

## O'SMA KASALLIKLARINING OLDINI OLIHDA SABZAVOTLARDAN KARAMNING FOYDALI XUSUSIYATLARI

**Axunjonova Xakimaxon Abdumannabovna**

*“CAMU” Xalqaro Tibbiyot Universiteti*

*“Tibbiyot” fakulteti assistenti.*

**Annotatsiya:** Tabiiy o'simliklardan olingan dori-darmonlar aholi uchun samarali va ularning salomatligi uchun foydalidir. Axir, xochga mixlangan sabzavotlar superfoodlardan kam emas, chunki ular tarkibida vitaminlar, minerallar, antioksidantlar va sulfat afan, genistein, melatonin, foliy kislota, indol-3-karbinol, karotinoidlar, C vitamini, E vitamini va xun tolasi mavjud. K vitamini va omega-3 yog 'kislotalarining mavjudligi uning asosiy xususiyatlarini ko'rsatadi. Ushbu maqolada o'sma kasalliklarining oldini olishda sabzavotlardan karamning foydali xususiyatlari keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** DNK, profilaktika, saraton, antropogen, xolin, foliy kislota, antioksidant.

Bugungi kunda tabiiy karam oilasiga mansub quritilgan sabzavotlarni iste'mol qilish saraton, ya'ni o'sma kasalliklarining oldini olishning juda samarali vositasidir. Xochli sabzavotlar saraton kasalligining oldini olish uchun nisbatan yaxshi o'rganilgan. Laboratoriya tadqiqotlarida ularning birikmalari yaxshi himoya potentsialiga ega ekanligi aniqlandi. Chunki so'nggi yigirma yil ichida xochga mixlangan sabzavotlarni iste'mol qilish turli xil saraton turlari xavfi bilan bog'liq ravishda keng o'rganildi va tadqiqotchilar odatda bu ikkisi o'rtasida teskari munosabatni aniqladilar. Aholiga asoslangan ko'plab tadqiqotlar o'pka saratoni, oshqozon osti bezi saratoni, yo'g'on ichak saratoni, buyrak hujayralari saratoni, tuxumdon saratoni, oshqozon saratoni, qovuq saratoni va ko'krak saratoni xavfini kamaytirish bilan xochga mixlangan sabzavotlarni ko'paytirishni ishonchli tarzda bog'ladi. Xochga mixlangan sabzavotlarga boy parhez saratonning ayrim turlarini oldini olishga yordam beradi. Endi, brokkoli, gulkaram va karam kabi ba'zi sabzavotlarda mavjud bo'lgan tabiiy kimyoviy moddalar hujayralaridagi DNKning tiklanishini tezlashtirishi mumkin, bu esa ularning saratonga aylanishining oldini olishga yordam beradi. Ya'ni, bu karam saraton genining rivojlanishini to'xtatadigan ko'plab dorivor moddalarni o'z ichiga oladi. Gulkaram tarkibida o'sma kasalliklariga qarshi ta'sir ko'rsatadigan vitamin C, glyukozinolatlar, foliy kislota va boshqalar mavjud. Oddiy miqdorda gulkaram iste'mol qilgan odam vitamin C ga

bo'lgan kunlik ehtiyojning 77 foizini, K vitaminiga bo'lgan kunlik ehtiyojning 20 foizini, B6 vitamini va foliy kislotasiga bo'lgan kunlik ehtiyojning 10 foizini yoki undan ko'pini olishi hamda saraton kasalligiga qarshi kurashishi mumkin. Gulkaram tola va suvga boy. Shunday qilib, ichak tutilishining oldini olish, ovqat hazm qilish tizimini sog'lom saqlash va yo'g'on ichak saratoni xavfini kamaytirish bilan birga, xun tolasi immunitet tizimini va yallig'lanishni tartibga solishga yordam beradi. Gulkaramdagi xolin hujayra membranalarining tuzilishini saqlab turadi va surunkali yallig'lanish jarayonlarini oldini oladi. Natijada, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, saraton va semizlik kabi yallig'lanish bilan bog'liq kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Quritilgan karam tarkibida antioksidantlardan biri - indol-3-karbinol mavjud bo'lib, u asosan reproduktiv saraton bilan kasallangan hujayralarni tiklashga yordam beradi. Asosan, karam mahsulotlari ko'krak, yo'g'on ichak va to'g'ri ichak saratoniga qarshi kurashda hamda davolashda juda samarali bo'lib, ularning soni hozirda jiddiy o'sib bormoqda. Albatta, karam mahsulotlaridan bunday dorivor damlamalarni tayyorlashda siz to'g'ri tayyorlashga e'tibor berishingiz kerak. Eng yaxshi usullardan biri - bunday mahsulotlarni issiqlik bilan ishlov berishsiz iste'mol qilish, natijaning sifati yanada samarali bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dr. Ben Kim „Eng yaxshi sog'lig'ingizni his qiling“
2. Kendra J. Royston, B.S. va Trygve O. Tollefsbol - „Xochli sabzavotlarning saraton kasalligining oldini olishga epigenetik ta'siri“
3. Ахунжонов.Х., & Юсупова.М. //УПРАВЛЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.// В international bulletin of medical sciences and clinical research (Т. 3, Выпуск 10, сс. 140–146). (2023). Zenodo.
4. Akhundjonova Khakima Abdumannabovna, Saidullaeva Kamila Mirshodovna, Tillaboeva Surayo Zakirjonovna (2023). //THE ROLE OF VEGETABLES IN THE SPREAD AND PREVENTION OF TUMOR DISEASES// "Экономика и социум" №5(108)
5. Hakimaxon Axunjonova Abdumannabovna//SARATON KASALLIGIDA VITAMINLARNI QO'LLAMASLIK SABABLARI HAQIDA// O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. № 4 (20.01.2022) 19-23bet.
6. Хакима Ахунжоновна Абдуманнобовна//Рак молочной железы и его профилактика//Pedagogical sciences and teaching methods. Berlin.11.12.2021.240-244bet.