



UO‘K:615.324

O‘ZBEKISTONDA ZANJABIL ETISHTIRISH VA UNING OZIQ- OVQATDAGI AHAMIYATI

M.J.Yo‘ldoshev

Toshkent davlat agrar universiteti magistranti

***Annotasiya.** Ushbu maqolada zanjabilni kelib chiqishi, tarqalishi, yetishtirilishi va uni inson salomatligi hamda oziq-ovqat sanoatidagi ahamiyati haqidagi adabiyot manbalardan olingan ma’lumotlar tahlili keltirilgan. Ilmiy manba’larga ko‘ra zanjabil jaxonning bir qator mamlakatlari, jumladan Xitoy, Angliya, Hindiston, Avstraliya, AQSH, Rossiya kabi davlatlar aholisi oziq-ovqat mahsulotlariga qo‘shib iste’mol qilinishi, Osiyo mamlakatlarida imbir tunganagidan murabbo, Hindistonda un mahsulotlariga qo‘shib iste’mol qilinishi e’tirof etilgan.*

***Kalit so‘zlar.** zanjabil, oziq-ovqat, farmatsevtik zanjabil, antiseptik, gingerol*

KIRISH

Turli xalqlarning oshxonalar va tibbiyotida keng qo'llaniladigan ildiz bu o'zining boy foydali xususiyatlari bilan mashhur bo'lgan zanjabil. Ilmiy manbalarda bu o'simlik "farmatsevtik zanjabil" deb ataladi. U bizga Osiyo va Hindistondan kirib kelgan va bugungi kunda ushbu ildizmeva butun dunyoga tarqaldi. Qadim zamonlarda zanjabil hamma ham is'temol qila olmagan noyobva kamyob bo'lishiga qaramay turli millat vakillarining qalbini zabt etdi. Zanjabil odamlarga ma'lum bo'lgan eng qadimgi ziravorlardan biridir. Oxirgi yillarda bizning mamlakatimizda ham ushbu o'simlikka bo'lgan talab ortib bormoqda. Bu borada Prezidentimiz tomonidan dorivor o'simliklarni Respublika xududida ko'paytirish va qayta ishlashni rivojlantirish borasida ko'plab qarorlar va farmonlar qabul qilingan. Shu jumladan 2022 yil 20 maydagi PF-139- sonli "Dorivor o'simliklar xomashyo bazasidan samarali foydalanish, qayta ishlashni qo'llab-quvvatlash orqali qo'shimcha qiymat zanjirini yaratish chora-tadbirlari to'g'risida".[1]. PF-251- sonli "Dorivor o'simliklarni madaniy xolda etishtirish va qayta ishlash hamda davolashda ulardan keng foydalanishni tashkil etish chora tadbirlari to'g'risida"[2] farmonlari qabul qilindi. Ushbu Qaror va Farmonlar dorivor o'simliklarni muhofaza qilish, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish, dorivor o'simliklarni etishtirish va plantatsiyalarni tashkil qilish asosida sohada islohotlarni yanada chuqurlashtirish va innovatsion texnologiyalarni qo'llash, aholiga sifatli mahsulotlar etkazib berish va eksport



darajasini oshirishga xizmat qilmoqda. Ilmiy manba'larga ko'ra imbir jaxonning bir qator mamlakatlari, jumladan Xitoy, Angliya, Hindiston, Avstraliya, AQSH, Rossiya kabi davlatlar aholisi oziq-ovqat mahsulotlariga qo'shib iste'mol qilinishi, Osiyo mamlakatlarida imbir tunganagidan murabbo, Hindistonda un mahsulotlariga qo'shib iste'mol qilinishi e'tirof etilgan.[5,6]

Ilmiy manba'larda imbir o'simligi tunganagida inson salomatligi uchun foydali bo'lgan vitaminlardan C-3,5mg, E-0,35mg, K-0,115mg, B3,-0,65-0,75mg, B6 - 0,25mg; aminokislotalardan Omega-3-35mg, Omega-6-115-120 mg, Folevaya kislota-0,11 mg; mineral moddalardan-Ca-16mg, Fe-0,6mg, Mg-43mg, P-35mg, K-410mg, Na-15mg, Zn-0,2-0,5mg, Cu-0,3mg, Mg-0,25mg, germaniy-14-16mg miqdorida borligi aniqlangan.[6].

Imbir o'simligi tunganagi muhim faol komponentlarga ega moddalardan gingerol mavjud. Gingerol moddasi antiseptik xususiyatga ega bo'lgan birikma xisoblanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, imbir tunganagi davolovchi va antioksidant xususiyatga ega bo'lib, tunganakdan tayyorlangan mahsulotlar inson organizmidagi o'tkir respirator kasalliklarni oldini olishda va davolashda hamda organizm immunitetni oshirishda muhim ahamiyatga ega.[5.7]

Bugungi kunda mamlakatimizda bir qancha olimlar zanjabil bo'yicha izlanishlar olib boriishmoqda. Jumladan A.Qurbonov, A. Merganov, A. Abdurasulov, kabi olimlar o'z ishlarida imbirni etishtirish, saqlash, quritish kabi masalalarni o'rganganlar. Biz ham zanjabilni o'rganish davomida o'z ilmiy ishlarimizda Toshkent viloyati sharoitida etishtirilgan imbir tunganaklaridan kukun tayyorlash uchun texnologik sxema va texnologiyasi ishlab chiqish va ushbu texnologiyaga asosan laboratoriya sharoitida ekstrakt namunalari olishni maqsad qilib oldik.

Tadqiqotning predmeti: sifatida zanjabil(imbir) nav-namunalarining agrobiologik tavsifi, etishtirish texnologiyasi, quritishning maqbul muddatlari va usullari, saqlashda mahsulot sifat ko'rsatkichlarining o'zgarib borish dinamikasi xizmat qilgan.

Ilmiy ishimizning amaliy ahamiyati shundan iboratki, zanjabil etishtirish texnologiyasini o'rganish va ekish muddatlarini aniqlash, xom ashyo sifatida zanjabilning botanik va morfologik xususiyatlarini o'rganish, zanjabil qayta ishlash mahsulotlarining kimyoviy tarkibi va ozuqaviy qiymati. Kukun holatidagi imbir tunganaklaridan foydalanishda tozalangan mahsulotlar bo'laklarga bo'linib, maxsus quritkichlarda quritishning haroratini aniqlash.

Dorivor o'simliklar – bu inson va hayvonlarda uchraydigan kasalliklarni davolash hamda ushbu kasalliklarning oldini olish maqsadida foydalaniladigan



o'simliklarga nisbatan qo'llaniladi. Bu esa o'z navbatida xalq tabobatining asosi bo'lib xizmat qiladi. Yana bir jihatishundaki, bunday o'simliklar xom ashyolaridan olingan preparatlar tashkil qiladi. O'zbekiston Respublikasi hududida ham noyob dorivor o'simliklar ko'plab madaniy va yovvoyi holda uchraydi va keng miqyosda xalq tabobatida qo'llanilib kelinadi.

Butunjahon Sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, mavjud dori-darmonlarning 60% ni dorivor o'simliklar xom ashyolaridan olingan preparatlar tashkil qiladi. O'zbekiston Respublikasi hududida ham noyob dorivor o'simliklar ko'plab madaniy va yovvoyi holda uchraydi va keng miqyosda xalq tabobatida qo'llanilib kelinadi.

Xalq tabobatining eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lgan fitoterapiya va fitoprofilaktika maqsadida foydalaniladigan o'simliklardan biri bu zanjabil o'simligidir.

Zanjabil (*Zingiber officinale* L.) – zanjabildoshlar oilasiga kiruvchi yo'g'on ildizpoyali ko'p yillik o'simlik hisoblanadi. Asosan tropik va subtropik mintaqalarda tarqalgan. Janubiy va janubi-sharqiy Osiyoda o'stiriladi. Zanjabil yovvoyi holda uchramaydi. U madaniy holda Hindistonning Bengaliya qismida, Avstraliya, Yaponiya, Xitoy kabi mamlakatlarda ko'plab ekiladi. Uning tog' va sahrolarda o'sadigan navlari ham bor. Markaziy Osiyo bozorlarida bu giyohni tez-tez uchramiz. Uning yer osti qismi efir moyiga boy hisoblanadi. Zanjabil kishilarga ziravor va shifobaxsh vosita sifatida qadimdan ma'lum. Zanjabil ildizi xalq tabobatida bir necha ming yillardan beri ishlatilib kelinadi. Xususan, bu o'simlik haqida Abu Ali ibn Sino ham uning xosiyatlari xususida to'xtalib, uning dilni xursand qiluvchi va unga quvvat berishini, qusishni to'xtatishini, ich ketishini qoldirishi to'g'risida o'z fikrlarini aytib o'tgan.

Zanjabilning dunyodagi ko'pchilik xalqlar o'rtasida mashhurligi uning shifobaxsh xossalari bilan bog'liq, bu esa, uning kasalliklarning oldini olish va ularni davolashda universal tabiiy vositaligidandir.

Zanjabilning shifobaxsh xususiyatlari keyingi bir necha o'n yilliklarda zamonaviy mutaxassislar tomonidan faol o'rganilmoqda. Tarkibida biriktiruvchi moddalar va gingerol mavjudligi unga o'ziga xos yoqimli hid berib turadi, qator foydali xossalarga egaligi ham shundan kelib chiqadi.

Bugungi kunda zanjabil ko'pgina tabiiy dori-darmonlar tarkibiga kiritilib, organizmni turli kasalliklardan himoya qilishda va bir qancha kasalliklarga qarshi kurashda keng iste'mol qilinmoqda. Ayollarda homiladorlikdagi ko'ngil aynishi, organizmning turli xil shamollashlari, sovuq kunlarda tumov ko'paygan mavsumda immunitetni kuchaytirish, kasallikning oldini olish maqsadida qaynoq sut yoki choyga



bir oz zanjabil ildizidan qo'shib ichish inson sog'ligi uchun benihoyat foydali ekanligini mazkur tadqiqotlar isbotladi.

Zanjabilda kaliy, magniy, mis, kalsiy oksidi va B-6 vitamini mavjud bo'lib, inson organizmi uchun zarur bo'lgan kundalik ehtiyojining 3% ini qondiradi. Tabobatda qorin og'rig'i va gaz yig'ilib dam bo'lishini yengillatishda ham ishlatiladi. Zanjabilni imom Ibn Qayyim "At-tibbun-nabaviy" asarida "qizdiruvchi, hazmi taomni yengillatuvchi, qorinni yumshatuvchi, me'da va ichaklarda yig'ilgan yellarni haydovchi, balg'am haydab qurituvchi, kuch-quvvatni ko'paytiruvchi shifobaxsh giyoh" deb ta'riflagan. Hozirgi zamon tibbiyoti ilmiy tadqiqotlari har xil shamollashlar, gripp kasalligi asoratlarini oldini olishda, onkologik va yurak kasalliklarini oldini olishda bu shifobaxsh giyoh ildizi muhim rol o'ynashini tasdiqlamoqda.

Bundan tashqari zanjabilni iste'mol qilgan kishida yod olish qobiliyati oshadi. Zanjabil, asal, limon qo'shib tayyorlangan choy yallig'lanish kasalliklarida qizdiruvchi hamda immunitetni ko'taruvchi, mushak og'riqlarini qoldirishda samarali vosita hisoblanadi. Buning uchun 100 ml qaynab turgan suvga bir choy qoshiq maydalangan zanjabil kukunidan solinadi. Past olovda 2-3 daqiqa qaynatilgach olov o'chiriladi va tabga ko'ra asal va limon sharbati solib yaxshilab aralshtiriladi. Dokada stakanga suzib olinib iste'mol qilinadi.

Zanjabil dunyo bozoriga ikki xil ko'rinishda, ya'ni oq va qora zanjabil ko'rinishida sotuvga chiqariladi. Oq va qora zanjabil bir-biridan tayyorlanishi jihatidan farq qiladi. Zanjabil ildizi qazib olinib, tuproq va boshqalardan tozalanib, yaxshilab yuviladi va quyoshda quritiladi. Bu amaliyotlardan so'ng oq zanjabil hosil bo'ladi. Qora zanjabilni tayyorlashda esa, zanjabil ildizi yaxshilab yuvib tozalangandan so'ng, qozonda qaynatilgandan so'ng quritishga qo'yiladi. Natijada qora zanjabil hosil bo'ladi.

Zanjabil atir-upa sanoatida turli pardozi mahsulotlariga xushbo'y hid berishda ham foydalaniladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, ona tabiatimiz nihoyatda mo'jizakor. Sababi birgina o'simlik o'z tarkibida bir vaqtning o'zida bir qancha kasalliklarga shifo bo'luvchi moddalarni saqlaydi. Zanjabil o'simligi ham inson organizmi uchun foydaliligi jihatidan yuqori o'rinlarda turadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 20 maydagi PF-139-sonli "Dorivor o'simliklar xomashyo bazasidan samarali foydalanish, qayta



ishlashni qo‘llab-quvvatlash orqali qo‘shimcha qiymat zanjirini yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yildagi PF-251- sonli “Dorivor o‘simliklarni madaniy xolda etishtirish va qayta ishlash hamda davolashda ulardan keng foydalanishni tashkil etish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-apreldagi “O‘zbekiston Respublikasi xalq tabobatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-4668 sonli qarori.

4. Abu Ali ibn Sino “Tib qonunlari” saylanma 1-jild T-1983 (Tarjimonlar: A.Rasulov va b.) 200-201-B.

5. A.Abdullayev va b. “ Biologiyadan qisqacha izoxli lug‘at” T-2016. 134-B. (kirishniki)

6. ["Zingiber officinale". Germplasm Resources Information Network. Agricultural Research Service, United States Department of Agriculture.](#) Retrieved 10 December 2017.

7. Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS (eds.). Plant resources of South-East Asia: no.13: Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers. pp. 238–244.

8. [Jump up to:^a ^b "Zingiber officinale Roscoe".](#) Kew Science, Plants of the World Online. [Royal Botanic Gardens, Kew.](#) 2017. Retrieved 25 November 2017.