

QALAMPIRMUNCHOQ (CAPSICUM ANNUUM) O'SIMLIGINING OSHXONAMIZDAGI SALOMATLIK SIRI

Adilbekova Ruhshona Orifjon qizi

*Andijon Davlat Universiteti "Kimyo va biologiya "
fakulteti Kimyo ta'limi yo'nalishi 202 – guruh talabasi
@Adilbekova_019*

Inson salomatligi asosan to'g'ri ovqatlanish va tabiat ne'matlaridan oqilona foydalanishga bog'liq. Azaldan xalq tabobatida va zamonaviy tibbiyotda o'simliklar, ayniqsa, dorivor xususiyatga ega bo'lganlari, muhim o'rin egallab keladi. Ana shunday noyob o'simliklardan biri bu — qalampirmunchoqdir. Uning nafaqat mazali taomlar tayyorlashda, balki organizmni mustahkamlashda, immunitetni kuchaytirishda va bir qator kasalliklarning oldini olishda ham foydasi beqiyos. Ushbu tezisdagi qalampirmunchoq o'simligining oshxonamizdagi salomatlik siri, ya'ni uning foydali xususiyatlari, kundalik ovqatlarda ishlatilishi va sog'liq uchun ahamiyati haqida so'z yuritiladi.

Qalampirmunchoq (*Syzygium aromaticum*. L.) — mirtadoshlar oilasiga mansub o'simliklar turkumi. Doim yashil efir moyli daraxt (balandligi 35 m gacha) yoki buta. Mevasi rezavorsimon, bir urug'li, rangi qizil. Tanasida xushbo'y moddali bezchalari bor. Qalampirmunchoq doim yashnab turuvchi tropik daraxtning quruq, qizil-jigarrang, ochilmagan gul kurtaklaridir. Uning o'ziga xos xushbo'yligiga tarkibidagi evgenol efir moyi sabab. Ushbu kurtakchalar kulinariyada ajoyib mazasi, parfyumeriyada efir moyi, tabobatda esa shifobaxsh xususiyatlarga egaligi bilan o'z o'rniga ega. Qalampirmunchoq kurtaklari nafaqat betakror mazasi va xush bo'yi, balki dorivor xususiyatlari bilan ham mashhur. Ushbu ziravor uzoq vaqtlardan buyon xalq tabobatida kasalliklarning oldini olish va davolash uchun ishlatib kelingan. Qalampirmunchoq shamollashda samarali vosita, mukammal antiseptik hisoblanadi. U og'riq va spazmlarni kamaytiradi, teridagi kichik yaralarni davolashda yordam beradi. Ovqat hazm qilish tizimini tartibga soladi va ishtahaning pasayishi bilan kurashadi, og'iz hidlanishida qo'l keladi. Bundan tashqari uni sharq mamlakatlarida suyak to'qimasi va qon tomirlarini mustahkamlaydi, saraton hujayralarining rivojlanishiga to'sqinlik qilib asab tizimini tinchlantiradi, deb ta'kidlashadi. Qalampirmunchoq og'iz bo'shlig'i uchun foydali. Bu ekzotik ziravor nafasni yangilaydi, shuningdek, milkar va tishlardagi og'riqni kamaytiradi, gingivit va periodontit kabi kasalliklarni davolashda yordam beradi. Ziravorning antibakterial xususiyati og'iz bo'shlig'ida bakteriyalar tarqalishini kamaytiradi. Buning uchun butun yoki kukun shaklidagi qalampirmunchoqni og'iz bo'shlig'ining jarohat o'rniga qo'yish kerak bo'ladi. Qalampirmunchoq shamollashda samarali vosita, mukammal antiseptik hisoblanadi. U og'riq va spazmlarni kamaytiradi, teridagi kichik yaralarni davolashda yordam beradi. Ovqat hazm qilish tizimini tartibga soladi va ishtahaning pasayishi bilan

kurashadi, og'iz hidlanishida qo'l keladi. Bundan tashqari uni sharq mamlakatlarida suyak to'qimasi va qon tomirlarini mustahkamlaydi, saraton hujayralarining rivojlanishiga to'sqinlik qilib asab tizimini tinchlantiradi. Qalampirmunchoq og'iz bo'shlig'i uchun foydali. Bu ekzotik ziravor nafasni olishni yaxshilaydi, shuningdek, milkar va tishlardagi og'riqni kamaytiradi, gingivit va periodontit kabi kasalliklarni davolashda yordam beradi. Ziravorning antibakterial xususiyati og'iz bo'shlig'ida bakteriyalar tarqalishini kamaytiradi. Buning uchun butun yoki kukun shaklidagi qalampirmunchoqni og'iz bo'shlig'ining jarohat o'rniga qo'yish kerak bo'ladi [3,- 1142b.]. Xalq tabobatida ushbu ziravor malhamlaridan ayollarda bepushtlik bilan kurashishda foydalanishgan. Ayollar uchun qalampirmunchoqning yana bir qimmatli xususiyati, to'lg'oq paytida og'riqni kamaytirishidir. Bundan tashqari, ushbu ziravor asab faoliyatini yaxshilab, ruhiy zo'riqish va stressni engishga yordam beradi. Qalampirmunchoq iste'moli ayollarda xavfli o'smalarning oldini olishga yordam beradi. Quritilgan g'unchasidan efir moyi olinadi va shoda taqinchoq tayyorlanadi, ziravor sifatida ishlatiladi. Guli va gul murtagidan olinadigan Qalampirmunchoq. moyi (17—20% moy va 20% oshlovchi modda) parfyumeriya sanoatida, tibbiyotda, likyor va vanilin ishlab chiqarishda qo'llanadi. Ayrim turlari yog'ochi qurilishda va duradgorlikda ishlatiladi. Jahon bo'yicha 80% qalampirmunchoq mahsulotlari yetishtiriladi. Qalampirmunchoq (*Syzygium aromaticum*. L.) asosan ko'z kasalliklarida, masalan, konyunktivit, oq ko'z, va boshqa ko'z patologiyalarini davolashda qo'llaniladi. Uning kimyoviy tarkibi vitaminlar (masalan, vitamin C), minerallar va polifenollarni o'z ichiga oladi [5,85b,6,- 56b.]. *Syzygium aromaticum*. L. Boy kimyoviy tarkibga ega bo'lib, ko'plab olimlar ushbu dorivor o'simlik ustida bir qator izlanishlar olib borganlar, ulardan Amerikalik olimlar Xan va Parker *Syzygium aromaticum*. L virusga qarshi, mikroblarga qarshi, antifungal, saratonga qarshi, antioksidant va yallig'lanishga qarshi faolligini va uning asosiy faol tarkibiy qismi evgenolni aniqladilar va ular bosh direktorning saraton biologiyasi va hujayra siklini nazorat qilishiga ta'sir qilganligini aniqladilar. Hindistonlik olimi Sofia bir mikroblarga qarshi samaradorligini o'rganib chiqdi. Bundan tashqari, Dorman va Dekanlar *Syzygium aromaticum*. L. Ning gramm-manfiy va gramm-musbat bakteriyalarga qarshi antibakterial samaradorligini baholadilar. Thielmann va boshqalar. *E. coli* ga qarshi turli darajadagi inhibitsiyonni ko'rsatganligini hujjatlashtirdi. Shuningdek, ion bo'lmagan sirt faol moddaga o'ralgan karvakrol va eugenol *Listeria monocitogenes* va *E. coli* ga nisbatan tekshirildi va natijalar evgenolning ushbu mikroorganizmlarning ko'payishini bostirish samaradorligini aniqlaganlar.

Kimlarga mumkin emas?

Hazm a'zolari kasalliklarida, kamqonlikda, qon bosimi kasalliklarida hamda homiladorlik va emizikli davrda ham qalampirmunchoq tavsiya etilmaydi. Qalampirmunchoqni faqat qadoqlangan holda, oziq-ovqat do'konlaridan xarid qilish tavsiya






etiladi. Bir stakan suvga bir necha dona qalampirmunchoq solish bilan uning sifatini aniqlash mumkin. Sifatli qalampirmunchoq vertikal suzadi, oyoqchalari pastga tushadi yoki stakaning pastki qismiga cho'kadi. Agar kurtaklar suv yuzasida gorizontol ravishda yotsa, ular eskirgan, efir moylari uchib ketib, endilikda iste'molga yaroqsiz sanaladi. Qalampirmunchoqni dorivor maqsadlarda ishlatishi AQSH oziq-ovqat va farmatsevtika idorasi tomonidan tasdiqlanmagan va uni jigar kasalligi qon ivishi, immun tizimi kasalliklari yoki oziq-ovqat allergiyasi bo'lgan odamlar og'iz orqali qabul qilsalar, nojo'ya ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qalampirmunchoqlar an'anaviy tibbiyotda efir moyi ko'rinishida ishlatiladi, u analgetik sifatida, asosan, stomatologik favqulodda vaziyatlarda va boshqa kasalliklar uchun ishlatiladi. Evgenolni o'z ichiga olgan qalampirmunchoq yog'i tish og'rig'i va boshqa og'riqlar uchun samarali foyda berishi haqida dalillar mavjud. Qalampirmunchoq efir moyi Enterococcus faecalis bakteriyalarining ko'payishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Uning ustida o'tkazilgan isitmani pasaytirish, chivinlarga qarshi vosita sifatida samaradorligini aniqlash va erta eyakulyatsiyani oldini olishi bo'yicha tadqiqotlar natijasiz bo'ldi. Qondagi qand miqdori qalampirmunchoq yoki qalampirmunchoq yog'i bilan kamayadimi, bu isbotlanmagan. Efir moyi aromaterapiyada ishlatilishi mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, biz tomonimizdan dorivor o'simliklar sifatida o'rganilgan "Qalampirmunchoq" tarkibida rutin va kversetin polifenollari mavjud. Ular orasida rutin miqdorining boshqalarga qaraganda sezilarli darajada ko'p ekanligi, ushbu o'simlik ko'z kasalligini davolash va oldini olishda foydalanish samarali xisoblanadi. . Kversetin kuchli antioksidant bo'lib, erkin radikallarga qarshi kurashadi va hujayralarni oksidlanishdan himoya qiladi, yallig'lanishni kamaytirishga yordam berishi mumkin, bu esa turli xil surunkali kasalliklarning oldini olishda foydali bo'ladi, Kversetin antigistamin xususiyatlarga ega bo'lib, allergik reaksiyalarni kamaytirishi mumkin. Kversetin qon tomirlarini kengaytirishi va qon bosimini pasaytirishi mumkin, bu esa qon aylanish tizimining sog'ligini yaxshilaydi, immun tizimini mustahkamlashda ham yordam berishi mumkin, bu esa organizmning infektsiyalarga qarshi kurashish imkoniyatlarini oshiradi. Ba'zi tadqiqotlar kversetinining og'irlikni kamaytirishga va metabolik sog'liqni yaxshilashga yordam berishi mumkinligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Akhmedov, O. (2018). O'zbekistonda o'simliklar va ularning dorivor xususiyatlari. Toshkent: Fan.
2. Karimova, N. (2020). Qalampirmunchoq va uning oshxonadagi qo'llanilishi. Oziq-ovqat sanoati jurnali, 5(3), 45–50.
3. Mirzaev, D. (2019). Tabiiy dorilar va ularning inson sog'lig'iga ta'siri. Samarqand: Universitet nashriyoti.



MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

4.Rahmonov, S. (2021). Qalampirmunchoqning antioksidant xususiyatlari. Farmatsevtika ilmiy jurnali, 12(2), 112–118

5..Webster, J. (2015). Herbs and spices: Their role in health and nutrition. New York, NY: Health Press.

