

ZANJABIL O'SIMLIGINING FOYDALI XUSUSIYATLARI

Siddiqova Yulduz Xusanovna

Samarqand davlat universiteti Urgut filiali

Biznesni boshqarish va tabiiy fanlar fakulteti assistenti

+998 (91) 531 21 98

O'sarov Rashit Rabbim o'g'li

Samarqand davlat universiteti Urgut filiali Biologiya

yo'nalishi 213-guruh talabasi

rashidusarov03@gmail.com

+998 (97) 288 22 83

Annotatsiya

Ushbu maqolada Zanjabil o'simligining foydali xususiyatlari haqida so'z boradi Zanjabil o'simligining turlari qaysi davlatlarda yetishtirilishi, qanday kasallik bilan og'rigan bemorlarga tavsiya etilmasligi, vatandoshlarimizning zanjabil haqidagi fikrlari, qanday sharbatlar tayyorlanishi, boshqa boshqa davlatlarda uchraydigan turlari bilan farqi, vazn tashlashda yordam beradigan retsepti va zanjabilning tarixi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: zingiber officinale, samurai qilichi, janubiy sharqiy osiyo, ildiz poyali o'simlik, qora va oq janjabil, Barbados va bingal, imber, gingerol, zanjabilning altibakteriyal xususiyatlari, zanjabil bilan detoksifikatsiya, zanjabilni choyi.

Аннотация

В данной статье рассказывается о полезных свойствах растения имбирь. Рассматриваются его виды, страны выращивания, заболевания, при которых его не рекомендуется употреблять, мнения наших соотечественников о нём, рецепты приготовления различных напитков, различия между видами имбиря в разных странах, рецепт для похудения и история имбиря.

Ключевые слова: Zingiber officinale, самурайский меч, Юго-Восточная Азия, корневищное растение, черный и белый имбирь, Барбадос и Бенгалия, имбер, гингерол, антибактериальные свойства имбиря, детоксикация с имбирем, имбирный чай.

Annotation

This article discusses the beneficial properties of the ginger plant. It covers its varieties, the countries where it is cultivated, the illnesses for which it is not recommended, the opinions of

our compatriots about it, recipes for various ginger-based drinks, differences between ginger types found in different countries, a weight-loss recipe, and the history of ginger.

Keywords: Zingiber officinale, samurai sword, Southeast Asia, rhizomatous plant, black and white ginger, Barbados and Bengal, imber, gingerol, antibacterial properties of ginger, detoxification with ginger, ginger tea.

Qadimdan dorivor o'simliklar orasida imber ya'ni Zanjabil alohida ahamiyatga ega bo'lib kelgan. Imberning ilmiy nomi Zengibir officinale deb nomlangan. Bundan 5000 ming yil oldin Sanskrit xalqi Imbirdan keyin foydalanishgan va uni shoxli ildiz deya atashgan. Turli xalqlar orasida mashhur bo'lgan bu o'simlik hayot ildizi, samurai qilichi degan nomlarni olgan bu o'simlik nega bunchalik mashhur bo'lganini birin ketin ko'rib chiqamiz.

Zanjabil birinchilardan bo'lib Hindistonning shimoliy hududlari aholisi Zanjabil o'simligi shifobaxshligini bilgan holda yetishtira boshlashgan va keyinchalik boshqa hududlarga ham olib kelingan. Bu arab savdogarlari tomonidan olib kelingan. Bugungi kunda Xitoy, Nigeriya, Avstraliya, Braziliya davlatlarida mahalliy aholi Zanjabilni yetishtirmoqda. Zanjabil o'simligi taomlarga juda xushbo'y ta'm beradi. Qadimgi arab, rim, xitoy olimlari o'z asarlarida Zanjabilni to'laqonli dori vositasi sifatida ta'riflashgan, ko'ngil aynishi va diareya Zanjabil yordamida davolangan. Zanjabil quyidagi kasalliklarga qarshi vosita sifatida foydalanilgan: mushaklardagi og'riqlarni qoldirish, shamollash va tumovda, meda kasalliklarida, kuyishda samarali natija bergan. Hozirgi davr tibbiyotida odamlar Zanjabilidan asosan oshqozon og'riqlarini, shamollashlarda ko'proq foydalanib kelishmoqda, shu bois Zanjabilga bo'lgan talab ham kundan-kunga ortib bormoqda. Zanjabil 1 urug' pallalilar sinfiga mansub bo'lib, zanjabildoshlar oilasi (zingiberceae) vakili bo'lib yo'g'on ildiz poyali o'simlik asosan tropic va subtropik mintaqalarda tarqalgan. Bu o'simlikning vatani janubiy-sharqiy osiyodir.

Hozirgi paytda dunyoning juda ko'plab joylarida maxsus issiqxonalarda ham ko'paytirilmoqda. Hattoki, Rossiya davlatida ham yetishtirishmoqda. Oq rangli Bengal turi Rossiya bozorlarida keng tarqalgan. Zanjabil o'simligini asosan 2 xil: oq va qora navlari yetishtiriladi.

Oq Bengal, qora barbadaos hisoblanadi. Zanjabilning yerosti qismida to'liq efir moylari bo'lib Zanjabil ildizlari xushbo'y hidli va mazzali bo'lib ildiz maydalangan sari uning xushbo'yligi ham ortib boradi. Maydalangan Zanjabil (imber) yaxshilab elakdan o'tkazilib olinsa asal bilan birga choy sifatida damlab ichilsa jigar, yurak kasalliklariga davo sifatida foydalaniladi. Oziq ovqat sanoatida konditer mahsulotlari tayyorlashda va pazandachilikda hamda ziravor sifatida foydalaniladi insonning sog'ayishiga yoki og'ir vaznga ega bo'lgan kishilarni vazn yo'qotishiga yordam beradi. Zanjabil o'simligining tarixiga nazar tashlasak, Xitoyda qazilma ishlari olib borilayotgan paytda ular Zanjabil sumkalarini topib oladilar topilma II asrga tegishli bo'lgan. Konfutsiy, Gippokrat ham o'zlarining asarlarida bu o'simlikni tasvirlab

berishgan. Mashhur yozuvchilar L.Tolstoy va A.Pushkinlar ham Zanjabil haqida soʻz yuritadilar. U haqida birinchi eslatmalar kanonik Veda tibbiyotining matnlarida uchraydi.

XV asrda yashab ijod qilgan Yusuf Muhammad ibn Yusuf at-Tabib al-Xaraviy (xayrli kishilarga foydalar)asarida Zanjabil haqida ancha mukammal malumot bergan Zanjabilning tarkibida 3 foizgacha efir moylari bor vitaminlardan C, A, D, B guruh vitaminlari uchraydi. Zanjabil tarkibidagi moddalar moddalar almashinuvida faol ishtirok etadi. Zanjabil tarkibidagi C vitamini immunitetni mustahkamlashda grip hamda shamollashda va yana viruslarga qarshi kurashishda faol ishtirok etadi yogʻlar va xolesterin almashinuvi buzilganda qon tomirlar holatini meyorga soladi. Boshda, yelkada ogʻriqlar paydo boʻlganda Zanjabil artrit kasalligida ham keng qoʻllaniladi. Zanjabil oʻsimligidan yaxshi hosil olish uchun sakkiz yoki oʻn oy muddatida kutishni va yaxshi parvarishni talab qiladi, Zanjabil tarkibida biriktiruvchi moddalar va gingerol mavjudligi unga oʻziga xos yoqimli hid berib turadi Zanjabil oʻsimligining saqlash turi quyidagilarga boʻlinadi:

1. Qogʻoz qopchalarga oʻrab germetik kontenerlarda saqlanadi.
- 2.Zaytun moyiga solib qoʻyiladi.

Ovqat hazm qilish azolarida muammosi borlar, homilador ayollar, aspirin va tiklopidin yoki geparin kabi dori darmonlar qabul qiluvchi kishilarga zanjabilni choy (imbir) tavsiya etilmaydi. Zanjabilni istemol qilishdan avval sogʻligʻidan kelib chiqqan holda shifokor tavsiyasini olib istemol qilish kerak. Zanjabilni choyga asal qoʻshib istemol qilinadi. Abu Ali ibn Sino oʻzining Tib qonunlari asarida ham Zanjabil haqida koʻplab kasalliklarga davo ekanligini aytib oʻtgan. Abu Ali ibn Sino oʻz asarida shunday yozadi: “-Zanjabil eslash qobiliyatini oshiradi”.

Zanjabil uglevodlar va juda koʻp miqdorda selyulozani saqlaydi, Zanjabil oʻtkir va ozgina qizdiradigan mahsulot hisoblanadi, toʻqimalarni yangilash jaroyonlarini tezlashtiradi, toksinlarni chiqarib tashlaydi, ishtahani kamaytiradi.

Zanjabil sharbatini tayyorlash uchun bizga kerak boʻladi: Zanjabil ildizlari 0.5 kg, sabzavotni tozalash uchun pichoq, blendr yoki maydalagich.

1.5 stakan ichimlik suvi, suzish uchun bir parcha doka.

Tetiklantiruvchi kokteyl tayyorlash uchun bir stakanga bir qoshiq shakar yoki asal solinadi taʼbga koʻra Zanjabil sharbat va ozgina limon bir necha muz boʻlaklari va yangi yalpiz barglari qoʻshiladi, Zanjabil moxitosi tayyor boʻladi.

Tinchlantiruvchi choy. Bir osh qoshiq Zanjabil sharbati va bir choy qoshiq asal moychechak yoki qora choyga qoʻshiladi. Ovqat isteʼmol qilishdan yarim soat oldin zanjabilni choy ichish tavsiya etiladi, shunda vazn tashlashni xohlaganlar kamroq taom isteʼmol qilishadi, ishtahani bugʻadi. Statistik maʼlumotlarga koʻra 2019-yilda Zanjabilning jahonda ishlab chiqarilishi 4.1 million tonnani tashkil etgan, bunda ishlab chiqarilgan Zanjabilning 44 % i Hindiston hissasiga toʻgʻri keladi. Zanjabil ekstraktlari kosmetologiya sohasida ham keng qoʻllaniladi. Zanjabil ekstraktidan tayyorlangan shampunlar soch toʻkilishining oldini olib soch tolalarini mustahkamlaydi hamda yorqin boʻlishini taʼminlaydi.

Zanjabilli choy juda foydali bo'lib, uni muntazam iste'mol qilish jigarni himoyalaydi, o't pufagining ravon ishlashini ta'minlaydi. Ammo uni me'yoridan ortiq iste'mol qilish tomoq va oshqozon osti bezining yallig'lanishiga olib kelishi, halqumga ham zarar yetkazishi mumkin. Bunday hollarda bodom yog'i iste'mol qilish foydali bo'ladi.

Hind zanjabili: Achchiq va o'tkir ta'mi bilan ajralib turadi, ziravor va dori sifatida keng ishlatiladi.

Xitoy Zanjabilli choy: Yumshoqroq ta'mga ega bo'lib choy va desertlarda keng qo'llaniladi.

Yapon zanjabili marinadlangan holda asosan sushi taomlarida ishlatiladi.

Afrika zanjabili uning ta'mi keskin va achchiq bo'lib ko'proq an'anaviy tibboyotda qo'llaniladi.

Zanjabilning biologik klassifikatsiyasi: gullash davri noyob bo'lib o'simlik ko'proq vegetativ shaklda ko'payadi.

Zanjabil tropik va subtropik iqlimni yoqtiradi u o'rtacha harorat +25°C dan +30°C gacha bo'lgan sharoitda yaxshi o'sadi.

Zanjabil o'simligidan tayyorlangan ichimliklar inson organizmi uchun juda foydali imkoni boricha Zanjabil o'simligini ko'paytirish kerak. Zanjabil sharbatlarini iste'mol qilish bilangina ozib bo'lmaydi. Tabiiy mahsulot hisoblangan limon sharbati qo'shib tayyorlansa, ishtahani kamaytiradi va vazn tashlashda yordam beradi. Zanjabil issiq mintaqalarda o'stirilishiga qaramasdan uning sovuq iqlimli mamlakatlarda ham uchraydigan turlari bor. Faqat bu mamlakatlarda Zanjabil issiqxonalarda yetishtiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xasanova G.R, Usmonova M.B(2022) 466-470
2. Shernazarova E.M Zokirovna B.B(2023) Qandli Diabet Kasalligi Va uning asoratlari bet.116.121
3. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (Toshkent 2006).
4. Qodirova Dilbar Normo'minovna, Ko'chkeldiyeva Shahnoza Chorshanbiyevna, ZANJABIL(ZINGIBER OFFICINALE L.) O'SIMLIGINING XALQ TABOBATIDAGI AHAMIYATI, II International scientific and practical conference "SUSTAINABLE FORESTRY" 14-15 October 2022, bet. 402-404.
5. Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" saylanma 1-jild T-1983 (Tarjimonlar: A.Rasulov va b.) 200-201-B.
6. Bo'riyev X.S. Sabzavot ekinlari selektsiyasi va urug'chiligi. T. "Mehnat". 1999.