



## XALQ TABOBATIDA ZANJABILNING FOYDALARI XUSUSIYATLARI

**Muxiddinov X.M**

*Siyob Abu Ali Ibn Sino nomidagi  
Jamoat salomatligi texnikumi*

**Negmatova G.H**

*Siyob Abu Ali Ibn Sino nomidagi  
Jamoat salomatligi texnikumi*

**Uzakova Kamila Nuriddin qizi**

*Samarkand State Medical University*

**Yo'ldosheva Mashhura Tayloq qizi**

*Samarkand State Medical University*

**Annotatsiya.** Zanjabil (*Zingiber offi cinale*) – bir pallalilar sinfiga, zanjabildoshlar oilasiga mansub, yo'g'on ildizpoyali ko'p yillik o't o'simlik. Asosan, tropik va subtropiklarda tarqalgan. Jan. va Jan. Zanjabil Janubi-Sharqiy Osiyoda paydo bo'lgan va birinchi bo'lib, keyinchalik madaniylashtirilgan. Butun Hind-Tinch okeani bo'ylab Gavayi orollarigacha tarqalgan.. Zanjabil Osiyodan eksport qilingan birinchi ziravor o'simliklardan biri bo'lib, Yevropaga ham maqsadda olib kelingan va qadimgi yunonlar va rimliklar tomonidan ishlatilgan. Zanjabil o'simligi 2000 yildan ko'proq vaqt oldin o'zining shifobaxsh xususiyatlari bilan tanilgan.

**Kalit so'zlar:** Zanjabil, ziravor o'simliklar, shifobaxsh xususiyatlar, rizomlar, gingerbread, bulka, gingerbread, shuningdek kvas, likyor, likyor.

**Kirish.** O'simlikning dorivorligi haqidagi birinchi ma'lumotlar qadimgi Xitoy qo'lyozmalarida topilgan. Bundan tashqari, qadim zamonlardan beri Hindistonda zanjabil ayniqsa mashhur bo'lib kelgan. Savdogarlar o'simlik haqidagi ma'lumotni yashirib, zanjabil Qizil dengizning narigi qirg'og'ida joylashgan trogloditlar yirida o'sadi, degan afsonalarni yaratishgan[1]. Yunonlar bu o'simlikni hazm qilish va ozish uchun ishlatishgan. Bundan tashqari, qadimgi zamonlardan beri zanjabil ko'ngil aynishiga qarshi eng yaxshi dori sifatida tanilgan. Hozirgi vaqtda zanjabilning asosiy ishlab chiqaruvchilari Xitoy va Hindiston shuningdek u Yaponiya, Nigeriya, G'arbiy Afrika, Avstraliya, Argentina, Barbados va Seylonda etishtiriladi[2]. Zanjabil tabiiy holda tabiatda ko'p uchramaydi, shuning uchun uni ekin maydonlari va uy sharoitida o'stirish mumkin. 2019-yilda zanjabilning jahon ishlab chiqarishi 4,1 million tonnani tashkil etdi, bunda dunyoning 44 foizini Hindiston hissasiga to'g'ri keladi. Sharqiy Osiyoda o'stiriladi. 3. yer osti tanasining hamma qismida efir moyi bor. Qurigan ildizi xushbo'y hidli va mazali bo'lib, efir moyiga boy. Maydalanmagan Z.ning xushbo'y hidi maydalanganiga nisbatan uzoq saqlanadi. Tuyib elaki qilingan talqoni tabobatda jigar, yurak, me'da xastaligini davolashda ishlatiladi (asal bilan birga choynakka damlab ichiladi). Oziq-ovqat sanoatida konditer mahsulotlari ishlab



chiqarishda va pazandachilikda ba'zi ovqatlarga (pishish oldidan) maydalangan holda ziravor sifatida ishlatiladi. Zanjabil - balandligi 50 sm gacha bo'lgan o'tli o'simlik, barglari ellips yoki tor nayzali, qinli, uzunligi 20 sm gacha, poyasini mahkam yopib qo'ygan[3]. Buyrakda gorizontal rivojlanayotgan, bazal tarozilar bilan jihozlangan tuber-diseksiyalangan ildizpoyasi. Gullar o'rta kattalikdagi, apikal spikali inflorescencesda to'plangan, buloqlar qo'ltig'ida joylashgan Mo'tadil iqlim sharoitida zanjabilni issiqxonalarda yoki issiqxonalarda etishtirish tavsiya etiladi, chunki bu ekzotik o'simlik to'liq pishishi uchun mo'l -ko'l namlik va yuqori havo harorati kerak. Madaniyat uchun tuproq oz miqdorda qo'pol qum yoki shag'al qo'shilishi bilan bo'shashgan, to'yimli bo'lishi afzaldir[4]. Eng yaxshi variant - 1: 2: 1 nisbatda maysazorli tuproq, bargli chirindi va daryo qumi. To'g'ridan -to'g'ri quyosh nuri kontrendikedir, shamoldan himoya qilish kerak. Tabiatga iloji boricha yaqin bo'lgan o'simliklar uchun sharoit yaratish kerak, chunki zanjabilning vatani Janubiy Osiyo. Siz zanjabilni uyda o'stirishingiz mumkin[5]. Zanjabil sarg'ayganidan va barglar tusha boshlagandan so'ng yig'ib olinadi. Rizomlar qazib olinadi, tuproq komasidan tozalanadi, yangi ildizlar olib tashlanadi va quritiladi. Zanjabil ildiz mevalari podvalda yoki podvalda 2-4<sup>0</sup>C haroratda saqlanadi. Muzlatgichda zanjabilni qog'oz sumkada saqlashingiz mumkin. Zanjabil ildizi pishirishda ziravor sifatida ichimliklar va boshqa har qanday birinchi va ikkinchi taomlarni tayyorlashda keng qo'llaniladi. Zanjabil ham sof shaklda ishlatiladi (tuzlangan, tuz yoki limonli). Rossiyada zanjabil ildizi gingerbread, bulka va gingerbread, shuningdek kvas, likyor va likyor ishlab chiqarishda ishlatiladi. Zanjabil xalq tabobatida ham ishlatiladi. Uning harakat doirasi keng. Bu jigar, oshqozon -ichak trakti va yurak -qon tomir tizimi kasalliklari uchun foydalidir[6]. Zanjabil xotirani yaxshilaydi, miyani kislorod bilan ta'minlaydi va immunitetni oshiradi.

Zanjabil o'simlikining shifobaxsh ildizpoyasi hayotdan zavqlanishingizga to'sqinlik qiladigan ko'plab kasalliklarni engishga yordam beradi. Undan ichimliklar tayyorlanadi, idishlarga qo'shiladi, dori -darmonlar tayyorlanadi. Diqqatli olimlar, odamlar uchun dunyodagi eng muhim yigirma o'tlardan biri bo'lgan bu ajoyib o'simlikning yangi qobiliyatlarini kashf qilishni davom ettirmoqdalar. Zanjabil bilan xalq davolanishlari dastlab Janubi -Sharqiy Osiyoda keng tarqalgan bo'lib, u kelib chiqadi. Ko'p asrlar davomida u choyga, turli idishlarga qo'shilgan va ular u bilan suv ichgan. Zanjabil bugungi kunda mashhur, chunki uning tarkibida ozuqa moddalari va minerallar (magniy, kaliy, mis va boshqalar) ko'p. U A, E, C vitaminlariga boy va antibakterial, yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega. Zanjabil suvini har kuni ichishning ba'zi sabablari: Oshqozonni tinchlantiradi



Bu zanjabil suvining asosiy xizmatlaridan biri bo'lib, u qadimgi tabiblar tomonidan qadrlangan. Zanjabil suvi oshqozonni xafa qilishda, shishirganda va gazda yaxshi. Zanjabilning sog'liq uchun foydalari oshqozon kramplari, diareya va ko'ngil aynishni kamaytirishi mumkin.

Mushaklardagi og'riqni kamaytiradi. Zanjabil suvi mashg'ulotdan keyin va undan keyin ichish yaxshidir. Bu mashqdan keyin mushaklarning og'rig'ini kamaytiradi va tananing tiklanishini tezlashtiradi. Bu zanjabilning yallig'lanishga qarshi xususiyatlariga bog'liq.

Miya uchun yaxshi. Zanjabil tarkibida 6-shogaol deb nomlangan birikma mavjud. Bu neyronlarga zarar etkazadigan kimyoviy moddalarning ta'sirini kamaytiradi, shu bilan miyani toksik elementlar va yallig'lanishdan himoya qiladi.

Grippning oldini oladi. Zanjabil suvini har kuni ichish shamollash va grippga qarshi yaxshi profilaktika bo'lishi mumkin. Bu zanjabil immunitet tizimini mustahkamlovchi antifungal va antiviral xususiyatlari bilan mashhurligi bilan bog'liq. Va bu gripp va SARSdan himoya qilish yo'lidagi asosiy qadam.

Bosh og'rig'ini engillashtiradi. Suvning o'zi bosh og'rig'idan qutulishning samarali vositasidir, zanjabil ham. Ushbu foydali ingredientlarni birlashtirib, siz bosh og'rig'ini kamaytirish uchun samarali aralashmani yaratishingiz mumkin.

Yurak kasalligi rivojlanish xavfini kamaytiradi. Garchi bu sohadagi tadqiqotlar hali to'liq yakunlanmagan bo'lsa -da, ko'plab olimlar zanjabil suvini ichish va yurak -qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish o'rtasidagi bog'liqlikni topdilar. Ertalab kasallikka yordam beradi. Ertalab ko'ngil aynishi - erta toksikozning umumiy alomati. Bunga chidash juda yoqimsiz. Ertalab yoki kechqurun och qoringa ichilgan bir stakan zanjabil suvi ko'ngil aynishni engishga yordam beradi. Ko'pincha toksikozli homilador ayollar uchun tavsiya etilgan B6 vitamini singari, zanjabil yoqimsiz simptomlarni deyarli darhol kamaytirishi mumkin. Artrit og'rig'ini kamaytiradi. Yallig'lanishga qarshi xususiyatlar tufayli har kuni qabul qilinadigan zanjabil suvi artrit, podagra, artroz va romatoid artritning rivojlanishi bilan bog'liq og'riqni engillashtiradi. Bu usul ham bo'g'im kasalliklarining yaxshi oldini oladi. Saraton kasalligining oldini olishga yordam beradi O'simliklar va oziq -ovqatlar mavjud, ular zamonaviy tadqiqotlarga ko'ra, saraton rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Zanjabil bu ro'yxatda oxirgi emas. Albatta, bu mahsulot onkologiyadan to'liq himoyalaniшни kafolatlay olmaydi. Biroq, har kuni zanjabil qo'shilgan bir stakan suv ichish saraton rivojlanish xavfini kamaytiradi, xususan yo'g'on ichak, tuxumdon, ko'krak, teri va oshqozon osti bezi. Qon shakarini normalizatsiya qiladi. O'z -o'zidan, zanjabil diabet kasalligi uchun foydali bo'lgan va



diabetning oldini olish uchun foydali bo'lgan mahsulotlar ro'yxatiga bir necha bor kiritilgan. Zanjabil insulin sezgirligini pasaytiradi va uni chiqarishga yordam beradi, metabolizmga yaxshi ta'sir qiladi. Ammo, shakarni kamaytiradigan dori-darmonlarni qabul qilayotganlar zanjabilni iste'mol qilishda juda ehtiyot bo'lishlari kerak, aks holda qondagi qand miqdori keskin tushib ketishi mumkin, bu sog'liq uchun xavflidir. Eng yaxshi variant - ozgina zanjabil bilan suv ichish.

Quyosh nurlaridan himoya qiladi. Albatta, siz zanjabil suvi bilan teringizni haddan tashqari quyosh yonishidan himoya qila olmaysiz: siz hali ham quyoshdan himoya kremlaridan foydalanishingiz kerak. Ammo, tadqiqotlarga ko'ra, zanjabil zararli ultrabinafsha nurlarini o'zlashtirishi mumkin, zanjabil suvidan muntazam foydalanish antioksidantlar ishlab chiqarishni ko'paytiradi, bu tananing ultrabinafsha nurlanishidan tabiiy himoyasini hosil qiladi.

Zanjabilning kaloriya tarkibi 100 g uchun 80 kkal, shundan:

- Oqsillar - 1,8 g;
- Yog' - 0,8 g;
- Uglevodlar - 15,8 g.
- Tolalar - 2 g;
- Suv - 79 g.

Mahsulotning o'zi dietaning kaloriya tarkibini sezilarli darajada ko'paytirmaydi, lekin u yog'larni yoqish jarayonini rag'batlantiradi va shuning uchun u ozayotganlarning ratsionida albatta mos keladi.

Kaloriya miqdori pastligi ziravorning yagona afzalligi emas, zanjabil ko'plab vitaminlar va minerallarni o'z ichiga oladi.

100 g uchun vitaminlar:

- B1 vitamini, tiamin - 0,025 mg;
- B2 vitamini, riboflavin - 0,034 mg;
- B4 vitamini, xolin - 28,8 mg;
- B5 vitamini, pantotenik kislota - 0,203 mg;
- B6 vitamini, piridoksin - 0,16 mkg;
- B9 vitamini, folat - 11 mkg;
- S vitamini, askorbin kislotasi - 5 mg;
- E vitamini, alfa - tokoferol - 0,26 mg;
- K vitamini, filokinon - 0,1 mkg;
- Vitamin PP, SH - 0,75 mg.

**Xulosa.** Shuni ham ta'kidlash kerakki, zanjabil tarkibida shakar miqdori kam - 100 g mahsulotga atigi 1,7 g, shuningdek, fitosterollar, efir moylari, terpenlar,



kamfen, sineol, bisabolen, borneol, sitral, linalol kabi muhim o'ziga xos komponentlar mavjud. - ularning barchasi yaxshi vitamin va mineral tarkibi bilan birga mahsulotning o'ziga xos foydali xususiyatlarini beradi.

Zanjabil ildizi o'simlikning asosiy mahsulotidir. Infuziyalar va damlamalar zanjabil asosida tayyorlanadi, ular ichkarida iste'mol qilinadi va tashqi tomondan loson va kompresslar shaklida qo'llaniladi. Pishirish uchun dori-darmonlar xom va quritilgan ildizda ishlatiladi. Zanjabilning afzalliklari uning boy tarkibida. O'simlikning ildizi analjezik, karminativ, antispazmodik, bakteritsid, antibakterial, yallig'lanishga qarshi, diaforetik, xoleretik va tonik ta'sirga ega. Zanjabilning dorivor xususiyatlari uni an'anaviy tibbiyot retseptlarida qo'llash imkonini beradi. O'simlik immunitet tizimi uchun yaxshi. Tonik ta'sirga ega, kasallikdan keyin kuchni tiklaydi va shamollash va grippning oldini oladi. Quritilgan ildiz me'da shirasining ishlab chiqarilishiga yordam beradi, ovqat hazm qilish jarayonini normallantiradi va har qanday kelib chiqishi spazmlarini yo'q qiladi. O'simlik ko'pincha dietologiyada vazn yo'qotish uchun ishlatiladi. Zanjabil yurak-qon tomir tizimini normallantiradi. Xolesterolni kamaytiradi, qon tomirlarini mustahkamlaydi va qonni tozalaydi. Zanjabil kesiklar, yaralar va kuyishlarni davolash uchun mahalliy sifatida ishlatiladi. Unga asoslangan mahsulotlar tezda og'riqni engillashtiradi va to'qimalarning infeksiyasini oldini oladi. Xulosa qilib aytganda, zanjabilidan foydalanishga qarshi ko'rsatmalarni qayd etamiz. Biz ushbu ko'rsatmalarga muvofiq harakat qilishimiz kerak. Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar: zanjabilni ortiqcha iste'mol qilish tanaga zarar etkazishi mumkin.

#### **Faydalangan adabiyotlar:**

1. Файзуллаев Н.И., Мамадолиев И.И. Оптимизация условий активации высококремнистого цеолита // Научный вестник Самаркандского государственного университета. 2019. № 3(115). С 8-12.
2. Мамадолиев Икромжон Ильхомидинович. Исследование сорбционных и текстурных свойств бентонита и каолина // Австрийский журнал технических и естественных наук. Научный журнал 2019. № 11–12. С 33-38.
3. И.И. Мамадолиев, Н.И. Файзуллаев. Оптимизация условий активации цеолита с высоким содержанием кремния // Международный журнал передовой науки и технологий IJAST Journal. Том. 29, нет. 03, (2020), с. 6807 – 6813
4. Н.И. Файзуллаев, К.М. Халиков. Синтез высококремнистых цеолитов и их сорбционные свойства // Международный журнал управления и автоматизации Vol. 13, нет. 2, (2020), с. 703 - 709 ИДКА.



5. O'zbekiston dorivor o'simliklari va ularni muhofaza qilish, Toshkent-1998  
Xoliqov Q., Nabiev M.
6. Xojimatov K. M. Olloyorov, M. Yo'ldoshev X. M., Shog'ulomov U. Sh., Og'riq  
uchun dorivor o'tlar malhami (Fitoterapiya) Toshkent - 1995  
<https://zira.uz>~2018.05.10.

