

ISPAN SHALFEYI O'SIMLIGININ' DA'RILIK QA'SIYETI.

Kalmuratova A.

2-basqish magistranti

Tursunboev H.E.

Ilimiy basshi: dotsent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10035893>

Anotatsiya. Teziste ispan shalfeyi (*Salvia hispanica* L.) ósimliginin' da'rilik qásiyetleri haqqında maǵlıwmatlar keltirilgen.

Gilt sózler: Ispan shalfeyi tuqimi, da'rilik qa'siyeti.

MEDICINAL PROPERTIES OF THE SPANISH SAGE PLANT.

Abstract. The thesis presents information about the medicinal properties of the Spanish sage (*Salvia hispanica* L.).

Key words: Spanish sage seed, medicinal properties.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ИСПАНСКОГО ШАЛФЕЯ.

Аннотация. В диссертации представлены сведения о лечебных свойствах шалфея испанского (*Salvia hispanica* L.).

Ключевые слова: семя испанского шалфея, лечебные свойства.

KIRISIW. Respublikamizda da'rilik o'simliklerdin' tu'rlerin u'yreniw, olardan xaliq meditsinasinda qollaniliwina u'lken itibar qaratilmaqta. Usilar arasinda o'zinin' da'rilik u'lken ha'm paydali qa'siyeti menen chia o'simligide bar.

Ispan shalfeyi (*Salvia hispanica* L.) — Lamiaceae tuqimlasına tiyisli ósimlik. Ispan shalfeyi Latin Amerikası (ásirese, Meksika), sonıń menen birge, AQShtin' qubla-batis bólegindegi mámleketler xalqı tárepinen qollaniladi.

Boyı 1 m ge shekem bolǵan bir jıllıq ot ósimlik chia yamasa ispan shalfeyı - Oraylıq hám Qubla Meksika, Gvatemala, Ekvador, Boliviya hám Argentina daǵı qurǵaqshıl hám yarım qurǵaqshıl iqlımı bolǵan tawlı aymaqlarda o'sedi. Ósimlik + 5° C den tómén hawa temperaturasına shidamaydi. Tiyisli iqlım sharayatında ol 60 - 90 sm biyiklikke jetedi. Japiraqlari qarama-qarsi uzınlıǵı 4-8 sm, keńligi 3-5 sm. Gu'ller aq ren'ge iye. Tuqimlar kishi sopaq, diametri shama menen 1 mm. Olar bawır ren', kúlreń, qara yamasa aq reńde bolıp, mayda bo'rtpe naǵıslı sızıqlı.

Ximiyaliq qurami: Chia tuqimlarında 20% protein, 34% may hám úlken muǵdardaǵı antioksidantlar bar. Ásirese, linolenik hám basqa omega-3 may kislotalarına bay. Chia tuqimları

soniń menen birge vitaminlarsı óz ishine aladı: A, C, E, B1, B2, PP, soniń menen birge, kóp muǵdarda kaliy, kaltsiy, magniy, fosfor, selen hám tsink.

Kóp muǵdarda antioksidantlar ámeldegi chia tuqimlari onıń joqarı antioksidant quramı den-sawlıqqa unamlı tásir kórsetedi. Eń áhmiyetlisi, onıń antioksidantlari kletkalardaǵı molekulalarǵa ziyan jetkizetug'in hám qariw hám saratan sıyaqlı keselliklerge alıp keletuǵın erkin radikallar islep shig'ariwına qarsı gúresedi.

Júrek keselligi hám ekinshi túrdegi diabet qáwpin azaytadı. Qan basımın tu'siriwde isletiledi. Sonday-aq su'yek ushın zárúrli bolǵan azıqlıq elementlarǵa bay. Buǵan kaltsiy, fosfor, magniy hám belok kiredi. Onıń quramındaǵı kaltsiy ásirese tásirli. 30 gramm chia tuqimi ku'nlik kaltsiyge bolǵan mıtajliktiń 18 % qandiradi. Bul kópshilik sút ónimlerinen joqarı.

Soniń menen birge bul túrdegi tuqimlardan paydalanıw qan basımın normallastıradı, sol sebepli olar gipertoniya menen kesellengen insanlar ushın paydalı bolıp tabıladi. Ispan shalfeyi tuqimlari denegе tómendegishe paydalı tásir kórsetedi:

-quramında kaltsiy, fosfor hám magniy bar ekenligi sebepli tıs hám su'yeklerdi bekkemlew, bul ónim quramındaǵı omega-3 may kislotalari sebepli júrek-qan - tamır sistemasınıń jumısına paydalı tásir, deneden xolesterin, may, kanserogenlar hám basqa zıyanlı elementlardı shıǵarıp taslaw, isheklerdi jaqsılaw, usınıń menen ish qatıwınıń aldın aladı.

Balalar ushın ispan shalfeyi tuqimlari ósip atırǵan organizm ushın paydalı hám tómendegi tásirge iye:

Nerv sistemasın bekkemleydi hám rawajlantıradi, suw hám mineral duzlar balansınıń normal kórsetkishlerine alıp keledi; gormonal teń salmaqlılıqtı normallastıradi, bul ásirese óspirimlik dáwirinde paydalı boladı, ishek hám basqa awqat as sińiriw organlarinin' iskerligin jaqsılaydı, anemiya rawajlanıwınıń aldın aladı.

Chia tuqimında vitaminlar hám makroelementler bolıp olar bala denesiniń tuwrı ósiwi hám rawajlanıwına úles qosadı. Kaliy júrektiń tuwrı islewin támiyinleydi. Fosfor óz gezeginde balanıń nerv sistemasın bekkemlewge járdem beredi hám kaltsiy menen birge bala denesiniń su'yekleri hám tislerin bekkemleydi. Temir hám magniy qan payda bolıwın normallastıradi. Tuqimdaǵı kóp muǵdardaǵı magniy, marganets hám temir normal endokrin sistemanı saqlawǵa ja'rdem beredi.

REFERENCES

1. 12. X X Xolmatov, A I Karimov – "Dorivor o'simliklar"
2. O' Prator, Q Jumayev – "Yuksak o'simliklar sistematikasi". Toshkent-2003.
3. Соко́льский И. Чиа, он же испанский шалфей // [Наука и жизнь](#) : журнал. — 2021