

ZAYTUN YOG'INING TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI

Sadullayeva Gulmira G'aybullayevna

*Buxoro davlat tibbiyot institute,
Tibbiy va biologik kimyo kafedrası*

Annotatsiya: Ushbu maqolada zaytun moyining tibbiyotdagi ahamiyati haqida ma'lumot keltirilgan.

Yaqin yillarda O'zbekiston zaytun moyi ishlab chiqaradigan mamlakatlar qatoriga qo'shilishni rejalashtirmoqda. Xususan, joriy yilning mart oyi oxirlarida respublikaning janubiy viloyatlarida 530 gektar, shu jumladan, Surxondaryo viloyatining Oltinsoy, Muzrabot va Uzun tumanlarining har birida 100 gektardan, Termiz, Jarqo'rg'on, Sariosiyo va Bandixon tumanlarining har birida 50 gektardan, Qashqadaryo viloyatining Dehqonobod tumanida 30 gektar maydonda zaytun plantatsiyasi barpo etilishi bo'yicha ma'lumotlar [e'lon qilindi](#). Bu zaytun o'simligi bo'yicha qo'yilgan rejalarning amalga oshishi tibbiyotda juda yuqori samaradorlikni keltirib chiqaradi.

Zaytun yog'i — Yevropa zaytuni (lot. *Olea europaea*) o'simligidan olinadigan mahsulot. Uni foydali xususiyatlari juda ko'pligi sababli norasmiy ravishda «suyuq oltin» deb ham atashadi. Mahsulot to'q-sariqdan sarg'ish-yashilgacha rangga va yengil achqimtir ta'mga ega.



Zaytun yog'i foydasi eng ko'p bo'lgan mahsulotlardan biri sifatida qadimdan mashhur. Bugungi kunda ham u tibbiyot, dietologiya va kosmetologiya sohasida faol qo'llanilmoqda.

Zaytun yog'i foydasi

Zaytun yog'i juda ko'plab shifobaxsh xususiyatlarga ega bo'lib, bitta mahsulotda shuncha foyda borligiga ishonish qiyin. Uning tarkibidagi A, D, E va K vitaminlari suyaklarni mustahkamlaydi, ichak faoliyatini yaxshilaydi, arterial qon bosimini normallashtiradi.

O'rta yer parhezining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u hazm qilish tizimi, xususan oshqozonga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Buning siri — tarkibida xolesterin miqdorini kamaytiruvchi monoto'yingan yog' kislotalari, xususan olein kislotasi mavjudligidir. Mahsulot organizm tomonidan oson so'riladi, ishtahani pasaytiradi, modda almashinuvini tezlashtiradi.

Zaytun moyini muntazam ravishda iste'mol qilish — yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishning yaxshi usuli: u tomirlarni mustahkamlaydi va ularni yanada elastik qiladi. Qon bosimini pasaytirishga yordam beradigan ko'plab dorilar zaytun daraxti bargi asosida yaratilgan. Bundan tashqari, u suyak to'qimalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va kaltsiy yo'qotilishini oldini oladi. Mahsulotning bu xususiyati uni bolalar uchun ayniqsa qimmatli qiladi.

Uning tarkibiy qismi bo'lgan linol kislotasi jarohat va kuyishlarning tez tuzalib ketishi, shuningdek, mushaklar tonusini va organizm to'qimalarining normal ishlashini ta'minlaydi. Shuningdek bu modda ko'rish o'tkirligi va harakatlar koordinatsiyasiga foydali ta'sir qiladi. Yuz yil ilgari zaytun moyi psixologik buzilishlarni davolashda yordam bera olishi aniqlangan.

Ammo ko'plab tadqiqotlar bilan tasdiqlangan eng hayratlanarli foydali xususiyatlaridan biri — bu yomon sifatli o'smalarni, ayniqsa ko'krak bezi saratoni rivojlanish xavfini kamaytirishidir. Yog'ning bir qismini tashkil etuvchi olein kislotasi, vitaminlar va antioksidantlar saraton hujayralari rivojlanishini bostiradi. Boshqacha qilib aytganda, boshqa omillar qatori hujayralardagi mutatsiyaga ta'sir ko'rsatadigan toksinlarni organizmdan chiqarib yuboradi.

Zaytun yog'ini ichga qabul qilish quyidagi kasalliklarda yordam berishi mumkin:

- Jigarni tozalash;
- Yarali kasalliklar;
- Og'iz bo'shlig'i kasalliklari;
- Paradontit;
- Ich qotishi;
- Skleroz.

Go'zallik sohasida qo'llash

- **Namlantirish.** Zaytun moyi nafaqat terini namlantiradi, balki uni tiklab, yallig'langan joylarni samarali davolaydi. Shu sababli mutaxassislar terining o'ta quruqligi va quyosh nurlaridan kuyganligida zaytun moyi surtishni tavsiya etishadi.

- **Pardozni tozalash.** Agar kosmetika vositalariga allergiya mavjud bo'lsa, unda zaytun moyidan pardozni tozalovchi vosita sifatida foydalanish mumkin. Buning uchun paxtali bolishchani moyga botirib olib, ko'zlar ustiga bir necha daqiqaga qo'yish kifoya. Keyin esa aylana harakatlar yordamida pardoz artib tashlanadi.
- **Sochlarni mustahkamlash.** Ushbu mahsulot zaiflashgan sochlarni mustahkamlash uchun eng yaxshi vositalardan biridir. Buning uchun uni biroz ilitib, soch ildizlari va butun uzunligi bo'ylab surtish kerak. So'ngra bosh 1 soatga polietilen va sochiq bilan o'rab qo'yiladi, so'ng shampun bilan yuvib tashlanadi.
- **Terini himoyalash.** Izlanishlar natijasida ma'lum bo'lishicha, zaytun moyi tarkibidagi polifenol moddasi terini ultrabinafsha nurlar va erta ajin tushishidan himoya qiladi. U shuningdek, terini boshqa zararli ta'sirlardan asrashi mumkin. Har safar idish-tovoq yuvish yoki uyning boshqa joylarini kimyoviy vositalar bilan tozalashdan oldin qo'llarga zaytun yog'i surtilsa, teri qipiqlanishi, achishish va qichishishi kabi noxush holatlarning oldi olinadi.
- **Lablar uchun malham.** Kuz va qish mavsumlarida lablar shamol tufayli tez qurib qolib, natijada yorila boshlaydi. Lablarni normal holatga keltirish va uning tiklanishini tezlashtirish uchun bir xil miqdorda zaytun moyi va asalari mumi aralashmasi surtish kerak. Muolaja bir-ikki marta takrorlangach, natija o'zini uzoq kutdirmaydi.
- **Sellyulit bilan kurashish.** Bir xil miqdorda zaytun moyi va qahva quyqumi yaxshilab aralashtiriladi. Hosil bo'lgan aralashma muammoli joylarga aylana harakatlar yordamida 5 daqiqa davomida uqalab surtiladi. Bunda uqalash og'riqsiz bo'lishiga alohida e'tibor berish kerak. Muolajadan so'ng dush qabul qilish tavsiya etiladi.
- **Qo'l va tirnoqlar parvarishi.** Qo'l terisi doim oziqlantiruvchi kremga muhtoj bo'ladi. Bu mahsulot esa ana shunday kremlar o'rnini bosishi mumkin. Buning uchun uyquga ketishdan oldin qo'llarga ushbu moyi surtish kifoya. Tirnoqlarni mustahkamlash uchun yog' bilan namlab olingan paxtali bolishcha yordamida tirnoq chetlarini artib chiqish yordam beradi.

Zaytun yog'i zararlari

Ushbu o'simlik eng foydali mahsulotlardan biri bo'lishiga qaramasdan, uning ortiqcha ishlatilishidan kelib chiqadigan ba'zi salbiy oqibatlarini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi.

Zaytun moyini qo'llashda eng ehtiyotkor bo'lishi lozim bo'lgan shaxslar toifasi — o't pufagi yallig'anishiga (xolesistit) chalingan bemorlardir. U kuchli safro haydovchi ta'sirga egaligi tufayli, kasallikni og'irlashtirib yuborishi mumkin.

Zaytun yog'i dietologiyada keng qo'llanilishiga qaramasdan, bu mahsulotni kuniga ikki osh qoshiqdan ortiq iste'mol qilmaslik kerak, chunki u juda serkaloriya hisoblanadi (100 grammida 900 kkal).

Bundan tashqari, bu yog'da qovurilgan mahsulot organizmga hech qanday zarar yetkazmasligi haqida noto'g'ri tushunchada bo'lmaslik kerak. Aslida, qizdirish natijasida har qanday yog', shu jumladan zaytun yog'i ham nafaqat o'zining foydali xususiyatlarini yo'qotibgina qolmay, zararli ham bo'lib qoladi. Shu sababli, iste'mol qilish uchun termik ishlov berilmagan turiga afzallik berish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Adrian, P.A.; Fridley, R.B.: "Shaker clamp design in relation to allowable stresses of tree bark". Transaction of ASAE 7 (3), 232-234, 1964.
2. Antognozzi, E.; Cartechini, A.; Preziosi, P.: La raccolta meccanica delle olive da tavola. Giornate dell'olio umbro, Foligno, 3-4 dicembre, 72-80, 1984.
3. Barranco, D.; Fernández-Escobar, D.; Rallo, L.: El cultivo del olivo. Ed. Mundi-Prensa, Madrid, 1997.
4. Ferreira, J.: Explotaciones olivares colaboradoras, n. 5. Ministerio de Agricultura, Madrid, 1979.
5. Herruzo Sotomayor, B.; Porras Piedra, A.: "Recolección mecanizada de aceituna". Olea, 17, 235-239, 1986.
6. Giametta, G.: La raccolta delle olive "Olea trattato di olivicoltura". Ed Agricole, Bologna, 2003, 235-260.
7. Humanes, G.; Herruzo Sotomayor, B.; Pastor Munoz-Cobo, M.: "Recolección mecánica de aceituna de mesa con posterior aderezo al estilo sevillano". Olea, June, 72-88, 1984.
8. Lombardo, N.: "Prove di raccolta meccanica delle olive da tavola verdi". P.F. Meccanizzazione agricola C.N.R. n. 2, 81-84, 1978.
9. Paschino, F.; Puzzone, A.: "Periodo utile per la raccolta meccanica delle olive in Sardegna, con e senza cascolanti". Studi Sassaresi, 24, 331-346, 1976.
10. Ravetti, L. M.: Evaluation of New Olive Mechanical Technologies in Australia. 5th International Symposium on Olive Growing, Izmir, 27 Sept.-2 Oct. 2004.

