

## ҚИЗИЛ ЛАВЛАГИДАН ҚАБЗИЯТДА СУРГИ ВОСИТАСИ СИФАТИДА Фойдаланишнинг аҳамияти

З.А.Назирова

Абу Али Ибн Сино номидаги жамоат саломатлиги техникуми ўқитувчиси.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14520460>

**Аннотация.** Мақолада қизил лавлаги таркибига кирувчи озучавий тодалар ва айрим микроэлементларни қабзиятни бартараф этишидаги аҳамияти тўғрисида маълумотлар келтирилган.

**Калим сўзлар:** қизил лавлаги, озучавий тола, целлюлоза, гемицеллюлоза, қабзият, магний.

## ЗНАЧИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЖУКА КАК ЭКСТРАКТА ПРИ ЗАПОРАХ

**Аннотация.** В статье представлена информация о значении пищевых волокон и некоторых микроэлементов в красной свекле при лечении запоров.

**Ключевые слова:** красная свекла, пищевые волокна, клетчатка, гемицеллюлоза, запоры, магний.

## THE SIGNIFICANCE OF USING BEETLE AS AN EXTRACT FOR CONSTIPATION

**Abstract.** The article provides information on the importance of dietary fiber and some trace elements in red beets in the treatment of constipation.

**Keywords:** red beet, dietary fiber, fiber, hemicellulose, constipation, magnesium.

Халқ табобати бугунги кунда дунёнинг кўплаб мамлакатларида кенг қўлланилувчи сохалардан биридир. Бунга сабаб халқ табобати усуллари амалиётда ҳавфсизлиги, сифати, самарадорлиги ва тиббий ёрдамга муҳтож кишиларнинг барчаси учун иқтисодий томондан афзал эканлиги билан кадрланади. Баъзи ҳолларда замонавий тиббиёт усулларида тузалмаган касалликларга халқ табобати усуллари билан даволаш самара бериши исбот этилмоқда [1].

Ҳозирда пайтда дунё аҳолисининг тахминан 12 % қисми қабзият касаллигидан азият чекишади ва бу кўрсаткич ривожланган давлатларда 15 % гача боради. Ошқозон-ичак фаолиятининг бузилиши инсон организмнинг бир қанча функциялари ўзгаришига ва саломатликка бевосита таъсир қилади. Қабзият асосан нотўғри овқатланишдан, овқатланиш рационалида сабзавот, мева ва ҳазм бўлмайдиган тўқималар кам бўлишидан, нотўғри ҳаёт тарзидан, ўз вақтида ва яхши овқатланмасликдан, доимий руҳий ва асабий зўриқишлардан, спорт билан мунтазам шуғулланмасликдан келиб чиқади [2].

Касалликни даволашда диетотерапия, даволаш гимнастикаси, доривор ўтлардан фойдаланиш (фитотерапия), нуктали массаж каби бир қанча усуллардан фойдаланиш мумкин. Юқорида санаб ўтилган халқ табобати усуллари фойда бермагандагина кимёвий дори-дармонларни қабул қилиш буюрилади. Кимёвий дорилар кўпинча ёши ўтган беморларда ошқозон-ичак фаолиятининг тонуси паст бўлганда тавсия қилиниши мумкин.

Замонавий тиббиётда синтетик препаратларнинг кўплаб қўлланилиши натижасида организмда нохуш белгиларнинг пайдо бўлиши ёки бошқа касалликни кўзғалиш ҳолатлари кузатилади. Шунингдек, препаратларнинг аксарият ҳолатларда қиммат нархда эканлиги унинг иқтисодий жиҳатдан самарадорлигини камайтиради.

Халқ табобатида табиий манбалардан фойдаланиш организмда захарланиш ҳолатларини келтириб чиқармаслиги, даволаш учун кўп маблағ талаб этмаслиги, шунингдек, даволашда қўлланилган табиий доривор манбаларнинг комплекс таъсири бошқа касалликларни даволаш мумкин эканлигини кўрсатади.

Бундай ҳолларда ҳар икки соҳанинг интеграциялашуви соҳадаги камчиликларни бартараф этишда муҳим омил бўлади.

Халқ табобатининг асосий даволаш усулларида бири бу доривор ўсимликлар билан даволашдир (фитотерапия). Бу усулда доривор ўсимликларнинг гули, меваси, илдизи, пояси, уруғи ва барги каби таркибий қисмларини дамлама, настойка, кукун, суспензия ҳамда суртма ҳолида фойдаланилади.

Халқ табобатида кенг қўлланиладиган шундай доривор ўсимликлардан бири бу қизил лавлаги (*Beta vulgaris L.*) дир. Ушбу ўсимлик бир йиллик ўсувчи ўтсимон ўсимлик бўлиб, дунёнинг кўплаб мамлакатларида етиштирилади.

Қизил лавлагининг барги ва илдизмевасидан сийдик ҳайдовчи, қон тозаловчи, яллиғланишга қарши, яраларни даволовчи, гепатопротектив, антиоксидант, антипаркинсон, қандли диабетга қарши, антидепрессантлик ва бошқа шу каби терапевтик хусусиятларни намоён этганлиги сабабли аксарият мамлакатларнинг халқ табобатида кенг фойдаланилади [3].

Қизил лавлаги кўплаб антиоксидантларнинг табиий манбаси бўлиб, уни истеъмол қилиш организмдаги эркин радикаллар ҳосил бўлишини олдини олишда муҳим ҳимоя вазифасини ўтайди. Ушбу ўсимлик таркибидаги антиоксидантлар пиёз, саримсоқ пиёз, брүссел карами, карам, картошка ва нўхат таркибидаги антиоксидантлардан кўпроқ миқдорни ташкил этади. Қизил лавлаги таркибидаги беталаинлар организмдаги липидларни пероксидазацияли оксидланишини ва қон таначаларини гемолизли оксидланишини ингибирлайди [4].

Қизил лавлаги илдизмевасида оксил, углевод, органик кислоталар, витаминлар, минерал моддалар ва бошқа кўплаб биологик фаол бирикмалар учрайди. Ушбу ўсимлик илдизмеваси углеводларга бир мунча бой эканлигини алоҳида таъкидлаш лозим.

Қизил лавлаги таркибида моно- ва дисахаридлардан ташқари углеводларнинг юқори вакиллари яъни озуқавий толалар деб юритилувчи пектин, протопектин, целлюлоза, гемицеллюлоза ва крахмал каби полисахаридлар учрайди (1-жадвал).

Жадвал-1

Қизил лавлаги таркибидаги углеводлар  
(100 г маҳсулотга нисбатан)

Углеводлар	Масса улуши, %
Моно- ва дисахаридлар	9,95
Моносахаридлар	0,71
Дисахаридлар	9,24
Озуқавий толалар	5,39
Пектин	1,15
Протопектин	2,4
Целлюлоза	1,08

Гемицеллюлоза	0,76
Крахмал	0,12

Озуқавий толалар комплекс полисахаридлар бўлиб, сувда эрийдиган ва сувда эримайдиган турларга бўлинади: целлюлоза, гемицеллюлоза, протопектин ва крахмал сувда эримайдиган озуқавий толалар таркибига кирса, пектин сувда эрийдиган озуқавий толалар синфига киради.

Целлюлоза глюкозани полимерланиш маҳсулоти бўлиб, инсон озуқа рационининг муҳим вакиллари билан бириктирилади. У озуқанинг ошқозон ичак трактидаги вақтини камайтириш билан бирга организмни токсинларни чиқаришда фаол иштирок этади ва ичак фаолиятини нормаллаштиради.

Гемицеллюлоза  $\beta$ -D-ксилозанинг полимерланиш маҳсулоти бўлиб, целлюлоза билан бирга сувни сақлаш хусусиятига эга ва ичакда ахлат массасини оширади. Шунинг учун ҳисобига ахлатни йўғон ичакда ҳаракатланиши самарасини оширади. Бу эса қабзиятни олдини олиш билан бирга геморрой, спазмолитик колит ва йўғон ичак саратонини келиб чиқишини олдини олади. [5].

Қизил лавлаги таркибида минерал моддалардан магний элементининг кўп миқдорда бўлиши (100 г маҳсулотда 22 мг) унинг ошқозон ичак фаолиятига ижобий таъсирини янада оширади. Чунки бу элемент ионлари организмда қабзиятни олдини олишда жуда ҳам фаол қатнашади.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, қизил лавлагидан тайёрланган шарбат ва бошқа озиқ-овқат қўшилмаларидан қабзиятда сурғи воситасида фойдаланиш безарарлиги билан бирга самарали натижалар кўрсатади.

## REFERENCES

1. И.Р.Аскарров. Табобат қомуси. Тошкент. "MUMTOZ SO'Z". 2019.1142 б.
2. Р.Х.Аюпов. Табиий шифо воситалари. 1-китоб: "УзНашр" 2015. 40 бет.
3. Sonia; Sumitra Singh, Shailendra Kumar Singh. Phytopharmacognostical study of Beta vulgaris L. leaves : An Update. Research review International Journal of Multidisciplinary. Volume-03, Issue-09, September-2018 P. 56-63
4. Kanner, J., Harel, S., & Granit, R. (2001). Betalains – a new of dietary cationized antioxidants. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 49, 5178-5185
5. Броневец И.Н. Пищевые волокна – важная составляющая сбалансированного здорового питания. Медицинские новости. – 2015. – №10. – С. 46–48.