



ASAL VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Muhammadjonov Iskandar Rustam o'g'li

*Toshkent shahar, Olmazor tumani, Ixtisoslashtirilgan ta'lim muassalari
Agentligi tizimidagi Abu Ali ibn Sino Nomidagi Ixtisoslashgan maktabi
o'qituvchisi Shahnoza Saidxonova*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada asal va uning inson salomatligiga ta'siri haqida bayon qilingan. Maqolada Asal qanday mahsulot, asalni qanday usullarda olinishi uning tarkibi, turlari, inson salomatligiga foydasi haqida fikrlar yuritilgan.

Kalit so'zlar: asal; asalari; asalning turlari; manuka asal turi; asalning foydasi.

KIRISH

Asal yoki bol — ishchi asalarilar o'simliklar gulidagi shira (nektar)ni organizmida qayta ishlash yo'li bilan hosil qiladigan shirin suyuqlik. Asalarilar asalni uya kataklariga o'zlari uchun oziq qilib g'amlaydi. Asal o'z tarkibiga ko'ra nektardan farq qiladi. Asalda 80 % dan ko'proq uglevodlar (glukoza, fruktoza), 0,4 % kul, 13 — 20 % suv bo'ladi. Asalda odam uchun foydali moddalarning 70 dan ortiq turi bor. Shuningdek, asalda mineral moddalar: kalsiy, natriy, kaliy va boshqalar; mikroelementlar, organik kislotalardan olma, limon kislotalari, vitaminlar (V2, V6, RR, C, E, K) borligi aniqlangan.

ASOSIY QISM

ASAL O'ZI NIMA?

Asal — asalarilar gul nektarini qayta ishlashi natijasida olinadigan shirin mahsulot. Asalning hushbo'yli, rangi va ta'mi nektar qaysi o'simliklardan to'planganligiga bog'liq. Odatda och rangli asal qimmatroq hisoblanadi.

Gul nektari 80% suvdan iborat. Asalarilar tomonidan qayta ishlanganidan keyin undagi suv miqdori 20% gacha kamayadi. Asaldagi suyuqlik uyada hosil bo'ladigan yelvizak natijasida bug'lanib ketadi. Yelvizak o'z navbatida asalarilar takror va takror qanot qoqishi jarayonida shakllanadi. Asal kerakli quyuqlikka yetganda, uyalar mum bilan yopiladi.

ASAL QANDAY OLINADI?

1-USUL

Bu asalarilarni uxlatish yoki tutun yordamida uyasidan tashqariga chiqarishni nazarda tutadi. So'ng uyalar chiqarib olinadi, isitiladi va asali ajratib olinadi. Bunda asalda shuningdek mum, gul changi va achitqilar ham bo'lishi mumkin.



2-USUL

Asalni markazdan qochma kuch ta'sirida uyalardan ajratib oladigan qurilmalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bunday asalda boshqa qo'shimchalar bo'lmaydi, chunki asalari uyasi yaxlitligi buzilmaydi va u qayta ishlatilishi mumkin bo'ladi.

ASALNING TARKIBI

100 gramm asalning energetik qiymati — 300 kilokaloriya. Nektar to'plangan o'simlik turiga qarab, asalning tarkibi ham farq qilishi mumkin. **100 gramm asaldagi vitamin va minerallarning o'rtacha miqdori va ularning kunlik me'yorni qoplaydigan ulushi:**

| Vitamin | Ulushi | Mineral | Ulushi |
|----------------|--------|------------|--------|
| B ₁ | 1% | Marganets | 4% |
| B ₂ | 2% | Temir | 2% |
| B ₆ | 1% | Mis | 2% |
| C | 1% | Rux, Kaliy | 1% dan |

ASALNING INSON SALOMATLIGIGA FOYDALARI.

Asal asrlar davomida odamlar tomonidan shifobaxsh vosita sifatida ishlatilgan. Undagi aminokislotalar organizmda suyak to'qimasining asosiy komponenti bo'lgan kaltsiyni samarali o'zlashtirilishiga yordam beradi. Kaltsiy suyaklarning mo'rtlashishini oldini oladi va zo'riqlashlarga chidamli qiladi.

Asal yong'oqlar, quritilgan mevalar, donlar va tvorog bilan birgalikda qabul qilinsa ayniqsa foydali hisoblanadi. Asal qandli diabet kasalligini davolashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uni shakarning o'rniga iste'mol qilish orqali kasallik rivojlanish xavfini kamaytirish mumkin. Biroq dastlab mutaxassis bilan maslahatlashib olish zarur.

Asaldagi C vitamini yurak ishemik kasalligi rivojlanishi ehtimolligini pasaytiradi. Uni muntazam ravishda qabul qilib borish qon bosimini me'yorlashtiradi, xolesterin miqdorini pasaytiradi va tomirlarda tromblar hosil bo'lishini bartaraf etishga yordam beradi.

MANUKA ASAL TURI

Manuka aslining asli kelib chiqishi Yangi Zelandiyaga borib taqaladi. Biroq, manuka asalining haqiqiy "karyerasi" 1930-yillarda boshlangan. Dastlab, bu mahsulot juda kuchli, o'ziga xos ta'mi tufayli odamlar tomonidan iste'mol



qilinmagan. U asosan hayvonlarning ratsioniga qo'shilgan. Vaqt o'tishi bilan fermerlar uni iste'mol qiladigan hayvonlar deyarli kasal bo'lmasligini payqashdi. Ko'p o'tmay, shifokorlar va ovqatlanish mutaxassilari ham bunday dorini qo'llagan odamlar kasalliklarga chidamliroq ekanligini, ovqat hazm qilish muammolari yo'qligini va terining holati sezilarli darajada yaxshilanganligini payqashdi. Shirin va sog'lom lazzat butun dunyo bo'ylab e'tirofga sazovor bo'ldi va Yangi Zelandiyaning eksport hitiga aylandi.

Xulosa

Asal inson hayotida uchun zarur mahsulot hisoblanadi. Uning inson salomatligi uchun bir qancha foydali xususiyatlari bo'lishiga qaramasdan keragidan ortiq iste'mol qilish oqibatida suvsizlanish, qand darajasininig ortishi va oziq-ovqatdan zaharlanish mumkin. Asaldan to'g'ri maqsadlarda va albatta me'yoridan oshmagan holda foydalanish zarur.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

Wikipedia; Zira.uz; Kun.uz.