



QONNI SUYULTIRADIGAN TOP-10 MAHSULOT

Farg'ona jamoat salomatligini tibbiyot instituti
"Biofizika va axborot texnologiyalari" kafedrası Biofizika fani assistenti

Usmonov Saidjon Abdusubxon o'g'li

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Xalq tabobati yo'nalishi 122-guruh talabasi

Sarimsoqova Mashhura Razzoqjon qizi

Annotatsiya: XX asr oxiri va XXI asrda insoniyatning ona tabiatga uyg'unligi pasaydi. Afrofimiz to'la suniy mahsulotlar. Kimyoviy terapevtik moddalarga ehtiyojimiz tobora ortib bormoqda. Hozirgi yosh avlod ota onalarimiz istemol qilgan tabiiy tut mayiz, qovun qoqi va turli mevalar qoqisi va ulardan tayyorlangan kampoqlar, shuningdek qand lavlagi, mayiz hamda tut shinnisi o'rniga turli suniy bo'yoqlar solingan ichimlig-u konfetlarni xush ko'radigan bo'lib qolishdi. Qonni esa aynan tabiiy meva sharbatlari qizil lavlagi salati, quruq mevalardan tayyorlangan kampoqlar suyultiradi. Yurak qon tomir kasalliklari bir necha o'n yillar mobaynida butun dunyo tibbiyotining eng dolzarb muammosi bo'lib qolmoqda. Yurak qon tomir kasalliklari hali ham o'limlar soni bo'yicha birinchi o'rinda turadi. Shuning uchun butunlay sog'lom va yosh bo'lganda ham, ularning oldini olish haqida o'ylash kerak.

Kalit so'zlar: Malina, golubika, sachratqi, qizilbosh karam, xurmo rezavor meva.

Millionlab odamlar duch keladigan eng keng tarqalgan muammolardan biri qonning quyuqlashishidir. Buning sabablari juda ko'p bo'lishi mumkin. To'yib ovqatlanmaslikdan jiddiy surunkali kasalliklargacha va kechiktirilgan koronavirus oqibatlarini. Albatta, buning oldini ratsionga ba'zi mahsulotlarni qo'shish orqali olish mumkin.





1) Suv har qanday tirik organizm suvsiz hayot kechira olmaydi. Qadimgi dunyo tarixiga nazar soladigan bo'lsak, suv hayot uchun zarur bo'lgan to'rt unsur dan biridir. Qonning quyushishi ko'pincha tananing suvsizlanishidan iborat. Shuning uchun sog'lom odam kuniga 2-2.5 litr toza suv ichish tavsiya etiladi. Agar ko'p miqdorda qahva yoki choy ichish ichilsa, suv miqdorini oshirish lozim. Sababi kofeinli ichimliklar tanadagi suyuqlik yetishmovchiligining shakllanishiga hissa qo'shadi. Qon quyushganda tanada chanqoqlik hissi uyg'onadi. Shuning uchun suv ichish qonning suyultirishga yordam beradi va organizmni tashqi omillarga chidamligini oshiradi. Nojo'ya ta'sir: Agar meyoridan chetga chiqilmasa organizm uchun zarar yetkazmaydi.

2) Pomidor (*Solanum lycopersicum*) Ilmiy terminologiyada tomat nomi ishlatilsa-da, O'zbekistonda o'simligi ham mevasi ham pomidor yoki "pamildori" (xalq orasida) deb yuritiladi. Pomidor italyanacha pomo dori so'zidan olingan bo'lib "oltin olma" degan ma'no beradi. Har kungi tushlikdan oldin salat tarzida istemol qilinsa ham ishtaha ochadi, ham qonni suyultiradi. Kuniga 50 gr istemol qilinsa normal holatda bo'ladi. Tarkibi: 0.59 g protein, 4.19 g uglevodlar, 0.17 g yog', 0.79 g xun tolasi 0.48 g organik kislota, 3.36 g monosaxarid va disaxaridlar, 93.44 g suv, 0.68 g kul, 0.29 g kraxmal. Pomidor istemol qilish mumkin bo'lmagan holatlar: pomidor yorqin rangi allergik reaksiya olib keladi. o't pufagi bilan bog'liq muammolarda, buyrak kasalligida, pankreatit, gipertoniya.

3) Sachratqi mart-mayda o'sa boshlaydi. Iyul-oktabrda gullaydi va mevalaydi. Uchrash joyi: bedazorlarda, yo'llar yoqasida, ariq yoqalari, bog'larda o'sadi. Istemol qilishda sachratqi ildizni qaytanib 10-15 minut tindirib damlamasi ichish tavsiya etiladi. Bu 10-15 kun davom ettirilsa organizmga foydasi seziladi. Sachratqi qonni quyushishi oldini oladi, qon tomirni kengaytiradi. Ma'lumki, qandli diabetga uchragan odamlarda qoni tarkibida qand miqdori ko'proq bo'ladi. Bu esa qonning quyulishiga sabab bo'ladi. Qandli diabetga uchragan odamlarga insulin juda muhimdir. Insulin qoramollardan olinadi. Sachratqi o'simligi ildizida





insulin miqdori 80% gacha bo'ladir. Qandli diabet kasalligi bor odamlar sachratqini o'simligini damlamasi ichilsa insulin o'rnini bosadi. Eng muhimi qon tomirlarni kengaytirib, qonni suyultiradi va organizm gomeostazni saqlashga yordam beradi. Shuningdek farmasevtikada boshqa xususiyatlari hindibo ma'lum. Unda glikozid intibin yuqori kontentda ishlatiladi. Tasalli sifatida qon tomirlarni kengaytiradi, taxikardiya oldini oladi. Nojo'ya ta'sir: Allergik holatlarda tavsiya etilmaydi.

4) Golubika. Tarqalgan joyi: Shimoliy yarimsharning mo'tadil va sovuq iqlimli bo'lgan barcha hududlarida. Dorixonalarda sotiladi. Golubika haftada 2-3 marta istemol qilinsa organizm uchun foydali. Bu rezavor haqiqiy foydali mahsulot. Golubika mahsulotlarning antioksidant qiymati bo'yicha xalqaro tasnifi ro'yxatida deyarli birinchi o'rinda turadi. Tarkibi: 1 stakan golubika ozuqaviy qiymati 85 kkal. Yog'lar 0.5 gr, uglevod 21 gr, kletchatka 36 g, shakar 15 g, kaliy 114 mg, C vitamini kunlik meyorning 24%, B6 vitamini kunlik meyorning 5%. Antioksidant tanani mustahkamlaydi. A, C vitaminlari va o'simlik birikmalari qon quyqalarining shakllanishiga to'sqinlik qiladi va uni suyultiradi. Nojo'ya tasirlari: Belgilangan meyorlarga rioya etilsa hech qanday zarar yetkazmaydi.

5) Zanjabil dorixonalarda sotiladi. Yurak qon tomir salomatligini saqlashda eng samarali mahsulotlardan biridir. Zanjabil o'simligining ildizida ko'p miqdorda gingerol va to'yinmagan yog'li kislota mavjud. Tarkibi: A, E, PP, C, vitaminlari, B guruh vitaminlari, organik kislotalar (olein, linden), o'zni bosilmaydigan muhim aminokislotalar leytsin, fenilalanin, treonin. Makro va mikroelementlar (Na, K, Mg, Zn, Si, Fe, Ca, Mn, P). Foydali jihati: Immunitetni ko'tarish va antioksidant xususiyatga ega, tomirlarni mustahkamlaydi va ularni egiluvchan qiladi. Qonni suyultiruvchi va xolesterin miqdorini kamaytirishga yordam beradi. Revmatizmga tavsiya etiladi. Qo'llash usuli: 1 sashepaket 100ml qaynatilgan issiq yoki sovuq suvda eritilib ichiladi. Kuniga 2-3 mahal ichish tavsiya etiladi. Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar: Belgilangan meyorlarga rioya etilsa hech qanday nojo'ya tasir aniqlanmagan. Homiladorlik va emizikli davrda, individual yuqori sezuvchanlikda





qo'llash tavsiya etilmaydi. Yaroqlik muddati: 2 yil. Saqlash sharoiti: quruq va salqin joyda 25 C° yuqori bo'lmagan haroratda.

6) Yog'li baliq. Yog'li baliq yurak va butun tananing salomatligi uchun foydali moddalar omboridir. Muntazam ravishda baliq istemol qilish yurak qon tomir tizimi kasalliklari oldini oladi. Baliq istemol qilishning minimal meyor miqdori bir yilda bir kishi uchun 12 kg ni tashkil etadi. Haftada 2-3 marta istemol qilinsa organizm uchun foydali qonni suyultiradi. Tarkibida: D vitamini organizmga Ca va P o'zlashtirishni faollashtiradi, Retinol A vitamini ko'rish xususiyatini oshiradi va qonni suyultirishda ahamiyati katta. Nojo'ya tasirlari: Meyoridan chetga chiqilmasa organizm uchun zarari aniqlanmagan.

7) Sarimsoq eng keng tarqalgan sabzavot ekini. Sarimsoq o'simligi shifobaxsh xususiyatlari qadimgi davrdan keng qo'llanilib kelgan. Har kuni bir bo'lakdan sarimsoq tanovul qilinsa organizmni chidamligini oshiradi va albatta qonni suyultiradi. Shamollash kasalliklarida va jigar xastaliklarida yordam beradi. Tarkibida: vitamin va minerallarga juda boy. B5 vitamini-11.9%, B6 vitamini-30%, S vitamin-11.1%, PP vitamin-14%, Ca-18%, P-12.5%. No'joya tasirlari: Allergik holatlarda, sarimsoqni meyoridan qabul qilinsa zarar yetkazmaydi, aksincha qonni suyultiradi, jigar saratoni xavfini oldini oladi. Sog'lom odam och qoringa sarimsoq istemol qilish mumkin emas.

8) Malina xoh yangi, xoh muzlatilgan bo'lsin, butun yil davomida biz uchun yoqimlidir. Malina kuchli ozuqaviy qiymatga ega. Antioksidantga boy quvvat manbaidir. Yurak xastaliklari, saraton, diabet va eng muhimi qonni suyultirishga yordam beradi. Bir chakka Malina 8 gramm ozuqa tolasini to'playdi. Tarkibi: 5.7-11.5% qand, 1-2% organik kislota, 44mg C vitamini, B guruh vitaminlari, karotin, xushbo'y moddalar mavjud. Mevaning optimal kunlik normasi 100 gr dan oshmaydi. Nojo'ya tasirlari: Malinani meyoridan ortiqcha istemol qilish ortiqcha vazn to'planishiga olib keladi. Teridagi muammolar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.





9) Qizil karam, qizil boshli karamni sehrli o'simlik deb hisoblashgan. Bunga karamning ajoyib rangi va foydali xususiyatlari bo'lgan. Uning oddiy karamga nisbatan karotin 4 marta, kletchatkalar 2 marta ko'proqdir. Karam bo'lagini idishga solib, ustidan istemol sodasi sepilsa ko'k rangga kiradi. Qizil karam kam kaloriyali o'simlik hisoblanadi. Shuning uchun ozish istagi bo'lganlar uchun tavsiya etiladi. Qizil karam ovqatda oldin salat tarzida istemol qilinsa foydasi ko'proqdir. Kuniga meyor 100gr. Qizil karamdan tayyorlangan salat qonni suyultiradi hamda kasallik rivojlanishi oldini oladi. Nojo'ya ta'sir: Meyoridan chetga chiqilmasa foydali hisoblanadi.

10) Xurmo mevalari aslida rezavorlardir. Mevalar ichida xurmo tarkibi: Na, K, Mg, Fe moddalarga anchagina boy. Tarkibida: proteinlar-2.5 gr yog'lar-0.5 gr, uglevod-69.2gr, suv-20 gr, tola-6 S, organik kislota-0.3 gr. Xurmo mevasini har 2 kunda bir istemol qilish foydali. Xurmo mevasining Shifobaxsh xususiyatlariga hissa qo'shadigan fitonutriyentlar va antioksidantlarga boy. Yallig'lanishga qarshi va gemorragik xususiyatga ega. Persimmon tarkibida o'smaga qarshi birikma betulin kislotasi mavjud. Beta kardin, likopen, lutein, zeaksantin va kriptoksantin antioksidantlar bo'lib, erkin radikallarni zararlantirishga, qonni suyultirishga, oksidlanish va saratonni oldini olishga yordam beradi. Xurmo laksatif va diuretik xususiyatlarga ega. Uning flavonoidlar qonni suyultirishda ahamiyati katta. Nojo'ya tasirilari: Allergik holatlarda istemol qilish tavsiya etilmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Чернова Г.В. Проблемы преподавания биофизики в медицинском вузе. NovaInfo 10 февраля 2018 78, 224-227 стр.
2. <https://lex.uz/docs/-5338558> (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 19.03.2021-y., 07/21/5032/0226-son)
3. A. N. Remizov. TIBBIY VA BIOLOGIK FIZIKA. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent-2005. 195-198-sahifa





4. <https://cyberleninka.ru/article/n/tibbiyot-xodimlarini-o-qitishda-innovatsion-texnologiyalar>
5. <https://www.xabar.uz/uz/tahlil/tibbiyotda-iot-texnologiyalar-insoniyat>
6. <http://www.econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/822>
7. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=UajUxKUAAAAJ&citation_for_view=UajUxKUAAAAJ:2osOgNQ5qMEC
8. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=UajUxKUAAAAJ&citation_for_view=UajUxKUAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
9. <http://www.econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/819>
10. <https://science.nuu.uz/>
11. <http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/524>

