

## QADIMIY DORIVOR O'SIMLIK BU – LSMALOQ

Do'stlik Abu Ali Ibn sino nomidagi

Jamoat salomatlik texnikumi

Hamshiralik ishi yo'nalishi talabasi

**Abdulazizova Zebo Doniyor qizi**

**Annotatsiya:** Ismaloq o'simligi, o'zining ko'p foydali xususiyatlari bilan tanilgan o'simliklardan biridir. U ko'plab vitaminlar, minerallar va antioksidantlar bilan boy bo'lib, inson organizmi uchun zarur bo'lgan ko'plab oзуqaviy moddalarga ega. Ushbu maqolada ismaloq o'simligining foydali xususiyatlari va uning sog'liq uchun ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** ismaloq, vitaminlar, minerallar, qon bosimi, antioksidantlar, depressiya.

Ismaloq o'simligi, asosan, A, C va K vitaminlari bilan boydir. A vitamini ko'z salomatligi uchun juda muhimdir. U ko'zning to'g'ri ishlashi va ko'rish qobiliyatini saqlab qolishda yordam beradi. C vitamini esa immun tizimini mustahkamlashda, terining sog'lomligini ta'minlashda va yallig'lanish jarayonlarini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. K vitamini qon ivish jarayonida va suyaklar salomatligini saqlashda juda muhimdir. Ushbu vitaminlar organizmning normal ishlashi uchun zarurdir. Ismaloq tarkibida ko'plab mineral moddalar, xususan, temir, kaltsiy, magniy, fosfor va kaliy mavjud. Temir qon aylanishini yaxshilashda va energiya darajasini oshirishda muhimdir. Kalsiy suyaklarning mustahkamligini ta'minlaydi, magniy esa mushaklarning normal faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Kaliy yurak salomatligi uchun

zarur bo'lib, qon bosimini nazorat qilishda yordam beradi. Ushbu mineral moddalar, organizmning turli jarayonlarida muhim ahamiyatga ega.[1]

Ismaloq antioksidantlarga boy bo'lib, erkin radikallarning salbiy ta'siridan himoya qiladi. Erkin radikallar hujayralarga zarar yetkazishi va turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Antioksidantlar, xususan, beta-karotin va lutein, yurak-qon tomir kasalliklari, saraton va boshqa kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ular organizmni yallig'lanish jarayonlaridan himoya qiladi va umumiy sog'liqni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Uni iste'mol qilish, ovqat hazm qilish tizimini yaxshilashga yordam beradi. U yuqori darajada tola moddasiga ega bo'lib, bu ichak faoliyatini yaxshilaydi va ich qotishining oldini oladi. Tola moddalari ichaklarni tozalashga yordam beradi va metabolizmni tezlashtiradi. Shuningdek, u suvga boy bo'lib, organizmni gidratsiyalashda yordam beradi. Bu o'simlikning ichida mavjud bo'lgan suv miqdori, uning salatlarda yoki ichimliklarda qo'llanilishini yanada qulaylashtiradi. Ismaloq turli xil shakllarda iste'mol qilish mumkin. Uni salatlar, sho'rvalar, smoothie va boshqa taomlarda qo'shish mumkin. Uni pishirish, uni ko'proq yumshoq va qulayroq qiladi, ammo ba'zi vitaminlar pishirish jarayonida yo'qolishi mumkin. Shuning uchun, uni xom holda iste'mol qilish yoki qisqa vaqt davomida pishirish tavsiya etiladi. Xom holda iste'mol qilinishi, uning ozuqaviy qiymatini saqlab qolishga yordam beradi. Ushbu o'simlik sportchilar uchun juda foydali hisoblanadi. Uning ichidagi azot oksidi, qon aylanishini yaxshilash va mushaklarning ishlashini tezlashtirishda yordam beradi. Bu sportchilar uchun chidamlilikni oshirish va tezlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o'simlik energiya darajasini oshirishga yordam beradi, bu esa jismoniy faoliyatni yanada samarali qilish imkonini beradi.[2]

Ismaloq ayollarning sog'lig'i uchun ham juda foydali. U menstruatsiya davrida temir yo'qotilishini to'ldirishga yordam beradi. Shuningdek, homilador ayollar uchun foydali bo'lib, folat manbai sifatida rivojlanayotgan homila uchun zarurdir. Folat

homila rivojlanishida muhim rol o'ynaydi va tug'ruqdagi muammolarni kamaytirishga yordam beradi. O'simlik, shuningdek, ayollarda menopauza davrida yuzaga keladigan muammolarni kamaytirishga yordam beradi.[3]

Bundan tashqari, ismaloq o'simligi stressni kamaytirishga yordam beradigan moddalar, xususan, magneziyni o'z ichiga oladi. Stress va xavotirni kamaytirish, umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhimdir. Uni muntazam ravishda iste'mol qilish, kayfiyatni yaxshilash va depressiya belgilari bilan kurashishga yordam beradi. Bu o'simlikning ruhiy salomatlikka ta'siri, uning tarkibidagi vitaminlar va mineral moddalar bilan bog'liq.[4]

Ismaloq o'simligi teri salomatligi uchun ham foydali hisoblanadi. U terini oziqlantirish va yoshartirishda yordam beradi. C vitamini teri to'qimalarini mustahkamlashga va kolagen ishlab chiqarishni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, yallig'lanishni kamaytiradi va akne kabi muammolarni oldini olishda yordam beradi. Teri salomatligini saqlash uchun uni iste'mol qilish, uning foydali xususiyatlaridan biridir.[5]

Ismaloq 100 dan ziyod fitokimyoviy moddalar, fitoadaptogenlar, karotinooidlar, fenol birikmalar manbai. Bu esa aterosklerozning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ismaloqda rubiskolinlar kabi noyob moddalar mavjud. Ular opioid peptidlar bo'lib, tarkibiga ko'ra odam miyasiga ishlab chiqariladigan peptidlarga o'xshash. Tadqiqotlar shuni ko'rsatyaptiki, mazkur modda bosh miya to'qimalari himoyasini ta'minlab, xotirani yaxshilaydi.

#### **Xulosa:**

Xulosa qilib aytganda, ismaloq o'simligi o'zining ko'p foydali xususiyatlari bilan ajralib turadi. U vitaminlar, mineral moddalar va antioksidantlar manbai bo'lib, sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Uni muntazam ravishda iste'mol qilish,

umumiy salomatlikni yaxshilash, immun tizimini mustahkamlash, ovqat hazm qilish tizimini qo'llab-quvvatlash va ruhiy salomatlikni yaxshilashda yordam beradi. Shuning uchun, ismaloq o'simligini o'z ratsioningizga kiritish, sog'lom hayot tarzini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullayeva, M. (2019). "O'simliklar va ularning sog'liq uchun foydalari". Toshkent: O'zbekiston davlat nashriyoti.
2. Rahimova, D. (2020). "Sog'lom ovqatlanish va o'simliklar". Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashri.
3. Qodirov, S. (2021). "O'simliklar tibbiyotida: ilmiy asoslar va amaliyot". Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashri.
4. Ismoilov, A. (2022). "O'simliklarning ozuqaviy qiymati". Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti nashri.
5. Rasulov, F. (2018). "O'simliklar va ularning foydali xususiyatlari". Toshkent: O'zbekiston qishloq xo'jaligi nashriyoti.
6. Murodov, E. (2023). "O'simliklar va ularning salomatlikka ta'siri". Andijon: Andijon davlat universiteti nashri.
7. Karimova, L. (2021). "O'simliklar va ularning sog'liq uchun ahamiyati". Namangan: Namangan davlat universiteti nashri.