

ОЗИҚ ОВҚАТ СANOATIDA VA INSON SALOMATLIGI UCHUN ZIRKNING ILMIY AXAMIYATI

**QDTU dotsent Ataqulova D.T.,
Karimov U.J.**

Annotatsiya. Zirk mevalari ziravor sifatida keng ko‘lamda qo‘llaniladi. Uning mevalaridan murabbo tayyorlanadi. O‘simlik bo‘yoqchilik sanoatida ham katta ahamiyatga ega. Uning ildiz va tanasidan junlarni bo‘yash uchun sariq bo‘yoq olinadi. Mevasidagi qizil rang esa jun matolarini bo‘yash uchun yaxshi vosita hisoblanadi. Tibbiyotda, zirkdan tayyorlangan dori-darmonlar o‘t pufagi shamollashi bilan bog‘liq bo‘lgan kasalliklarda, undagi tosh bo‘lganda hosil bo‘luvchi og‘riqlarga engillik beruvchi omil sifatida foydalaniladi. Zirk barglari asosida tayyorlangan spirtli aralashma qon to‘xtashi, yallig‘lanishga qarshi davo bo‘lishi bilan birga qon tomirlarini toraytiradi, tomir urishini tezlashtiradi, o‘t ajralishini kuchaytiradi, bachadon mushaklarini qisqartiradi. Tadqiqotlar, shuningdek, zirkning xolesterolni kamaytirish, qon bosimini normallashtirish va hazm qilish jarayonlarini yaxshilashdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: alkaloidlar, karatinoidlar, ksantofil, lyutein, xrizantemaksantin, zeaksantin, auroksantin, flavoksantin.

ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ И ЧЕЛОВЕК НАУЧНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗИРКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Доцент КГТУ Атакулова Д.Т.,
Каримов У.ДЖ.**

Абстрактный. Плоды корицы широко используются в качестве пряности. Из плодов делают варенье. Растение также имеет большое значение в красильной промышленности. Его корни и кора используются для изготовления желтой краски для окраски шерсти. Красный цвет плодов хорошо подходит для окраски шерстяных тканей. В медицине препараты, изготовленные из желудей,

применяются для лечения заболеваний, связанных с воспалением желчного пузыря, а также для облегчения боли, вызванной камнями в желчном пузыре. Спиртовая смесь из листьев можжевельника оказывает кровоостанавливающее и противовоспалительное действие, а также сужает кровеносные сосуды, ускоряет пульс, усиливает желчеотделение и сокращает мышцы матки. Исследования также подтверждают эффективность можжевельника в снижении уровня холестерина, нормализации артериального давления и улучшении пищеварения.

Ключевые слова: алкалоиды, каротиноиды, ксантофилл, лютеин, хризантема, ксантин, зеаксантин, ауроксантин, флавоксантин.

FOOD INDUSTRY AND HUMANITY

THE SCIENTIFIC SIGNIFICANCE OF ZIRK FOR HEALTH

**QDTU Associate Professor Ataqulova D.T.,
Karimov U.J.**

Abstract. The fruits of the plant are widely used as a spice. Jam is made from its fruits. The plant is also of great importance in the dyeing industry. Its roots and bark are used to produce yellow dye for dyeing wool. The red color of the fruit is a good dye for dyeing woolen fabrics. In medicine, medicines made from the plant are used in diseases associated with inflammation of the gallbladder, as a pain reliever when there are stones in it. An alcoholic mixture prepared on the basis of the leaves of the plant, in addition to being a hemostatic and anti-inflammatory remedy, also constricts blood vessels, accelerates the pulse, increases bile secretion, and contracts the muscles of the uterus. Studies also confirm the effectiveness of the plant in reducing cholesterol, normalizing blood pressure, and improving digestion.

Key words: alkaloids, carotenoids, xanthophyll, lutein, chrysanthemumxanthin, zeaxanthin, auroxanthin, flavoxanthin

Kirish. Qora zirk (Barbaris prodolgovatyi – Berberis oblonga Sehneid, qoraqand) – [zirkdoshlar](#) oilasiga mansub bo‘lib, bo‘yi 4 metr gacha etadigan sershox buta. O‘simlikning eski shoxlari kulrang, yosh novdalari esa qo‘ng‘ir bo‘ladi.

Tikanlari uch bo'lakli. Barglari teskari tuxumsimon, cho'zinchoq, o'tmas, chetlari biroz tishli yoki tekis, ularning uzunligi 2-6 sm bo'ladi. Gullari sariq rangda bo'lib, gul shingili shoxlangan, rovaksimon. Mevasi qoramtir-binafsha rangda, ellipsimon ko'rinishga ega. O'simlik may oyida gullab, iyun-iyul oylarida pishadi.

O'simlikning eski shoxlari kulrang, yosh novdalari esa qo'ng'ir bo'ladi. Tikanlari uch bo'lakli. Barglari teskari tuxumsimon, cho'zinchoq, o'tmas, chetlari biroz tishli yoki tekis, ularning uzunligi 2-6 sm bo'ladi. Gullari sariq rangda bo'lib, gul shingili shoxlangan, rovaksimon. Mevasi qoramtir-binafsha rangda, ellipsimon ko'rinishga ega. O'simlik may oyida gullab, iyun-iyul oylarida pishadi.

O'zbekistonda tabiiy holda o'sadigan zirklarning 12 turi qayd qilingan. Ular dengiz sathidan 1800 m balandlikda o'sadi. Yovvoyi holdagi zirklar Yevropa, O'rta Osiyo hamda Uzoq Sharq hududlarida keng tarqalgan.

Qorazirk tabiiy holda Toshkent, Samarqand, Surxondaryo, Qashqadaryo, viloyatlarining tog'li hududlarida, soy bo'ylarida to'p-to'p bo'lib o'sadi.

Zirkning qashqar, bergen, qizil, tugma, qoraqand kabi turlari uchraydi.

Qora zirk mevalari tarkibida vitamin C (250 mg), organik kislotalar (olma kislotasi, limon kislotasi, tatrak), xolinsifat moddalar, qand, mineral tuzlar va boshqa moddalar bor. O'simlikning pishmagan mevalari, barglari, ildizi, hamda po'stloqlarida berberin, oksiksantin, berbamin, leontin alkaloidlar mavjud. Hosilga kirgan paytidagi barglari tarkibida vitamin E (tokoferol), efir moylari bo'ladi.

Qora zirk mevalari xalq tabobatida asab faoliyati sustlashganda, oshqozon-ichak, sariq kasalliklarini, hafaqonlikni davolashda ishlatiladi. Bundan tashqari undan haroratni pasaytiruvchi, ishtaha uyg'otuvchi, o't haydovchi, yallig'lanishgaa qarshi vosita sifatida ham foydalaniladi. Xalq tabobatida zirk ildizidan tayyorlangan qaynatma (po'sti ajratilganda) bezgak va bodning davosi hisoblanadi. Bu qaynatma xalq tilida *qiyomi zirk* deb atalib, uning suyuqlashtirilgani bilan og'iz bo'shlig'i kasalliklarida chayqash tavsiya etiladi.

O'simlik barglarining suvli damlamasi bezgak asorati bo'lgan taloq shishida hamda jigar kasalliklarida ishlatilsa, ildiz po'stloqlarining damlamasi o'tdagi tosh, sariq, buyrak og'rig'i, bod kabi kasalliklarni davolashda ishlatiladi.

Farmasevtikada qo'llanilishi. Ilmiy tibbiyotda, zirkdan tayyorlangan dori-darmonlar o't pufagi shamollashi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarda, undagi tosh bo'lganda hosil bo'luvchi og'riqlarga engillik beruvchi omil sifatida foydalaniladi. Zirk barglari asosida tayyorlangan spirtli aralashma qon to'xtashi, yallig'lanishga qarshi davo bo'lishi bilan birga qon tomirlarini toraytiradi, tomir urishini tezlashtiradi, o't ajralishini kuchaytiradi, bachadon mushaklarini qisqartiradi.

Sibir zirki ildizining sharbati suv bilan aralashtirilib suyuqlik tayyorlanganda, qon bosimini pasaytiradigan dori olinadi. Shuni aytish kerakki, tibbiyotda xavfli o'smalarni davolashda ishlatiladigan Zdrenko yig'ma dorisiga zirk o'simligining ildizi asos bo'lib xizmat qiladi.

Ayrim odamlar zirk mevalariga allergik reaksiya berishi mumkin. Haddan tashqari iste'mol qilish diareya va qoringa og'riq keltirishi mumkin. Har qanday o'simlik kabi, uning ta'siri individual bo'lishi mumkin. Agar insonda past qon bosimi bo'lsa, ehtiyot bo'lishi kerak.

Sanoatda qo'llanilishi. Zirk mevalari ziravor sifatida keng ko'lamda qo'llaniladi. Uning mevalaridan murabbo tayyorlanadi. O'simlik bo'yoqchilik sanoatida ham katta ahamiyatga ega. Uning ildiz va tanasidan junlarni bo'yash uchun sariq bo'yoq olinadi. Mevasidagi qizil rang esa jun matolarini bo'yash uchun yaxshi vosita hisoblanadi.

Zirkning poyasi och sariq rangda bo'lib, juda qattiq, mustahkam. Hind duradgorlari undan nafis buyumlar va mebellar yasashda foydalanadilar. Zirk gullarida asal shirasi bor, ular o'zidan ko'plab nektar ajratadi, ayniqsa, iliq va nam havoda olingan asali xushbo'y bo'ladi. Zirk manzarali o'simlik sifatida ham qadrlanadi.

Mevasi – past oziqa quvvatiga ega bo'lgan parhez mahsuloti. Uning 100 gida 29 Kkal quvvat bor. Mevasi tarkibida karotinoidlar (ksantofill, lyutein, xrizantemaksantin, zeaksantin, auroksantin, flavoksantin kapsantin v.b.), uglevodlar, xushbo'y hamda

pektin moddalari, organik kislotalar, makro- va mikroelementlar, E va S vitaminlari va beta-karotin moddalari bor.

Chiroyli ko‘rinishidan tashqari zirk shifobaxsh xususiyatlarga ham ega. Qadimgi Yunonistonda undan qonni tozalash vositasi sifatida foydalanishgan. Tibiyotda zirk inson yoshligini uzaytiradigan tabiiy modda deb hisoblashgan. Uni diyorimizda ham keng iste‘mol qilib kelingan, ildizi, tanasi va po‘stlog‘i qon oqishini to‘xtatishda, turli xil shamollash xastaliklarini davolashda qo‘llanilgan.

Mevasi sharbati issiqni tushirish, mikroblarni o‘ldirish, qon ketishini to‘xtatish xususiyatlarga ega. Uni iste‘mol qilish shuningdek, organizmni tozalash, toksinlarni chiqarib yuborish, qartayish jarayonini sekinlashtirish maqsadlarida ham tavsiya etiladi. Jigar xastaliklarida, revmatizm, peshob yo‘llari va buyrak shamollashidan forig‘ bo‘lish maqsadida yangi pishgan zirk mevasini taomga qo‘shib iste‘mol qilish lozim bo‘ladi.

Zirkda o‘t haydash xususiyatiga ega bo‘lgan berberin alkaloidi bor. Bu modda shuningdek, ichkilik ichish va kashandalikdan qutilish yo‘liga kirgan kishilarga ham yordam beradi. Dorixonalarda berberin nomli dori sotiladi, uni zirkdan ajratib olinadigan moddadan tayyorlanadi. Bu dori o‘t qopida paydo bo‘lgan tosh va xoletsistitni davolashda qo‘llanadi.

Italiyalik olimlar shifokorlar bilan hamkorlikda berberin bezgak kasalligi bilan og‘rib, buyraklari shishgan kishilarga amalda misli yo‘q shifobaxsh vosita ekanligini aniqlashdi. Hind shifokorlari og‘ir yuqumli leyshmanioz xastaligini davolashda berberindan foydalanishadi.

Zararli yomon shishlarni davolashda tarkibida zirk mevasi bo‘lgan maxsus giyohlar majmuasini tavsiya etiladi. Zirk ildizi po‘stlog‘i xoletsistit, sariq kasali zo‘rayishi, o‘t pufagidagi tosh kasalliklarini davolashda tayyorlanadigan xolelitin deb nomlanadigan dori tarkibiga kiradi. Xitoyda zirk o‘simligi tanasi po‘stlog‘ini ko‘z shamollashini davolashda qo‘llashadi, ildiz po‘stlog‘idan nafas yo‘llarini ochish, yaralarni bitirish va saraton kasalligini davolashda foydalanishadi.

Bolgarlar zirk po'stlog'ini radikulit va buyrak kasalliklarini davolashda ishlatishadi. Polshada zirkdan gipovitaminoz (vitamin etishmovchiligi)xastaligini davolashda foydalanishadi. Nemislar zirkni oshqozon ichak yo'llari, og'iz bo'shlig'i, o'pka illatlarini davolashda damlama sifatida ishlatishadi. Fransiyada zirk bakteritsid, gipotenziv va bezgakka qarshi vosita sifatida tavsiya etiladi.

Pishgan mevalari va barglaridan juda yoqimli va foydali vitaminlarga boy bo'lgan choy damlash mumkin. Bu juda oson tayyorlanadi, buning uchun uning mevasidan va barglaridan 1 choy qoshiqdan olinib, ularning ustidan 1 stakan qaynoq suv quyib, bir soat dimlab qo'yiladi. Bunday choyni ikki hafta davomida kuniga uch mahal ijobiy natijaga erishguncha ichiladi.

Ko'z shamollash, ekzemada, jarohlarda bu qaynatma bilan yuvish yoki unda ho'llangan dokani kasallangan a'zoga qo'yish ijobiy natija beradi. Artritda, revmatizm, radikulitda, oyoq muskullari shikastlanganda, osteoxondrozda shamollashni oluvchi va og'riq qoldiruvchi vosita sifatida bu o'simlik qaynatmasi ichiladi, u bilan ho'llangan doka kasal a'zoga qo'yiladi, komress qilinadi.

Zirk ildizi va barglari qaynatmasi: yanchib maydalangan ildizi va barglaridan 1 osh qoshiq olib, ustidan 1 stakan suv quyib, 1 daqiqa davomida qaynatiladi va 30 daqiqa tindiriladi, dokalan o'tkaziladi. Ichketishda ovqatlanishdan 1 soat oldin 1 osh qoshiq ichiladi.

Zirk ildizi qaynatmasi (surtiladi): 1-2 osh qoshiq maydalangan ildizi ustidan yarim litr suv quyiladi, 1 daqiqa qaynatiladi, 1 soat davomida tindiriladi. Yuqorida sanab o'tilgan kasalliklarda qaynatmada ho'llangan doka kasal a'zoga qo'yiladi, komress qilinadi.

Zirkni iste'mol qilish ayollarga klimaks va ko'zi yorigandan keyingi chilla kunlarida, muskullar faolligini oshirishini inobatga olib, homilador hamda emizikli ayollarga ham uni iste'mol qilish tavsiya qilinmaydi.

O't pufagida tosh, jigar sirrozi, sariq kasalligida, uni iste'mol qilish yoqmaydigan ayrim shaxsiy holatlarda, shuningdek, 12 yoshga to'lmagan bolalar iste'mol qilishi

maslakat berilmaydi. Yana shuni bilib qo'yish kerakki, zirkning hali pishib etilmagan ko'k mevasi zaharli bo'lganidan uni iste'mol qilish aslo mumkin emas.

Ushbu maqola bo'yicha xulosa qiladigan bo'lsak zirk o'simligi inson salomatligi uchun juda foydasi yuqoriligi bilan ajralib turadi. Immunitetni mustahkamlashda, yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlashda va yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish kabi xususiyatlarga ega. Zirk o'simligini mevasini sanoatda ziravor xushboy xid berishi sababli oziq -ovqatda, palov tayyorlashda ham keng mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.A.C.Yuldashev, Sh.J.Tojiboyev, A.A.Imirsinova, M.U.Tojiboyev. Geobotanika asoslari.
- 2.C.M.Mustafayev, O'.A.Axmedov, M.S. Mustafayeva, M.T.Yulchiyeva. Botanika. Toshkent-2012
- 3.Asqarov.I.R., 2019 , "Tabobat qomusi" Toshkent, "Mumtoz so'z" 595 b 4.Химия растительного сырья , №3, стр.140
- 5.Применения бета- каротина в дерматологии , Иммунопатология, аллергология, инфектология. №3. стр.21
- 6.Иммунотропная активность природного карнитин-токоферолового комплекса: Автореф. дис. канд. мед. наук. Москва., стр.25 13. Данилычева И. В. 1997.
- 7.Zirkning kimyoviy tarkibi va uning xalq tabobatidagi o'rni, Xalq tabobati plus, № 1 (10) 35 b