

OLMA BARGINIG KIMYOVIY TARKIBI VA XALQ TABOVATIDA QO'LLANISHI

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЯБЛОННОГО ЛИСТА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

CHEMICAL COMPOSITION OF APPLE LEAF AND USE IN FOLK MEDICINE

Kimyo fanlari doktori, professor

Kirgizov Shaxobiddin Mirzaraimovich

Kimyo yo'nalishi 1 kurs magistranti

Saidkarimov Xusniddin Shavkatjon o'g'li

Annotatsiya : *Olma eng foydali va eng keng tarqalgan mevalardan biri bo'lib, ular uzoq vaqtdan beri shifobaxsh xususiyatlari bilan mashhurdir. Biroq, ko'pchilik nafaqat olma, balki uning barglari ham sog'liq uchun katta foyda keltirishini bilmaydi. Ushbu maqolada biz olma barglarining foydali xususiyatlarini, kimyoviy tarkibi va ayrim kasalliklarda qo'llanishi yoritilgan.*

Аннотация: *Яблоки – один из самых полезных и распространенных фруктов, издавна известных своими целебными свойствами. Однако многие люди не знают, что не только яблоки, но и их листья приносят огромную пользу для здоровья. В этой статье мы рассмотрели полезные свойства листьев яблони, их химический состав и применение при некоторых заболеваниях.*

Annotation: *Apples are one of the most useful and common fruits, which have long been known for their healing properties. However, many people do not know that not only apples, but also its leaves have great health benefits. In this article, we have covered the useful properties of apple leaves, their chemical composition, and their use in certain diseases.*

Tayanch so'z va iboralar: *flavonoid, foliy kislota, qandli diabet, antioksidant, kvetsetin, fitonsid, antioksidant, mikroelement.*

Ключевые слова и выражения: *флавоноид, фолиевая кислота, диабет, антиоксидант, квецетин, фитонцид, антиоксидант, микроэлемент.*

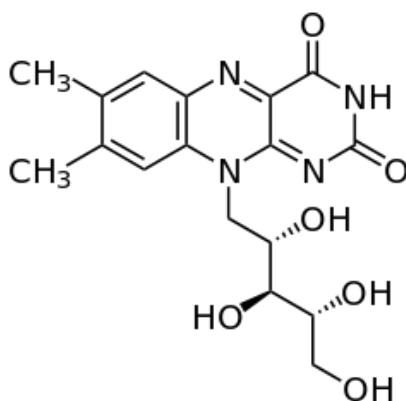
Keywords and expressions: *flavonoid, folic acid, diabetes, antioxidant, quecetin, phytoncide, antioxidant, trace element.*

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, qondagi shakar darajasiga qarab, yaqinlashib kelayotgan kasallik haqida taxmin qilish mumkin - yuqumli kasallik belgilari paydo bo'lishidan oldin ham glyukoza kontsentratsiyasi ko'tarila boshlaydi. Bunga ham e'tibor qaratish lozim. Kasallik paytida shifokorlar shakaringiz normal yoki yo'qligini aniqlash uchun odatdagidan ko'ra tez-tez tekshirishni tavsiya qiladi. Oddiy qondagi qand miqdori kapillyar

qonda 3,5 dan 5,5 mmolgacha (barmoqdan olinadi) va venoz qonda 3,5 dan 6,1 mmolgacha, och qoringa yoki ovqatdan keyin ikki soat o'tgach olinadi.

Qandli diabet bizning davrimizning eng jiddiy kasalliklaridan biri hisoblanadi. Buning sabablari o'rtacha yoshning o'sishi, odamlarning harakatchanligining pasayishi, yomon odatlar - ko'p miqdorda "oddiy" uglevodlar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, chekish edi [1].

Qandli diabet bilan og'rigan bemorlar qand miqdorini muntazam ravishda o'lchashdan tashqari (glyukometr yoki testlar yordamida), ayniqsa, koronavirus pandemiyasi davrida o'zlarini infeksiyalardan himoya qilish uchun oddiy, ammo qat'iy qoidalarga rioya qilishlari kerak. Ilmiy izlanishlar natijasi shuni ko'rsatadiki olma bargi tarkibidagi foydali vitaminlar xamda minerallar qonda qand miqdorini nazorat qilishda muxim vosita sifatida sezilarli ta'siri aniqlandi. Olma daraxti barglarida flavonoidlar, fitonsidlar, taninlar, shuningdek, B, C va P vitaminlari kabi ko'plab foydali moddalar mavjud. Bu komponentlarning barchasi birgalikda organizmga foydali ta'sir ko'rsatadi va uning himoya funktsiyalarini kuchaytirishi mumkin. Olma barglari antioksidantlarga boy bo'lib, ular erkin radikallarni zararsizlantirishga va hujayra qarishini oldini olishga yordam beradi, olma barglari ichak faoliyatini normallashtirishga yordam beradigan va ich qotishi bilan kurashishga yordam beradigan pektinni o'z ichiga oladi, olma barglari tarkibidagi flavonoidlar qondagi "yomon" xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi va qon tomir kasalliklari paydo bo'lishining oldini oladi, immunitet tizimini mustahkamlash. S vitamini tarkibi tufayli olma barglari immunitet tizimini mustahkamlashga va shamollashning oldini olishga yordam beradi, yurak salomatligini saqlash. Olma barglarida mavjud bo'lgan taninlar yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytirishga va yurak faoliyatini normallashtirishga yordam beradi [2].

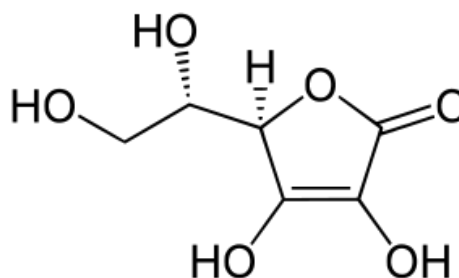
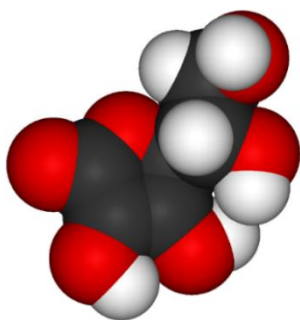


Riboflavin $C_{17}H_{20}N_4O_6$

Olma barglari ozuqa moddalarining haqiqiy xazinasidir. Ularda C, A, E, K va B guruhi vitaminlari, shuningdek, temir, kaliy, magniy va marganets kabi mikroelementlar mavjud. Ushbu ozuqa moddalarining boyligi tufayli olma barglari tanamizning holatini sezilarli darajada yaxshilaydi va immunitetni oshiradi.

Antioksidant xususiyatlari Olma barglari kuchli antioksidant xususiyatlarga ega bo'lib. Ular zararli erkin radikallar bilan kurashadi, ko'plab kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik

qiladi va qarish jarayonini sekinlashtiradi. Shunday qilib, olma barglarini muntazam iste'mol qilish terimizni yosh va chiroyli saqlashga yordam beradi, shuningdek, saraton kabi jiddiy kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Umuman olganda, olma xolesterinni kamaytirish va yurak sog'lig'ini qo'llab-quvvatlash qobiliyati bilan mashhur. Ammo bu jarayonda eng muhim rolni olma barglari o'ynaydi. Ularda flavonoidlar mavjud bo'lib, ular "yomon" xolesterin darajasini pasaytiradi va qon tomirlari devorlarini mustahkamlaydi. Olma barglari past glikemik xususiyatga ega, bu ularni diabet yoki qon shakar muammosi bo'lgan odamlar uchun ajoyib oziq-ovqat qiladi. Olma barglarini muntazam iste'mol qilish glyukoza darajasini barqarorlashtirishga va tananing umumiy metabolizmini yaxshilashga yordam beradi [3].



Askorbin kislotasi (vitamin S)

Olma barglari jigarni tozalashga yordam beruvchi moddalarni o'z ichiga oladi, uni chiqindilar va toksinlardan xalos qiladi. Buning yordamida ular ushbu organning kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytiradi va uning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Kuchli antioksidant bo'lgan S vitamini olma barglarida sezilarli miqdorda mavjud. Barglardagi S vitamini hatto mevalardagi tarkibidan ham oshib ketadi. Bundan tashqari, olma barglarida foliy kislotasi mavjud. Bu olma barglarini immunitet tizimini va tananing umumiy salomatligini saqlash uchun qimmatli qiladi.

Vitaminlardan tashqari, olma barglari minerallar bilan boyitiladi. Fe, K, Mg, P, Ca, suyaklar, yurak va asab tizimini sog'lom saqlash uchun muhim elementlardir. Olma barglarida mavjud bo'lgan kanserogen kuchaytiruvchi va xlorofil Kvetsetin kuchli antioksidantlar bo'lib, turli kasalliklarning rivojlanishini oldini oladi va tana hujayralarining yoshligini uzaytiradi.

Olma barglarini fermentatsiya qilish foydali mikroelementlarni olish imkonini beradi. Ular xushbo'y va sog'lom choy tayyorlash uchun asos sifatida ishlatiladi. Bu choy immunitet tizimini mustahkamlashga yordam beradi va yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega.

Olma barglari kosmetologiyada ham qo'llaniladi.

Olma barglari ichak faoliyatini normallashtirishga yordam beradigan va ich qotishi bilan kurashishga yordam beradigan pektinni o'z ichiga oladi. Olma barglari tarkibidagi flavonoidlar qondagi "yomon" xolesterin darajasini pasaytirishga yordam beradi va qon tomir kasalliklari paydo bo'lishining oldini oladi. S vitamini tarkibi tufayli olma barglari immunitet tizimini mustahkamlashga va shamollashning oldini olishga yordam beradi.

Olma barglarida mavjud bo'lgan taninlar yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytirishga va yurak faoliyatini normallashtirishga yordam beradi.

Olma barglaridan choy, damlama va infuziyalar tayyorlash ayrim kasalliklarda samarali qo'llash mumkin. Odatda olma bargi nafas olish tizimi bilan bog'liq kasalliklarini davolash uchun xam tavsiya etiladi. Olma daraxti barglari ham dorivor xususiyatlarga, ham kontrendikatsiyaga ega [4].

Shuni esda tutish kerakki, olma daraxti barglarining fermentatsiyasi eng yaxshi toza havoda sodir bo'ladi, lekin quyoshda emas. Bundan tashqari, daraxtni kimyoviy davolashdan keyin barglarni olib tashlamaslik kerak, aksincha, moddalarning ta'siri yo'qolguncha kutish kerak (taxminan 2 hafta). Quritish uchun barglar soyali joyda so'qmoqlarsiz yotqiziladi. Xom ashyoni yupqa qatlam bilan tozalangan yuzaga, masalan, deraza tokchasiga yoki pishirish tepsisiga qo'yish lozim.

Mahsulot o'zining foydali fazilatlaridan tashqari, uni ishlatishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan ba'zi zararli xususiyatlarga ham ega. Barglardan o'zingiz qilishingiz mumkin bo'lgan asosiy mahsulot fermentlangan choydir. Xom ashyo tarkibidagi barcha foydali elementlarni saqlab qolish uchun uni elektr quritgichda 20 soat davomida +45 ° C dan yuqori bo'lmagan haroratda quritish kerak. Ta'mni yaxshilash uchun olingan shifobaxsh infuzionga olma, limon qobig'i va ozgina asal qo'shish tavsiya etiladi.

Olmaning foydali xususiyatlari ularning noyob tarkibi bilan belgilanadi. Turlarning xilma-xilligiga qaramay, bu mevalar tarkibidagi foydali elementlar o'xshashdir. Umumiy tarkibning taxminan 80% suvdan iborat. Qolgan 20% tolalar, uglevodlar va organik kislotalardir. Bu mevaning urug'lari ham oqilona iste'mol qilinganida ma'lum foyda keltiradi. Olma daraxti barglarida ko'p miqdorda aminokislotalarni, masalan, glutamik va aspartik borligi eslatib o'tish kerak. Ingredientlarning keng ro'yxati fitonsidlar, flavonoidlar, kumarinlar va taninlar bilan to'ldiriladi. Turli xil navdagi olma daraxtlari barglari yuzlab yillar davomida dorivor maqsadlarda ishlatilgan. Ular antioksidant xususiyatlarga ega bo'lgani uchun turli kasalliklarga davo bo'lib xizmat qildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Asqarov I.R..Tabobat qomusi. Toshkent. “ MUMTOZ SO’Z”.2019. 1042.
2. Ataboyeva X.N., Xudayqulov J.B., O’simlikshunoslik.Toshkent 2018
3. Asqarov.I.R. SIRLI TABOBAT. Toshkent – “Fan va texnologiyalar nashriyot – uyi” – 2021. 283 b.
4. Azizova S.S. “Farmakologiya”. T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2006-yil.