



LIMON O'SIMLIGINI XALQ TABOBATIDA TUTGAN O'RNI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

*Maxammadjonov Mansurbek Maruffjon o'g'li, Jaxbaraliyev Qudratillo Raxmatillo o'g'li,
O'ljaboyev Jasurbek Otabek o'g'li*

Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar institute talabalari



Annotatsiya: Ushbu maqolada limon o'simligini foydali va zararli xususiyatlari, xalq tabobatida qo'llash usullari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Vitamin va minerallar, metabolizm, immunitet, makro va mikroelementlar, eritrotsit, anemiya, yallig'lanish.

Biologiyasi. Limon inson salomatligi uchun eng foydali mevalardan biridir. Meva nafaqat iste'mol qilinadi, balki tibbiy va kosmetik maqsadlarda ham qo'llaniladi. Sport zalida mashq qilgandan so'ng, limon sizga vazn yo'qotishga va ohangni ko'tarishga yordam beradi. Meva minerallarga va vitaminlarga, birinchi navbatda S vitaminiga boy. Limon kaloriya miqdori past mahsulot bo'lib, siz nafaqat ovqatlanishingiz mumkin, balki ovqatlanish paytida ham iste'mol qilishingiz kerak, chunki u metabolizmni tezlashtiradi. Meva bilan muntazam iste'mol qilish immunitet tizimini mustahkamlaydi va yuqumli kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Limon tarkibi va kaloriyasi. Limonning kimyoviy tarkibi vitaminlarga, makro va mikroelementlarga boy bo'lib, ular iste'mol qilish uslubidan qat'i nazar, tanani to'yintirishi mumkin: o'z shaklida, suv bilan sharbat shaklida, bir bo'lak meva bilan choy yoki limon sharbati kiyingan idishlar shaklida. Limonning kaloriya miqdori past va 100 g mahsulot uchun 28 kkal. 100 g gacha bo'lgan limon sharbatining energiya qiymati 16,4 kkalni, mevali lazzatining kaloriya miqdori 15,6 kkalni tashkil qiladi. Qobiqsiz limonning kaloriya tarkibi navbati bilan 100 gramm mahsulot uchun 13,6 kkalni tashkil qiladi. Quyoshda quritilgan limon yuqori kaloriya tarkibiga ega, bu 100 g uchun 254,4 kkal ni tashkil qiladi. Agar bir stakan suvga taxminan 2 choy qoshiq limon sharbati qo'shsangiz, u holda asalsiz ichimlikning kaloriya tarkibi yoki shakar 100 g mahsulot uchun 8,3 kkal bo'ladi. Bundan tashqari, limon tarkibida fruktoza - 1 gramm, saxaroza - 1 gramm, glyukoza - 100 gramm mahsulotga 1 gramm. Shuningdek, omega-6 va omega-3 kabi ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar mavjud.

Inson salomatligi uchun foydali xususiyatlari. Limonning foydali xususiyatlari nafaqat sovuq mavsumda immunitetni mustahkamlash bilan, balki vazn yo'qotishda ham yordam beradi. Mevaning inson sog'ligiga eng muhim foydalari quyidagilar:

Limon, avvalambor, mahsulot tarkibiga kiradigan vitaminlar bilan tanani to'yintirish uchun juda foydali bo'lgan mahsulot sifatida ishlatiladi. Bundan tashqari, meva leykotsitlar ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, shu tufayli immunitet kuchayadi va organizm toksinlar va toksinlardan tozalanadi.

Mevani o'zini yoki limon sharbatini muntazam ravishda iste'mol qilish bo'g'imlarga foydalidir, chunki limon artritda yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi. Limon qon tomirlari holatiga ta'sir qiladi, kapillyarlarni kengaytiradi va qon aylanishini yaxshilaydi, natijada bosim pasayadi va varikoz tomirlari rivojlanish xavfi kamayadi.



Meva asabiy ish bilan shug'ullanadigan yoki asabiylashish kuchaygan odamlar uchun foydalidir, chunki limon kayfiyatning o'zgarishini oldini oladi va hissiy tushkunlik ehtimolini pasaytiradi. Bundan tashqari, limon efir moyi stressga qarshi xususiyatlarga ega. Meva miya faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va degenerativ kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Limon nafas olish tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi va yuqumli kasalliklar, tonzillit, astma va nafas olish tizimining boshqa patologiyalariga qarshi kurashishda yordam beradi. Meva tomoq va og'iz og'rig'ini yengillashtiradi. Mahsulotdan muntazam foydalanish gepatit S kabi kasalliklarni davolashda yordam beradi. Bundan tashqari, limon sharbati jigar yallig'lanishi jarayonini to'xtatishga yordam beradi.

Limon buyrak va siydik pufagining ishlashiga foydali. Bu podagra, gipertoniya, buyrak toshlari, buyrak etishmovchiligi uchun samarali profilaktika vositasidir. Limon sharbati hasharotlar chaqishi yoki qichitqi kabi zaharli o'simliklar bilan aloqa qilish natijasida kelib chiqqan toshma va qizarish xususiyati darajasini pasaytiradi.

Limoning dorivorlik xususiyati. Limon tarkibida askorbin kislotasi ko'p bo'lganligi sababli, mahsulot dorivor xususiyatlarga ega va u ko'pincha xalq tabobatida qo'llaniladi. Limon saraton kasalligiga qarshi kurashda ishlatiladi: u ma'lum darajada ko'krak, buyrak yoki o'pka saratonida metastazlarning yo'q qilinishiga yordam beradi. Bundan tashqari, meva sharbatini sportchilar jismoniy tarbiya mashg'ulotidan oldin va keyin foydalanish uchun tavsiya etiladi, chunki u tez tiklanishiga yordam beradi.

Sovuq paytida limon mevasi issiq choyga qo'shiladi va o'z-o'zidan iste'mol qilinadi. Limondan foydalanganda, issiq suyuqlik bilan birga tanaga ko'proq A va S vitaminlari kiradi, bu yuqumli kasalliklarga qarshi kurashishda yordam beradi. Siz choyni limon barglari bilan pishirishingiz mumkin. Mevalarni muntazam ravishda iste'mol qilish ovqat hazm qilish tizimini normallashtiradi va mahsulot tarkibida tola borligi sababli ich qotishni engillashtiradi.

Mahsulot qon bosimini normallashtirishga yordam beradi. Limonning bir qismi bo'lgan qon tarkibidagi temir tufayli eritrotsitlar paydo bo'lish jarayoni tezlashadi, shuning uchun mevalarni anemiya bilan og'rikan insonlar uchun parhezga qo'shish tavsiya etiladi. Yallig'lanishga qarshi xususiyatlari tufayli meva tomoq og'rig'ini davolashda samarali bo'ladi. Limonga o'z shaklida yeyish ham, limon sharbati bilan yuvish ham tavsiya etiladi.

Ko'p odamlar ertalabni bir stakan suv bilan boshlash kerakligini bilishadi. Jarayon nafaqat oshqozonni birinchi ovqatlanishga tayyorlash, balki metabolizmni tezlashtirish uchun va vazn yo'qotish jarayonini tezlashtirish uchun limonli suv ichish kerak. Limon mevasi, sharbati va ziravorlar turli xil taomlarni tayyorlashda, masalan, salat, bo'tqa yoki baliqlar va boshqa taomlar uchun sous sifatida qo'shishda foydalidir. Och qoringa ichilgan limon sharbati bilan bir stakan suv tanadagi kislotalikni oshiradi, bu me'da shirasining ajralishini rag'batlantiradi va metabolizmni tezlashtiradi. Sport paytida, shuningdek, vazn yo'qotish jarayonini tezlashtirish uchun sharbat qo'shilgan suv ichish tavsiya etiladi.

Limoning kosmetik mahsulot sifatida qo'llanishi. Uy sharoitida limon kosmetik mahsulot sifatida keng qo'llaniladi. Misol uchun; Siz kakos moyi bilan aralashtirilgan limon sharbati bilan sochlaringizni yengillashtirasiz. Aralashmani sochlaringizga surtishingiz va quyoshli kunda sayrga chiqishingiz kerak. Limon yuz va tanadagi husnbuzarlarning rangini yo'qotishga yordam beradi, shuningdek qarish joylari ya'ni ajinlarni yo'qotishda foyda beradi. Buning uchun paxtani limon sharbati bilan namlang va terining tegishli joylariga surting. Yuzdagi terini engillashtirish uchun namlagichga limon sharbatini qo'shing. Bundan tashqari limon sharbati tirnoqlaringizni mustahkamlaydi. Buning uchun limon suvi va zaytun moyi aralashmasini qo'lda hammom qiling.

Xulosa. Limon mevasi vitaminlar, makro va mikroelementlarga juda boyligi, inson immunitetini mustahkamlashi, organizmda sodir bo'ladigan moddalar almashinuv jarayonini yaxshilaydi va qon bosimini normallashtirishga yordam beradi. Limon eritrotsitlar paydo bo'lish jarayonini tezlashtiradi,



shuning uchun mevalarni anemiya bilan ogʻrigan insonlar uchun parhezga qoʻshish tavsiya etiladi. Medda, ichak faoliyatini yaxshilashi tufayli xalq tabobatida keng qoʻllaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻ. Pratorov, Q. Jumayev. Yuksak oʻsimliklar sistematikasi. Toshkent – 2003
2. Q. Xaydarov, Q. Hojimatov. Oʻzbekiston oʻsimliklari. Toshkent “Oʻquvchi” 1992
3. Q. Hojimatov, M. Olloyorov. Oʻzbekistonning shifobaxsh oʻsimliklari va ularni muhofaza etish. Toshkent 1998 yil.
4. Toshkent Davlat Agrar Universiteti. Dorivor oʻsimliklarni yetishtirish texnologiyasi. Toshkent “Iqtisod-moliya” 2018.