

QO'ZIQORINLARNING FOYDALI VA ZARARLI TOMONLARI

Abdullayeva Nilufar Sagdullayevna

Dots.JDPU

Alimova Dildora Farxod qizi

Magistrant JDPU

Annotatsiya: *Ushbu maqolada qo'ziqorinlarning inson hayotidagi ahamiyati ya'ni oziq-ovqat, tibbiyot va sanoat sohasida qo'llanilishi, shuningdek qo'ziqorinlarning zararli tomonlari haqida ham ma'lumotlar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *qo'ziqorin, tibbiyot, oziq-ovqat, veshenka, saraton, B vitamin, D vitamin, zaharli qo'ziqorinlar.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о значении грибов в жизни человека, т.е. их использовании в продуктах питания, медицине и промышленности, а также о вредных сторонах грибов.*

Ключевые слова: *гриб, лекарство, пища, устрица, рак, витамин В, витамин Д, ядовитые грибы.*

Abstract: *This article provides information on the importance of mushrooms in human life, i.e., their use in food, medicine and industry, as well as the harmful aspects of mushrooms.*

Key words: *mushroom, medicine, food, oyster, cancer, vitamin B, vitamin D, poisonous mushrooms.*

Qo'ziqorinlar ming yillar davomida oziq-ovqat, tibbiyot va sanoat sohasida turli maqsadlarda qo'llanilib kelingan. Qo'ziqorinlarning foydali va zararli turlari bor. Qo'ziqorinlar hozirgi kunda tijorat maqsadlarida yetishtiriladi va tabiatda ham erkin holda o'sadi. Qo'ziqorinlarning minglab turlari mavjud, ammo ularning ozgina qismidan foydalib kelinmoqda. Eng taniqlilariga oq yoki tugma qo'ziqorin, shitake, portobello, chanterelle, shampinion va veshenka kabi turlari kiradi. Qo'ziqorinlarni odatda xom yoki pishirilgan holda iste'mol qilish mumkin, lekin ularning ta'mi ko'pincha pishirish orqali kuchayadi. Ular ko'pincha go'sht o'rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi taomlarga lazzat bag'ishlaydi. Uning eng asosiy ustunligi u oqsilning konidir, bu modda qo'ziqorinda tuxumdan 2 martta, go'shtdan 3 barobar ko'pdir. Fosfor va kalsiy esa xuddi baliqdagidek miqdorda.

Qo'ziqorinlar tarkibiga kiradigan asosiy foydali moddalar: 18 ta aminokislotalar: ular aqliy faollik, xotiraga yaxshi ta'sir qilib, ateroskeloroz rivojlanishi oldini oladi. Qo'ziqorinlar tarkibida B guruhi vitaminlariga boy: riboflavin (B2), foliy kislotasi (B9), tiamin (B1), pantotenik kislotasi (B5) va niatsin (B3). Ular organizmga iste'mol qiladigan oziq-ovqat energiyasidan foydalanishga yordam beradi va kislorod tashiydigan qizil qon hujayralarini ishlab chiqaradi. Yana qo'ziqorinlar tarkibida selen, mis va kaliy kabi moddalarga boy. Moddalarning miqdori turlarga qarab farq qiladi, ular odatda barchasi kam yog'li.

Qo'ziqorinlar tarkibida yana antioksidantlar, fenollar va polisaxaridlar mavjud. Ushbu birikmalarning tarkibi ularning o'sish, saqlash sharoitlari, qayta ishlash va pishirish kabi ko'plab omillarga qarab farq qilishi mumkin. Qo'ziqorinlar taloq va ishtaxani ochuvchi oshqozonni tetiklashtiruvchi, jigarni tinchlantirish va tetiklashtiruvchi ta'sirga ega. U dispepsiya, anoreksiya, sut yetishmovchiligi, gipertoniya, uyquchanlik va boshqa kasalliklarni davolash uchun ishlatilishi mumkin. Qo'ziqorinlar vitaminlar, aminokislotalar, oqsil, tsellyuloza, vitaminlar va turli xil minerallar va boshqa oziq moddalarga boy bo'lgan yuqori ozuqaviy qiymatga ega. Ba'zi qo'ziqorinlarni o'rtacha iste'mol qilish, immunitetni samarali ravishda yaxshilash, ishtahani oshirishi mumkin.

100 gramm xom oq qo'ziqorin quyidagi ovqatlanish tarkibiga ega:

Kaloriya: 220 kkl

Uglevodlar: 3 gramm

Protein: 3 gramm

Yog ': 0,3 gramm

Pishirilgan qo'ziqorin ozuqa moddalarining ko'p qismini chiqaradi, ya'ni pishirilgan oq qo'ziqorin ko'proq foydali moddalarni o'z ichiga oladi.

Ular shuningdek, shifobaxsh xususiyatlarga ega va Xitoy, Koreya va Yaponiyada allergiya, artrit va bronxit kabi kasalliklarni davolashda, shuningdek oshqozon, qizilo'ngach va o'pka saraton kasalligini davolashda ishlatilgan. Qo'ziqorinlar xolesterolni kamaytirishga yordam beradigan bir nechta ingredientlarni o'z ichiga oladi. Bunga beta-glyukanlar, eritadenin va xitosan kiradi. Qandli diabetda o'tkazilgan tadqiqotda, veshenka qo'ziqorinlari 14 kunlik umumiy xolesterin va triglitseridlarni kamayganligini ko'rsatdi. Bundan tashqari qon tarkibida shakar va qon bosimi ham kamaydi.

Qo'ziqorin tarkibida fenollar va polisaxaridlarni o'z ichiga olgan yallig'lanish va oksidlanish stressni kamaytirishga yordam beradigan turli xil kuchli antioksidantlar mavjud. Veshenka qo'ziqorinlari eng yuqori antioksidant tarkibiga ega. Tadqiqotlarga ko'ra qo'ziqorin ekstrakti viruslarga qarshi kurashishda yordam berishi mumkinligi aytib o'tilgan. Viruslardan tashqari, ular bakterial va qo'ziqorin infeksiyalariga qarshilikni kuchaytiradi. Xuddi odamlar singari qo'ziqorinlar ham quyosh nurlari ta'sirida D vitamini ishlab chiqaradi. Aslida, bu D vitamini o'z ichiga olgan hayvonlarga tegishli bo'lmagan yagona oziq-ovqat mahsulotidir. Qo'ziqorinlar qorong'ida o'stirilgandan farqli o'laroq quyosh nurini ko'rganda ergosterol deb ataladigan birikmani to'g'ridan to'g'ri D vitaminiga aylantirgan. D vitamini esa suyak salomatligini mustahkamlaydi. D vitaminining miqdori iqlim va tabiiy sharoitlarga bog'liq. Osiyo mamlakatlarida, qo'ziqorinlar tarkibida beta-glyukanlar uzoq vaqt davomida saraton terapiyasida ishlatilgan. Beta-glyukanlar o'simta hujayralarini o'ldirmasa ham, immunitet tizimidagi hujayralarni faollashtirish orqali boshqa o'smalarning o'sishidan himoyani kuchaytirishi mumkin. Biroq, ta'sir har bir odamda bir xil bo'lmasligi mumkin. Tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, beta-glyukanlar shu jumladan lentinan, kimyoviy terapiya bilan birgalikda foydalanilganda hayotga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Lentinan - bu shitak qo'ziqorinlarida mavjud bo'lgan asosiy beta-glyukanlardan biridir. Kimyoviy

terapiyaga lentin qo'shilsa, oshqozon saratoniga chalinganlarning hayot darajasi yaxshilangan tadqiqotlarga ko'ra.

Qo'ziqorinlarning zaharli turlari ham bo'lib ularning o'ziga xos zararli tomonlari bor. Aksariyat qo'ziqorinlar juda zaharli bo'lib, u kishini o'limga olib kelishi mumkin va bu qo'ziqorinlar o'zining yesa bo'ladigan turdoshlariga juda o'xshab ketadi. Qo'ziqorindan zaharlanish mavsumiy bo'lib, asosan yilning bahor va kuz fasllarida kuzatiladi. Yovvoyi holda yoki ekologik jihatidan notinch hududlarda o'sadigan (promzonalar, katta yo'llar chetlari), turi notanish hamda zaharli qo'ziqorinlarni iste'mol qilmaganingiz ma'qul. Taom tayyorlash jarayonida ularni yetarli darajada tozalamasdan iste'mol qilish turli noxushliklarga olib kelishi mumkin. qo'ziqorindan zaxarlanishning yashirin davri (zaharli qo'ziqorinning turi va tarkibidagi zaharli moddalar hamda iste'mol qilingan miqdoriga qarab) bir necha daqiqadan bir necha soatgacha bo'lishi mumkin. Ulardagi zaharli moddalar asosan oshqozon-ichak trakti, jigar, buyraklar, asab tizimini shikastlaydi. qo'ziqorin iste'mol qilgan shaxslarda zaharlanish alomatlari kuzatilsa, u tezda shifokorga murojaat etishi lozim. Bunda organizmdan o'sha zaharli modda chiqarilib tashlanishi ko'zda tutiladi. Aks holda bu zaharlanish fojiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga qo'ziqorinda mavjud xitin moddasining ko'p miqdori inson organizmi tomonidan deyarli hazm qilinmaydi. Aynan shuning uchun biz qo'ziqorinning ko'pini hazm qilolmaymiz. Bu yegulikni haddan ziyod yeyish surunkali pankreatit, oshqozon osti bezi yallig'lanishi va oshqozon-ichak tizimidagi boshqa ko'ngilsizliklarga olib kelishi mumkin. Aynan xitin tufayli qo'ziqorinda mavjud aksariyat foydali moddalar badanimizga singmaydi. Qo'ziqorinlar tuproq, havo, suvdan turli toksin va radiofaol qo'shilmalarni o'ziga olish xususiyatiga ega. Shu bois ba'zida yesa bo'ladigan qo'ziqorinlardan ham zaharlanib qolish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, zamburug'lar turli sohalarida qishloq xo'jaligi, oziq-ovqat sanoati, tibbiyot sohalarida foydalaniladi. Zamburug'lar o'zining kimyoviy tarkibi bo'yicha zamburug'lar kam kaloriyali oziqa hisoblanadi. Shuning uchun ham tez hazm bo'ladi va parhezboop hisoblanadi. Zamburug'larning zaharli turlari ham bo'lib inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абдуллаева, Н. (2020). ВЕШЕНКА ЗАМБУРУГИНИ ЕТИШТИРИШ ВА БОТАНИКА ДАРСЛАРИДА АМАЛИЙ МАШГУЛОТ ЛАРНИ БАЖАРИШ. Журнал естественных наук, 7(1). извлечено от
2. Энциклопедия жизни (англ.) — 2008.
3. Abdullayeva N.S. Rasulova D.F (2023) Useful fungi Novateur publication
4. Abdullayeva N.S. Rasulova D.F (2023) Coprinus comatus qo'ziqorni- biologik tur sifatida Pedagog jurnal
5. <https://www.diyetz.com/uz/>
6. <https://ayol.uz/>