

## ZIRAVOR O'SIMLIKLARNING XUSUSIYATLARI

**Xolboboyeva Madina Maxmarajab qizi**

*Termiz Iqtisodiyot va Servis universiteti*

*Davolash ishi yo'nalishi*

*nurmexa67@gmail.com*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada bugungi kunga kelib ziravor o'simliklardan foydalanish ommalashib bormoqda. Maqolada ziravor o'simliklarning turlari, xususiyatlari va ularning nimamaqsadda ishlatilishi haqida bir qancha fikirlar keltirib o'tiladi. Bundan tashqari ziravorlarni yetishtirish natijasida iqtisodiy tomondan ham daromad olishimiz mumkin. Eng muhimi ziravor o'simliklar insonlar hayoti uchun ham zarurdir.*

**Kalit So'Zlar:** *Ziravorlar, ziravorlarning turlari, xususiyatlari, kelib chiqishi, iqtisodiy tomonlari.*

**Аннотация:** *В этой статье использование трав сегодня становится все более популярным. В этой статье даны некоторые представления об особенностях видов пряных растений и о том, для чего их используют. Кроме того, мы можем заработать с экономической стороны за счет выращивания специй. Самое главное, что специи необходимы для жизнедеятельности человека.*

**Ключевые Слова:** *Специи, виды растений, характеристика, происхождение, экономические аспекты.*

**Abstract:** *Human life In this article, the use of herbs today is becoming more popular.*

*In this article, some ideas are given about the types of herbs, their properties and what they are used for. In addition, as a result of the cultivation of spices, we can earn from the economic side. The most important thing is that spices are necessary for human life.*

**Key Words:** *Spices, types of plants, properties, origin, economic aspects.*

*Muhokama*

Ziravor — taomlarga lazzat kiritadigan va xushbo'ylik beradigan, taomni mineral tuzlar bilan boyituvchi o'simlik yoki kimyoviy (organik va mineral) qo'shimchalar. Ko'pgina ziravorlar ovqatga qo'shimcha lazzat berish bilan birga taomning to'yimlilikini ham oshiradi.

O'zbek pazandachiligida ko'p ishlatiladigan ziravorlarga qalampir, zanjabil, kardamon, dafna yaprog'i, murch, qalampir, zira, za'faron, zarchava, sedana, kashnich doni, vanil, tuz, sirka, gorchitsa (xantal), anor suvi, limon kislotasi va har xil souslar kiradi. Shuningdek, sut, smetana, yog', tuxum, zaytun mevasi va sabzi, petrushka, selderey, pasternakning ildizlari, xushbo'y o'tlar va ko'katlar, piyoz, xren (yerqalampir), sarimsoq kabi oziq-ovqat mahsulotlari ham bo'lib xizmat qiladi.

Ziravorlar - bu urug', meva, ildiz po'stlog'i yoki boshqa o'simlik moddasi bo'lib, asosan oziq-ovqatga xush bo'ylik taratish yoki rang berish uchun ishlatiladi. Ular o'simliklardan ajralib turadi, ya'ni o'simliklarning barglari, gullari yoki poyalari ta'm berish yoki bezak sifatida ishlatiladi. Ziravorlar ayrim vaqtlarda tibbiyotda, diniy marosimlarda, kosmetika yoki

parfyumeriya ishlab chiqarishda ishlatiladi. Masalan, vanil odatda atirlar ishlab chiqarishda ishlatiladi.

Ziravorlarning bir nechta xillari mavjud: yangi, to‘liq quritilgan yoki oldindan quruq. Odatda, ziravorlar quritiladi. Qulay bo‘lishi uchun ular kukunga aylantiriladi. Butun quritilgan ziravorlarni uzoq muddatga saqlash mumkin, shuning uchun uni ko‘proq miqdorda sotib olishga bo‘ladi va bu har bir xizmat uchun arzonroq bo‘ladi. Masalan, ziravorlardan zanjabil quritilganiga qaraganda yangisi ko‘proq mazali bo‘ladi, lekin yangi ziravorlar qimmatroq va saqlash muddati ancha qisqaroq. Ba’zi ziravorlar har doim ham yangi yoki butunlay topish oson emas masalan, zerdechal ko‘pincha tabiiy shaklida sotib olinishi kerak. Arpabodiyon va xantal urug‘lari kabi mayda urug‘lar ko‘pincha to‘liq va kukun shaklida qo‘llaniladi.

2019-yil holatiga qaraganda, ziravorlarni iste‘mol qilish inson salomatligiga ta‘sir qilishini ko‘rsatadigan klinik dalillar yetarli emas.

Oziq-ovqat va farmatsevtika idorasi tomonidan 2007–2009-moliyaviy yillar davomida Qo‘shma Shtatlarga ziravorlar jo‘natilishi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, jo‘natilganlarning taxminan 7% salmonella bakteriyasi bilan ifloslangan, ularning ba‘zilari antibiotiklarga chidamli. Aksariyat ziravorlar xizmat qilishdan oldin pishirilganligi sababli, salmonella bilan zaharlanish ko‘pincha ta‘sir qilmaydi, lekin ba’zi ziravorlar, qalampir ko‘pincha xom holda iste‘mol qilinadi va qulay foydalanish uchun stolga beriladi. Meksika va Hindistonning yirik ishlab chiqaruvchisi bo‘lgan yuklar eng ko‘p ifloslangan. Oziq-ovqat nurlanishi bu xavfni minimallashtirishi aytiladi.

Bundan tashqari, ziravorlar har doim nisbatan qimmat bo‘lgan: XV asrda Oksfordda butun cho‘chqaning narxi bir funt eng arzon ziravorlar, qalampir bilan bir xil edi. Zamonaviy oshxona kitoblarida bunday foydalanish haqida hech qanday dalil yo‘q: “Eski oshxona kitoblari ziravorlar konservant sifatida ishlatilmaganligini aniq ko‘rsatmoqda. Ular odatda pishirish jarayonining oxiriga kelib ziravorlar qo‘shishni taklif qilishadi, bu yerda ular hech qanday konservant ta‘sirga ega bo‘lmasligi mumkin”. Darhaqiqat, Cristoforo di Messisbugo XVI asrda qalampir buzilishni tezlashtirishi mumkinligini aytdi.

Ba’zi ziravorlar vitro mikroblarga qarshi xususiyatlarga ega bo‘lsada, qalampir eng keng tarqalgan ziravorlarga nisbatan samarasiz va har qanday holatda ham ancha arzonroq bo‘lgan tuz ham ancha samarali bo‘lgan.

Ayrim o‘simliklar ziravorlari meva va sabzavotlarga qaraganda o‘n baravar ko‘proq antioksidantlarga ega.

Har bir ziravorda turli miqdorda antioksidantlar bor. Ularning asosiy vazifasi organizmda yoshga doir o‘zgarishlarni ortga surishdir. Ziravorlar nafaqat salomatlik balki chiroyli qomat uchun ham foydali sanaladi.

Har bir ziravorning o‘ziga hos mazasi va ta‘mi bor. Shunga ko‘ra ulardan taom tayyorlashda, pishiriqlarda yoki ichimliklarga hushbo‘y ta‘m berishda foydalanish mumkin. Ozishni istaganlar esa ziravorlarning totli ta‘midan ko‘ra foydasiga ahamiyat qaratganlari ma‘qul.

Choyqoshiqning to‘rtidan bir qismi miqdorida dolchin qo‘shib ichilgan choy metabolismni tezlashtiradi. Shuningdek, yog‘ qatlamlarining parchalanishiga yordam beradi. Dolchin qo‘shilgan shirinliklar, taomlar va salatlar hazm qilish jarayonini yaxshilaydi.

Kurkuma-organizmga tushgan zahoti hazm a'zolarini "uyg'otadi". Asosiy foydasi esa - parxezdan so'ng vazni me'yorda ushlab turadi. Ya'ni parxez tugagach, taomnomaga yangilik kiritishni istasangiz, taomlarga kurkuma ziravorini qo'shing.

Zanjabil-o'simlik holida ham ziravor holida ham juda foydali. Erta tongda zanjabil va asalli suv ichilsa, metabolizm "yuradi", ishtaxa yaxshilanadi, tana quvvatga to'lib, immunitet tizim o'zini tiklab oladi.

Qora murch-tarkibidagi piperin moddasi ortiqcha kaloriyani parchalaydi. Ovqatga murch qo'shib iste'mol qilinsa, mahsulotlarning organizmga singishi oson kechadi. Qish kunlarida qora murch isituvchi hususiyati bilan ajralib turadi.

Zira- ziravor taomlarga qo'shilganda hushbo'y ta'm beradi. Zira har qanday mahsulotga qo'shilgan taqdirda ham hazm jarayonini yaxshilaydi. Qalampirmunchoq va koriandr ham aynan shu hususiyatni o'zida mujassam qilgan.

Sarimsoqpiyoz.-ortiqcha vazn bilan hayrlashishni istasangiz, quritilgan sarimsoqpiyozni taomga qo'shib tanovul qiling. Ammo me'yorini oshirib yubormang. Bordiyu sarimsoqpiyoz oshqozonda og'irlikni paydo qilsa, uni boshqa ziravor bilan almashtirgan ma'qul.

Taomga ziravor qo'shib iste'mol qilinganda ko'proq suyuqlik ichish tavsiya etiladi.

Ziravor o'simliklarning bir qancha turini yana qaytadan ko'paytirish va uni xalq tabobatida ham foydalanish uchun qator ishlar olib borilmoqda.

Biz yuqorida aytib o'tganimizdek ularni turini yanada ko'paytirishimiz kerak.

Lavr yaprog'i- insoniyat tomonidan foydalaniladigan eng qadimiy ziravorlardan biridir. Odamlar uzoq vaqtdan beri ziravorlar qirolidan nafaqat oshxonada, balki salomatlik uchun ham unumli foydalanadi. "Noviy ochag" nashri bugun lavr bargi haqida batafsil ma'lumot berib o'tdi.

Lavr yaprog'ining shifobaxsh xususiyatlari

Xo'sh, dafna yaprog'i qanday shifobaxsh xususiyatlarga ega? Avvalo, dafna tabiiy tabiiy antiseptik hisoblanadi va bu ilmiy jihatdan tasdiqlangan haqiqatdir. O'simlik antibakterial xususiyatga ega, u yallig'lanish bilan kurashishga yordam beradi, organizmni vitaminlar bilan ta'minlaydi, toksin va og'ir metallar tuzlarini qondan olib tashlaydi, ishtahani yaxshilaydi, metabolik jarayonlarni tezlashtiradi va immunitetni mustahkamlaydi.

Surunkali yallig'lanishga qarshi kurashda

Surunkali yallig'lanish ikkinchi turdagi diabetdan Alsgeymergacha bo'lgan ko'plab kasalliklarning eng keng tarqalgan sababi hisoblanadi. Lavr yaprog'i qo'shilgan taomlarni muntazam iste'mol qilish qondagi yallig'lanishning ayrim belgilarini kamaytirishga yordam beradi.

Zamburug' va mikroorganizmlarda

Lavr yaprog'i patogen zamburug'larning o'sishi va ko'payishini bostirishga yordam beradi. Ko'pincha teri va qizilo'ngachga zarar yetkazadigani bu zamburug'dir. Olimlar, shuningdek, lavr yaprog'ining efir moylari ma'lum mikroorganizmlarning ko'payishiga to'sqinlik qilishini aniqladi.

Dermatit va husnbuzarda

Lavr yaprog‘i dermatitga qarshi kurashda yordam beradi. Unga asoslangan damlamalar allergik toshmalar, husnbuzar va ekzemani davolash uchun ishlatiladi, ular yallig‘lanishni yengillashtiradi va qichishishni yumshatadi, shish va qizarishni kamaytiradi. Artrit va artrozda yordam beradi. Antiseptik va yallig‘lanishga qarshi xususiyatlari tufayli dafna yaprog‘i artrit va artroz bilan kurashishga yordam beradi. Lavr barglari bilan kompresslar qilgan odamlar uning ta‘siri ajoyib ekanligini ta‘kidlaydi.

Lavr yaprog‘ining ayollar uchun foydalari

Lavr yaprog‘i ayollar uchun foydali bo‘lishiga qaramay, u ham bir qancha jiddiy ko‘rsatmalarga ega. U turli xil yallig‘lanishlar va hayz davrining buzilishida yordam beradi, shuningdek, menopauza paytida gormonal fonni nazorat qiladi. Ma‘lumki, lavr yaprog‘i organizm uchun foydalidir: u ortiqcha suyuqlikni olib tashlaydi va yog‘larni parchalashga yordam beradi. Biroq, homiladorlik va laktatsiya davrida shifokor bilan maslahatlashish zarur.

Yana kimlarga lavr yaprog‘i tavsiya etilmaydi

Bu ajoyib ziravorning nojo‘ya ta‘siri ham bor. Eng muhimi, uning ko‘p miqdordagisi sog‘liq uchun zararli. Lavr yaprog‘i surunkali ich qotishi, buyraklar, jigar, yurak-qon tomir tizimi, o‘n ikki barmoqli ichak yarasi va oshqozon kasalliklarining kuchayishi paytida, shuningdek, allergiyaga moyil bo‘lgan odamlar uchun tavsiya etilmaydi.

Ziravorlar turli xil idishlarning ta‘mini yaxshilaydi, ammo ular bosh og‘rig‘iga qarshi kurashadi, tanani yallig‘lanishdan himoya qiladi va jarohatni davolashga yordam beradi. Albatta, barcha ziravorlar va ziravorlar bu xususiyatlarga ega emas.

Sarimsoq va zanjabil- ozishga yordam beradi. Ularning tarkibida metabolizmni kuchaytiradigan faol moddalar mavjud.

Chinnigullar-oshqozonni mukammal darajada yaxshilaydi, jigar va oshqozonni kuchaytiradi va og‘izdan yomon nafasni ketkazadi. U toksinlarni zararsizlantirish, qonni tozalash, yurakni kuchaytirishga qodir. Shuningdek, u yomon hidni normalizatsiya qilish orqali xotirani yaxshilaydi.

Arpabodiyon va zira-tarkibida og‘ir yo‘tal bilan kurashishga yordam beradigan moddalar mavjud.

Anis- shishishni kamaytiradi. Uning tarkibida ichak harakatini yaxshilaydigan efir moylari mavjud. Anis surunkali konstipatsiyaga qarshi kurashishda yordam beradi.

Petrushka-tanadagi ortiqcha suyuqlikni olib tashlaydi, oshqozonni yaxshilaydi.

Yalpiz- bosh og‘rig‘i, ko‘ngil aynishida yordam beradi.

Zerdechal-ishtahani pasaytiradi, antibakterial ta‘sirga ega, jarohatni davolash uchun yaxshi.

Darchin-inson tanasini yallig‘lanishdan himoya qiluvchi barcha turdagi fenollar - tabiiy antioksidantlarni o‘z ichiga oladi. Ular shuningdek diabet rivojlanishiga qarshi kurashishga qodir.

Kardamom-tetiklantiradi, yangilaydi. Ovqat hazm qilishni rag‘batlantiradi. Yurak-qon tomir kasalliklarida yurakni kuchaytiradi, og‘riqni engillashtiradi. Qon tomirlari spazmlarini yumshatadi, shuningdek miya qon aylanishini yaxshilaydi. Bronxit uchun ekspektoran ta‘sir ko‘rsatadi.

Chilli-chirigan ichak mikroflorasini bostiradi, qonni tozalash ta'siriga ega, ichak parazitlarini o'ldiradi. Ter bezlarini tozalaydi. Qon quyqalarini samarali ravishda yo'q qiladi. Ko'pincha sovuqqonlik uchun ishlatiladi.

Kori-yaralarni davolashga yordam beradi, ohangdor bo'ladi. Pnevmoniyani davolashda ishlatiladi.

Qora qalampir-xotirani kuchaytirishga, miyaning qon tomirlarini tozalashga qodir. Yurak kasalligi, bronxit uchun ko'rsatma. Miya qon aylanishini normallashtiradi, miyaning qon tomirlarini tozalaydi. Biz pishirish jarayonida qo'shadigan turli xil ziravorlar idishlarga nafaqat o'ziga xos ta'm beradi, balki ko'plab kasalliklarga ham davo bo'lishi mumkin. Ziravorlar antioksidantlarga boy. Ular turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradigan erkin radikallarga ta'sir qiladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytish kerakki ziravor o'simliklardan qanday foydalanish va ularning turini ko'paytirish uchun nimalar qilish kerakligi haqida bir qancha ma'lumotlarga ega bo'ldik. Ziravor o'simliklarning bir qancha turini yana qaytadan ko'paytirish va uni xalq tabobatida ham foydalanish uchun qator ishlar olib borilmoqda. Biz yuqorida aytib o'tganimizdek ularni turini yanada ko'paytirishimiz kerak. Ziravorlar bizning hayotimizning bir qismidir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ahmad, Hafsa „Vanilla“,. Medicinal Plants of South Asia, 2020 — 657–669 bet.
2. . Vázquez-Fresno, Rosa; Rosana, Albert Remus R.; Sajed, Tanvir et al. (22 May 2019).
3. “Herbs and Spices - Biomarkers of Intake Based on Human Intervention Studies – A Systematic Review”. Genes and Nutrition .tool=pmcentrez&artid. „Definition of SPICE“ (en). quod.lib.umich.
4. Daniel T. Potts (1997), Mesopotamian Civilization: The Material Foundations. A&C Black publishers, p. 269
5. <https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Ziravor>
6. <https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Ziravorlar>
7. DORIVOR O'SIMLIKlardan OQILONA FOYDALANISH
8. <https://zenodo.org/records/6410130>