mevalari go'shtning yangiligini saqlashga yordam beradi, oltinstafilokokklar, salmonellalar va ichak tayoqchalarining o'sishini 90% gacha kamaytiradi. Olxo'rining laksatif xususiyatlari uzoq vaqtdan beri hamda amalda klinik tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Mevalar tarkibidagi difenilizin va sorbitol faol moddalari organizmga laksatif ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Crane, M.B.; Lawrence, W.J.C. (1947). *The Genetics of Garden Plants*. MacMillan & Co. LTD. p. 233.
2. Little, Elbert L. (1980). *The Audubon Society Field Guide to North American Trees: Eastern Region*. New York: Knopf. p. 498.
3. Cullen, J. et al. (1995). *The European Garden Flora. Volume IV*. Cambridge University Press, Cambridge.
4. Khanizadeh, S.; Cousineau, J. (2000). *Our Plums/Les Pruniers de chez nous*. Agriculture and Agri-Food Canada/Agriculteur et Agroalimentaire Canada.
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki>