

KORIANDRA O'SIMILIGINING TIBBIYOT VA GENIKOLOGIYADAGI AXAMIYATI.

Adilova S.X. – Akusherlik va genikologiyadan kata o'qituvchi
Sayidazimova X.B. - Akusherlik va genikologiyadan kata o'qituvchi
Usmanova M.B. – SamDTU farmatsiya fakulteti farmokognoziya va farmasevtik
texnologiya kafedrası assistenti
Ismoilova M.Y.

Annotatsiya. Maqolada korianderning asosiy xususiyatlari va uning inson tanasiga ta'siri muhokama qilinadi. Zamonaviy ixtisoslashtirilgan adabiyotlar va tegishli ilmiy ma'lumotlar tizimli ko'rib chiqildi. Mahsulotning kimyoviy tarkibi va ozuqaviy qiymati ko'rsatilgan, korianderning turli xil tibbiyotda qo'llanilishi va uni turli kasalliklarda qo'llash samaradorligi ko'rib chiqiladi. Ba'zi tibbiy sharoitlarda va kasalliklarda korianderning inson tanasiga potentsial salbiy ta'siri alohida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar. Koriander, shifobaxsh xususiyatlari, davolash, kasalliklar, farmatsevtika.

Muvofiqlik. Xitoy petrushka *Coriandrum sativum*ning urug'lari koriander, barglari esa silantro deb ataladi. Cilantro urug'i kukuni kori, sabzavotlar, palov, sho'rvalar uchun ajoyib lazzat tufayli ovqatga qo'shiladi. Ammo ziravorlar immunitet va ovqat hazm qilish uchun ham foydali ekanligini bilasizmi? Olimlar tomonidan tasdiqlangan uning sog'liq uchun foydalari haqida bilib hayron qolasiz. Korianderning kaloriya miqdori past - 100 g uchun 298 kkal. Bu oziq-ovqat tolasi, kaliy, kaltsiy, magniy, fosfor va K, C vitaminlariga boy. Bundan tashqari, u oz miqdorda karotin va nikotinic kislotani o'z ichiga oladi. Moddalar uning antioksidant va antibiotik xususiyatlarini ta'minlaydi.

Natijalar. Korianderning 5 ta ajoyib sog'liq uchun foydalari

1. Yuqumli kasalliklarga qarshi kurashadi. Ziravorlar o'tkir ichak infeksiyalari bilan kurashishda samarali bo'lgan antimikrobiyal birikmalarni o'z ichiga oladi. Misol uchun, dodecenal organizmga salmonella bilan kurashishga yordam beradi. Boshqa tarkibiy qismlar siydik yo'llari infeksiyalari (UTI) bilan kurashishga yordam beradi.

2. Qonda qand miqdorini pasaytiradi va qandli diabet rivojlanishining oldini oladi. Hayvonlarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, silantro urug'lari ferment faolligini rag'batlantiradi va qon shakar darajasini pasaytiradi. Qandli diabetga qarshi dori-darmonlarni qabul qiladigan odamlar ziravorlar bilan ehtiyot bo'lishlari kerak, chunki u katta dozalarda gipoglikemiyaga olib kelishi mumkin.

3. Immunitetni mustahkamlovchi antioksidantlarga boy va saratonga qarshi ta'sirga ega Koriander tarkibida erkin radikallarning hujayralarga zarar etkazishini oldini oladigan va organizmdagi yallig'lanishga qarshi kurashuvchi bir qancha antioksidantlar mavjud. Tokoferollar, terpinen va quercetin foydali ta'sirga ega, ular saratonga qarshi, immunostimulyator va neyroprotektiv ta'sirga ega. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, antioksidantlar o'pka, yo'g'on ichak va ko'krak saratoni hujayralarining o'sishini sekinlashtiradi.

4. Terini himoya qiladi Koriander tarkibidagi antioksidantlar dermatit kabi engil toshmalar bilan yordam beradi. Ular ultrabinafsha nurlanishi va erta qarish ta'sirida hujayralarga zarar etkazishning oldini oladi. O'simlik ekstrakti boshqa foydali tabiiy ingredientlar bilan birgalikda chaqaloqlarda bezi toshmasi, pigmentatsiya, akne, quruqlikning kuchayishi va yog'li terini davolash uchun ishlatiladi.

5. Yurak salomatligini qo'llab-quvvatlaydi O'simlik ekstrakti siydik haydovchi ta'sirga ega - u ortiqcha natriy, suvni olib tashlaydi va shu bilan qon bosimini pasaytiradi. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, urug'lardagi birikmalar yuqori darajada yomon xolesterin bilan kurashadi. Buni statistik ma'lumotlar ham tasdiqlaydi - ko'p miqdorda korianderni iste'mol qiladigan aholi orasida yurak kasalliklari darajasi pastroq.

Korianderga qarshi ko'rsatmalar - ehtiyot choralari va ogohlantirishlar Ziravorlar ko'pchilik odamlar uchun oz miqdorda xavfsizdir, lekin ba'zi hollarda yon ta'siri bo'lishi mumkin: • Homiladorlik yoki emizishda korianderning xavfsizligi haqida etarli ishonchli ma'lumot yo'q; • arpabodiyon, zira, arpabodiyon, shuvoqqa alerjisi bo'lgan odamlar allergik reaksiyalardan aziyat chekishi mumkin; • qandli diabetga chalinganlar koriander qabul qilganda qondagi qand miqdorini diqqat bilan nazorat qilishlari kerak; • Agar qon bosimi past bo'lsa yoki qon bosimini pasaytirish uchun dori ichayotgan bo'lsangiz, ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak. Salbiy reaksiyalarning asosiy belgilari - astma, burunning shishishi, ürtiker yoki og'izda shish. Bu reaksiyalar oziq-ovqat sanoatida ziravorlar bilan ishlaydigan odamlarda eng ko'p uchraydi.

Siz qancha koriander eyishingiz mumkin - kunlik norma Olimlar kuniga koriander iste'mol qilishning maksimal ruxsat etilgan dozasini aniqlamadilar. Ular ziravorni haddan tashqari oshirmaslikni va uni tuz kabi me'yorida qo'shishni tavsiya qiladilar. Maydalangan koriander va donalarda: nima bilan birlashtiriladi va qayerga qo'shiladi Coriandrum sativum o'simlikining barcha qismlari qutulish mumkin, ammo ta'mi boshqacha. Urug'lari tuproqli ta'mga ega va barglari tsitrus mevalariga o'xshaydi, garchi ba'zi odamlar uchun ularning ta'mi sovunga o'xshaydi. To'liq donalar pishiriqlar, donli mahsulotlar, yasmiq sho'rvalari, tuzlangan va qovurilgan sabzavotlarga qo'shiladi. Ular qizdirilganda o'z ta'mini

chiqaradi, shundan so'ng ularni maydalash, pastalar va xamirlarda ishlatish mumkin.

Ichakning irritabiy sindromi (IBS) bilan og'rigan odamlarda o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, urug' yog'i ovqat hazm qilish va ichak salomatligini yaxshilaydi. Bemorlar shishiradi, qorin og'rig'i va bezovtalikning kamayganini qayd etdilar. Koriander muqobil tibbiyotda ishtahani qo'zg'atuvchi sifatida ham qo'llaniladi. Miyani shikastlanishdan himoya qiladi Ko'p skleroz, Parkinson kasalligi va boshqa ko'plab miya kasalliklari yallig'lanish bilan bog'liq. Koriander ekstrakti kuchli antioksidant xususiyatlarga ega va xotirani yaxshilaydi, asab hujayralarini dori vositalaridan kelib chiqqan soqchilikdan keyin shikastlanishdan himoya qiladi. Bu, shuningdek, tashvish bilan engish uchun yordam beradi - deyarli anksiyete uchun tibbiy dorilar kabi samarali.

Xulosa. Coriandrum sativum o'simlikining barcha qismlari qutulish mumkin, ammo turli xil ta'mga ega. Urug'lari tuproqli ta'mga ega va barglari tsitrus mevalariga o'xshaydi, garchi ba'zi odamlar uchun ularning ta'mi sovunga o'xshaydi. To'liq donalar pishiriqlar, donli mahsulotlar, yasmiq sho'rvalari, tuzlangan va qovurilgan sabzavotlarga qo'shiladi. Ular qizdirilganda o'z ta'mini chiqaradi, shundan so'ng ularni maydalash, pastalar va xamirlarda ishlatish mumkin.

Xushbo'y va antioksidantlarga boy ziravorlar pishirishda keng qo'llaniladi va ko'plab sog'liq uchun foydalarga ega - yurak, miya salomatligi, oshqozon-ichak trakti, terini yaxshilaydi va bakteriyalar bilan kurashadi. Shuni yodda tutingki, ko'plab olimlar tadqiqot davomida o'simlikning konsentrlangan ekstraktlaridan foydalanadilar, bu esa bir xil foyda olish uchun qancha urug'ni iste'mol qilish kerakligini bilishni qiyinlashtiradi.

Adabiyot.

1. F. N. Бахыров. "Анатомия человека", Ташкент. "Восток", 2005. 33.
2. Венгеровский А.И. Фармакологические подходы к регуляции функций печени, Ташкент. "Совершенное поколение", 2002. 73.
3. F. N. Бахыров. "Анатомия человека", Ташкент. "Восток", 2005. 33
4. Yuldashev, S., Halimbetov, Y., Usmanova, M., Naimova, Z. S., & Khamraeva, M. (2021). National Processes In Uzbekistan And The Formation Of The Internationalist Maturity Of The Younger Generation. The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 3(06), 167-175.
5. Хасанова, Г. Р., & Усмонова, М. Б. (2022). Применение фасоли (phascolus) в медицине. Science and Education, 3(11), 117-125. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic

- prostatitis. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(5), 466-470.
6. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic prostatitis. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(5), 466-470.
7. Имамова, Ю. А., & Усманова, М. Б. (2022). РОДИОЛЫ РОЗОВАЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 901-904.
8. Имамова, Ю. А., Усманова, М. Б., & РОДИОЛЫ, Р. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rodioly-rozovaya-dlya-povysheniyarabotosposobnosti-organizma>.
9. Усманова, М. Б., & Имамова, Ю. А. (2022). ЛУК РЕПЧАТЫЙ– ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 914-917.
10. Қўйлиева МУ, Э. М., Усманова, М., & Имамова, Ю. (2021). General information on the age of Chilonjtyda, its composition, application in folk medicine, its features and their different types, conditions for cultivation. 8. Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю.
11. Usmanova, M., & Toshpolatov, C. Endocrine gland system, humoral management of the organism. Researchjet journal of analysis and inventions In Volume, 1.
12. Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю. (2021). Private technology of powders Preparation of powders with abrasives, dyes and hard powders, extracts and essential oils. Экономика и социум, (11), 90.
- Usmanova, M., & Yuldoshev, C. Importanse of lipids in the cell, simple and kompleks lipids, classification. Researchjet journal of analysis and inventions.
13. Usmanova, M., & Yuldoshev, C. Importanse of lipids in the cell, simple and kompleks lipids, classification. Researchjet journal of analysis and inventions.
- Imomova, Y., Usmonova, M. B., Yo'ldoshev, S., & Ahmadov, J. (2021). DORI VOSITALARINING ZAMONAVIY TAHLIL USULLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(8), 587-596.
14. Усманова, М., Эрназарова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. Экономика и социум, (11), 90(6).

15. Хасанова, Г. Р., Усманова, М. Б., & Нажмитдинов, Х. Б. (2022). ВИТАМИНГА БОЙ ЛОВИЯ (PHASCOLUS) ЎСИМЛИГИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(9), 333-336.
16. Balxievna, U. M. (2023). TARKIBIDA OSHLOVCHI MODDALAR BO'LGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR QO'LLANILISHI HAMDA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(5), 37-39. Balxievna, U. M. (2023). JIGAR VA BUYRAK KASALLIKLARINI DAVOLASHDA ISHLATILADIGAN SHIFOBAXSH O'SIMLIKLAR. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(2), 130-133.
17. Нажмитдинов Х.Б. (2023). ТРИТЕРПЕНОВЫЕ САПОНИНЫ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В МЕДИЦИНЕ И В ФАРМАЦИИ. *Вестник науки*, 3 (6 (63)), 1237-1241.
18. Нажмитдинов Х.Б. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АМАРАНТА В МЕДИЦИНЕ, КАК СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ. *Вестник науки*, 3 (6 (63)), 1227-1231.
19. Нажмитдинов Х.Б. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АМАРАНТА В МЕДИЦИНЕ, КАК СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ. *Вестник науки*, 3 (6 (63)), 1227-1231.