

VITAMIN SAQLAYDIGAN DORIVOR O'SIMLIKLARNING INSON HAYOTIDAGI TUTGAN O'RNI

Muxiddinova Sevara Muxiddin qizi
Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti o'qituvchisi

Aminjonova Charosxon Akmalovna
Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

maqolada vitaminlarni o'simlik hayotidagi ahamiyati va vitamin saqlaydigan dorivor o'simliklar haqida fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: vitamin, dorivor giyohlar, gipovitaminoz, avitaminoz, biotin, asparagin, na'matak, qoraqat, makkajo'xori.

ABSTRACT

The article describes the importance of vitamins in plant life and medicinal plants that store vitamins.

Keywords: vitamin, medicinal herbs, hypovitaminosis, avitaminosis, biotin, asparagin, namatak, blackberry, corn.

Аннотация

в статье описывается значение витаминов в жизни растений и лекарственных растений, запасящих витамины.

Ключевые слова: витамин, лекарственные травы, гиповитаминоз, авитаминоз, биотин, аспарагин, наматак, ежевика, кукуруза.

VITAMINLAR

bu - organizmning normal o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan va nisbatan oz miqdorda uchraydigan kimyoviy organik birikmalar hisoblanadi. Vitaminlar – tirik organizmda har xil biokimyoviy va fiziologik jarayonlar me'yorida o'tib turishini ta'minlaydigan moddalardir. Vitaminlarsiz odam va hayvon organizmi uzoq vaqt yashay olmaydi, ovqatda vitamin yetishmaganda gipovitaminoz, mutlaqo bo'lmaganda avitaminoz paydo bo'ladi. Organizmda vitaminlarning yetishmasligi yoki umuman bo'lmay qolishining asosiy sabablari: ozuqa tarkibida vitaminlarning yetishmasligi yoki umuman bo'lmasligi, ba'zilarining esa ichak devori orqali so'rila olmay qolishi, ozuqalar tarkibida vitaminlarning (hazm qilish organlarida) sintezlanishiga xalaqit qiladigan salbiy omillar, jumladan antibiotik yoki sulfanilamid preparatlari bo'lib, ularni uzluksiz qabul qilinishi kiradi. Oziq moddalar tarkibida qandaydir moddalar yetishmasligi natijasida odamlar kasal bo'lishi to'g'risidagi ma'lumotlar qadimgi Xitoy kitoblarida, keyinchalik Gippokrat asarlarida qayd etilgan. Vitaminlarni ilmiy nuqtai nazardan o'rganish 18-asrda boshlangan. Lind, Majandi, Lunin, Eykman, Xopkinslar vitaminlarni o'rganishga juda katta hissa qo'shdilar. Organizmda vitaminlar sintez qilinmaydi, kishi o'zi uchun zarur vitaminlarni turli ovqat moddalar orqali oladi. Vitaminlarning asosiy manbai o'simliklardir. Vitaminlar asosan o'simlik va mikroorganizmlarning hujayralarida sintezlanadi.

Vitaminlar o'simliklar hayotida katta rol o'ynaydi. Ular moddalar almashinuvining asosiy regulyator fermentlar biosintezida ishtirok etadi. Vitaminlarning ko'pchiligi oqsil bilan birlashib, fermentlar hosil qiladi. Ba'zi vitaminlar aminokislotalar almashinuvida ishtirok etadi. Masalan, vitamin H-biotin, asparagin, serin va boshqa aminokislotalar almashinuvida ishtirok etadi.

Vitamin C-karotin, katexin va flavonollar o'simlik to'qimalarida doimiy ravishda ro'y berib turadigan oksidlanish va qaytarilish jarayonida faol qatnashadi. Bu jarayon davrida vitaminlar ma'lum vaqt ichida oksidlanib qaytarilib turadi.

Vitaminlar ta'sirida o'simliklarning hosildorligi oshadi, yetilishi tezlashadi va ildizi tez rivojlanadi. Ba'zi vitaminlar esa fotosintez jarayonida va o'simlik gulining changlanishida ishtirok etadi. Mahsulot tarkibidagi vitaminlar miqdori doimo o'zgarib turib, ko'pincha o'simliklarning gullash davrida yer usti organlarida maksimal miqdorda to'planadi. Mevalarda esa ular pishib yetilgan vaqtda ko'p yig'iladi. Shuning uchun vitaminli mahsulotlarni tayyorlash yuqoridagi aytib o'tilgan vitaminga boy davrda o'tkazilishi kerak.

Ko'pchilik vitaminlarning o'zi turg'un birikma bo'lsa ham ma'lum sharoitlarda (yuqori harorat, namlik, yorug'lik ta'sirida) oksidlanishi, parchalanishi yoki boshqa o'zgarishlarga uchrashi mumkin. Natijada vitaminlar o'zining biologik faolligini yo'qotadi. Vitaminli mahsulotlarning yuqori sifatligini saqlab qolish uchun ularni tayyorlashda, quritishda va saqlashda yuqorida ko'rsatilgan sharoitlarni hisobga olish zarur. Tarkibida ko'p miqdorda vitaminlar saqlaydigan o'simliklar qatoriga quyidagi dorivor giyohlar va mahsulotlar kiradi: na'matak mevasi, qoraqat bargi va mevasi, o'rmon qulupnayining bargi va mevasi, chetan mevasi, chakanda mevasi va moyi, tirnoqgul, gazanda bargi, makkajo'xori gulining ustunchasi, jag'-jag' yer usti qismi.

NA'MATAK - chiroyli va xushbo'y gulli tikanli buta, mevasining tarkibida 4-6 ba'zan 18% gacha C vitamini, 0.3mg% B₂ vitamini, K vitamini, PP vitamini 12-18mg%, karotin moddolari mavjud. Xalq tabobatida na'matakning ho'l mevasi va uning qaynatmasi o'tkir va surunkali jigar kasalliklarida va boshqa hastaliklarda qo'llaniladi.



Ibn Sinoning fikricha na'matak, ayniqsa uning guli tomoq kasalliklarida foydalidir. Tibbiyotda na'matakning yetilgan mevalari polivitaminlar saqlovchi mahsulot sifatida ishlatiladi. Bemorni kasallikka qarshi chidamini yaxshilash uchun, yallig'lanishga qarshi, kamqonlikda, surunkali xolesistitda, gipoatsid gastiritda tavsiya etiladi. O'simlikning urug'idan olingan moyi tarkibida karotinoidlar va tokoferollar saqlanadi. Shu sababli u turli yaralarning bitishini tezlashtiradi va yallig'lanishga qarshi dori sifatida ishlatiladi. Na'matakning mevasidan turli dorivor preparatlar tayyorlanadi. Askorbin kislotasi mevasidan damlama, ekstrakt, karotolin, na'matak moyi va sharbat hamda tabletkalar tayyorlanadi.

QORAQAT – bo'yi 1-1.5m bo'lgan buta. O'simlikning bargi tarkibida 400mg% gacha askorbin kislotasi, PP vitamini va efir moyi mavjud. Mevasida C vitamini 80-200mg%, karotin 0.1mg%, E vitamini 0.72mg%, B vitamini-0.02-0.03mg% bor. Xalq tabobatida o'simlikning mevasi va bargi qand kasalligida, ishtaha yomonlashganda, surunkali gastritda va enterokolitda, kamqonlikda, jigar kasalliklarida ishlatiladi. Qora qoraqatning bargi yallig'lanishiga qarshi va siydik haydovchi ta'sirga ega.



Tibbiyotda o'simlik mevasi vitamin saqlaydigan mahsulot, parhez va davolash uchun turli kasalliklarda, ayniqsa, C vitamini yetishmovchiligi bilan bog'liq xastaliklarda (singa, gemorragik diatez, kamqonlikda, gipoatsid holatlarda, enterokolit va bronxitda) beriladi. Bundan tashqari, turli yuqumli kasalliklarning oldini olish va davolash uchun (gripp, angina, dizenteriya, ichterlama) asosiy spetsifik dori-darmonlar bilan birga tavsiya etiladi. Bundan asosiy maqsad bemor organizmini kasallikka qarshi chidamini oshirishdir.

Demak, vitaminlar tirik organizmlarning hayot faoliyati uchun zarur biologik moddalardir. Shuningdek, o'simliklar tarkibidagi vitaminlarning ahamiyati esa juda katta hisoblanadi. Ular tanada muntazam davom etadigan moddalar almashinuvi, hujayra, to'qimalarning o'sishi va qayta tiklanishi hamda kasalliklarga qarshi kurashishda faol ishtirok etadi. Vitaminlar tanaga ovqat bilan tushadi. Hozirgi vaqtda vitaminlarning 30 dan ortiq turi o'rganilgan bo'lib, ulardan 20 ga yaqini kishi tanasidagi moddalar almashinuvi jarayonida faol ishtirok etadi. Oziq-ovqatda vitaminlar yetishmaganda kishining mehnat qobiliyati pasayadi, organizmning kasalliklarga hamda tashqi muhitning noqulay ta'siriga chadami kamayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ch.Kantor, P.Shimmey, Bioorganik kimyo
2. O.O.Obidov, A.A.Jo'rayeva, G.Y.Malikova. Biologik kimyo darslik
3. Akmalovna, A. C., & Ismatovna, B. B. (2022). YURAK XASTALIKLARIDA QO'LLANILADIGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR. Uzbek Scholar Journal, 10, 309-314.
4. Ergashovich, K. A., & Akmalovna, A. C. (2022). Soybean Cultivation Technology and Basics of Land Preparation for Planting. Eurasian Journal of Research, Development and Innovation, 7, 8-13.
5. Akmalovna, A. C. (2022). TALABALARDA TABIIY-ILMIY DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISHNING METODIK TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH. IJTIMOYIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(11), 109-117.
6. Akmalovna, A. C. (2022). SOG'LOM AVLOD QOLDIRISH-BUYUK KELAJAK POYDEVORI. Uzbek Scholar Journal, 5, 177-181.
7. Aminjonova, C. A. (2022). Sog'lom ona va bola–baxtli kelajak asosi. Scientific progress, 3(1), 874-880.
8. Akmalovna, A. C. (2022, March). BIOLOGICAL PROPERTIES OF SOYBEAN. In E Conference Zone (pp. 90-94).

9. Аминжонова, Ч. А., & Мустафаева, М. И. (2017). БИОЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДОРΟΣЛЕЙ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРУДОВ г. БУХАРЫ. In Экологические проблемы промышленных городов (pp. 387-389).
10. Aminjonova, C. A. (2021). METHODOLOGY AND PROBLEMS OF TEACHING THE SUBJECT "BIOLOGY" IN MEDICAL UNIVERSITIES. Смоленский медицинский альманах, (1), 15-18.
11. AMINJONOVA, C. (2021). Problems and methods of teaching the subject "Biology". Центр научных публикаций (buxdu. uz), 1(1).
12. Akmalovna, A. C. (2022). Characteristics and Advantages of Soybean Benefits in Every way. Journal of Ethics and Diversity in International Communication, 1(8), 67-69.
13. Akmalovna, A. C., & Olimovna, A. G. (2020). METHODOLOGY AND PROBLEMS OF TEACHING THE SUBJECT "BIOLOGY" IN MEDICAL UNIVERSITIES AND SECONDARY EDUCATIONAL SCHOOLS. Eurasian Medical Journal, (2), 6-8.
14. Akmalovna, A. C. (2022). SOYA-OQSIL TANQISLIGINI HAL ETISHDA ENG MUHIMMANBALARDAN BIRI. БАҲҚАРОРЛИК ВА ЕТАКЧИ ТАДҚИҚОТЛАР ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ, 410-415.
15. Aminjonova, C. A. (2022). TALABALAR O'QUV FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHDA TA'LIM INNOVATSIYALARIDAN VA METODLARIDAN FOYDALANISH. Scientific progress, 3(3), 447-453.
16. Аминжонова, Ч. А., & Мавлянова, Д. А. (2020). МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА "БИОЛОГИЯ" В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ. In МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКЕ (pp. 8-11).
17. Асроров, А. А., & Аминжонова, Ч. А. (2021). ОИЛАВИЙ ШИФОКОР АМАЛИЁТИДА ИНСУЛЬТ ЎТКАЗГАН БЕМОРЛАРДА КОГНИТИВ БУЗИЛИШЛАР ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ. ЖУРНАЛ НЕВРОЛОГИИ И НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, (SPECIAL 1).
18. Асроров, А. А., & Аминжонова, Ч. А. (2021). Оценка Состояния Когнитивных Нарушений У Пациентов Перенесших Инсульт В Практике Семейного Врача. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES, 397-401.
19. Aminjonovich, A. A., & Akmalovna, A. C. (2021, March). METHODS OF TEACHING THE SUBJECT "BIOLOGY" IN MEDICAL UNIVERSITIES. In Euro-Asia Conferences (Vol. 3, No. 1, pp. 38-40).
20. Хасанов, С. А., Асроров, А. А., & Вохидов, У. Н. (2006). Распространенность хронического тонзиллита в семье и его профилактика. Врач-аспирант, 12(3), 214-218.
21. Khasanov, S. A., Asrorov, A. A., & Vokhidov, U. N. (2006). Prevalence of chronic family tonsillitis and its prevention. Vestnik Otorinolaringologii, (4), 38-40.
22. Асроров, А. А., & Вохидов, У. Н. (2006). Частота встречаемости гаптоглобина и церулоплазмина у детей больных хроническим тонзиллитом. Врач-аспирант, 11(2), 180-184.
23. Асроров, А. А. (2020). ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ ГАПТОГЛОБИНА И ЦЕРУЛОПЛАЗМИНА У ДЕТЕЙ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМ ТОНЗИЛЛИТОМ. Новый день в медицине, (4), 626-629.
24. Асроров, А. А., Гафарова, С. У., & Мухамеджанова, М. Х. (2016). Формирование хронического тонзиллита у детей в зависимости от клинико-иммуногенетических факторов. Педиатрический вестник Южного Урала, (2), 10-20.
25. Асроров, А. А., Юлдашева, Р. У., Халилова, Ф. А., Ашурова, Н. Г., Адизова, Д. Р., & Джураева, Н. О. (2020). Dermatoglyphic indexes of hand fingers at children with chronic tonsillitis. Новый день в медицине, (1), 136-139.

26. Асроров, А. А., Юлдашева, Р. У., Халилова, Ф. А., Ашурова, Н. Г., Адизова, Д. Р., & Джураева, Н. О. (2019). DERMATOGLYPHIC INDEXES OF HAND FINGERS AT CHILDREN WITH CHRONIC TONSILLITIS. Новый день в медицине, (4), 215-218.
27. Асроров, А. А., Ярикулов, Ш. Ш., & Турдиев, М. Р. (2017). Особенности встречаемости и повышение эффективности лечения семейного хронического тонзиллита у детей. Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области, 3(2 (17)), 14-23.
28. Асроров, А. А., Жарылкасынова, Г. Ж., Юлдашова, Р. У., & Ахмедов, Н. И. (2017). ОСОБЕННОСТИ ВСТРЕЧАЕМОСТИ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА И АНАЛИЗ КЛИНИКО-ИММУНОГЕНЕТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ. V съезд терапевтов Забайкальского края, 14-15 марта 2017 года, г. Чита [Электронный ресурс]: сборник научных трудов/Под общей ред. НВ Ларёвой; Читинская государственная медицинская академия.-Электрон. текстовые дан.-Чита: РИЦ ЧГМА, 2017.-1 электрон. опт. диск (CD-ROM)-Мин. систем. требования: IBM PS 100 МГц; 16 Мб RAM; Windows XP; AdobeReader Сборник содержит статьи и тезисы докладов работников Читинской государственной медицинс, 15.
29. Асроров, А. А., Юлдашова, Р. У., Тошева, Х. Б., & Гафарова, С. У. (2016). АНАЛИЗ КЛИНИКО-ИММУНОГЕНЕТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В РАЗВИТИИ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА У ДЕТЕЙ. Таърир майъати, 21.
30. Асроров, А. А., Косимов, У. У., Мусаева, Р. Х., & Нуритов, А. И. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА В СЕМЬЕ. Редакционная коллегия, 4.
31. Asrorov, A. A. (2022). Yangi, sog'lom va buyuk ma'rifatli jamiyatni yaratishda yoshlarning o'rni. Scientific progress, 3(1), 868-873.
32. Aminjonovich, A. A. (2022). A Healthy Mother and Child is the Key to a Happy Future. Journal of Ethics and Diversity in International Communication, 1(8), 63-66.
33. Asrorov, A. A. (2022). THE MOST IMPORTANT FACTORS IN THE ORGANIZATION OF PHYSICALLY FIT MEDICAL GROUPS. Scientific progress, 3(2), 1132-1138.
34. Асроров, А. А., Жарылкасынова, Г. Ж., Солиев, А. У., & Халилова, Ф. А. (2013). THE MEANING OF CHRONICAL MEDIA OTITIS IN TNE CONDITIONS OF FAMILY AND ITS PROPHYLASTIC. Новый день в медицине, (4), 21-23.
35. Асроров, А. А. (2022). СУРУНКАЛИ ТОНЗИЛЛИТ БИЛАН ОҒРИГАН БОЛАЛАРДА ГАПТОГЛОБИН ВА ЦЕРУЛОПЛАЗМИННИНГ УЧРАШ ҲОЛЛАРИ. Conferencea, 234-241.
36. Aminjonovich, A. A. (2022). ANOLI ORASIDA ALLERGIK TUMOV KASALLIGINI SKRININGI SIFATINI OSHIRISH. Uzbek Scholar Journal, 5, 189-191.
37. Асроров, А. А. (2022). МАМЛАКАТИМИЗ ФАРМАЦЕВТИКА СОҲАСИ УЧУН ЯНА БИР РИВОЖЛАНИШ ДАВРИ БОШЛАНДИ. Scientific progress, 3(3), 725-730.
38. Aminjonovich, A. A. (2022). TREATMENT AND DIAGNOSTIC METHODS OF PNEUMONIA IN CHILDREN OF UZBEKISTAN. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 560-566.
39. Асроров, А. А., Нурханова, Н. О., & Ахмедов, Н. И. АНАЛИЗ КЛИНИКО-ИММУНОГЕНЕТИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА У ДЕТЕЙ.
40. Ilhomovna, F. N. (2022). LATE SEIZURES AND CONSEQUENCES OF EPILEPSY IN YOUNG CHILDREN. Conferencea, 219-223.
41. Ilhomovna, F. N. (2022). RESPONSIBILITY OF PARENTS BEFORE THE OFFSPRING. Conferencea, 441-446.

42. Azamatovna, K. M., Khudoybergenovna, M. K., & Sayfullaevna, I. G. (2020). Morpho-economical Indicators of Some Local and Foreign Soybean Varieties Planted as Main Crops. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(05).
43. Холиқова, М. А., & Матниязова, Ҳ. Х. (2020). Асосий экин сифатида экилган айрим маҳаллий ва хорижий соя навларининг ҳосилдорлик кўрсаткичлари. *Academic research in educational sciences*, (1), 291-296.
44. Холиқова, М. А., Матниязова, Ҳ. Ҳ., & Азимов, А. А. (2020). Такрорий экин сифатида экилган соянинг айрим маҳаллий ва хорижий навларининг морфохўжалик кўрсаткичлари. *Ўзбекистон аграр фани хабарномаси*, 110.
45. Mochekhra, K., & Khilola, M. (2022). TO STUDY THE AMOUNT OF CHLOROPLAST PIGMENT IN THE LEAVES OF LOCAL AND FOREIGN SOYBEAN VARIETIES GROWN AS A REPEAT CROP IN THE CONDITIONS OF NAVOI AND SAMARKAND REGIONS. *Universum: химия и биология*, (2-2 (92)), 36-42.
46. Холиқова, М. А., Матниязова, Ҳ. Х., & Ҳамроев, Р. Ж. (2021). СОЯ ЎСИМЛИГИНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ТАКРОРИЙ ЭКИН СИФАТИДА ЭКИЛГАНДАГИ АФЗАЛЛИКЛАРИ. *Academic research in educational sciences*, 2(1), 1007-1014.
47. Холицова, М. А., Матниязова, Ҳ. Х., & Исмагилова, Г. С. (2020). ТАКРОРИЙ ЭКИН СИФАТИДА ЭКИЛГАН СОЯ НАВЛАРИНИНГ МАЙСА ДАВРИДАГИ МОРФОЛОГИК КУРСАТКИЧЛАРИ. *Academic research in educational sciences*, (2), 162-167.
48. Holiqova, M. A., & Matniyazova, H. X. (2019). Soya o'simligining botanik va biologik tasnifi hamda ahamiyati. Barqaror rivojlanishda uzluksiz ta'lim: Muammo va yechimlar" *Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman ilmiy ishlar To'plami*, 2, 318-319.