



## QIZIL LAVLAGI

*DTPI Aniq va tabiiy fanlar ‘‘ fakulteti*

*Biologiya ta'lim yo'nalishi 7b2023*

*guruh talabalari **Sulaymonova***

***Sevinch Ikhtiyor qizi, Mo'minova***

***Sevinch Erali qizi***

**Annotatsiya:** Ushbu tezisda qizil lavlagi (*Beta vulgaris*)ning inson organizmiga ta'siri o'rganiladi. Uning tarkibidagi betain jigar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, tabiiy nitratlar esa qon tomirlarini kengaytirib, arterial bosimni pasaytiradi. Temir va folat kislotasi gemoglobin hosil bo'lishini rag'batlantirib, kamqonlikning oldini olishga yordam beradi. Kletchatka hazm tizimini yaxshilaydi. Lavlagini iste'mol qilishda ayrim holatlarda (masalan, buyrak tosh kasalligi yoki qandli diabetda) ehtiyot choralariga amal qilish zarur.

**Abstract:** This thesis studies the effects of red beetroot (*Beta vulgaris*) on the human body. Its betaine supports liver function, while natural nitrates dilate blood vessels and lower blood pressure. Iron and folic acid stimulate hemoglobin production and help prevent anemia. Fiber improves the digestive system. In some cases (for example, in case of kidney stones or diabetes), it is necessary to follow precautions when consuming beets

**Аннотация:** В данной диссертации изучается влияние красной свеклы (*Beta vulgaris*) на организм человека. Содержащийся в ней бетаин поддерживает функцию печени, а природные нитраты расширяют кровеносные сосуды и снижают кровяное давление. Железо и фолиевая кислота стимулируют выработку гемоглобина и помогают предотвратить анемию. Клетчатка улучшает пищеварение. В некоторых случаях (например, при почечнокаменной болезни или диабете) необходимо соблюдать меры предосторожности при употреблении свеклы.



**Kalit so'zlar:** *Qizil lavlagi, tabiiy nitratlar, temir va folat kislotasi, lavlagi sharbati, shifobaxsh*

**Keywords:** *Red beet, natural nitrates, iron and folic acid, beet juice, medicinal*

**Ключевые слова:** *красная свекла, природные нитраты, железо и фолиевая кислота, свекольный сок, лекарственное средство.*

Qizil lavlagi qadimdan inson salomatligi uchun muhim oziq-ovqat mahsuloti sifatida qo'llanilib kelinadi. Zamonaviy tibbiyot tadqiqotlari ham uning foydali xususiyatlarini tasdiqlab, uni biologik faol moddalar manbai sifatida e'tirof etadi. Lavlagi tarkibida betain, folat, temir, kletchatka hamda tabiiy nitratlar mavjud bo'lib, ular organizm faoliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Betain moddasi jigar faoliyatini qo'llab-quvvatlab, yog' almashinuvini tartibga soladi va jigarda yog' to'planishining oldini oladi. Shuningdek, lavlagi qon tomirlarini mustahkamlab, xolesterin miqdorini kamaytiradi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklari xavfini pasaytiradi.

Lavlagi tarkibidagi nitratlar organizmda azot oksidiga aylanib, qon tomirlarini kengaytiradi va arterial bosimni pasaytirishga yordam beradi. Temir va folat moddalarining mavjudligi esa gemoglobin darajasini oshirib, kamqonlikning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, lavlagi kletchatkaga boy bo'lib, hazm tizimini yaxshilaydi, ichak faoliyatini faollashtiradi va organizmni tabiiy tozalashga yordam beradi. Sportchilar uchun esa u chidamlilikni oshiruvchi tabiiy vosita hisoblanadi.

Shu bilan birga, lavlagini iste'mol qilishda me'yorni saqlash zarur. Ayniqsa, buyrak toshi va qandli diabet bilan og'rigan shaxslar uni ehtiyotkorlik bilan iste'mol qilishlari lozim. Qizil lavlagi — arzon, tabiiy va yuqori foydali mahsulot bo'lib, uni to'g'ri iste'mol qilish inson salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

### **Xulosa:**

Qizil lavlagi tarkibida mavjud bo'lgan betain, temir, folat va tabiiy nitratlar inson organizmi uchun muhim ahamiyatga ega. U jigar faoliyatini yaxshilaydi, qon bosimini me'yorlashtiradi, gemoglobin darajasini oshiradi hamda hazm tizimini



qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, lavlagini me'yorida iste'mol qilish muhim bo'lib, ayrim kasalliklarda ehtiyotkorlik talab etiladi. Qizil lavlagi — sog'liqni saqlash va kasalliklarning oldini olishda samarali, arzon va tabiiy vosita hisoblanadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov A.A. "Oziq-ovqat kimyosi asoslari". — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. Yusupov B.T. "Sog'lom ovqatlanish va inson salomatligi". — Toshkent: Tafakkur, 2021.
3. Nabiyeva D.R. "Diyetologiya asoslari". — Toshkent: Meditsina nashriyoti, 2018
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar. — Toshkent, 2022.

Internet manbalari:

1. [www.who.int](http://www.who.int) (World Health Organization)
2. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov) (ilmiy maqolalar bazasi)