

TOPINAMBUR O'SIMLIGINING QANDLI DIABETGA QARSHI DAVOLOVCHI XUSUSIYATLARI

Mahammadaliyeva Zilola Zafarjon qizi

*Toshkent shahar Olmazor tumani Abu Ali ibn Sino nomidagi ixtisoslashtirilgan
maktabning 10-"B" sinf o'quvchisi*

Anotatsiya: *Ushbu maqolada Topinambur o'simligining qandli diabetga qarshi davolovchi xususiyatlari va boshqa kasalliklar uchun dorivor xususiyatlari haqida manbalar asosida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *topinambur, yernok, inulin, gipertoniya, arteoskleroz, taxikardiya, stenokardiya, askorbin kislota, prebiyotik, meteorizm, diareya.*

Bugungi kunda qandli diabet rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatlarda katta sog'liq muammosidir. Aholi orasida qandli diabetning ulushi yildan-yilga ortib, yurak-qon tomir kasalliklari va saratondan keyin uchinchi o'rinda turadi. Endokrinologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi ma'lumotlariga ko'ra, O'zbekistonda 2022-yil davomida jami 48 711 kishida qandli diabet aniqlangan. Ularning 616 nafari bolalar, 151 nafari o'smirlar. 2023-yilning yarim yili davomida bemorlar soni 17 970 kishiga ko'payib, jami 363 585 nafarga yetgan; ularning 3206 nafari bolalar, 1175 nafari esa o'smirlardir. Butun 2022-yil davomida O'zbekistonda 10 778 kishi qandli diabet asoratlariidan vafot etgan.

Qandli diabet o'zi qanday kasallik?

Oshqozon osti bezi insulinni kam ishlab chiqara boshlaganida qonda glyukoza ko'payib QANDLI DIABET kasalligi paydo bo'ladi.

Qandli diabet - lotincha Diabetes mellitus, "saxar kasalligi" degan ma'noni anglatadi. Ya'ni bu kasallikda qondagi qand miqdori norma (0.1-0.12%) dan oshib ketadi.

Hozirgi kunda qandli diabet kasalligiga qarshi turli dori vositalari mavjud. Lekin uni tabiiy yo'l bilan davolasa ham bo'ladi ya'ni dorivor o'simliklar bilan. Masalan hozirda yurtimizda kasallikka qarshi topinambur o'simligidan foydalanish keng ommalashmoqda. Xalq tilida "yernok" deb ataladigan bu o'simlikning foydasi faqat qandli diabetga emas balki tanadan ortiqcha tuzni chiqaruvchi vosita sifatida yana shish, podagra, osteoxondroz kasalliklarida ham foydalaniladi. Uning dorivor xususiyatlari gipertoniya, ateroskleroz, taxikardiya, stenokardiya va yurak-qon tomir kasalliklari uchun ham davo bo'ladi. Immunitetni oshiradi. Topinambur ildizidagi askorbin kislotasining yuqori miqdori tananing himoya kuchlarini faollashtirishga yordam beradi.

Maktabimiz laboratoriyasida o'qituvchilarimiz bilan uning ildiz tugunaklarini tekshirganimizda inulin moddasini aniqladik.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, inulin oziq-ovqat qo'shimchalari ochlikdagi qon shakarini darajasini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Va inulin, prebiyotik, 2-toifa diabetga chalingan kattalarda qon shakar va lipidlarni nazorat qilishga yordam beradi. O'simlikning bir qancha dorivor xususiyatlari kalsiy va magniyning so'rilishini yaxshilaydi, yaxshi uyqu uchun, ortiqcha vaznni yo'qotish uchun, gaz yoki meteorizm,

qorin bo'shlig'idagi noqulaylik, diareyada ham qo'llaniladi.

Yuqorida sanab o'tganimizdek yernokining dorivor xususiyatlari juda ko'p. Demak o'simlikni yurtimizda o'stirishni keng ommalashtirish kerak deb hisoblayman. Hozirda bu o'simlik ba'zi viloyatlardagina yetishtirilmoqda. Bu o'simlik nam tuproqlarda o'sadi va ozuqaga talabchan, sovuqqa chidamli shuning uchun uni ko'plab viloyatlarimizda yetishtirsak bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda ona zamindagi har bir giyoh shifobaxshdir. Shuni anglagan holda tabiatdagi har o'sib ungan giyohni har taraflama o'rganish muhofaza qilish ulardan oqilona foydalanish zarur. Hozirgi kunda dunyo miqyosida dorivor o'simliklar xom ashyosidan olinadigan tabiiy dori-darmonlarga talab ortmoqda. Shunday ekan insonlar manfaatlarini ko'zlab har bir giyoh xususiyatlarini o'rganib, ularning boshqa navlarini yaratish hamda ko'paytirish, ulardan yuqori sifatli dorivor o'simlik xom ashyo zaxirasini tashkil etish zarur. Ushbu mahsulotlar yurtimiz aholisini ta'minlash bilan birga eksport qilish jahon miqyosida O'zbekistonning tabiiy dorivor o'simliklari bilan ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. www.gazeta.uz
3. www.agro.uz