

MALINANING (RUBUS L.) BIOLOGIK FAOL MODDALARI VA INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

**Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat
texnika universiteti neft va gaz fakulteti
biotexnologiya yoʻnalishi 1-bosqich magistranti
Ernazarova Sabina Anvarjon qizi**

Annotatsiya: Ushbu maqolada malina (Rubus L.) oʻsimligining kimyoviy tarkibi, biologik faol moddalariga boyligi hamda inson salomatligiga koʻrsatadigan ijobiy va salbiy taʼsirlari tahlil qilingan. Malina mevalari va barglarida uchraydigan vitaminlar, mineral moddalar, antioksidantlar va fenolik birikmalarning organizmdagi fiziologik jarayonlarga taʼsiri yoritilgan. Shuningdek, malinaning yurak-qon tomir, immun, asab va ovqat hazm qilish tizimlariga foydasi, shamollash va yalligʻlanish kasalliklarida qoʻllanilishi, ayollar salomatligidagi ahamiyati ilmiy manbalar asosida bayon etilgan. Maqolada malina isteʼmol qilish meʼyorlari, cheklovlari va dorivor maqsadlarda foydalanish usullari ham koʻrsatib oʻtilgan.

Kalit soʻzlar: malina (Rubus L.), biologik faol moddalar, vitaminlar, antioksidantlar, dorivor oʻsimlik, immunitet, fenollar, antotsianlar, malina barglari, xalq tabobati

Malina ajoyib vitamin va minerallarga boy. Uning tarkibida koʻp miqdorda B, C, A vitaminlari, kremniy, molibden, magniy, marganes, kalsiy, temir, fosfor, natriy, xrom, rux mavjud [1]. Bundan tashqari, malina tarkibida koʻp miqdorda antioksidantlar mavjud — flavonoidlar, fenollar, antotsianinlar, karotenoidlar. Dorivor sifatida malinaning mevalari va barglari ishlatiladi. Malina mevalarida qand moddalari (glyukoza, saxaroza, fruktoza va boshqalar) [1] organik kislotalar (limon, olma kislotasi, salitsilat kislota va boshqalar), boʻyoq moddalari, efir moylari (malina mevasining oʻziga xos xushboʻy hidi koʻproq ana shu efir moylariga bogʻliq).

Tarkibidagi foydali birikmalar sabab inson organizmida quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1. yurak-qon tomir va asab tizimining holatini yaxshilash;
2. immunitetni mustahkamlash;
3. metabolizmni normallashtirish;

Shuningdek, ayollarda hayz ko'rishni normallashtirish, og'riqni kamaytirish va barglardan tayyorlangan qaynatma homiladorlik paytida ko'ngil aynishdan xalos bo'lishga yordam beradi. Kollagen ishlab chiqarishni yaxshilash va erkin radikallarning ta'sirini bartaraf etadi. Shamollash va yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega. Agar organizmda shamollash bo'lsa, malina terlashni yaxshilaydi va toksinlarni yo'q qilishga yordam beradi. Malina terining holatini yoshartirish va yaxshilash uchun kosmetologiyada faol qo'llaniladi.

Odatda, sog'lom odam kuniga 400 grammdan ko'p bo'lmagan malina iste'mol qilishi mumkin. Shu bilan birga, kunning birinchi yarmida ratsionga rezavor mevalarni kiritish muhimdir.

Oqsil va kletchatka kombinatsiyasi organizmga ozuqa moddalarini yaxshiroq so'rilishga yordam beradi va qonda shakarining keskin ko'tarilishini oldini oladi.

Tanadagi ma'lum jarayonlar tufayli ratsionda malina miqdorini kamaytirish kerak bo'ladi:

- ✓ oshqozon-ichak trakti kasalliklarining kuchayishi bilan (gastrit, oshqozon yarasi va boshqalar);
- ✓ buyrak kasalliklarida;
- ✓ har qanday rezavorlarga allergiya bo'lsa;
- ✓ mumkin bo'lgan allergik reaksiya tufayli ayollar laktatsiya davrida malinani iste'mol qilmasliklari kerak;
- ✓ tug'ruq yoki jarrohlik aralashuvdan oldin malina iste'mol qilish mumkin emas, chunki rezavorlar tarkibidagi salitsil kislotasi qon ivishini sezilarli darajada yomonlashtiradi.

U shamollash, gripp kabi kasalliklarni yengishda yordam beradi. Malina shamollashga qarshi birikmalarga boy. U immun tizimini mustahkamlaydi, natijada organizmingiz infeksiyalarga qarshi kurashishi osonlashadi.

Fenol va antotsianlar kabi antioksidant birikmalarga boy meva keksayish jarayonini sekinlashtiradi. Yog'larni eritadi. Malina tarkibidagi keton birikmasi yog'larni eritadi. Bu birikma kislorod iste'moli va issiqlik ajralib chiqishini tezlashtiradigan fermentlar faolligini oshiradi, bu esa yog' hujayralari tez erishini ta'minlaydi [2].

Malina mevalari tarkibidagi faol moddalar saratonni oldini oladi. Hayvonlar ustida o'tkazilgan ba'zi tajribalar sut bezi, yo'g'on ichak, qizilo'ngach va bachadon bo'yni saratoniga qarshi samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. U saraton hujayralari reproduktivligini pasaytiradi va ularning o'limiga olib keladi, Shu bilan birga, sog'lom hujayralarni saqlab qoladi [3].

Teri kasalliklari va ko'z kasalliklarida hamda tomoq og'rig'iga chayish uchun malina barglaridan dori tayyorlangan.

Quritilgan malina barglaridan 2 osh qoshig'ining ustiga 2 stakan qaynab turgan suv solinadi va uni yana 10 daqiqa qaynatiladi. Keyin suzib olinadi va bu qaynatmani terlatadigan dori sifatida issiq xolicha 1-2 soat davomida 1-2 osh qoshiqdan ichiladi [4].

Yangi mevasi, quritilgani, murabbosi va bargi gripp, shamollash kabi xastaliklarni davolashda eng samarali vosita sifatida foydalaniladi. 1-2 choy qoshiq quritilgan malina mevasini 1 stakan qaynagan suvga solib, biror daqiqalardan so'ng issiq holida iching. Yoki malina murabbosi solingan choy ichib, o'ranib yotsangiz, shamollash oson chekinadi [2].

Malina gastrit, kamqonlik, gipertoniya, yurak qon-tomir xastaliklarini davolashda ham qo'llaniladi. Ichak yallig'lanishlari, gastrit bezovta qilsa, malina sharbati iching. Malinani ezib, dokadan o'tkazing. Kuniga 50-100 ml dan 3-marta ovqatdan oldin qabul qiling [2].

Bargi va guli ayollarga xos kasalliklarga davo bo'lad. 10 gramm quritilgan guli va bargini 200 ml qaynagan suvda qaynatib, 30 daqiqa tindiriladi. Keyin suzgichdan o'tkazib, ichiladi [4].

Doimiy bosh og'rig'idan shikoyat qilsangiz, malina mevasini suvga solib qaynatiladi, tayyor bo'lgan kompotdan kuniga 1-1,5 litr ichiladi.

Ayollarda temir tanqisligi tufayli kamqonlik paydo bo'lad. Dunyo aholisining 20-25 foizi temir tanqisligidan aziyat chekmoqda, bunda asosan bolalar va ayollar bor. Qizil malina barglari choyi inson organizmidagi temirni muvozanatlashtiradi. Ayollarga kuniga 18 mg temir iste'mol qilish tavsiya etiladi, qizil malina barglarida esa taxminan 3.3 mg temir mavjud. Bu umumiy temirning 18 foizini malinali choy ichish orqali olish mumkinligini anglatadi. Qolganlari uchun yangi sharbatlar iching, sog'lom ovqatlaning va agar kerak bo'lsa, qo'shimchalardan foydalaning [4].

Homiladorlik davrida o'simlik choylari juda ko'p ishlatiladi. Malina barglari choyi homilador bo'lishga yordam berish orqali ayollarga foyda keltiradi. Shuningdek, u tug'ruq og'rig'ini oldini oladi va, albatta, homiladorlik muammolarini va u bilan bog'liq muammolarni yengillashtiradi [2].

So'nggi tadqiqotlarga ko'ra qizil malina barglari choyi homiladorlikning dastlabki kunlarida ko'ngil aynishining oldini olishda shuningdek, qayd qilishga qarshi foydali natijalarni ko'rsatdi [4].

Xulosa: Malina inson salomatligi uchun muhim bo'lgan biologik faol moddalar, vitaminlar va minerallarga boy noyob rezavor o'simlik hisoblanadi. Uning mevalari va barglari immunitetni mustahkamlash, yurak-qon tomir va asab tizimi faoliyatini yaxshilash, yallig'lanish va shamollash kasalliklarini yengillashtirishda samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Antioksidantlarga boyligi tufayli malina keksayish jarayonini sekinlashtiradi va ayrim saraton kasalliklarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, malina iste'molida me'yorni saqlash va ayrim kasallik holatlarida ehtiyot choralariga

rioya qilish zarur. Malinaning dorivor va oziq-ovqat sifatidagi ahamiyati uni parhezboq va shifobaxsh o'simliklar qatoriga kiritishga asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Чалая Л.Д., Причко Т.Г., Хилько Л.А., Смелик Т.Л. Особенности накопления биологически активных веществ в ягодах малины, выращенных в условиях юга России // Ж Плодоводство и ягодоводство России: сб. науч. работ / ВСТИСП. – Москва, 2009. – том 22. № 2 – с.367-376.
2. <https://daryo.uz/k/2022/08/10/malinaning-inson-organizmiga-foyda-va-zararlari>
3. <https://muslimaat.uz/maqola/36694>
4. <https://uz.molooco.com/malina-barglari-choyining-foydalari/>