

## ANORNING FOYDALI XUSUSIYATLARI

2-son Farg'ona Abu Ali Ibn Sino nomidagi  
Jamoat salomatligi texnikumi O'qituvchis  
Sharipova Muhayyoxon



Bu mazali va ko'zga tashlanuvchi mevaning foydali xususiyatlari juda ko'p. U yurakni mustahkamlaydi, saratondan himoya qiladi va gemoglobin miqdorini oshiradi. Anorda ham ko'pchilik mevalardagi kabi ko'plab vitaminlar: C, K, B6 va B9, shuningdek 15 ta aminokislota mavjud. Anor kaliy, mis, fosfor, magniy, yod va temir kabi minerallarga boy. Anordagi temir moddasi yaxshi singdiriladi. Aynan shuning uchun kamqonlikda bir kunda kamida bir piyola anor suvini ichish tavsiya qilinadi.

**Anor yurakni mustahkamlaydi.**

Anor tarkibida organizmda erkin radikallar miqdorini qisqartiradigan va yurakka ijobiy ta'sir ko'rsatadigan punakalagin moddasi mavjud. Olimlar anor xolesterin miqdorini kamaytirishini va qon tomirlaridagi toshmalarga qarshi kurashishini aniqladi.

**Anor qarishdan himoya qiladi.**

Yosh o'tishi bilan inson organizmida to'qimalar va hujayralarning inqirozi yuz beradi. Tadqiqotlar anor tarkibidagi A urolitin moddasi bu jarayonni to'xtatishi mumkinligini ko'rsatdi.

**Anor saratonning oldini oladi.**

Ko'pchilik oziq-ovqatlar saratonga qarshi xususiyatlarga ega. Anor — ulardan biri. Uning tarkibida organizmda xavfli o'smalar paydo bo'lishiga qarshilik

ko'rsatuvchi ellagotanin moddasi mavjud. Anorni yoki suvini har kuni iste'mol qilish saraton kasalliklariga chalinish ehtimolini bir necha marta pasaytiradi.

### **Anor gemoglobin miqdorini oshiradi.**

Gemoglobin — tarkibi temirdan iborat oqsil hisoblanadi. Gemoglobin yetishmasligida odam ko'ngil aynish, zaiflik va tez charchashni his qilishi mumkin. Agar sizda gemoglobin miqdori kam bo'lsa, har kuni 150—200 ml dan yangi siqilgan anor sharbatini iching.

Anor meva ko'rinishida, sharbat hamda kompotlar tarkibida iste'mol qilinadi. Po'sti va pardevorlaridan damlama tayyorlab ichish foydali. Donlarini ham butunligicha yeb yuborish yoki turli issiq va sovuq taomlarni tayyorlashda qo'llash mumkin.

Anor kam kaloriyali mahsulot, shuning uchun u parhezga amal qiluvchi va tanasining holatiga e'tibor beruvchilar uchun ideal darajada mos keladi. Quvvat darajasi kamligiga qaramay (100 gramm mahsulotda bor-yo'g'i 55 kkal), meva vitaminlarga boy va inson salomatligi uchun katta foydaga ega.

Tarkibi:

Yorqin va sersuv meva S, R vitaminlariga boy. Shuningdek uning tarkibida V guruhi vitaminlari V6 va V12 hamda kaliy, kalsiy, fosfor va temir minerallari ham bor. Vitaminlarning bunday birikmasi asab tizimi uchun foydali. Anor tarkibida dezinfeksiya ta'sirini ko'rsatuvchi moddalar bo'lib, u ichak buzilishlari, ich ketishiga qarshi kurashishda yordam beradi.

Anor **yoshlik mevasi** deb ataladi. Bu uning tarkibidagi antioksidantlar miqdorining ko'pligi bilan bog'liq. Ushbu moddalar organizmdagi oksidlanish jarayonlarini sekinlashtiradi, boshqacha qilib aytganda, qarish jarayonini tormozlaydi. Qiziqarli fakt: ko'k choy anor mevalari bilan taqqoslanganda kamroq antioksidantlarga ega.

### **Davolash xususiyatlari.**

Anor mevalaridan odamni tinchlantirib, asabiy zo'riqishning oladigan choyni tayyorlash mumkin. Buning uchun pishgan mevaning po'stlog'i va pardevorlarini quritish lozim. Undan keyin esa choy yoki boshqa ichimlikka maydalangan quruq anordan biroz qo'shish mumkin. Anor meva ko'rinishida, sharbat hamda kompotlar tarkibida iste'mol qilinadi. Po'sti va pardevorlaridan damlama tayyorlab ichish foydali. Donlarini ham butunligicha yeb yuborish yoki turli issiq va sovuq taomlarni tayyorlashda qo'llash mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. **Internet saytlari;**
2. <https://zamin.uz/>
3. [vikipediya.uz](https://wikipedia.org/)
4. <https://daryo.uz/>