



ANORNING (*PUNICA GRANATUM L*) SHIFOBAXSH VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

Idrisov Xusanjon Abdujabborovich

q.x.f.f.d (PhD), dosent

To'lanboyev Umriddin Orif o'g'li

tadqiqotchi

Farg'ona Davlat Universiteti

idrisovhusanzon@gmail.com

Annotatsiya; Ushbu maqolada anorning shifobaxsh xususiyatlari to'g'risida fikr yuritilgan bo'lib, inson organizmiga ko'rsatadigan foydali ta'siri haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek anorning tabobatda qo'llanishi bo'yicha ham qiziqarli faktlar keltirilganligi bilan yanada ahamiyati oshadi.

Kalit so'zlar; Anor, meva, uglevod, kislota, vitamin, sharbat, tabobat, suv, mikroelementlar

Аннотация; В этой статье рассматриваются целебные свойства граната и дается информация о его благотворном влиянии на организм человека. Также приводятся интересные факты о применении граната в медицине, что делает его ещё более важным.

Ключевые слова: Гранат, фрукт, углевод, кислота, витамин, сок, лекарство, вода, микроэлементы

Abstract; This article discusses the healing properties of pomegranate and provides information about its beneficial effects on the human body. It also provides interesting facts about the use of pomegranate in medicine, which makes it even more important.

Keywords: Pomegranate, fruit, carbohydrate, acid, vitamin, juice, medicine, water, microelements.

Anor yer yuzidagi eng foydali mevalardan biri hisoblanadi. Uni qadim zamonlardan beri sevib iste'mol qilishadi. Tarkibida turli-tuman vitaminlar, biriktiruvchi to'qimalar, mikroelementlar mavjud. Anor daraxtini yetishtirish hamma tomondan foydali. Uning po'sti, po'chog'i va ildizlari shifobaxsh, barglarini damlab ichish mumkin, mevasi juda shirin. Qurtilgan anor gullari choy sifatida damlab ichilsa, gipertoniklarga katta foyda beradi. Anor donalarining sharbati askorbin kislotasiga (14 %gacha), boshqa meva kislotalariga, qand va taninlarga juda boy.

Anor sharbatı vitaminlarga boy mahsulot hisoblanadi, shu bois uni organizmning sillasi quriganida, kamqonlikda, aterosklerozda, nafas olish yo'llari infeksiyalarida, bronxial astmada, anginada, radioaktiv nurlanishida ichish tavsiya etiladi.

Kasalliklari va jarrohlik operatsiyalaridan keyin, buyrak sanchiqlari va oshqozon-ichak buzilishlarida samarali tiklovchi vosita sifatida yaxshi foyda beradi. Anorning nordon navlaridan olinadigan sharbat esa, diabet kasalligida yordam beradi. Agar maxsus tavsiyalar bo'lmasa, ichiga bir osh qoshiq asal solingan anor sharbatini kuniga bir stakandan ichish tayinlanadi. Anor mevasi po'chog'idan tayyorlangan qaynatma ichak yoki oshqozon yallig'lanishi holatida yordam beradi, dizenteriya va gemorroyga qarshi kurashda qo'shimcha samara beradi. Tarkibida C vitamini juda ko'p miqdorda bo'lgan anor suvi organizmni mustahkamlaydi hamda ko'plab virusli kasalliklarning oldini olishda sitrusli mevalar sharbatidan qolishmaydi. Shuningdek anor ishtahani ochadi, uning urug'lari esa yurak mushaklarini mustahkamlaydi. Anorning hamma qismlari foydali: po'chog'i ham, donalari ham, sharbatı ham, danaklari ham, gullari ham, ildizi ham, xo'l meva sifatida ham, murabbo ko'rinishida ham shifobaxsh hisoblanadi. Anor o'z tarkibi va foydali xususiyatlariga ko'ra shu darajada noyobki, uni ham tibbiyotda, ham kosmetologiyada qo'llashadi. Anorli surtmalar va vannalar kosmetologiyada pigment dog'lar, sepkillar, husnbuzarlarni yo'q qilishda, yuz terisini oqartirishda, tirnoq va sochlarni mustahkamlashda faol ishlatiladi.

Anor mevasining o'lchami 18 sm diametrğa etadi, rangi qizil va sariq rangga ega. Anor po'stlog'i ostida shirin va nordon sharbatı bilan to'ldirilgan, 900 donagacha yetadigan, inson salomatligi uchun zarari va zarari bo'lgan urug'li mevalar mavjud. Kaltsiy, kaliy, magniy, fosfor, temir, magniy va natriy shaklidagi minerallarga ega P, C, E, B5,6 va 12 vitaminlari bu xususiyatlarni mevalarga beradi. Eng ko'p biologik mavjud bo'lish uchun siz yorqin qizil va qattiq mevalarni tanlashingiz kerak. Bundan tashqari, ijobiy ta'sir ko'rsatishi ma'lum anor sharbatı ovqat hazm qilish traktida, ular diareya va ichak traktining yallig'lanish jarayonlarida ovqat hazm qilish faoliyatini tartibga soladilar, shuningdek ishtahani yaxshilaydi. Bundan tashqari, mevalar past kaloriya tarkibiga ega – 80 Kkal/100 gramm, sharbatida esa undan ham kam–60. Ilmiy tadqiqotlar anor va anor sharbatining foydasi qorin, bel va belda yog 'birikmalarini yo'q qilishi isbotlangan. Ushbu mevaning sharbatini har kuni iste'mol qilish orqali raqam asta-sekin shaklini yaxshilaydi. Ammo bundan tashqari, granata quyidagilarga qodir: anor sharbatlari, ayniqsa, homilador ayollar uchun foydalidir. Ularni lavlagi va sabzi sharbatini aralashtirib ichish mumkin. Haddan tashqari anor sharbatı tomoq og'rig'i bilan yuvilishi mumkin kasallik tez orada paydo bo'lishi

kerak. So'nggi tadqiqotlarga ko'ra, shisha anor sharbatı prostata saratoni bilan kasallangan bemorlarda o'smaning ko'payishini sekinlashtirishi mumkin.

Kundalik stakan anor sharbatı erkaklar jinsiy quvvatsizlikka qarshi kurashishda yordam beradi. Ushbu sharbatlarning shifobaxsh ta'siri anor tarkibidagi ko'plab antioksidantlarga bog'liq. Anor sharbatlari, shuningdek, intim muammolari bo'lgan erkaklar uchun sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik hayot sifatini yaxshilaydi. Vitamin tarkibi tufayli immunitetni, qon tomirlarini, markaziy asab tizimini mustahkamlang va qon ishlab chiqarishni yaxshilang.

Anorlarning foydasi va zarari tarkibida mavjud bo'lgan tanin, tola va kislotalarga bog'liq. Tuberkulyoz, dizenteriya va E. Coli kasalliklaridan himoya qiling, shu jumladan organizmni umumiy dezinfektsiyalash.

Anor mevasi zaiflashgan tanani mukammal kuchaytirish qobiliyati tufayli operatsiya qilingan odamlar uchun foydalidir. Yuqori qon bosimini pasaytirish – bu ham anorning tanaga foydasi. Kasallik keltirib chiqaradigan hujayralarga qarshi kurash, boshlangan sog'liq muammolarini bartaraf etish va hujayra darajasida.

Anor mevasi bronxial astma va anemiya bilan kasallanganlar uchun foydalidir. Radioaktiv elementlar tanadan rezavorlar yoki yangi siqilgan sharbat yordamida chiqariladi. Yangi siqilgan ichimlik tarkibida 15 dan ortiq aminokislotalar mavjud bo'lib, ularni qadrlash mumkin bo'lmagan afzalliklarga ega bo'lgan anor va anor sharbatlari mavjud. Asosiy xususiyat tanaga kirgan zararli tarkibiy qismlardan tozalashda yotadi. Ichimlik ta'tildan keyin ovqat hazm qilish traktining ishini mukammal darajada tiklaydi.

Sharbat gemoglobin ko'rsatkichlari bilan ishtahani oshiradi. Va tonzillit, yo'tal, toshbaqa va boshqalar ko'rinishidagi turli xil nafas olish kasalliklari bilan kurashadi. Anor va uning sharbatı organizm uchun diuretik va antiseptik ta'sirga ega. Bu ichimlik buyrak, jigar va o'pka kasalliklarida tavsiy etiladi. Anorning boy vitamin va mineral tarkibi homiladorlik paytida uni juda foydali qiladi. Uni muntazam ravishda ishlatish hayotning ushbu davrida ko'pincha ayol bilan birga bo'lgan temir tanqisligi muammosini hal qiladi.

Anor quruq, subtropik o'simlik bo'lib, bugungi kunda ushbu geografik kengliklarda joylashgan deyarli barcha davlatlarda o'sadi. Anorning 140 dan ortiq turlari mavjud. Ushbu o'simlik iqlimiy qiyinchiliklarga nisbatan ancha chidamli, qisqa sovuqqa chiday oladi va tog'li hududlarda yaxshi o'sadi. Daraxtlar juda qimmatli anor mevalarini hosil qiladi. Anor po'stlog'i tarkibidagi organik kislotalar sifatida foydalidir, tomoq va og'iz bo'shlig'ining turli infeksiyalarini yo'q qiladi.

Vitamin va mikroelementlarga boy, C vitamini immunitet tizimi va arteriyalarning ichki qoplamini mustahkamlaydi, B guruhi vitaminlari asab tizimi impulslarining mushaklarga yetib borishi va ovqat hazm qilish tizimi jarayonlarini yaxshilaydi, kaliy -yurak faoliyatining asosiy mikroelementi, kalsiy suyak mineral zichligini mustahkamlaydi, foliy kislotasi-hujayra bo'linish jarayoni uchun kerak. Homila rivojlanishida va jarohatlardan keyin hujayra bo'linishi ko'payadi.

Organizmga glyukoza metabolizmini yaxshilaydi, bu qandli diabet kasalligining oldini oladi. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishining oldini oladi. Organizmda yog' to'qimalarining miqdorini kamaytiradi. Yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega. Italiyalik mutaxassislar uning tarkibida oshqozon va o'n ikki barmoq ichak yarasining rivojlanishiga to'sqinlik qilib, yo'g'on ichakda surunkali yallig'lanishni bostiradigan bir qancha faol moddalar borligini isbotladi.

Eronlik olimlar anor qondagi yallig'lanish moddalari: C-reaktiv oqsil va interleykinni 30 foizga kamaytirganini aniqladi. Saraton kasalligining oldini oladi. Anor xatarli hujayralar bo'linishini sekinlashtiribgina qolmay, balki ular rivojlanishining oldini ham oladi. Qon bosimini pasaytiradi. Xolesterin miqdorini muvozanatga keltiradi. Bu qon tomirlarida ateroskleroz rivojlanishining oldini oladi. Yuqumli kasalliklarga qarshi ta'siri. Anor tarkibidagi moddalar zararli mikroblarni, jumladan, streptokokk, stafilokokk, zamburug'lar va boshqalarga qarshi samaradorligi aniqlangan. Xotirani yaxshilaydi va Alsgeymer kasalligining oldini oladi. To'qimalarda mikrosirkulyatsiyani yaxshilashi evaziga jismoniy mashqlarda charchashni sekinlashtiradi va samaradorlikni oshiradi. Anor to'qimalarda qon aylanishini yaxshilaydigan nitratlarning manbai hamdir. Tarkibida foliy kislota va boshqa vitamin, mikroelementlar ko'pligi homilador ayollarda bachadon va yo'ldosh orasidagi qon almashinuvini yaxshilaydi. Bachadon mushaklari tonusini sozlaydi va bolaning nerv tizimi rivojlanishida yaxshi yordam beradi. Tug'ruqdan keyingi davrda ona suti ko'payishiga yordam beradi. Barcha ijobiy fazilatlariga qaramay, ba'zi hollarda anor odamga zararli bo'lishi ham mumkin:

Ovqat hazm qilish tizimi surunkali kasalliklarining kuchayish davrida anor oshqozon shirasi xlorid kislotasining sekretsiyasini ko'paytiradi. Shuningdek, shilliq yuzada mayda shilinishlar hosil qilishi mumkin, bu esa kasallikning avj olishiga sabab bo'ladi. Anor tanin moddasiga boy va bu qabziyatni kuchaytiradi.

Anor iste'molidan keyin 100-200 gramm suv ichish yoki og'izni chayish tavsiya etiladi. Chunki tarkibidagi kislota tish emalining yemirilishiga va kariyesga olib kelishi mumkin. Iste'mol uchun bir kunda 200 dan 400 grammgacha tavsiya etiladi. Anor shifobaxsh moddalarga boy meva bo'lib, unda S, V1, V2, V6, V15, RR, V12,

va A vitaminlari, kal'siy, kaliy, temir, yod, kremniy, fosfor, alyuminiy, magniy, xrom, mis va marganes moddalari, foli va askorbin kislotasi yetarli darajada. Anorning 100 grammida 80 kkall mavjud. Anor po'stlog'ida esa oshlovchi, qatron, bo'yoq moddalari, meva po'sti hamda oraliq pardalari tarkibida 28 foizga qadar oshlovchilar saqlanadi. Anor ozib ketishni yengadi, gemoglobinni ko'taradi, shamollashni daf etib, og'riqlardan xalos etadi, yurak og'rig'ini yengib, qon tomirlar va peshob yo'llaridagi faoliyatni yaxshilaydi, ich og'rig'ini davolaydi, ichaklardagi bog'lanish hamda o't qopi ishini me'yorga keltiradi, jigardagi quvvatsizlikka barham berib, immunitetni ko'taradi. Xalq tabobatida anordan diareya, disbakterioz va dizenteriyada ham foydalaniladi. Anginani davolashda anorga teng keladigani yo'q. Eng muhimi, anor ishtahani ochadi. Tana harorati ko'tarilganda tushiradi va tanadagi modda almashinuvini yaxshilaydi. Anor eng foydali mevalardan bo'lib, xalq tabobatida nafaqat mevasi, balki po'chog'i, guli, bargi, novdasi va hattoki ildizi ham koni foyda ekanligi e'tirof etiladi. Mevasidan tayyorlangan sharbat immunitetni ko'taradi. Bu esa kishiga har qanday infeksiyaga qarshi kurasha olish quvvatini beradi. Anor tarkibida askorbin kislotasi yetarlicha bo'lganligi sababli zangila (milk kasalligi) dan xalos etadi. Zamonaviy tibbiyotda ham, xalq tabobatida ham ayollarga ko'proq anor yeyish tavsiya etiladi. Tibbiy tadqiqotlarda aniqlanishicha, anor tarkibida ellagotaninlar saqlanadi. Bu modda anorda juda ko'pligi bois, u ko'krak bezi kasalligi va saratonning oldini oladi. Anorning yangi sharbati oshqozonda hazm qilish jarayonini yaxshilaydi. Shuning uchun uni og'ir hazm bo'luvchi taomlardan so'ng iste'mol qilish juda foydali.

Anor haqida Abu Ali ibn Sino shunday deydi: Nordon anor va xususan, uning sharbati safroni bosadi. Po'sti, ayniqsa, kuydirilgani jarohatlar uchun doridir. Anorning urug'i asal bilan birga tish va quloq og'rig'iga foyda. Shuningdek, bu malhamni burun ichiga surtib, undagi jarohat va yallig'lanishdan xalos bo'lish mumkin. Anorning urug'ini yanchib, asal bilan qo'shib, og'iz yarasiga surtish ham foydali. Anor sharbatini muntazam ichib yurish buyrak shamollashi, jigar kasalligi, quloq va ko'zning gazaklanishini davolaydi. Shuningdek, anor chanqoqni qondirish borasida ham tengsiz. Anor nafaqat ming bir dardga davo bo'luvchi va qarilikni kechiktiruvchi shifobaxsh darmondoridir. Shuning uchun anorni doimiy iste'mol qilish yurakning soat kabi muntazam ishlashini ta'minlaydi. Bu esa insonning hamisha tetik va yosh bo'lib yurishiga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:



1. Baymetov K. I., SHreder E. A., Axmedov SH. M., Qayimov A. Q. Anorni fermer xo'jaliklarida ko'paytirish texnologiyasi. Toshkent.2015.
2. Mirzayev M.M., Sobirov M.Q. Bog'dorchilik.–T.: 1987.
3. Mirzayev M.M., Sobirov M.Q. O'zbekistonda bog'dorchilik.–T.:1980.–b.6-30.
4. Ne'matov I. Anor yetishtirishsirlari. –Toshkent.2011. b. 3-15. 232-250.
5. Ostanaqulov T. E., Narziyeva S., G'ulomov B. X. "Mevachilik asoslari". S., 2011. 152-155 b.