

## ZANJABIL O'SIMLIGINING FOYDALI XUSUSIYATLARI

*Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali "Normal fiziologiya, patologik fiziologiya, farmakologiya va klinik farmakologiya" kafedrasida o'qituvchisi:*

**Negmatova Mohichexra Umarovna**

*Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali davolash ishi fakulteti talabasi:*

**Rashidov Shamsiddin Sharofovich**

**Annotatsiya:** Zanjabil bir pallali zanjabil va zanjabil o'simliklariga mansub ko'p yillik o't bo'lib, vatani Janubi-Sharqiy Osiyoda. U ko'plab mamlakatlarda oziq-ovqat va doridarmonlar uchun juda tez-tez ishlatiladi va ildiz mevalari kartoshka kabi ishlatiladi. Xitoyda zanjabil 2500 yil oldin yetishtirilgani haqida ma'lumotlar mavjud. Koreyaga Goryeo sulolasi davrida qo'llanilgani aytiladi. Hozirgi vaqtda Tae'an va Seosandagi zanjabil asosidagi biologik faol qo'shimchalar ishlab chiqarish Koreyada eng yuqori ko'rsatkichga ega. Goryeo sulolasida zanjabil taomnomaga juda qimmatli ingredient sifatida berilgani yoki hatto zanjabilni egallash uchun kurash bo'lganligi haqida ma'lumotlar mavjud. Aytishlaricha, Goryeo sulolasi davrida jenshen choyini oddiy xalq, zanjabil choyini esa shohlar va zodagonlar ichishgan. Zanjabil haqida gap ketganda, bu o'simlikdan tayyorlangan dorivor maxsulotlarning ta'mi "achchiq" bo'ladi, lekin ajablanarlisi shundaki, achchiq va o'tkir ta'mli bo'lishiga qaramay u kuchli ta'sir qilish xususiyatiga ega. Albatta, u shunchalik achchiqki, ko'p odamlar achchiq ta'mini bilishmaydi, lekin ba'zi odamlar uni achchiq bo'lgani uchun yeyishmaydi. Zanjabil o'simligining foydali jihatlari tibbiyotda aniqlangan bo'lib ko'p asrlardan buyon tibbiyotda va tabobatda keng qo'llanilib kelmoqda. Maqolamizda zanjabil o'simligining foydali jihatlari haqida to'xtalib o'tamiz.

**Kalit so'zlar:** Zanjabil, qandli diabet, og'riq, xolesterin, yallig'lanish, ziravor, artrit, immunitet, infeksiya, ko'ngil aynishi, tibbiyot, ovqat hazm qilish, gingerol, osteoartrit.

Tadqiqotlardan maqsad: Tadqiqotlardan maqsadimiz, zanjabil o'simligining o'ziga xos xususiyatlari, foydali jihatlari, tibbiyotda va tabobatda qo'llanilishi hamda bir qator farmakologik xususiyatlarini o'rganishdan iborat.

Tekshiruv usullari va metodlar: Ba'zi kasalliklarda zanjabil o'simligi dorilarga qaraganda ancha samarali ekanligini bilasizmi? Zanjabil eng ko'p ishlatiladigan ziravorlar va dorivor ta'siri isbotlangan shifobaxsh o'simlikdir. Bu Xitoy va Hindistonda 4700 yildan ortiq vaqtdan beri turli kasalliklarni davolash, Rim imperiyasi savdosida qimmatbaho dori sifatida muomala qilingan va zamonaviy tibbiyotda olib borilayotgan tadqiqotlarning asosiy mavzusidir. Keling, endi zanjabilning foydali tomonlarini bilib olaylik.

1. Ovqat hazm qilishga yordam beradi Surunkali hazmsizlik odatda oshqozonning yuqori qismida og'riqni keltirib chiqaradi. Bu og'riqlar ko'pincha ovqat hazm qilishni sekinlashtirish jarayonida paydo bo'ladi. Zanjabil oshqozonda ovqat hazm qilish jarayonini tezlashtiradigan ta'sirga ega, oziq-ovqatni tezroq hazm qilishga yordam beradi.

Ovqatlanishdan oldin bir necha gramm zanjabil kukunini qabul qilish bu ta'sirni 50% ga oshirishi ma'lum.

2. Mushaklardagi og'riqni yo'qotish -zanjabil mushaklarning og'rig'ini yengillashtirishda samarali ekanligi isbotlangan. Bu, ayniqsa, mashqdan keyin mushaklarning og'rig'ini yengillashtirishda samarali. Agar siz uni har kuni qabul qilsangiz, barcha og'riqlardan xalos bo'lishingiz mumkin. Buning sababi shundaki, u yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega.

3. Artritni yengillashtiradi Bundan tashqari, barcha bo'g'imlarda yallig'lanishni kamaytirishda samarali. Agar siz kunjut yog'i va doljin kukunini birga qabul qilsangiz, u juda mazali hid va ta'mga ega va yallig'lanishni kamaytirishda juda foydali ekanligi aytiladi.

4. Qon shakarini pasaytiradi : Zanjabil qandli diabetda glikemik indeksni pasaytirishi aniqlangan. Yurak kasalliklarining asosiy omili sifatida aniqlangan erkin radikallar ham 23% ga kamayadi.

5. Xolesterolni pasaytirish, tana lipidlarini : Xolesterin yoki LDL lipoproteinlari - ovqatlanish rasionining noto'g'riligi oqibatida kelib chiquvchi va yurak xastaliklarini keltirib chiqaradigan xavf omillaridan biridir. Kuniga 3 gramm zanjabil kukunini iste'mol qilish ushbu LDL lipoproteinining xavf darajasini kamaytirishi mumkin. Xolesterin darajasini pasaytirish Zanjabil ichaklarda xolesterinning qayta so'rilishini oldini oladi. 2008 yilda Eronning Babol universitetida o'tkazilgan tadqiqotda, giperlipidemiya bilan og'rikan bemorlar zanjabil kapsulalari bilan oziqlanganda, umumiy xolesterin va qon triglitseridlari darajasi sezilarli darajada kamaydi. Tadqiqot guruhi zanjabil ekstrakti yomon xolesterin miqdorini xolesterinni kamaytiradigan dori- atorvastatinga o'xshash darajaga tushirishini aniqladi.

6. Homilador ayollarda ertalabki ko'ngil aynishini yengillashtiradi. Zanjabil qusish tuyg'usini bostiruvchi ta'sirga ega, shuning uchun u umumiy dori-darmonlarni qabul qilishda qiynalayotgan homilador ayollar uchun ayniqsa erta tongda kasallikni yengillashtiradigan vositadir.

7. Infektsiyalarni, shu jumladan sovuq ta'sirida yuzaga kelgan shamollashni, ildizdagi gingerol faol moddasi , infektsiyalarni oldini oladi va kasallikni yengillashtiradi. Agar siz sovuq ta'sirida kelib chiqqan rinovirusni o'ldirmoqchi bo'lsangiz va tomoq og'rig'ini yengillashtirmoqchi bo'lsangiz, kuniga kamida uch stakan zanjabil choyi ichishni tavsiya qilamiz. Shuningdek, u periodontit kabi tish milkklarining yallig'lanish kasalliklarini davolashda juda yaxshi ekanligi aytiladi.

8. Ko'ngil aynishi, qayt qilishnini davolash. Bu asosan xomilador ayollarda ertalabki ko'ngil aynishida yaxshi ta'sir ko'rsatadi. 2014-yilda Janubiy Afrikaning Keyptaun shahridagi Stellenbosch universitetida o'tkazilgan tadqiqotda 1278 nafar homilador ayol ustida tajriba o'tkazildi va 1,1-1,5 g zanjabil ertalabki ko'ngil aynish alomatlarini yengillashtirgani aniqlandi. Zanjabil, shuningdek, operatsiyadan keyin qusish yoki ko'ngil aynish alomatlarini yo'qotishga yordam beradi.

9. Immunitet tizimini mustahkamlaydi. Zanjabil tanani qizdiradi, organlarni detoksikasiya qiladi va limfa tizimini tozalaydi. Zanjabil yog'i va evkalipt yog'ining kombinatsiyasi immunitetni oshirish va nafas olish tizimini yaxshilash uchun ayniqsa samarali davolash vositasi ekanligi aytiladi.

10. DNK shikastlanishini oldini oladi, miya faoliyatiga yordam beradi Altsgeymer kasalligi va miya bilan bog'liq boshqa kasalliklar miyaning surunkali yallig'lanishi bilan bog'liq. Bu miya yallig'lanishlarini bartaraf etishda samarali ekanligi aytiladi.

11. Saraton hujayralarini olib tashlash orqali o'simtani bostirish effekti: ma'lumotlarga ko'ra, gingerolning 6 ta tarkibiy qismi tanadagi saraton hujayralariga qarshi kurashishda samarali.

12. Yallig'lanishga qarshi ta'sir. Prostaglandin va leykotrien kuchli yallig'lanish ta'siriga ega, ammo zanjabil bu komponentlarning funktsiyasini bloklaydi. Zanjabil uzoq vaqtdan beri muqobil tibbiyotda qo'llanilgan. Xitoyning Pekin Tibbiyot Universitetining Dorivor o'simliklar tadqiqot instituti ma'lumotlariga ko'ra, zanjabilning achchiq ta'mi va xushbo'yligini ishlab chiqaradigan "6-ginergol" kuchli yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'sir ko'rsatadi. Britaniyalik dietologlar Juliette Kellow va Sara Brewer zanjabilni iste'mol qilgan osteoartrit bilan og'rigan bemorlarda og'riqni kamaytirishi va artritdan kelib chiqadigan nogironlikni 22% ga kamaytirishini aniqladilar.

13. Antioksidant ta'siri. Zanjabilning antioksidantlik xususiyatidan foydalanib, oziq-ovqat sanoatida ovqatlarni saqlash muddatini oshirishda foydalansa xam bo'ladi. Xususan, yog'ning sifatini yomonlashishi va hidlanishining oldini oladi. Agar siz mol go'shti va cho'chqa go'shtini tayyorlashda zanjabilidan foydalansangiz, uni uzoq vaqt saqlashingiz mumkin.

14. Og'iz bo'shlig'i kasalliklari oldini olish. Zanjabil tarkibidagi rafinoz komponenti tishlarning yemirilishi yoki bakterial infeksiyaga olib keladigan bakterial biofilmlarning shakllanishiga to'sqinlik qiladi. Bir guruh olimlar zanjabil ekstraktida bakterial biofilm hosil bo'lishini to'xtatuvchi ajoyib tabiiy faol moddasi rafinozani topdi. Rafinoza komponenti nafaqat bakterial biofilm hosil bo'lishini oldini oladi, balki bakteriyalar uchun biofilm hosil qilish uchun zarur bo'lgan galaktoza retseptorlarining normal ishlashini bloklaydi va ikkilamchi signal moddasi bo'lgan c-di-GMP kontsentratsiyasini pasaytirish orqali biofilm hosil bo'lishini to'xtatadi.

Zanjabil o'simligidan zanjabil damlamasini tayyorlashni o'rganamiz:

- Zanjabilni toza yuving va 3-5 mm qalinlikdagi bo'laklarga bo'ling.
- Uni 2 litr sovuq suvga soling va suv qaynay boshlaganda olovni o'rtacha darajaga tushiring va 30 daqiqa qaynatib oling.

Zanjabilning achchiq ta'mining asosiy komponenti bo'lgan zanjabil rulosi antioksidantlarga boy va yallig'lanishga qarshi va saratonga qarshi xususiyatlarga ega. Haddan tashqari issiqlik ta'sirida u boshqa tarkibiy qismlarga aylantirilishi yoki faol moddalarning parchalanib ketishi kuzatilishi mumkin.. Siz gingerol ingredientlarini

muzlatgichda saqlash vaqtida ishlatishingiz mumkin. Muzlatkichda uzoq saqlangan zanjabil 10-30 daqiqa ko'proq qaynatilsa, yangi zanjabil kabi ta'sir qiladi.

Zanjabilni qabul qilishda ehtiyot choralari. Uning qizdiruvchi ta'siri tufayli, isitma yoki bodomsimon bezlar shishgan bo'lsa, uni iste'mol qilmaslik kerak. Bundan tashqari, uni sovuq holda ichish ham yordam bermaydi. Zanjabilni qanday iste'mol qilish kerak. Zanjabil choyini tayyorlashda uni suvda yaxshilab yuvib quritib, mayda maydalab, issiq suv bilan ichish samarali ekanligi aytiladi. Shuningdek, zanjabilning o'zini suvda qaynatish kerakligi aytiladi. Shuningdek, ta'bingizga ko'ra asal bilan ichish tavsiya etiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda zanjabil o'simligi ba'zi dorilarga qaraganda uning foydasi sezilarli darajada yaxshi ekanligini bilishimiz mumkin. Zanjabil o'simligi: ovqat hazm qilishni yaxshilashda, yallig'lanishga qarshi, immunitet tizimini mustahkamlashda, ko'ngil aynishini oldini olishda, infeksiyalarga qarshi kurashishda, artrit va mushaklar og'rig'ida, qonda qand miqdorini normada saqlashda va boshqa bir qancha xastaliklarda muhim dori vositasi sifatida ishlatilishi mumkin. Zanjabil o'simligining o'rganilmagan xossalari mavjud bo'lib, bu xossalarni o'rganish zanjabil o'simligining dorivorlik xususiyatini yanada oshirishga sabab bo'ladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. M.Maxsumov, X.Aliyev, S.Saidov, Sh. Maxsumov "Fitoterapiya" Toshkent-2013 Darslik
2. Григорий Михайлов, Андрей Ким "Имбирь – древний лекарь." 2022
3. <https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%83%9D%EA%B0%95>
4. <https://namu.wiki/w/%EC%83%9D%EA%B0%95>
5. <http://www.ikunkang.com/news/articleView.html?idxno=31780>