

TOPINAMBURNINR DORIVOR XUSUSIYATLARI

Tuychiyeva Sabohat Quraqbayevna

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti Farmatsevtika ishini tashkil qilish kafedrasii
assistenti*

Annotatsiya: *Topinambur ildizining xossalari birinchi marta qadimgi hindular tomonidan kashf etilgan. Topinamburni xalqimiz ernok deb ham ataydi. Ular turli kasalliklarni davolash va oldini olish uchun o'simlikdan foydalanganlar. Uning bebaho foydalari tufayli, topinamburning ildizi ko'p asrlar davomida mashhur bo'lib kelgan.*

Gippokrat: "Oziq-ovqat dori bo'lishi kerak, dori esa oziq-ovqat bo'lishi kerak". Topinambur bu talablarga juda mos keladi. Uning ozuqaviy qiymati va o'ziga xos xususiyatlari bu o'simlikni sog'lom turmush tarziga rioya qiladigan va tanasini yoshartirishga g'amxo'rlik qilayotganlar orasida mashhur qiladi.

Kalit so'zlar:*Topinambur, qandli diabet, toksin, inulin, immunostimulyatsiya.*

Abstract: *The properties of Jerusalem artichoke root were first discovered by the ancient Indians. Jerusalem artichoke is also called Ernok by our people. They used the plant to treat and prevent various diseases. Because of its invaluable benefits, Jerusalem artichoke root has been popular for centuries.*

Hippocrates: "Food should be medicine and medicine should be food." Jerusalem artichoke fits these requirements perfectly. Its nutritional value and unique properties make this plant popular among those who follow a healthy lifestyle and care about rejuvenating their bodies.

Key words:*Jerusalem artichoke, diabetes, toxin, inulin, immunostimulation.*

Topinambur o'simligi Shimoliy Amerikada yovvoyi tabiatda mavjud bo'lib, hindular uzoq vaqtdan beri oziq-ovqat sifatida istemol qilib kelishgan. Topinambur nomi braziliyalik hindularning Tupinamba qabilasi nomidan kelib chiqqan.

Topinambur - o'simligining balandligi 0,5 dan 4 m gacha, tekis poyasi paxmoq, cho'zilgan barglari va sariq to'pgullari-savatlar bilan qoplangan. Topinambur - qadimgi hindular tomonidan birinchi marta etishtirilgan sabzavot. U ko'pincha ernok deb ham ataladi. Garchi uning ildiz mevalari ko'proq kartoshkaga o'xshasada, ta'mi karamga o'xshaydi.

Topinamburning ildizida 15-35% inulin, 2,5-3,5% fruktoza, 2% ga yaqin oqsil, 3% gacha oqsil, 2-4% azotli moddalar, shuningdek, gemitsellyuloza, pektin moddalari, yog'lar mavjud. Ular minerallarga boy: kaliy - 47,7%, fosfor - 3,7%, kremniy - 10,0%, temir - 3,7%, kaltsiy - 3,3%, karotin, xolin va C, PP, B1, AT 2 vitaminlari mavjud.

Topinambur keng terapevtik ta'sirga ega: immunostimulyatsiya, tinchlantiruvchi, tiklovchi, tonik, aterosklerotik, yallig'lanishga qarshi, gipoglikemik. Topinambur yog'i

shakar va xolesterin darajasini, shuningdek metabolizmni barqarorlashtiradi, radionuklidlarni (chiqindilar, toksinlar) organizmdan chiqarib tashlaydi, to'qimalarning yangilanishini rag'batlantiradi, ichak mikroflorasini normallantiradi, ichak epiteliysi uchun ozuqaviy substrat va qurilish materialidir, immunitet va gemoglobinni oshiradi, so'rilishini kuchaytiradi. osteoporozning oldini olish uchun muhim bo'lgan kaltsiy va magniy ionlari ishtahani kamaytiradi va shu bilan tananing oziq-ovqat bilan tez to'yinganligiga hissa qo'shadi.

Topinamburning damlamasi ich suruvchi ta'sirga ega, ich qotishi, qorin og'rig'ini yo'q qiladi, shuningdek, ajinlarni kamaytiradi. Topinambur uglevodlarga bo'lgan ehtiyojni samarali qondiradi va qonda glyukoza miqdorini oshirmaydi, insulin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, semirish va tuzning to'planishini oldini oladi, toksinlar va og'ir metallarning birikmalarini zararsizlantiradi, bu ayniqsa megapolislar aholisi uchun juda muhimdir, shuningdek, samarali ta'sirga ega. turli zo'ravonlikdagi temir tanqisligi anemiyasiga ta'siri.

Topinambur shifobaxsh ta'sirining keng doirasi tufayli xalq tabobatida juda keng qo'llaniladi. Qadimdan tabiblar topinamburni bo'g'imlar og'rig'ida (vannalar yashil massadan tayyorlanadi), qandli diabetda (salatlar ildiz, barglar va yosh kurtaklardan tayyorlanadi), gipertenziyada qon bosimimini meyorlashtirishda foydalanishgan. U hozirgi kunda gastrit, kolit va oshqozon yarasida, ko'ngil aynish va xoleretik vosita sifatida, shuningdek to'qimalarni davolash uchun ishlatiladi. Xalq tabobatida, Topinambur gullarining damlamasi bronxial astma, jinsiy zaiflikda, asabiylikda, ekzema, vitiligo va lishayni davolashda yaxshi samara beradi.

Insult va infarkt miokardning asoratlarini yengillashtirish uchun o'simlikshunoslar topinamburning 3-4 ta barglaridan damlama tayyorlab istemol qilishni tavsiya qiladilar. Quvvatni tiklash uchun topinambur, qora qorag'at, yalpiz novdalari yoki melisaning barglaridan damlangan choyini tavsiya qilishadi.

Xalq tabobatida artishok ildizining qaynatmasi qon bosimi va metabolik jarayonlarni normallashtirish, gemoglobinni ko'paytirish uchun yallig'lanishga qarshi dori sifatida, barglardagi infuzion esa vitamin kokteyli sifatida ishlatiladi.

Ko'p vitamin va minerallarga qo'shimcha ravishda topinamburda polisaxaridlar, xususan, inulin mavjud. Inulin organizmda fruktozagacha parchalanadi, bu glyukoza darajasida keskin oshib ketishiga olib kelmaydi, aksincha uning sekin so'rilishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, inulin oshqozon osti bezida insulin sintezini rag'batlantiradi, bu qandli diabetga chalinganlar uchun ham muhimdir. Topinambur muntazam iste'mol qilish har qanday turdagi diabetga chalingan odamlar uchun foydalidir.

Topinambur parhez taomlar uchun ajoyib tarkibiy qismdir. Uning ildiz mevasidan tayyorlangav siropi iste'mol qilinganda shakar miqdorini kamayadi. Bu esa vazn yo'qotadiganlar uchun foydalidir.

FOYDALANILGANADABIYOTLAR:

1. Виноградова Ю. К., Майоров С. Р., Хорун Л. В. Подсолнечник клубненосный, Топинамбур // Черная книга флоры Средней России (Чужеродные виды растений в экосистемах Средней России) / РАН; ГБС РАН им. Н. Н. Цицина; отв. ред. Ю. Ю. Дгебуадзе, науч. ред. А. С. Демидов. 2009. С. 188-194.
2. Еленевский А.Г., М.П. Соловьева, В.Н. Тихомиров // Ботаника. Систематика высших или наземных растений. М. 2004. 420 с.
3. Куракбаевна, Т. С. (2023). ОСОБЕННОСТИ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ НЕФРОПАТИИ В ХРОНИЧЕСКИХ ОСЛОЖНЕНИЯХ САХАРНОГО ДИАБЕТА. Scientific Impulse, 1(7), 87–91. Retrieved from <http://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/5577>
4. Kudratova Zebo Erkinovna, & Tuychiyeva Saboxat Kurakbayeana. (2023). THE OPPORTUNITIES OF SIMULATION TRAINING AT THE MEDICAL UNIVERSITY. Open Access Repository, 4(2), 98–101.
5. Sobirjonovna B. N., Kurakbaevna T. S. Clinical dynamics of chronic nephritic syndrome in children //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – Т. 19. – С. 53-56
6. Tuychieva Sabohat Quraqboevna. (2023). BOLALARDA SURUNKALI NEFRITIK SINDROM HAQIDA ZAMONAVIY QARASHLAR. JOURNAL OF UNIVERSAL SCIENCE RESEARCH, 1(6), 773–777.
- 7.Туйчиева, . С., Одилов, Ж., &Икрамова, Н. (2023). ПРИМЕНЕНИЯ ШИПОВНИКА КАК ПРИРОДНОГО АНТИОКСИДАНТА. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(10), 14–15.
- 8.АТИПИКМИКРОФЛОРАЭТИОЛОГИЯЛИО’ТКИРОБСТРУКТИВБРОНХИТЛАРЕТИОПАТОГЕНЕЗИ NINGZAMONAVIYJIXATLARIKZERkinovna, TSKurakbayevnaResearchFocus 2 (1), 589-593
9. Quraqboevna T. S. QANDLI DIABETLAR ORASIDA MODY QANDLI DIABETNING TUTGAN O’RNI VA KLINIK TAVSIFI //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 85-90.
10. Sobirjonovna B. N., Khudoyberdievich Z. S. Comprehensive assessment of various forms of chronic chronic nephritic syndrome in children. – 2022.
11. Базарова Н. С., Зиядуллаев Ш. Х. Современные аспекты полиморфных генов матриксной металлопротеиназы и ее тканевых ингибиторов у детей с хроническим гломерулонефритом и прогноз заболевания //журнал гепато-гастроэнтерологических исследований. – 2022. – Т. 3. – №. 1.
12. Sobirjonovna B. N. New aspects of the genetic disposition of various forms of chronic nephritic syndrome in children //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 778-782.
13. Nuridinovna S. K., Sobirzhonovna B. N., Batirbekovna A. N. Heart Damage and Arrhythmias in Children After Coronavirus Infection: Early and Remote Observations //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 18. – С. 61-64.

14. Абдукадирова Н. Б., Раббимова Д. Т., Хаятова З. Б. роль дисплазий соединительной ткани в развитии патологии различных систем организма //JournalofSiberianMedicalSciences. – 2020. – №. 3. – С. 126-135.

15. Нарзуллаева М. А. АЛТЕЙ И ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА В МЕДИЦИНЕ //JournalofUniversalScienceResearch. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 91-94.

16. Sobirjonovna B. N. et al. CHAKANDA O'SIMLIGIGA ZAMONAVIY QARASHLAR //journal of innovations in scientific and educational research. – 2023. – Т. 6. – №. 2. – С. 209-211.

17. Abdukadirova N. B., Telmanovna X. S. Options clinical manifestations of giardiasis in children //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 167-170.

18. Quraqboevna T. S. QANDLI DIABETLAR ORASIDA MODY QANDLI DIABETNING TUTGAN O'RNI VA KLINIK TAVSIFI //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 85-90.