

BUG‘DOYNING – XALQ TABOBATIDAGI O‘RNI

Maftunaxon Baxromjon qizi Sodiqova

Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi

G‘ulomjon No‘mon o‘g‘li Meliqo‘ziyev

Farg‘ona davlat universiteti talabasi

ANNOTATSIYA

Maqolada bug‘doyning xo‘jalik ahamiyati, tarkibiy foydali tuzilmalari, uning oziq-ovqat vazifasidan tashqari dorivorlik xususiyatlari haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Bug‘doy va bug‘doy mahsulotlarining har bir qismining o‘ziga xos tarkibi va organizm uchun foydali tomonlari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, tabiatdagi ahamiyati va tur va navlariga ham ta‘rif berilgan.

Kalit so‘zlar: bug‘doy, dorivor, kepek, kraxmal, lutein, zeaksantin, oqsil, boshq.

ABSTRACT

The article provides information about the economic importance of wheat, its useful structure, its medicinal properties in addition to its food function. The specific composition of each part of wheat and wheat products and its benefits for the body were discussed. Its importance in nature and its species and varieties are also described.

Keywords: wheat, medicinal, bran, starch, lutein, zeaxanthin, protein, corn.

KIRISH

Tabiat bizga juda ko‘p tabiiy boyliklar in‘om etgan va biz ulardan samarali foydalanishimiz kerak. Hozirgi kunda dorivor o‘simliklardan oqilona foydalanish, ularning tur sonini ko‘paytirish, muhofaza qilish chora tadbirlarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Dunyo bo‘yicha ilmiy tibbiyotda va xalq tabobatida 120 mingdan ortiq o‘simliklar turlari ishlatiladi. Jumladan O‘zbekiston florasida 1000 dan ortiq turlarning dori-darmonlik xususiyatlariga ega ekanligi haqida ma‘lumotlar bor. Shular qatorida bug‘doy ham dorivorligi bilan alohida ajralib turadi va xalq tabobatida ko‘p yillar davomida ishlatilgan. U turli xil kasalliklarning alomatlarini davolash va bartaraf etish uchun ishlatiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bug‘doy o‘simligini yetishtirishda tabiatning turli landshaftlari ham muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa Farg‘ona vodiysining geografik sharoiti [3,4,5,6], donli ekinlarga va boshqa qishloq xo‘jalik sohasiga ta‘sir ko‘rsatuvchi organizmlarning ham o‘rni katta [1, 2].

Bug‘doyga asoslangan mahsulotlar ichki va tashqi tomondan olinishi mumkin ateroskleroz - bug‘doy infuzioni, ich qotishi - bug‘doy va sut donalari aralashmasi. Bug‘doyni maydalab, sut bilan aralashtirib, qaynatib, och qoringa iste‘mol qilish kerak, siydik tizimining kasalliklari - bug‘doy donalari infuzioni. Ular qaynoq suv bilan suziladi, suziladi, qalinligi ajratiladi va infuzionni kuniga bir necha marta olish kerak, teri kasalliklari - bug‘doy infuzioni hammomga qo‘shilishi kerak, kepek - bug‘doy, olma sirkasi va limon sharbati aralashmasi. Uni bosh terisiga surting va ko‘p miqdorda suv bilan yuving. Bug‘doyni qo‘llash bug‘doy turli kasalliklarni davolash va tanadagi muammolarni bartaraf etish uchun ishlatiladi. Bug‘doy oqsil, minerallar, B guruhi vitaminlari va xun tolasining yaxshi manbai hisoblanadi, ya‘ni salomatlikni mustahkamlovchi ajoyib oziq-ovqat. Shunday qilib, u kleykovina deb ataladigan xarakterli oqsilning sifati va miqdori tufayli boshqa donlarga qaraganda non tayyorlash uchun keng qo‘llaniladigan asosiy donga aylandi. Kleykovina non xamirini bir-biriga yopishtiradi va gazni ushlab turish qobiliyatini beradi. Bug‘doyning bir qancha shifobaxsh fazilatlar bor; bug‘doy tarkibidagi kraxmal va kleykovina issiqlik va energiya beradi; ichki kepek qoplamalari, fosfatlar va boshqa mineral tuzlar; tashqi kepek, juda zarur dag‘al ichakning oson harakatlanishiga yordam beradigan hazm bo‘lmaydigan qism; mikroob, B va E vitaminlari; va bug‘doy oqsili mushak to‘qimasini qurish va tiklashga yordam beradi. Qayta ishlash jarayonida olib tashlangan bug‘doy urug‘i ham muhim E vitaminiga boy bo‘lib, uning etishmasligi yurak kasalliklariga olib kelishi mumkin. Qayta qilingan bug‘doy unida vitamin va minerallarning yo‘qolishi ich qotishi va boshqa ovqat hazm qilish kasalliklari va ovqatlanishning buzilishining keng tarqalishiga olib keldi. Kepek va bug‘doy urug‘ini o‘z ichiga olgan butun bug‘doy, shuning uchun ich qotishi, ishemiya, yurak kasalligi, divertikul deb ataladigan yo‘g‘on ichak kasalligi, appenditsit, semirish va diabet kabi kasalliklardan himoya qiladi. Oqsillar, kraxmallar sifatini, miqdorini hamda vitaminlar, muhim aminokislotalar, minerallar va bug‘doyning boshqa sog‘lom tarkibiy qismlarini yaxshilash uchun o‘simliklarning o‘sishi va rivojlanishining turli jihatlarini molekulyar va genetik nazorat qilishni tushunish kerak.

OLINGAN NATIJALAR VA ULARNING MUHOKAMASI

Bug'doy vitaminlar va minerallarning manbai bo'lib, ularning miqdori u etishtiriladigan tuproq tarkibiga bog'liq. Don tarkibida oqsillar, uglevodlar, kraxmal, tolalar, karotenoidlar va antioksidantlar mavjud.

Tarkibi 100 gr. bug'doy kunlik qiymatining foiziga quyida keltirilgan.

Vitaminlar:	B5 – 10 %
V1 – 26 %	Mineral moddalar:
B3 – 22 %	fosfor – 36 %
B6 – 18 %	temir – 25 %
B9 – 10 %	magniy – 23 %
	rux – 22 %
	kaliy – 12 %

Bug'doyning kaloriya miqdori 100 g uchun 342 kkal. Bug'doy juda ko'p foydali xususiyatlarga ega - u miya faoliyatini yaxshilaydi, yurak va qon tomirlarini kuchaytiradi. Bug'doy tarkibida yallig'lanishni yengillashtiradigan va revmatik kasalliklarga yordam beradigan betain moddasi mavjud. Bu osteoporoz va romatoid artrit rivojlanish xavfini kamaytiradi. Yurak va qon tomirlari uchun Bug'doy magneziumga boy, bu qonda shakar miqdorini normallashtiradi va insulin ishlab chiqarishda ishtirok etadi. Butun bug'doy yurak kasalliklaridan himoya qiluvchi o'simlik lignanlariga boy. Bug'doy tarkibidagi tolalar miqdori qon bosimini pasaytiradi va yurak xuruji ehtimolini pasaytiradi. Donalarni iste'mol qilish ateroskleroz va qon tomirlarining rivojlanishini sekinlashtiradi. Bug'doy organizmga yurak xastaligiga olib keladigan "yomon" xolesterolni singdirishining oldini olishga yordam beradi. Miya va asab uchun Bug'doy tarkibidagi temir, E vitamini va B vitaminlari serotonin ishlab chiqarishni qo'llab-quvvatlaydi va energiya darajasini oshiradi. Bu Altsgeymer kasalligining rivojlanishidan himoya qiladi, depressiyani engillashtiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va umumiy farovonlikni normallashtiradi. Ko'zlar uchun bug'doyda karotenoidlar, jumladan, ko'z sog'lig'i uchun muhim bo'lgan lutein, zeaksantin va beta-karotin miqdori ko'p. Bug'doy donalaridagi E vitamini, niasin va sink makula degeneratsiyasi va katarakt xavfini kamaytiradi. Ular ko'rish qobiliyatining pasayishini sekinlashtiradi. Bronxlar uchun bug'doyga asoslangan parhez astma rivojlanish ehtimolini 50% gacha kamaytiradi. Uning donalari tarkibida etarli miqdorda magniy va E vitamini mavjud bo'lib, bu nafas yo'llarining torayishini oldini oladi. Ovqat hazm qilish trakti uchun bug'doy tarkibidagi ba'zi tarkibiy qismlar prebiotik vazifasini o'tashi mumkin, ichakdagi foydali bakteriyalarni

oziqlantiradi. Bug'doy ichak harakatini yaxshilaydi va ich qotish xavfini kamaytiradi. Bug'doy yo'g'on ichak saratonining oldini oladigan tolaga, antioksidantlarga va fitonutriyentlarga boy. Elyaf meteorizm, ko'ngil aynish, ich qotishi va shishirishni oldini olishga yordam beradi. Ratsionga kepakli bug'doy qo'shilsa, vazn yo'qotishga yordam beradi. Bu uzoq vaqt to'yinganlikni ta'minlaydi va oziq-ovqat mahsulotlarining singishini yaxshilaydi. Buyraklar va siydik pufagi uchun bug'doy erimaydigan tolaga boy bo'lib, bu oziq-ovqatning ichak orqali tez o'tishini ta'minlaydi va safro kislotalari ishlab chiqarilishini kamaytiradi. Haddan tashqari safro kislotalari o't toshi hosil bo'lishining asosiy sababidir. Reproduktiv tizim uchun bug'doyda B guruhi vitaminlarining ko'pligi homiladorlik va laktatsiya davrida muammolardan qochishga yordam beradi. Bug'doy tarkibidagi tolalar va oqsillar postmenopozal gormonal muvozanat va vazn ortishi alomatlarini engillashtirishi mumkin. Bug'doy tarkibidagi lignatlar estrogen darajasini tartibga solib, ko'krak bezi saratonini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Bu menopoz davridagi ushbu turdagi saraton rivojlanish xavfi ostida bo'lgan ayollar uchun amal qiladi. Teri va sochlar uchun bug'doy tarkibidagi selen, E vitamini va sink terini oziqlantirib, husnbuzarlarga qarshi kurashishda va ultrabinafsha nurlarining shikastlanishining oldini olishga yordam beradi.

XULOSA

Bug'doy donalaridagi tola toksinlarni tanadan tozalashga yordam beradi. Bu terini silliq va yosh ko'rinishda saqlaydi. Bug'doy tarkibidagi sink sochni mustahkamlaydi va uni shikastlanishdan saqlaydi. Immunitet uchun bug'doy tabiiy jigar manbai hisoblanadi. Ular saraton hujayralarining o'sishini oldini olishga yordam beradi. Bug'doy yo'g'on ichak saratoni ehtimolini pasaytiradi. Don, antikarsinogen vosita bo'lib, ayollarda ko'krak bezi saratoni xavfini kamaytiradi. Bug'doy ma'lum aminokislotalarning qon tomirlari va tananing boshqa qismlarida yallig'lanishni keltirib chiqarishiga yo'l qo'ymaydi. Yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash. To'liq bug'doy donini iste'mol qilish yurak uchun alohida foyda keltirishi mumkin. Gormon darajasini tartibga solish. Bug'doy donini iste'mol qilish ba'zi gormonlarni, ayniqsa estrogen va insulinni normal darajada ushlab turishga yordam beradi.

REFERENCES

1. Sodikova M.B., Isagaliyeva S.M. Rhyachites aaratass and Rhyne kites auratas s.sp. bioecological properties of types. Academic Research in Educational Sciences. Volume 2. Issue 12.

2021. https://ares.uz/storage/app/media/2021/Vol_2_No_12/1341-1346.pdf
2. Sadokat, S.A, Ominakhon, M.G. and Maftuna, T.T. The Importance of the Study of Dendrofag Solids in the Fergana Valley. <https://annalsofplantosciences.com/index.php/aps/article/view/835>
3. A.A. Hamidov, N.U. Komilova. Natural Geographical Research In The Fergana Valley. The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research. <https://doi.org/10.37547/tajjir/Volume03Issue06-16>
4. <http://dx.doi.org/10.5958/2249-7137.2021.01304.5>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/gradual-study-of-geographic-features-of-ethnoecological-culture>
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-etnoekologicheskikh-kultur-na-ekosistemu-ferganskoy-doliny>