

ZANJABIL (ZINGIBER OFFICINALE) O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATI VA KIMYOVIY TARKIBI

Xamrayeva N.T

Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti

Qilichev Sh.Sh

Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti

Annotatsiya: *Maqolada zanjabilning o'simligining asosiy xususiyatlari va uning inson organizimiga tasiri haqida malumot berilgan bo'lib, zanjabil o'simligining kimyoviy tarkibi va ozuqaviy qiymati ko'rsatgichlari, o'simlikning tibbiyotning turli sohalarida qo'llanilishi va uning samaradorligi haqida bayon qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Zanjabil, kimyoviy tarkibi, zingiberin, kofur, limonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, hamilton, osteoartrit, qalqonsimon bez kasalliklari.*

MEDICINAL AND CHEMICAL COMPOSITION OF ZINGIBER (ZINGIBER OFFICINALE) PLANT

Annotation: *The article provides information about the main properties of the ginger plant and its effect on the human body, the chemical composition and nutritional value of the ginger plant, the use of the plant in various fields of medicine and its effectiveness.*

Key words: *Ginger, chemical composition, zingiberin, camphor, limonin, borneol, shogaol, cineol, phellandren, zingiberol, gingerol, hamilton, osteoarthritis, thyroid diseases.*

KIRISH

Bugungi kunda dorivor o'simliklarga bo'lgan qiziqish tobora ortib bormoqda, butun dunyo pandemiyasida insonlar sog'lig'iga alohida e'tibor berishi, salomatlik sirlaridan xabardorligi ortishi, qarigan va surunkali kasalliklarga chalingan insonlar immun tizimini faollashtirish uchun tabiiy vositalarni afzal ko'rishi, tabiiy vositalarning mutloq zararsizligi va foydasi ushbu sohada ilmiy tadqiqotlarga investitsiyalar hajmining va xalqaro bozorlardagi dorivor o'simliklarga bo'lgan talabning keskin ortishiga sabab bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 10 aprelda qabul qilingan "Yovvoyi holda o'suvchi dorivor o'simliklarni muhofaza qilish, madaniy holda yetishtirish, qayta ishlash va mavjud resurslardan oqilona foydalanish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarori juda dolzarbdir.

Ushbu Qarorda dorivor o'simliklarni yetishtirish va qayta ishlashni yanada rivojlantirish, sohaning eksport salohiyatini oshirish, shuningdek, ushbu sohada ta'lim,

fan va ishlab chiqarish jarayonlarini birlashtirish zarurati belgilab qo'yilgan. 2020 yil 1 maydan boshlab dorivor o'simliklarni yetishtirish, saqlash, birlamchi yoki chuqur qayta ishlash uchun klasterlar yaratish, shuningdek, dorivor o'simliklarni yetishtirish bo'yicha hududlarni ixtisoslashtirish ishlari belgilab berilgan.

Zanjabil (*Zingiber officinale*) o'simligi ziravor hamda an'anaviy tibbiyotda dori vositasi va ichimliklarga ajoyib tam berish sifatida ishlatiladigan dorivor o'simlikdir. Zanjabil ildizpoyasi revmatik kasalliklarni davolash va tetiklantiruvchi ichimlik tayyorlash uchun iliksir sifatida ishlatiladi. Umuman olganda, zanjabilda profilaktik va davolash funksiyalariga ega bo'lgan ozuqa moddalari va faol kimyoviy birikmalar mavjud. Oziqaviy jihatidan zanjabil tarkibida uglevodlar, oqsillar, kam miqdorda tez hazim bo'luvchi yog'lar shu bilan birga natriy, temir, kaliy, magniy, fosfor, rux kabi kimyoviy elementlar va S, B6, A vitaminlar, riboflavin va intensin davolovchi moddasi mavjud. Zanjabil ildizpoyasida uchraydigan bir nechta faol kimyoviy birikmalari salomatlikka farmakologik ta'sir ko'rsatadi. Bular zingiberin, kamfena, limonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingeroldan, gingerol kabi faol moddalarini o'z ichiga olgan efir moylari sanaladi. An'anaviy dorivor tarkibiy qism sifatida zanjabil turli kasalliklarning oldini olish va davolash xususiyatlarga ega bo'lib, immun tizimi, yo'tal, revmatizm, lumbago, shamollash, bronxit, oshqozon og'rig'i, bo'g'imlar og'rig'i, osteoartrit, qalqonsimon bez kasalliklar va boshqa kasalliklarni davolashda ishlatiladi.

Zanjabil (*Zingiber officinale*) o'simligi tarkibidagi ko'pgina mikro va makro elementlar mavjud bo'lib, vitaminlardan farqli o'laroq, mikro va makroelementlar noorganik moddalardir, ammo ular shunga o'xshash funksiyani bajaradilar. Ular tanamizning biokimyoviy reaksiyalarda bevosita ishtirok etadi va shu sababli muhim ahamiyat kasb etadi.

1-jadval. Zanjabilning kimyoviy tarkibi

100 g zanjabil ildizi mavjud

Asosiy moddalar:	Gr	Minerallar	Mg	Vitaminlar	Mg
Suv	78,8	Kaliy	15	Vitamin C	5
Uglevodlar	17,8	Magniy	43	Vitamin PP	0.75
Oziq-ovqat tolasi	2	Fosfor	34	Vitamin B6	0.16
Shakar	1.7	Kalsiy	16	Vitamin B2	0.034
Yog'lar	0.7	Natriy	13	Vitamin B1	0.025
Sincaplar	1.8	Temir	0,9		
Kaloriya	80kkal	Sink	340 mkg		

Zanjabil o'simligi turli kasalliklarga davo sifatida ishlatiladi, chunki uning tarkibida turli kasalliklarning oldini olish va davolashda samarali bo'lgan zingiberin, kofur, limonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol va zingeron kabi faol kimyoviy birikmalarga ega efir moylari mavjud. Ushbu faol kimyoviy birikmalar organizimning normal fizalogik jarayonlarini tartibga solib turadi. Zanjabilda yallig'lanishga qarshi antioksidantlari, ya'ni gingerol, beta-karotin,

kapsaitsin, kofein kislotasi, kurkumin va salitsilatlar kabi faol kimyoviy moddalar mavjud.

Zanjabil shamollash, turli og'riqlar, ko'ngil aynishi, tayanch harakatlanish sistemasi kasalliklari, isitma, yo'tal, hayz soati buzilishlari, saraton va yurak kasalliklari kabi hastaliklarni davolash uchun eng samarali vositalardan biri ekanligi aytib o'tilgan. (Goulart, (1995)

"Dorivor o'simliklarning xilma-xilligi va foydalari" nomli kitobda zanjabil jinsiy quvvatsizlik, yo'tal, tana og'rig'i, bosh og'rig'i, revmatizm, bel og'rig'ini davolashda samarali ekanligini ta'kidlangan. (Santoso ,2008)

Turli tadqiqot natijalar natijasida zanjabil turli kasalliklarning oldini olish yoki davolashda juda samarali degan xulosaga kelingan, chunki uning tarkibida yallig'lanishga qarshi va juda kuchli antioksidant bo'lgan gingerol mavjud. Bo'g'im va mushak og'rig'i, osteoartritni davolashda samarali vosita bo'lib, qonda shakar miqdorini pasaytirib, qandli diabetga yo'l qo'ymaydi. (Lhar Biri ,2017)

Zanjabil o'simligidan diabet bilan og'rigan bemorlarni davolash bilan bir qatorda yurak xastaliklari xavfini ham oldini olish mumkin. Surunkali ovqat hazm qilish kasalliklarini davolashda samarali tabiiy vosita bo'lib, ayollar qoni tarkibidagi shakarining yuqori darajasini kamaytiradi. O'simlikdagi X-xolesterin miqdori qon triglitseridlarini kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga saraton kasalligini oldini olish (gingerol faoliyati) ayniqsa, sut bezi saratoni, ko'krak osti bezi saratoni, tuxumdon saratoni, Altsgeymerga qarshi kurashishdagi kuchli vosita bo'lib, turli yuqumli kasalliklar yuqush xavfini bartaraf etishga yordam beradi.

"Sog'liq uchun ziravorlarning foydalari" nomli maqolada zanjabil antigistamin xususiyatga ega va stress, allergiya, charchoq va bosh og'rig'ini davolashda, tomoq kasalliklarini davolashda, ko'ngil aynishi kabi kasalliklarni davolashda muhim vosita ekanligi ta'kidlangan. (Suparyo 2014)

Zanjabil dengiz kasalligi va kimyoterapiyaning yomon ta'sirini davolashda samarali vosita. Shu bilan birga yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega. Artrit va turli mushak kasalliklari, qonda xolesterining darajasini pasaytirish va yurak ishini miyyorlashtirishda samarali vositadir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1.Goulart, FS 1995. Super shifobaxsh ovqatlar. Mukofot Kitoblar, Penguin Putnam a'zosi Inc. Nyu York.

2. Reader's Digest. 2004. Oziq-ovqatlarga zarar etkazadigan ovqatlar Shifolash. Reader's Digest Association Inc. Nyu York

3. Santoso, HB 2008. Ragam va XasiTanamanda Obat. PT Agromedia Pustaka.Yogyakarta.

4. Suparyo. 2014. Manfaat Rempah Rempah Untuk Kesehatan. [http://daunbuah.com/manfaat rem pahrempah untuk kesehatan](http://daunbuah.com/manfaat-rem-pahrempah-untuk-kesehatan). (diakslar tanggal 20 sentyabr 2019 yil)
5. Ware, M. 2017. Zanjabil: sog'liq uchun foyda va parhez Maslahatlar. [https://www.medicalnewstoday.com /maqolalar/265990.php](https://www.medicalnewstoday.com/maqolalar/265990.php). (diakses tanggal 15 sentyabr 2019).
6. Qilichev Sh. DORIVOR ZANJABIL O'SIMLIGINING BIOLOGIYASI. 10th-TECH-FEST-2022International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th Jan.2023