

САБЗИНИНГ КИМЁВИЙ ТАРКИБИ ВА УНДАН ХАЛҚ ТАБОБАТИДА ФЙДАЛАНИШ

Х.М.Маматов

ассистент, Андижон Давлат Тиббиёт институти

Аннотация: Ушбу мақолада сабзининг кимёвий таркиби ва ундан халқ табобатида фойдаланиш ўринлари келтирилади.

Калит сўзлар: витамин А, РР, бета-каротин, тиамин, рибофлавин.

Аннотация: В данной статье приведены химический состав моркови и его использование в народной медицине.

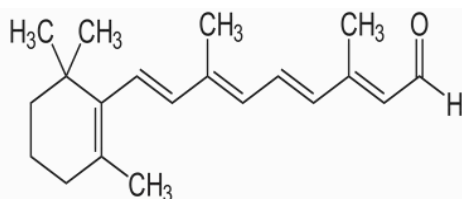
Ключевые слова: витамин А, РР, бета-каротин, тиамин, рибофлавин.

Anotation: This article describes the chemical composition of carrot and its use in folk medicine

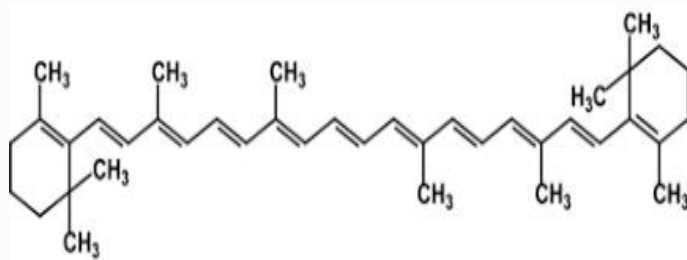
Key words: Vitamin A, РР, beta-carotene, tiamin, riboflavin.

Сабзининг кимёвий таркиби ва ундан халқ табобатида фойдаланиш: САБЗИ (Daucus) — соябонгулдошлар оиласига мансуб икки, қисман бир йиллик ўтсимон ўсимликлар туркуми, сабзавот экини. Сабзининг 60 дан ортиқ тури бор. Бир тури (Daucus carota) — маданий сабзи экилади. Бу тур Ғарб (Ўрта Ер денгизи хавзасидан келиб чиққан 4 тур-хил — каротинли, сарик, оқ, бинафшаранг сабзилар) ва Осиё (Афғонистон ва унга яқин худудлардан келиб чиққан 6 тур-хил — сарик, бинафшаранг, қизил, тўқ бинафшаранг, пушти, оқ сабзилар) кенжа турига бўлинади.

Уруғи майда, 1000 донаси 1—1,5 г. Илдизмеваси серсув, навига қараб думалоқроқ, цилиндрсимон, ранги сарик, оқ ва баъзан қизғиш, оч қизил, узунлиги 8—17 см, вазни 30—200 г ва ундан ортиқ. Сабзиси (илдизмеваси)да 10—12 % канд, 9,2% углеводлар, 1,1% азотли моддалар ва С, В, В2, РР витаминлари, 9,0 (20—25 гача) мг% каротин бор. Сабзи инсон озиқ-овқат рационидида муҳим ўринда туради. Янгилигида истеъмол қилинади, консервалар тайёрланади, тиббиётда эса сабзидан турли дори-дармонлар тайёрланади. Шимолий худудларда ва Европа мамлакатларида, асосан, қизил, Марказий Осиё мамлакатларида сарик сабзи экилади. Ўзбекистонда халқ селекциясида сабзининг жуда кўп навлари яратилган. Ҳозирги даврда сабзининг Мушак 195 (эртапишар) ва Нурли (ўртапишар), Мирзой қизил 228, Мирзой сарик 304 (ўрта эртаги), Нант 4, Шантанэ 2461 (ўртаги) ва Зийнатли, Каскаде F, Пума F, ва бошқа навлари ва дурагайлари экилади.



А витамин



β-каротин

ОРГАНИК ТАРКИБИ ВА КАЛОРИЯ МИҚДОРИ

Озуқавий қиймати	Таркиби (100 гр учун)
Калория	35 ккал
Оқсил	1.3 гр
Ёғ	0.1 гр
Углевод	6.9 гр
Сув	88 гр
Тола	2.4 гр
Органик кислоталар	0.3 гр
Витамин С	7 мг
Витамин	451 мкг
Бета каротин	2706 мкг
Глисемик индекс	35

Буйрак-тош касаллиги. Сабзини ювиб, майда қирғичдан ўтказилади. Уч ош қошиқни устига уч стакан қайноқ, сув қуйиб, кечкурун дамлаб қўйилади. Эрталаб дамлама илик холда кунига бир неча марта ичилади. Даволаниш муддати - бир ой.

* уруғидан бир ош қошиғи устига кечкурун ярим литр қайноқ сув қуйилади. Эрталаб уч дақиқа қайнатиб, совигач сузиб олинади. Илик холда кунига 5-6 маҳал ярим стакандан овқатдан олдин ичилади.

Буйрак яллиғланиши. Уруғидан уч ош қошиқни устига кечкурун бир литр қайноқ сув қуйиб, дамлаб қўйилади. Эрталаб сузиб, кунига 4-6 маҳал 0,7 стакандан оч холда ичилади. Бу димлама нефритда, буйракда тош, шишлар пайдо бўлганда, сийдикнинг кундалик миқдори камайганда ичилади.



Гижжалар. Ёнгоқ баргига сабзи уруғини тенг миқдорда қўшиб қайнатиб, овқатдан ярим соат олдин уч маҳал ярим стакандан ичилса, гижжалар тушади.

Сабзини қирғичдан ўтказиб, уч ош қошиқни устига бир стакан сут қуйиб қайнатилади. Кунига бир ош қошиғи 3-4 маҳал истермол қилинса, гижжалар тушади.

Шарбатидан 30-40 мл олиб, кунда бир маҳал бир hafta хукна қилинади.

Уруғи толқонидан ярим чой қошиқдан истемол қилинса, гижжа хайдашда яхши шифо бўлади.

* Уруғидан бир чой қошиқни устига бир стакан қайноқ сув қуйиб, ўн дақиқа дамлаб қўйилади. Кунига нахорда бир ош қошиқдан ичилади.

Шарбатига шакар ёки асал аралаштириб кунига икки маҳал бир-икки ош қошиқдан ичилса, гижжалар тушади.

Қирғичдан ўтказилган сабзи гижжаларни яхши хайдайди.

Жигар яллиғланиши. Хар куни қайнатилган сув билан сабзи шарбатини тенг миқдорда қўшиб, овқатдан ярим соат олдин 0,3 стакандан ичиш керак.

* Хар куни 7 г еввойи дашт сабзиси гиёҳини қуритиб, янчилади. Чой ва асалга аралаштириб ичилса, совуқ жигарга иссиқлик бахш этади.

* Сабзини сувда қайнатиб, асал қўшиб истемол қилинса, қонни тозалайди ва жигарга ёрдам беради.

* Шарбатидан ярим стаканига ярим стакан иссиқ сут қўшиб аралаштирилади.

Бир ой нахорга ичилади. Бу қоришма жигар фаолиятига ҳам ёрдам беради.

Жигар циррози. Сабзи, помидор ҳамда сабзи шарбатлари ва исмалоқ (10:6 нисбатда), сабзи, лавлаги ва бодринг шарбатлари (10:3:3 нисбатда) истеъмол қилинади.

* Жигар циррози бор беморнинг таомида доимо асал, грейпфрут буткаси, ковоқ эти, сули қайнатмаси, сабзи ўти билан оддий бодрезакнинг барги ва мевасидан тайёрланган қайнатма, сарсабил, бақлажон, лавлаги ва денгиз карами қайнатмалари бўлиши керак.

Она сути камлиги. Икки кг сабзи икки литр сувда мил-мил қайнатилиб, кунига уч маҳал 250 мл дан ун кун давомида истеъмол қилинади.

Бир неча ҳафта давомида ҳар куни 2-3 маҳал сутда пиширилган сабзи истеъмол қилиш керак.

Сабзи она сутини ниҳоятда қўпайтирувчи самарали воситалардан ҳисобланади. Кунига 3-4 маҳал овқатдан бир соат олдин ёки бир соат кейин бир стакандан сабзи шарбати ичиб туриш тавсия этилади.

Хулоса қилиб айтганда, табиий дори воситаларига талаб ортиб бораётган даврда шифобахш ўсимликлар кимёвий таркибини ўрганиш, улардан озиқ-овқат қўшилмалари яратиш давр талабидир. Ҳозирги кунда халқ табобатида ишлаб чиқариладиган табиий гиёҳлар ва озиқ-овқат қўшилмалари арзон ва юқори самарадорликка эга ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. И.Р.Асқаров “Табобат қомуси” Тошкент “Мумтоз сўз” 2019 й
2. И.Р.Асқаров “Сирли табобат” Тошкент “Фан ва технологиялар нашриёт-матбаа уйи” 2021.
3. Ҳ.Х.Холматов, Ў.А.Аҳмедов. “Фармокогнозия “. Тошкент, “Абу Али ибн Сино номидаги Тиббиёт нашри”
4. Азимжон Жўраев “Халқ табобати” Тошкент, “Шарқ” 2008 й