

ZANJABIL (*ZINGIBER OFFICINALE*) O'SIMLIGINING INSON HAYOTIDAGI O'RNI

Tog'ayeva Marg'uba Abdisottarovna

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti "Umummetodologik fanlar" kafedrasida dotsenti

Jamolova Latofat Asqarovna

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti "Umummetodologik fanlar" kafedrasida o'qituvchisi

Xolmatov Hasan Ne'matovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Biologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada zanjabilning tarqalishi, biokimyoviy xususiyatlari, tarkibi, inson salomatligi uchun foydali xususiyatlari va kundalik hayotdagi qo'llanilish usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Shuningdek, zanjabilning zararli tomonlari, ehtiyotkorlik bilan foydalanish tavsiyalari hamda uning xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotdagi ahamiyati muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Zanjabil, (*zingiber officinale*), o'simlik, vitamin, immunitet, antiseptik, artrit, bo'g'im, allergik reaksiyalar, gingerol.

KIRISH

Insoniyat juda qadim zamonlardan o'simliklarning tashqi ko'rinishi, mevasi, dorivorlik, ziravorlik kabi turli maqsadlar bilan bog'liq xususiyatlari bilan qiziqib kelgan. Shunday o'simliklardan biri bugungi kunda tibbiyot, farmasevtika, oziq-ovqat, qishloq xo'jaligi kabi sohalarda keng qo'llanilayotgan *Zingiber officinale* – zanjabilidir.

Zanjabil oilasi ayniqsa tropik o'simliklar guruhiga mansub bo'lib, Hindiston-Malayziyada keng tarqalgan. O'simlikning 53 turkumdagi 1200 o'simlik turi aniqlangan. *Zingiber officinalis* Roscoe, odatda zanjabil sifatida tanilgan, *Zingiberaceae* oilasiga tegishli bo'lib, Hindiston, Xitoy, Janubi-Sharqiy Osiyo, G'arbiy Hindiston, Meksika va dunyoning boshqa qismlarida savdo sifatida o'stiriladi. U butun dunyoda ziravor sifatida iste'mol qilinadi va ko'plab dorivor xususiyatlarga ega[1].

Zingiber officinale, odatda zanjabil nomi bilan tanilgan, *Zingiberaceae* oilasining muhim o'simliklar hisoblanadi va ushbu o'simlik dori va ziravor sifatida keng qo'llaniladi.

Tarqalishi. Zanjabilning vatani Janubi-Sharqiy Osiyo hisoblanadi. U qadimgi Hindiston va Xitoyda dorivor o'simlik sifatida ishlatilgan. Miloddan avvalgi davrlarda uni Gretsiya va Rimga olib kelishgan va ovqat hazm qilish tizimini yaxshilashda ishlatishgan. Sharqiy Osiyo davlatlarida esa zanjabilni shamollashni davolashda, immunitetni mustahkamlashda qo'llashgan.

Kimyoviy tarkibi. Zanjabilning ildizi tarkibida quyidagi foydali moddalar mavjud:



Gingerol – asosiy faol birikma, yallig‘lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlarga ega. Vitaminlar: C, B₁, B₂, B₆ vitaminlari. Mineral moddalar: K, Mg, P, Ca, Na. Tarkibidagi yog‘lar: o‘ziga xos hid va ta‘m beruvchi moddalardir. Oziq tollalar: ichaklar faoliyatini yaxshilab, zararli moddalar adsorbsiyasini faollashtiradi.

Xususiyatlari

1. tarkibidagi oziq tolalari - oshqozon-ichak tizimining faoliyatini yaxshilaydi. U oshqozonda kislota ishlab chiqarilishini normallashtiradi va ichak harakatini tezlashtiradi. Shuningdek, meteorizm (oshqozon shishishi) va ko‘ngil aynishini kamaytiradi.

2. Yallig‘lanishga qarshi ta‘sir: Zanjabil yallig‘lanish jarayonlarini kamaytirish uchun samarali hisoblanadi. Artrit va bo‘g‘im og‘rig‘ida zanjabil ekstrakti qo‘llaniladi.

3. Immunitetni mustahkamlash: C vitaminining yuqori miqdori sababli zanjabil sovuqni davolash va undan himoyalani uchun ajoyib vosita hisoblanadi. U gripp va shamollash simptomlarini yengillashtiradi.

4. Qon aylanishini yaxshilash: Zanjabil qonni suyultiradi va qon tomirlar devorini mustahkamlaydi. Bu insult va yurak xurujining oldini olishda muhim hisoblanadi.

5. Qandli diabetga foydasi: Tadqiqotlar zanjabilning qondagi qand miqdorini normallashtirishga yordam berishini ko‘rsatgan. U insulinning samaradorligini oshiradi va qandli diabetning asoratlarini kamaytiradi.

Zanjabilning zararli tomonlari va ehtiyotkorlik choralari. Zanjabilni haddan tashqari ko‘p iste‘mol qilish quyidagi nojo‘ya ta‘sirlarga olib kelishi mumkin: Oshqozonning achishishi va kislotalilikning ortishi. Homilador ayollarda homilaning xavfga uchrash ehtimoli. Antikoagulyant dori-darmonlar bilan birgalikda iste‘mol qilishda qonni haddan tashqari suyultirishi. Allergik reaksiyalar (toshma, qichishish). Zanjabilni ishlatishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi, ayniqsa, surunkali kasalliklarga ega bo‘lganlar uchun.

Xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda qo‘llanilishi.

1. Xalq tabobati retseptlari: Shamollashga qarshi choy: 1-2 bo‘lak yangi zanjabil, bir qoshiq asal va limon sharbati aralashtirilib, issiq suvda damlanadi. Ovqat hazm qilish uchun damlama: Quritilgan zanjabil kukuni bir stakan qaynoq suvga aralashtiriladi va ovqatdan oldin iste‘mol qilinadi.

2. Zamonaviy tibbiyotdagi qo‘llanilishi: Zanjabilning tarkibiy qismlari farmatsevtika sohasida qo‘llanilib, yallig‘lanishga qarshi va og‘riq qoldiruvchi preparatlar tayyorlashda ishlatiladi. Bundan tashqari, kosmetik vositalar tarkibida ham zanjabil moyidan foydalaniladi.

Zanjabilni kundalik hayotda qo'llash. Zanjabil ko'pincha go'shtli taomlar, shirinliklar, ichimliklar va souslarda ishlatiladi. U taomlarga o'ziga xos nordon-shirin ta'm beradi.

Ichimlik sifatida: Zanjabil va limonli suv organizmdan toksinlarni chiqarish, immunitetni mustahkamlash va vaznni nazorat qilishda samarali vosita hisoblanadi.

Zanjabilning tibbiyotda qo'llanilishi. Zanjabil (*Zingiber officinale*) qadimdan tibbiyotda o'zining yallig'lanishga qarshi, antioksidant va og'riq qoldiruvchi xususiyatlari bilan mashhurdir. Uning tarkibidagi faol moddalar mavjud yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish va immunitetni mustahkamlashda samarali hisoblanadi. Homiladorlikda kuzatiladigan ko'ngil aynishini kamaytirishda tavsiya etiladi.

Shuningdek, zanjabil yallig'lanish bilan bog'liq kasalliklarni, jumladan, osteoartritni davolashda ishlatiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kunlik zanjabil ekstrakti iste'moli bo'g'im og'riqlarini sezilarli darajada kamaytiradi. U qandli diabetda qondagi qand miqdorini nazorat qilishda yordam beradi va insulinning samaradorligini oshiradi. Zanjabil yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashda ham samarali vosita hisoblanadi. U qonni suyultiradi, xolesterin miqdorini kamaytiradi va qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa insult va yurak xurujining oldini olishga yordam beradi. Shu bilan birga, zanjabil xalq tabobati va zamonaviy farmatsevtika sohasida ko'plab preparatlar tarkibida qo'llaniladi. Zanjabil moyi antiseptik vosita sifatida jarohatlarni davolashda, kosmetika sanoatida esa terini tiklash va yangilash uchun ishlatiladi.

Xulosa. Zanjabil inson salomatligi uchun juda ko'p foydali xususiyatlarga ega bo'lgan noyob o'simlikdir. Ammo uni to'g'ri va me'yorida ishlatish muhimdir. Ushbu maqolada keltirilgan ma'lumotlar zanjabilning kundalik hayotdagi ahamiyatini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Shuningdek, uni ishlatishda ehtiyotkorlik choralarini ko'rish zarurligi ta'kidlandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yoganarasimhan SN. Medicinal Plants of India, Vol. 1, Interline Publishing Private Limited: 645, (1996).
2. Thomson M, Al-Qattan KK, Al-Sawan SM, Alnaqeeb MA, Khan I, Ali M, The use of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) as a potential anti-inflammatory and antithrombotic agent. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acid, 67: 475–478, (2002).
3. Jagetia GC, Baliga MS, Venkatesh P, Ulloor JN, Influence of ginger rhizome (*Zingiber officinale* Rosc.) on survival, glutathione and lipid peroxidation in mice after whole-body exposure to gamma radiation. Radiat Res, 160: 584–592, (2003).
4. Kim HW, Murakami A, Abe M, Ozawa Y, Morimitsu Y, Williams MV, Ohigashi H, Suppressing effects of mioga ginger and ginger constituents on reactive

oxygen and nitrogen species generation, and the expression of inducible pro-inflammatory genes in macrophages. *Antioxid Redox Signal*, 7: 1621–1629, (2005).

5. Nurtjahja-Tjendraputra E, Ammit AJ, Roufogalis BD, Tran VH, Duke CC, Effective anti-platelet and COX-1 enzyme inhibitors from pungent constituents of ginger. *Thromb Res*, 111: 259–265, (2003).