

## ZANJABIL - ZINGIBER OFFICINALE O‘SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI VA KIMYOVIY TARKIBI.

*Jumaboyeva Feruzabonu Ravshanbek qizi*

*Farg‘ona davlat universiteti, biologiya yo‘nalishi 3-kurs talabasi*

Bugungi kunda dunyo miqiyosida o‘simliklardan dorivor moddalarni ajratib olish, ularning kimyoviy tuzulishi va biologik faolligini aniqlash hamda ularni amalyotga tadbiq etish bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. O‘simliklardan ajratib olingan tabiiy birikmalar yuqori biologik faollikka ega bo‘lib bunday birikmalar o‘rtasida alkaloidlar, terpenoidlar va ularning xossalari alohida o‘rin egalaydi. *Zingiber officinace* - o‘simligi o‘zining shifobaxsh xususiyati bilan katta ahamiyatga ega.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino “Tib qonunlari” asarida ko‘plab xastaliklarni davolashda qo‘llanadigan malhamlarni tayyorlashda ular tarkibiga Zanjabil qo‘shish lozim, deb yozgan.

Qadim qadimdan Zanjabil “universal dori vositasi“ va ziravor sifatida keng qo‘llaniladi. Ayniqsa virusli kasalliklarni davolashda, xususan, qadimda o‘latning oldini olishda asosiy dori vositasi hisoblangan. U immunitetni oshirishi, mikroblarga qiron keltirishi bilan ham sarimsoqqa o‘xshab ketadi. Alloma Ibn Sino piyoz va mingdevona urug‘larini aralashtirib dudlatish yo‘li bilan kariesni davolashni eng afzal vosita deb bilgan.

Zanjabil muqaddas o‘simliklar qatorida Qur‘oni karimda keltiriladi. (Jannat ahli) u joyda aralashmasi zanjabil bo‘lgan qadahlarda – (jannatlardagi salsabil ataladigan chashma) bilan sug‘orilurlar. (Inson surasi 17-18 oyat). Zanjabilning quruq ildizi dorivor bo‘lib, tarkibida 1,5 dan 3 foizgacha efir yog‘lari, 70 foizgacha organik birikmalar, shuningdek, kamfen, sineol, bisabolen, borneol, sitral, linalool moddalari, C, B1, B2 darmondorilari, aminokislotalar mavjud. Ko‘pincha tuyilgan holda ishlatiladigan zanjabil ildizi qo‘ng‘irsimon-sariq unga o‘xshaydi. U oftobda quritiladi. Tozalanmagan qoramtir zanjabilning hidi va ta‘mi o‘tkir bo‘ladi.

Zanjabil atir-upa sanoatida xam foydali xom ashyo sifatida nihoyatda qadirlanadi. Oziq-ovqat sanoatida konditer mahsulotlari ishlab chiqarishda va pazandachilikda ba‘zi ovqatlarga (pishish oldidan) maydalangan holda ziravor sifatida qo‘shib ishlatiladi. Ko‘pincha u quritib tuyilgan holda taomlarga qo‘shiladi. Xamir qorilganda yoki qorib bo‘lingach qo‘shiladi. Go‘shetni dimlaganda taom tayyor bo‘lishidan 20 daqiqa oldin aralashtiriladi. Sharbat, kisellarga 2-5 daqiqa avval, souslarga esa olovdan olingandan so‘ng qo‘shiladi. Bir kilogramm xamir yoki bir kilogramm go‘shetga bir chimdim zanjabil solish kifoya. Zanjabil ildizi dorixonalarga tozalangan va yarim tozalangan holda chiqariladi. U og‘iz bo‘shlig‘i va tomoq

yallig‘langanda yaxshi muolajadir. Damlamasi va kukuni dengiz kasalligiga, oshqozon yarasiga davodir. Ishtahani ochadi, taomlar hazmini yaxshilaydi. Aterosklerozda, yog‘lar va xolesterin almashinuvi buzilganda, qon tomirlar holatini me‘yorga soladi.

Zanjabil ildizi sharbati asosida tayyorlangan murabbolar ham shu maqsadda qo‘l keladi. “Zanjabil choy” asal va limon bilan birga shamollash xastaliklarida tez-tez qo‘llaniladi. Bosh og‘rig‘ida, yelkada og‘riqlar paydo bo‘lganda, surunkali bod xastaligida undan kompress qilinadi.

Yangi sog‘ilgan sutga qirg‘ichdan o‘tkazilgan zanjabil qo‘shib ichilsa, yo‘talda yaxshi muolaja bo‘ladi. Anginaga, tish og‘rig‘iga ham shifo bo‘ladi, organizmni zaharli moddalardan tozalaydi. Buning uchun qirg‘ichdan chiqarilgan 1 gram zanjabilni limon sharbati va ozgina tuz qo‘shib, ertalab nonushtaga qadar iste‘mol qilish kerak.

Mashinada bosh aylanganida bir bo‘lak zanjabil ildizini chaynash kifoya. “Zanjabil choy”i esa ko‘pgina shamollash xastaliklaridan xalos etadi. Bunday choyni tayyorlash usuli\* Qirg‘ichdan yangi chiqarilgan uch choy qoshiq zanjabil ildizi 100 ml. suv yoki sutga solinib, qopqog‘i zich yopilgan emalli idishda past olovda 10 daqiqa qaynatiladi. So‘ng 5-10 daqiqa dimlab qo‘yiladi. U ilq holiga kelganida asal va limon qo‘shib ichiladi. Chunki asal issiq choyga, qaynoq suvga aralashtirilsa foydali xususiyatlari pasayadi.

Tibetda maydalab kesilgan yoki nafis bo‘laklangan zanjabil ildizini choynakka solib, ustidan qaynab turgan suv quyiladi va 10-15 daqiqa damlanadi. Qaynoqligi ketgach, iliq holatda limon va asal qo‘shib ichiladi. Bu juda xushta‘m bo‘lishdan tashqari, nihoyatda foydali shamollashni, tamoq og‘rig‘ini davolaydi, immunitetni ko‘taradi. Umuman aklni va xotirani peshlaydi Meda faoliyatini yaxshilab xazmni kuchaytiradi. Qorinda yig‘ilgan yellarni, tanadagi ortikcha xiltlarni haydab quvvat bag‘ishlaydi. Iztirobli yutalda balg‘amni ko‘chiradi. Balki, tibetcha umr uzoqlikning omili ham shundadir.

Zanjabil jahon bozorlarida ikki xil ko‘rinishda savdoga qo‘yiladi. Oq va qora zanjabil tayyorlanishi jihatidan farq qiladi. Zanjabilni qazib olingan ildiz poyalari pokiza qilib yuvilganidan so‘ng quyosh tobiga qo‘yilib quritilsa, oq zanjabil hosil bo‘ladi. Agar o‘simlikning ildizpoyalari qozonda yoxud biror idishda qaynatilib, pishirilganidan so‘ng quyosh ostida quritiladigan bo‘lsa, unda qora zanjabil hosil bo‘ladi.

Barcha ne‘matlar kabi zanjabil ham me‘yordan ortiq iste‘mol qilinsa, ko‘ngilni aynitishi, ichni surishi, allergik reaksiyalarga olib kelishi mumkin. Zanjabilni doim iste‘mol qilish halqumga zarar qiladi. Bunday paytda asal va shirin bodom yog‘i iste‘mol qilinsa, yetgan zararni bartaraf etadi.

Zanjabilning energiya miqdori:

Calories (kcal) -79

Lipidlar - 0,8 g

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| To‘yingan yog‘ - 0,2 g                    | To‘yinmagan yog‘li kislota - 0,2 g |
| Mono to‘yinmagan yog‘ kislotalari - 0,2 g | Xolesterin - 0 mg                  |
| Natriy - 13 mg                            | Kaliy - 415 mg                     |
| Uglevodlar -18 g                          | Ozuqa tolalari - 2 g               |
| Qand - 1,7 g                              | Proteinlar - 1,8 g                 |
| Vitamin C - 5 mg                          | Kalsiy- 16 mg                      |
| Temir- 0,6 mg                             | Vitamin B6 - 0,2 mg                |
| Kobalamin - 0 mg                          | Magniy - 43 mg                     |

Yuqorida keltirilgan ma‘lumotlar *Zingiber officinace (Zanjabil)* – o‘simligini tibbiyotda va xalq tabobatida keng qo‘llash juda to‘g‘ri ekanligidan dalolat beradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pratorov O‘., Shamsuvalieva L. va boshqalar. “Botanika” – T.: “Ta‘lim nashriyoti”, 2010. (darslik)
2. A.Fahn. Plant Anatomy. USA New York. 2011. (darslik)
3. To‘xtaev A.S. “O‘simliklar anatomiyasi va morfologiyasi” – T.: “TDPU” 2001. (ma‘ruzalar matni)
4. Mustafaev S.M. “Botanika” – T.: “O‘zbekiston”, 2002. (darslik)
5. Toshmuxamedov R.I. “O‘simliklar sistematikasidan amaliy mashg‘ulotlar” – T.: “O‘zbekiston”, 2006. (o‘quv qo‘llanma)
6. Ravshanovich, O. I. THE WORLD OF PLANTS IN THE URBAN FLORA OF FERGANA CITY.