



ZAMARRIQLARDÍN TÚRLERI HÁM DÁRILIK QASIYETLARI

Urınbaeva Kamila Oralbay qızı

Qaraqalpaq Mámleketlik Universiteti

Azıq-awqat texnologiyası 3 kurs studenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14190157>

ARTICLE INFO

Received: 17 th November 2024

Accepted: 19th November 2024

Published: 20th November 2024

KEYWORDS

Zamarrıq, xolisterin, borovik, vitaminler, ergotion, antioksidantlar, antibiotik, infarkt, ribonukleotidler, glutamate, fitonutrientlar, Selen, mis, kaliy, temir hám fosfor

ABSTRACT

Usı maqalada tiykarınan zamarrıqlardıń kelip shıǵıwı hám olardıń adam organizmine paydası haqqında maǵlıwmat berilgen. Azıq-awqat sanaatında ashıtqı hám pilis zamarrıqları qollanıladı, olar nan islep shıǵarıwda isletiledi. Medicinada bolsa zamarrıqlar antibiotiklar retinde qollanıladı. Zamarrıqlar turli vitaminlerge bay bolıp, insan organizmine oziniń paydasın tiygizedi.

Zamarrıqlar- bizlerge áyyemgi dawirlerden-aq belgili bolıp esaplanadı, onı azıq-awqat ónimlerin isletiwde ǵana emes, dárilik ónimler sıpatında qollanıw mumkin ekenligin uyrenilgen. Selen, mis, kaliy, temir hám fosfor siyaqlı elementlerge juda bay bolıp esaplanadı. Zamarrıqlardıń túrleri kóp bolıp olardıń biri ashıtqı zamarrıqları bolıp tabıladı. Zamarrıqlar azıq-awqat sanaatınıń hár qıylı tarawlarında qollanıladı. Olardı vino islep shıǵarıwda, nan pishiriwde, sút ónimleri, hár túrli konditer ónimlerin islep shıǵarıwda paydalanıw múmkin.

Ashıtqılar modifikacijalanǵan shtammlarınıń kóp túrli bolıwına qaramastan, qımbat bahalı vinolar (máseken, francuz vinoları) islep shıǵarıwda eleǵe shekem júzimniń shiriwine sebep bolatuǵın tiri *botritis kógis* (*Botrytis cinerea*) zamarrıǵınan paydalanıladı. Ashıtqı zamarrıqları- oval tárizli, bir kletkali bolıp, olardan nan jabıwda paydalanıladı. Ashıtqı zamarrıǵı qattı eritpege salınsa burtiklenip tez kóbeyedi.

Nan ónimlerin pishiriwde tayar ónimlerge geweklik beretuǵın arnawlı ashıtqılardan paydalanıladı. Olar nan hám nan ónimlerin azıqlıq zatlar hám mikroelementler menen bayıladı. Bunnan tisqari, ayırım zavodlarda nanǵa "zamarrıqlı solod" qosıladı. Bul islep shıǵarılıp atırǵan ónimlerdiń dám sapasını jaqsılaw imkaniyatın beredi.

Zamarrıqlar miywe-rezavor sherbetlerin aǵartıwda qollanıladı. Olar pektin zatlarınıń tarqalıwına járdemesedi. Atap ótkende, zamarrıqlardan kelip shıqqan proteaza góshi qayta islew sanaatında qollanılıwı da múmkin. Bul zattıń qosılıwı ónimniń qattılıǵın azaytıwı hám dámin jaqsılawı múmkin. "Zamarrıqlı solod" patoka hám konditer ónimlerin tayarlawda paydalanıladı. Bul zat qanttıń kristallanıw processin páseytedi, bul ónimniń sıpatlı kórinisin uzaq waqıt dawamında saqlaw imkaniyatın beredi.

Zamarrıqlardıń paydası haqqında maǵlıwmatlar. Pensilvaniya universitetinde ótkerilgen izertlewlerde zamarrıq quramında *ergotionen* hám *glutation* antioksidantları joqarı konsentraciya ekenligi anıqlanǵan. Bul antioksidantlar birgelikte organizmdı qarmaq belgileri, misalı, jıyırıq túsiwine alıp keletuǵın fiziologikalıq stressten qorǵaw ushın jedel isleydi. Miydiń jasqa baylanıslı ózgerislerin páseytiredi. Izertlewshilerdiń aytıwına qaraǵanda, joqarıda aytıp ótken antioksidantlar - *ergotionen* hám *glutation* Parkinson, Alsgeymer kesellikleriniń aldın alıwǵa járdem beredi. Usı sebepli qánigeler keleshekte nevrologiyalıq keselliklerdiń qawpin aldın alıw ushın kúnine keminde bes shampinyon jewdi usınıs etedi.



Azıqlıq qásiyetlerin saqlap qalıw ushın onı mikrotolqınlı pech yamasa grilda pisirgen jaqsı degen usınıslar berilgen. Zamarrıqlar este saqlaw qábiletlerin jaqsılaydı. Bul zamarrıqtıń psixologiyalıq salamatlıq menen baylanıslı taǵı bir abzallıǵı esaplanadı. 2019 -jilda Singapur Milliy universiteti izertlewshilerdiń hápte dawamında eki dana zamarrıq qabıllaw arqalı insan kognitiv qábiletlerdiń passivlesiwın kemeytedi, degen juwmaq bildirgen. Zamarrıqlar júrek salamatlıǵın bekkemleydi. Quramında *glutamate ribonukleotidlar* bar ekenligi esabına zamarrıq taǵamnıń mazalı bolıwına sebep boladı. Bul birikpeler qan basımı hám júrek keselliklerin keltirip shıǵarmastan, xosh iyisli mazalı hám dám baǵıshlaydı. Zamarrıqta natriy 5 mg muǵdarında boladı. Bul ónim, sonıń menen birge, qálegen awqatda góshtiń ornına salıw múmkin hám onnan tayarlanǵan awqat may hám de xolesterinnen bólek esaplanadı.

Kesellikten qorǵaydı sonıń menen birge, zamarrıq immunitetti bekkemlewge járdem beredi, sebebi zamarrıq million jıllar dawamında saqlanıp qalǵan tábiyiy ortalıǵı sebepli bakteriyalar hám viruslarǵa qarsı gúresedi. Zamarrıqlardı ratsionga úzliksiz túrde kirgiziw júrek-qan tamırınıń jaqsı islewine járdem beredi, bul olardıń quramındaǵı fitonutrientlardıń arnawlı spektri sebepli ámelge asadı. Zamarrıqlar suyekler bekkemleniwinde áhimiyetli ról oynaydı.

Kaloriyası tómen bolıwına qaramastan (100 g qurǵaq zatqa 250 kkal), zamarrıqlar az muǵdarda bolsa da toyǵanlıq sezimin payda etedi. Olarda júdá kóp muǵdardaǵı beloklar boladı (4-5%); sonıń menen birge ayırım zamarrıqlardıń belokları tolıq qunlı, yagniy barlıq almasırılmaytuǵın aminokislotalardı óz ishine aladı. Maylar - 10% ke shekem, olar quramına júdá qimbat bahalı zat - lecitin kiredi. Uglevodlar az, biraq mineral elementler (kaliy, fosfor, magniy, temir) júdá kóp (20 nan aslam). Mikroelementler de, vitaminler kóp: A, B₁, B₂, C, D, PP. Zamarrıqlar organizmde zat almasıwın jaqsılaytuǵın biologiyalıq aktiv birikpelerdi óz ishine aladı, fermentlerge bay, ayırımları hátteki antibiotiklerdi óz ishine aladı hám baktericid qásiyetlerge iye.

Zamarrıqtıń dári-dármaq sanatatında qollanılıwı. Zamarrıqlar tek ǵana joqarı azıqlıq qunına iye bolıp qalmastan, ol ózine tán emlew qásiyetlerine iye ónimler bolıp tabıladı. Mine,

soniń ushın adamlar áyyemgi dáwirlerde hár qıylı keselliklerden qutılıw ushın olardan paydalanǵan. Xalıq medicinasında *borovik* zamarrıqları shamallowdı emlew ushın qollanılǵan. Asqazan keseliklerin aldın alıwda zamarrıqlar qollanǵan. Olar házirge shekem dárixanalarda koncentraciyalangan ekstrakt túrinde satıladı, ol gastritke qarsı nátiyjeli gúresedi hám qáwipli óspelerdiń erte basqıshlarında sorılıwına járdem beredi. Házirgi kúnde zamarrıqlardan basqa da kóplegen dári-dármaqlardı tayarlawda paydalanıladı. Antibiotiklerdiń ashılıwı farmacevtika sanaatınıń hár qıylı tarmaqlarınıń jedel rawajlanıwına xızmet etti. Búgingi kúnde aq zamarrıq ekstraktı bar kóplegen dári-dármaqlar islep shıǵarılıp atır hám olardı jaralardı emlew ushın qollanıladı. Antibiotikler tutqan zamarrıqlar tuberkulyoz, epilepsiya hám basqa da kóplegen qáwipli keselliklerge qarsı dári islep shıǵarıw ushın qollanıladı. Farmaceutika tarmaǵı házirgi kúnde tez rawajlanıp barmaqta. Ilimpazlar emlew qásiyetine iye bolǵan zamarrıqlardıń jańa túrlerin anıqlamaqta. Olardıń quramındaǵı antibiotiklerdiń kóplegen túrleri ele tolıq úyrenilmegen. Bul zamarrıqlar jańa dári quralların islep shıǵıw hám sınaqtan ótkeriwde paydalanıladı, degen juwmaqqa keliw imkaniyatın beredi. Mısalı, belgili penicill zamarrıqları aldın oǵada az qımbat bahalı zat (penicillin antibiotiki) beretuǵın edi. Biraq ilimpazlar jasalma mutagenesti qollanıp, penicill tábiyatın ózgeriwde úyreneninen keyin onıń ónimdarlıǵı 2 esege arttı. Búgingi kúnde jańa gıbrid formalar 25-30 jıl burın qollanılǵan aldınǵılarına qaraǵanda 500 ese kóp antibiotik islep shıǵaradı.

Zamarrıqlar - isiwge qarsı, antioksidant hám rak keselliklerine qarsı qásiyetlerge iye mikroelementlerdi óz ishine alǵan bahalı ónim. Olar óziniń densawlıǵı haqqında qayǵıratuǵın hár qanday adamdıń azıq-awqatınıń ajralmas bólegine aylanıwı kerek. Kóplegen izertlewler azıq-awqatqa ayırım túrdegi zamarrıqlardı turaqlı paydalanıw qandaǵı xolesterin muǵdarınıń azayıwına sebepshi ekenligin tastıyıqladı. Bul baǵdarda shampınon hám veshenkalar eń úlken nátiyje beredi. Olarda bawırda xolesterin sintezi processlerin páseytiretuǵın arnawlı zat *lovastatin* bar. Zamarrıqlar qan tamirlarındaǵı xolesterin muǵdarın kemeytedi. Awqatqa shampınondı turaqlı paydalanıw organizmdi tazalaw, toksinler hám zıyanlı shlaklardı shıǵarıwǵa xızmet etedi.

Shampınonlar - tómen kaloriyalı ónim. Onı hár qanday dietaǵa kirgiziw múmkin. Zamarrıqlardıń kaloriyası tómen bolıwına qaramastan, olarda belok, túrli vitaminler hám mikroelementler kópligi menen ajralıp turadı. Xolesterin kóbeygen jaǵdayda shay zamarrıq sherbetin isiwge boladı. Shay zamarrıǵı lipidler almasıwınıń normallastırılıwına xızmet etedi, sonday-aq, isiniwge qarsı tásir kórsetedi. Ol organizmdi zıyanlı zatlar hám shlaklardan tazalaydı.

Juwmaqlaw: *Zamarrıqlar tek azıq-awqat ushın ǵana emes, házirgi kúnde onı farmacevtika tarmaǵında jedel rawajlanıwına oz úles qosıp atır. Zamarrıqlar - isiniwge qarsı, antioksidant hám rak keselliklerine qarsı qásiyetlerge iye mikroelementlerdi óz ishine alǵan bahalı ónim. Zamarrıqlar miywe-rezarvor sherbetlerin aǵartıwda qollanıladı hám olar Alsgeymer, Parkinson kesellikleriniń aldın alıwǵa járdem beredi. Azıq-awqan tarawında bolsa vino islewde, nan pisiriwde, sùt ónimlerinde hár túrli konditer ónimler islep shıǵarıwda qollanıladı.*

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi.

1. Daryo.uz <https://daryo.uz> › 2022/12/26 › qo...Qo'ziqorinning teri, miya va suyak salomatligi uchun 6 ta foydasi.
2. daryo.uz <https://daryo.uz> › 2022/11/06 › im...immunitetni mustahkamlaydi, stressni bartaraf etadi va vaznni nazorat qiladi.

3. 1.Kurbanbayeva, G. . (2023). INNOVATIVE WAYS OF INCREASING GRAIN PRODUCTIVITY IN THE AGRICULTURE. *Journal of Agriculture & Horticulture*, 3(9), 21–24. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/jah/article/view/1332>
- 4.Kurbanbaeva Gulshad, & Askarova Khurshida. (2024). GRAIN AND GRAIN STRUCTURE. *American Journal of Applied Science and Technology*, 4(03), 29-33.<https://doi.org/10.37547/ajast/Volume04Issue03-06>
5. Kurbanbaeva , G. ., & Dauletiyarova , M. (2024). QORAQALPOG'ISTON RESPUBLIKASIDA BIOSTIMULYATORLARNI BOSHOQLI DON EKINLARGA QO'LLASH VA HOSILDORLIGINI OSHIRISH. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(4), 146–151.
<https://doi.org/10.37547/ajast/Volume04Issue03-06>
6. Kurbanbayeva Gulshad Sarsenbaevna, & Kosbergenova Bibinaz Muratbaevna. (2022). NUTRITIONAL QUALITY OF HIGH-YIELDING CEREALS IN KARAKALPAKSTAN. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(5), 1182–1185.
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/ZD2VY>
7. Kurbanbaeva Gulshad Sarsenbaevna, & Masharipova Bahor Ixtiyor qizi. (2023). ADDITIVES ADDED TO BAKERY PRODUCTS. *Intent Research Scientific Journal*, 2(5), 162–166. Retrieved from <https://intentresearch.org/index.php/irsj/article/view/113>
8. Kurbanbaeva Gulshad, & Askarova Khurshida. (2023). GRAIN RAW MATERIALS AND THEIR CLASSIFICATION. *Intent Research Scientific Journal*, 2(5), 61–64. Retrieved from <https://intentresearch.org/index.php/irsj/article/view/97>

ACADEMY