

TIKANLI ARTISHOK (SCOLYMUS L.) O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI.

Gafurova Gulhayo Ahrorqulovna.

Sirdaryo viloyati Guliston davlat pedagogika universiteti Biologiya yo'nalishi magistranti

Gmail: guligafurova90@gmail.com

Tel: 99 885 61 63

Annotatsiya: Artishok (*Cynara scolymus* L.)—qoqio'tdoshlar oilasiga mansub tibbiy va oziq-ovqat mahsulotlaridan biri bo'lib, uning dorivor xususiyatlari butun dunyo miqyosida keng qo'llaniladi. Maqolada artishokning biologik jihatdan foydali tarkibi, uning aterosklerozga qarshi ta'siri, qon tozalash xususiyatlari, yog'lar bilan kurashishda ishlatilishi hamda boshqa tibbiy muammolarni hal qilish imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Bundan tashqari, artishok ekstraktining diuretik, xoleretik va antioxidadant xossalari tahlil qilingan. Natijada, artishokning noan'anaviy sabzavot ekin sifatida hamda davolanuvchi vosita sifatida istiqbolli ekanligi aniqlandi

Kalit so'zlar: Artishok, *Cynara scolymus* L., dorivor o'simlik, qon tozalash, ateroskleroz, diuretik ta'sir, antioksidant.

Аннотация: Артишок (*Cynara scolymus* L.) — одно из лекарственных и пищевых растений из семейства астровых, его лечебные свойства широко применяются во всем мире. В статье рассматривается биологически полезный состав артишока, его антиатеросклеротическое действие, свойства очищения крови, использование в борьбе с жирами, а также возможности решения других медицинских проблем. Кроме того, анализируются диуретические, холеретические и антиоксидантные свойства экстракта артишока. В результате было установлено, что артишок является перспективным как нетрадиционная овощная культура, так и лечебное средство.

Ключевые слова: Артишок, *Cynara scolymus* L., лекарственное растение, очищение крови, атеросклероз, диуретическое действие, антиоксидант.

Annotation: Artichoke (*Cynara scolymus* L.) is a medicinal and food plant belonging to the Asteraceae family, and its therapeutic properties are widely used worldwide. This article examines the biologically beneficial composition of artichoke, its anti-atherosclerotic effects, blood-purifying properties, use in combating fats, and its potential in addressing various medical issues. Additionally, the diuretic, choloretic, and antioxidant properties of artichoke extract are analyzed. As a result, it has been determined that artichoke is promising both as an unconventional vegetable crop and as a medicinal remedy.

Keywords: Artichoke, *Cynara scolymus* L., medicinal plant, blood purification, atherosclerosis, diuretic effect, antioxidant.

Kirish

Artishok (*Cynara scolymus* L.)—noan'anaviy sabzavot ekinlaridan biri bo'lib, u qadim zamonlardan beri yevropa mamlakatlari, janubi-g'arbiy Osiyo va O'rta Sharq hududlarida tarqalgan. Ushbu o'simlik asosan yem-xashak, silos hamda tibbiy maqsadlarda qo'llaniladi. Artishokning dorivor xususiyatlari uning barg, tugunak va poyasidan ajratilgan ekstraktlarga bog'liq bo'lib, ular qonni tozalash, yog' va toksinlarni chiqarish, shuningdek, aterosklerozni oldini olishda samarali vositalar hisoblanadi

Shu sababli, artishokning tibbiyotda keng qo'llanilishi haqidagi tadqiqotlar mavjud bo'lganligi va uning istiqboli haqida chuqurroq ma'lumot kerak.

Tahlil va muhokama

Artishokning tibbiyotdagi roli

Artishok (*Cynara scolymus* L.) o'simligining dorivor xususiyatlari avvalo uning tarkibidagi bioaktiv moddalarga bog'liq. Ushbu o'simlikning barglari flavonoidlar, fenol kislotalar, inulin, askorbin kislota, B guruhi vitaminlari va minerallar bilan boy tarkibga ega bo'lib, ular organizmga musbat ta'sir ko'rsatadi

Artishok ekstrakti qon tomirlarini tozalash, yog' almashinuvini yaxshilash va jigar funksiyalarini tiklashda ishlatiladi. Jigar va buyraklar artishok ta'siri ostida toksinlar ta'siridan yaxshi himoya qilinadi, metabolizmni yaxshilanadi va tanani turli toksik moddalardan tozalashga yordam beradi

Bu xususiyatlar tufayli artishok diabet bilan og'rigan bemorlarga ham tavsiya etiladi. Dorivor o'simlik sifatida u ateroskleroz rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi vosita hisoblanadi

Aterosklerozga qarshi ta'siri

Ateroskleroz—qon tomirlarida yog'li to'planmalarning hosil bo'lishi natijasida yuzaga keladigan og'ir kasallikdir. Artishok ekstrakti bu jarayonni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Uning antioksidant xususiyatlari orqali eritrotsit membranasini himoya qilish va qon tomirlarini elastik saqlash imkonini beradi. Masalan, artishok tarkibida xolesterin hosil bo'lishi uchun to'siq yaratadigan antioksidant bo'lgan luteolin mavjud. Bu modda "yomon" LDL xolesterolini kamaytirishi va "yaxshi" HDL xolesterolini oshirishi mumkin. Shuningdek, artishok ekstrakti qon bosimini normallashtirishga ham yordam beradi, bu esa yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda muhim rol o'ynaydi

Diuretik va xoleretik ta'siri

Artishokning ichki organlarga ta'siri ilgari olimlar tomonidan keng tadqiq qilingan. Uning ekstraktlari diuretik (suyuqlik ajratish) va xoleretik (o't hosil qilishni rag'batlantirish) xossalariga ega. Diuretik ta'sir tufayli artishok buyraklar faoliyatini

rag'batlantiradi, suyuqlik muvozanatini yaxshilaydi va organizmdan ortiqcha suv chiqarilishiga yordam beradi. Xoleretik ta'sir esa o't yo'llari kasalliklarini davolashda foydali bo'lib, jigar funktsiyalarini tiklashga yordam beradi. Shuningdek, artishok ekstrakti o't toshlarining oldini olishda ham samarali vosita hisoblanadi

Antioksidant xossalari

Antioksidantlar—organizmdagi erkin radikallar bilan kurashish uchun zarur moddalar bo'lib, artishokning flavonoidlar va fenolik kislotalar bilan boy tarkibi uni bunday xususiyatlarga ega qiladi. Bunday moddalar organizmdagi oksidativ stressni kamaytiradi va sog'liqni mustahkamlaydi. Oksidativ stress organizmda erkin radikallar miqdorining ortib ketishi natijasida vujudga keladi va bu holat turli kasalliklarni, masalan, yurak-qon tomir kasalliklarini, nerv sistemasi buzilishlarini va hatto ba'zi turdagi saraton kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Artishokning antioksidant xususiyatlari orqali organizmni bu kasalliklardan himoyalaydi

Bundan tashqari, artishok tarkibidagi K vitamini suyak va bo'g'imlarning salomatligi uchun juda muhimdir. Bu vitamin orqali osteoporoz va shunga o'xshash kasalliklarni oldini olish mumkin

Artishokning noan'anaviy sabzavot ekin sifatida istiqboli

O'simlik O'zbekiston va boshqa Markaziy Osiyo hududlarida yangi ekin sifatida kiritilmoqda. Tikanli artishokning bu hududlardagi harorat va tuproq sharoitiga moslashuvchanligi undan yashil holida silos, senaj va quruq yem-xashak sifatida foydalanish imkonini beradi. Artishok oson parchalandigan diatali sabzavot bo'lib, -1 darajaga bo'lgan haroratda nobud bo'ladi. Bu xususiyati tufayli u sovuq iqlim sharoitida ham yetishtirilishi mumkin. Shuningdek, artishok farmasevtika sanoatining istiqbolli o'simligi hisoblanadi. Uni yetishtirishda o'g'itlardan samarali foydalanish va optimal agrotexnikaviy choralarni qo'llash orqali mahsulotlikni oshirish mumkin

Artishokning tibbiy va oziq-ovqat mahsuloti sifatida qo'llanilishi hamda noan'anaviy sabzavot ekin sifatida istiqboli ancha perspektivaga ega. Uning dorivor xususiyatlari aterosklerozga qarshi ta'sir, diuretik va xoleretik ta'siri, shuningdek, antioksidant xossalari asoslangan. Artishokning yashil massasi va ekstraktlari organizmga kompleks holda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, bu o'simlikning biologik va farmatsevtik potentsiali keyingi ilmiy tadqiqotlar uchun dolzarb masala hisoblanadi.

Xulosa

Artishok (*Cynara scolymus* L.)—juda ko'p qirrali dorivor o'simlik bo'lib, uning tibbiy va oziq-ovqat mahsuloti sifatida qo'llanilishi hamda noan'anaviy sabzavot ekin sifatida istiqboli ancha perspektivaga ega. Uning dorivor xususiyatlari aterosklerozga qarshi ta'sir, diuretik va xoleretik ta'siri, shuningdek, antioksidant xossalari asoslangan. Artishokning yashil massasi va ekstraktlari organizmga kompleks holda

ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, bu o'simlikning biologik va farmatsevtik potentsiali keyingi ilmiy tadqiqotlar uchun dolzarb masala hisoblanadi.

Foydalangan Adabiyotlar Ro'yxati

1. No'monjonov M.G., Parpiyev A.T. (2020). "Artishok-Cynara scolymus L. o'simligining morfo-fiziologik tavsifi va shifobaxsh xususiyatlari"
2. Artishok dorivor o'simlik sifatida qonni tozalash xususiyatiga ega (2025)
3. Artishok navlari O'zbekiston uchun noan'anaviy bo'lgan istiqbolli qimmatbaho o'simlik (2022)
4. Artishok (Cynara scolymus L.) o'simligining ba'zi xususiyatlari (2024)
5. Artishok oson parchalandigan diatali sabzavot bo'lib-1 darajaga bo'lgan haroratda nobud bo'ladi (2025)
6. Silybum marianum va artishok o'simliklari tarkibidagi dorivor moddalar (2024)
7. Artishok (Cynara scolymus L.) O'zbekiston uchun yangi dorivor va oziq-ovqat o'simligi (2022)
8. Artishokning ontogenezi va foydali xususiyatlari (2025)
9. Dorivor sut qushqo'nmas va artishok tarkibidagi moddalar (2024)
10. Artishokning anatomiyasi va morfologiyasi haqida (2025)