

QAYIN SHARBATINING FOYDALIK HAMDA ZARARLIK XUSUSIYATLARI VA TIBBIYOTGA TADBIG'I

Tojiboyev Murodali Umaraliyevich

Andijon Davlat pedagogika instituti Dotsenti

Kurbonov Abdunosir Anvarjon o'g'li

Andijon Davlat Universiteti tabiiy fanlar fakulteti

Biologiya yo'nalishi, 3-kurs talabasi

Botirov Mashhurbek Diyorbek o'g'li

Andijon davlat pedagogika institut tabiiy fanlar fakulteti 1-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7961950>

Annotatsiya: Qayin o'simligining morfologiyasi, qayerlarda uchraishi, ilmiy nomlari, xalq orasidagi nomlari. Tabiiy qayin sharbatining qiymati, tarkibi, kaloriyasi, foydalik xususiyatlari, uning tarkibidagi shakar miqdori, uning nima uchun shirin tamga egaligi, kasmetologiyada qo'llanilishi, bolalarga qaysi yoshdan tavsiya etilishi, sharbatning qabul qilishga qarshi ko'rsatmalar va allergiya holatlari. Bu maqoladan yozishdan maqsad qayin sharbatining tibbiyot, tabobat va sanoatda qo'llash olinishini tavsiflash.

Kalit so'zlar: kaloriya, mikrogram, milligram, gemogloblin, vitamin, anthelmintic tasir, venerik kasalik, dyuretik tasir, fruktoza, iskorbit, metobalizim, pankeratit, uglevod, so'rilgan, filtirlangan.

Ilmiy nomi qayin *Betula* mayatnik, Evropada, Shimoliy Afrikada va Janubi-G'arbiy Osiyoda tug'ilgan bargli daraxtdir. Shuningdek, u shimoliy Turkiyada, Kavkazda va Kanadada o'sadi. Xalq orasida qayin, oq qayin, oddiy qayin, mayatnik qayin, verrucous qayin, albar, oq qushqo'nmas, bédul, beduch, bedul, bieso, biezo, oq terak va yovvoyi terak deb nomlanadi. [1, 2, 7]

U 30 metr uzunlikdagi ingichka va baland magistralga ega bo'lib, kattalarda toza oq po'stlog'i va yoshida jigarrang rangga ega. Toj yumurtali, zich, tik turgan novdalardir. Barglari petiole hisoblaganda taxminan 6 santimetrni tashkil qiladi va kuzda tushishdan oldin sariq rangga o'zgarib turadigan yashil rangga ega. [1, 2]

Qayin sharbatining foydasi va zarari nima ekanligini ular hatto Qadimgi mamlakatimizda ham bilishgan. An'anaviy tibbiyot sohasida mazali ichimlikning mashhurligi shunchalik yuqori ediki, u uzoq muddatli qishki sovuqdan keyin kuch va quvvatni tiklash uchun ishlatilgan. [9, 8] Shifobaxsh nektar tarkibida ko'p miqdorda vitaminlar, shuningdek, boshqa foydali va to'yimli moddalar mavjudligi tufayli qadrlanadi. 100 g qayin sharbatining kimyoviy tarkibi quyidagilarni o'z ichiga oladi: [4]

T/r	Nomi	Miqdori	T/r	Nomi	Miqdori
1	uglerod	5,8 mg	7	marganes	0,1 mg
2	kaliy	27,3 mg	8	temir	25 mkg
3	kalsiy	1,3 mg	9	kremniy	10 mkg
4	natriy	1,6 mg	10	titan	8 mkg
5	magniy	0,6 mg	11	mis	2 mkg
6	alyumini	0,2 mg	12	nikel	1 mkg

Qayin sharbatining afzalliklari, shuningdek, efir moylari, fitonsidlar, organik kislotalar, saponinlar va taninlarning yuqori miqdoridadir.

Qayin sharbati yuqori foyda va juda past kaloriya miqdori bilan ajralib turadigan parhez mahsulot hisoblanadi. Ushbu foydali ichimlikning 100 g tarkibida faqat 22-24 kaloriya bor. [4] Qayin sharbati yog'och tomonidan so'rilgan va filtrlangan suyuqlik bo'lib, sog'lom ichimlikka shirin ta'm beradi. Nektarning harakati bahorning erishi davrida, qor erishi va suv qayinning ildiz tizimiga oqib chiqa boshlaganida boshlanadi. U qishda daraxt tanasi va ildizida to'plangan kraxmalni shakarga aylantiradi, u o'z navbatida suvda eriydi va bosim ostida o'simlikning ichki tomirlari orqali kurtaklarga ko'tarilib, ularni oziqlantiradi. Dastani oqimi martdan aprel oyining oxirigacha davom etadi.

Shirin ichimlikning asosi uglevodlardir. Nektar tarkibida 0,5% dan 2% gacha shakar mavjud. Ko'proq shakar quyoshli, yaxshi yoritilgan joyda iliq iqlim sharoitida o'sadigan qayin daraxtlarining sharbatida topiladi. [4,5]

Qayin sharbatida quyidagi foydali vitaminlar mavjud:

- Vitamin B6: terining qarishini oldini oladigan va asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan nuklein kislota sintezi uchun javobgar;
- B12 vitamini: hujayra bo'linishi va energiya almashinuvi jarayonida ishtirok etadi, stress va ortiqcha yuklarga bardosh berishni osonlashtiradi, anemiya rivojlanishining oldini oladi;
- S vitamini: ichimlikdagi uning miqdori eng yuqori. U teri va sochni sog'lom saqlash uchun zarur bo'lgan kollagen sintezida faol ishtirok etadi, shuningdek, oshqozon osti bezi faoliyatiga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Nektarning bir qismi bo'lgan kaliy va natriy tananing suv-tuz balansini tartibga soladi va yurak ritmini normallashtiradi. Natriy oshqozon osti bezi fermentlarini faollashtiradi, me'da shirasini ishlab chiqarishda ishtirok etadi va normal kislota-baz muvozanatini saqlashga yordam beradi. Kaliy miyani kislorod bilan ta'minlashni yaxshilaydi, shishishni kamaytirishga yordam beradi va qondagi magniy konsentratsiyasini saqlaydi.

Magniy, o'z navbatida, foydalidir, chunki u tishlarni sog'lom saqlashga yordam beradi, buyraklardagi kaltsiy va toshlarning to'planishini oldini oladi. Magniy yurak-qon tomir va endokrin tizimlar faoliyatini normallashtirishga yordam beradi, toksinlar va og'ir metallarning tuzlarini olib tashlashga yordam beradi.

Inson tanasidagi deyarli barcha kaltsiy tish va suyaklarda to'plangan. U asab to'qimalarining qo'zg'aluvchanligi, mushaklarning qisqarishi va qon ivishi uchun javobgardir.

Alyuminiy, normal konsentratsiyasida, biriktiruvchi, suyak va epiteliya to'qimalarining shakllanishi va o'sishini rag'batlantiradi, ularning tiklanishiga va yangilanishiga yordam beradi. Marganets foydali deb hisoblanadi, chunki u qondagi glyukoza darajasini tartibga soladi va askorbin kislotasini ishlab chiqarishni rag'batlantiradi.

Temir gemoglobinning asosiy manbai bo'lib, organizmni bakteriyalarning zararli ta'siridan himoya qiladi. Titan va kremniy singandan keyin suyaklarni tiklash jarayonida faol ishtirok etadi. [4, 5, 6]

Qayin sharbatining foydalari. Ichimlik tarkibidagi foydali moddalar va vitaminlar uning organizmga shifobaxsh ta'sirini aniqlaydi: [3, 4]

- qayin nektarlari isitma bilan birga keladigan sovuqlar uchun foydalidir;
- anthelmintic ta'sirga ega;
- tanaga umumiy mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi;

- metabolizmni normallashtiradi;
- tomoq og'rig'i, bronxit va sil kasalligida foydali deb hisoblanadi;
- iskorbit, revmatizm, artrit va gutni davolashda ishlatiladi;
- qayin sharbati beriberi uchun ham foydalidir
- ichimlik diuretik ta'siri bilan mashhur, shuning uchun u ko'pincha genitouriya tizimining kasalliklari uchun ishlatiladi;
- hatto venerik kasalliklarda ham samarali hisoblanadi;
- ichimlikning afzalliklari bahorda, ko'pchilik odamlar ishtahaning pasayishi va charchoqning kuchayishi bilan tasdiqlangan;
- qadim zamonlardan beri daraxt nektarlari oyoq yaralari uchun foydali tashqi vosita sifatida tanilgan;
- tashqi vosita sifatida, shuningdek, teri liken va ekzema uchun ishlatiladi.

Bolani 1 yoshga to'lganda, bu foydali nektar bilan oziqlantirishni boshlashingiz mumkin. Birinchi dozada suyuqlikni 1: 1 nisbatda toza suv bilan suyultirish yaxshiroqdir. Bolaning yaxshi reaksiyasi bo'lsa, har bir yangi oziqlantirishda siz suv miqdorini asta-sekin kamaytirishingiz mumkin.

Kichkina bolalarga haftasiga 150-2 martadan ko'p bo'lmagan 3 ml dan ko'p bo'lmagan ichimlik berish tavsiya etiladi. Uch yoshga etganida, ichimlik hajmi 250 ml ga oshirilishi mumkin. [4, 5]

Barcha afzalliklariga qaramay, siz kuniga 1,5 litrdan ko'p bo'lmagan shifobaxsh ichimlikni ichishingiz mumkin. Uni faqat yangi iste'mol qilish kerak. Sovutgich javonidagi shisha idishda saqlash muddati 2 kundan ortiq emas.[4, 5]

Sog'lom tana uchun qayin sharbati hech qanday zarar keltirmaydi. Uning qabul qilinishiga qarshi ko'rsatmalar buyrak toshlari va oshqozon yarasi hisoblanadi. Agar sizda ushbu kasalliklar bo'lsa, ichimlikni ichishdan oldin shifokoringiz bilan maslahatlashing.[4]

Qayin gulchanglariga alergyasi bo'lgan odamlarda ichimlikka allergik reaksiya paydo bo'lishi mumkin. Uning asosiy belgilari: [3, 8]

- shilliq pardalar va nafas yo'llarining yallig'lanishi;
- aksirmoq;
- yo'tal;
- ko'z sohasida qizarish va qichishish.

Insonlar paydo bo'lgandan buyon to hozirgi kunga qadar juda katta kimyoviy, fizik radiatsion ta'sirlar ostida yashab kelmoqda buning natijasida turli yot hujayralar yetilib chiqdi. Bu yot hujayralardan biri rak kasaligi bo'lib ko'plab insonlar bu kasalik ortidan aziyat chekishadi. Biz ushbu tajribamiz orqali rak kasaligiga qarshi effekt berishini kuzatdik.

Qandli diabet bo'yicha aziyat chekuvchi insonlar ko'plab uchratishimiz mumkin. Bizning shifokorlar bilan qayin sharbatining shifobahshligi va kimyoviy tarkibi bo'yicha fikir almashinishimiz natijasida diabet bo'yicha tavsiya etsa bo'lishini aniqladik. Sharbat tarkibida fruktoza tashkil etganligi uchun uni sintez qilishga insulin kerak bo'lmaydi. Ekologik toza sharbat olishni sanoat miqyosida rivojlanishini tavsiya etar edik.

References:

1. Tojiboyev.Sh.T, Qarshiboyev.N.H, Botanika yuksak o'simliklar sistematikasi, Namangan shahar "NAMANGAN" nashriyoti 2015

2. Qayimov.A.Q, Berdiyev.E.T, Dendrologiya, Cholpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent-2012
3. Atabayeva, Guzal. "The sign content of "FFU" novel." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities 12.1 (2022): 139-142.
4. Пардаева, Нигора Қўйсинбоевна. "АНБАР ОТИН "ЯККА БАЙТЛАР" И ҲАҚИДААЙРИМ МУЛОҲАЗАЛАР." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2020.
5. .Корзунова.А, Брезовый деготь (www.litres.ru)
6. .Александр Халбашкин, Rossiya kelajagi An'anaviy tibbiyotning kuchi, selfpub nashriyoti 2020
7. <https://uz.healthy-food-near-me.com/what-is-useful-birch-sap-for-the-human-body>
8. <https://www.jardineriaon.com/uz/abedul.html>
9. .<https://www.britannica.com/plant/yellow-birch>
10. .<https://www.healthline.com/nutrition/birch-sap>
11. .<https://www.priestlandsbirch.co.uk/birch-sap>

INNOVATIVE
ACADEMY