

QAHVА (KAVA) - COFFEA ARABICA L.

Boymurodov E. S

Samarqand davlat tibbiyot universiteti. Samarqand, O'zbekiston

Annatatsiya: Kofega bo'lgan talab doimiy ravishda o'sib bormoqda. Braziliya va Kolumbiya hozirda qahva urug'larining asosiy yetkazib beruvchilari hisoblanadi. Mamlakatimizga qahvaning asosiy yetkazib beruvchilari Braziliya, Hindiston va ayrim arab davlatlari hisoblanadi.

Kalit so'zlar: qahva, kofein, choy, dorivor, urug'lar.

Аннотация: Спрос на кофе постоянно растет. Бразилия и Колумбия в настоящее время являются основными поставщиками семян кофе. Основными поставщиками кофе в нашу страну являются Бразилия, Индия и некоторые арабские страны.

Ключевые слова: кофе, кофеин, чай, лекарственный, семена.

Annotation: The demand for coffee is constantly increasing. Brazil and Colombia are currently the main suppliers of coffee seeds. The main suppliers of coffee to our country are Brazil, India and some Arab countries.

Key words: coffee, caffeine, tea, medicinal, seeds.

Efiopiya qahvaning vatani hisoblanadi, hali ham tabiatda dengiz sathidan 1600–2000 m balandlikda joylashgan yerlarida yovvoyi holda uchraydi. Qahva so'zi arabchadan kelib chiqqan.

Eron va O'rta Osiyoda, ba'zi adabiy manbalarga ko'ra, qahva 10-asrdan oldin ham ma'lum bo'lgan. O'sha paytda, qahva urug'lari butunligicha xom yoki qovurilgan yoki maydalangan holda damlangan. Shuning uchun, damlash jarayonida qahva 15-30 daqiqa davomida past olovda qaynatilgan.

Afrika va Osiyoning tropik hamda subtropiklarida 50 ga yaqin tur o'sadi, ulardan 4-5 tasi yetishtirish uchun keltirilgan. Ularning orasida eng mashhuri arab kofesi doimiy yashil daraxti yoki 8-10 m balandlikdagi buta - Rubiaceae oilasidan. Issiq iqlimi bo'lgan mamlakatlarda o'sadi. Butun yil davomida gullaydi va meva beradi. Mevasi ho'l, deyarli sharsimon yoki ovalsimon, to'q qizil, ikki urug'li, diametri 1,0-1,5 sm.

Musulmon mamlakatlarida qahva oddiy ichimlikka aylanmadi, chunki uning shifobaxsh xususiyatlari aniqlangandan so'ng, pravoslav diniy peshvolar uni Qur'on tomonidan taqiqlangan mast qiluvchi vosita deb e'lon qilishgan. Musulmon mamlakatlarida qahva ichish odamlarni ta'qiblarga va hatto dahshatli qatlarga duchor bo'lishiga sabab bo'lgan (N. Rjanov, 1970).

XVII asr boshlarida kofe butun Yevropaga tarqaldi. Qahvaxonalar 1652-yilda birinchi marta Italiyada, Londonda, 18-asrda Frantsiya va Rossiyada paydo bo'lgan.

XVIII asrning birinchi yarmida (1723), fransuz botaniklarining sa'y-harakatlari tufayli qahva daraxti G'arbiy Hindistonni Martinika oroliga olib kelindi, bu Afrika daraxtining o'sishi va rivojlanishi uchun juda mos joy bo'lib chiqdi. Ikki yil o'tgach, bitta ekilgan daraxt bir kilogrammga yaqin don berdi. 10 yildan so'ng, ekilgan urug'lar Martinika orolida qahva plantatsiyasini hosil qildi. 18-asrda qahva daraxti Janubiy Amerikaga - Braziliyaga keltirildi.

Kofega bo'lgan talab doimiy ravishda o'sib bormoqda. Braziliya va Kolumbiya hozirda qahva urug'larining asosiy yetkazib beruvchilari hisoblanadi. Mamlakatimizga qahvaning asosiy yetkazib beruvchilari Braziliya, Hindiston va ayrim arab davlatlari hisoblanadi. Moskva, Leningrad, Lvov, Dnepropetrovsk va boshqa shaharlarda yuqori sifatli aromatik eriydigan qahva ishlab chiqarish uchun maxsus texnologik liniyalar mavjud.

Kimyoviy tarkibi. Qahva urug'lari bir qator biologik faol moddalarni o'z ichiga oladi, ularning tarkibi issiqlik bilan ishlov berishdan keyin keskin o'zgaradi. Misol uchun, xom loviya 1,0-1,2% kofeinni o'z ichiga oladi, qovurilgan loviya esa 1,3% ni o'z ichiga oladi. Xom donalarda shakar miqdori 8% ga, qovurilganda 2-3% ga yetadi. Qovurilgan qahva loviyalari tarkibida 4-5% kofe tannin kislotasi, 15% gacha yog', 14% ga yaqin azotli birikmalar, piridinring fenol hosilalari, sirka kislotasi va boshqa ba'zi kimyoviy birikmalar mavjud (S. Ya. Sokolov, 1984).

Kofein tarkibiga qarab, 10 dan ortiq qahva navlari ma'lum. Qahvaning eng yuqori navlari asl aromati va yaxshi ta'mi bilan ajralib turadi. Eriydigan qahvalarda 3-5% kofein mavjud.

Oziqlanish qiymati. Qahva yaxshi to'yimli va tonik ichimlik hisoblanadi, asosan issiq holda iste'mol qilinadi. Qahva loviyalari ko'pincha qovurilgan holda ishlatiladi. Pishirishdan oldin ular qahva maydalagich yoki bu maqsadda mavjud bo'lgan maxsus jihozlarda maydalanadi. Eng mashhuri - ixtisoslashgan fabrikalarda maydalangan qahva loviya kukunidan olinadigan eriydigan qahva.

Qahva turli usullar bilan pishiriladi va shakar, sut, qaymoq yoki muzqaymoq, limon bilan iste'mol qilinadi. Sut, qaymoq va muzqaymoq qo'shigandan keyin qahvaning kaloriya miqdori keskin oshadi.

Qora qahva quyidagicha tayyorlanadi: 10-20 g maydalangan qahva 100-120 ml qaynoq suvga quyiladi va ichimlik qaynaguncha past olovda saqlanadi.

Eriydigan qahva juda oddiy pishiriladi: 1 yoki 2 choy qoshiq kukun (5-10 g) 100-200 g qaynoq suvga solinadi, ta'mni yaxshilash uchun shakar qo'shiladi, so'ng qahva ichishga tayyor bo'ladi. Ko'pgina mamlakatlarda odamlar shakar qo'shilgan kuchli pishirilgan qora qahva ichishni yaxshi ko'radilar. Shu munosabat bilan Vengerlarda shunday maqol bor: "Yaxshi qahva shaytondek qora, do'zax olovi kabi issiq va o'pich kabi shirin bo'lishi kerak".

Odamlar qahvaning shifobaxsh xususiyatlari haqida qanday bilishganligi haqida quyidagi afsona bor: ko'p asrlar oldin, efiofiyalik cho'pon tasodifan kofe donalarini iste'mol qilgan echkilar tunda uxlamasligini, balki sakrab, shov-shuvga tushishini payqadi. Mahalliy mulla (muftiy) bundan xabar topgach, birinchi bo'lib qahva donalarining o'ziga ta'sirini sinab ko'rdi va ularning mo'jizaviy ta'siriga ishonch hosil qilganidan xursand bo'ldi. Shundan so'ng kofe Efiopiyaning turli qismlariga, qo'shni mamlakatlarga va turli qit'alarga tarqaldi.

Xalq tabobatida yangi pishirilgan issiq kofe jismoniy va ruhiy charchoqni bartaraf etish uchun tonik sifatida ishlatiladi, shuningdek, zaiflashgan va ozib ketgan bemorlarga, ayniqsa, har qanday jiddiy yuqumli kasallikka chalinganlarga tavsiya etiladi. An'anaviy tibbiyot turli xil zaharlanishlarni davolash uchun qahva tavsiya qiladi.

Qadimgi tibbiyotda yangi qahvaning tabiati issiq va quruq deb tan olingan. Ba'zi mualliflar qahvaning tabiatini sovuq va quruq deb bilishadi. Dovud Antokining ta'riflariga ko'ra, qahva ho'l tabiatni yo'tal bilan quritish, miya, farenks va boshqa organlardagi yallig'lanish jarayonlari uchun foydalidir. Qahva to'siqlarni ochadi va siydik chiqarishni oshiradi. Kayfiyatni yaxshilash, charchoq va bezovtalikni yo'qotish uchun qahva ichishni istagan har bir kishi uni shirinliklar va yog'lar bilan ishlatishi kerak. Bu foydali xususiyatlarning namoyon bo'lishiga va uning salbiy ta'sirini bartaraf etishga yordam beradi.

Muhammad Husayn Sheroziy shunday ta'kidlaydi: "Kofe qaynatmasini ichish to'siqlarni ochishga yordam beradi, og'riqni yumshatadi va qon oqimini yaxshilaydi, isitma va sariqlikda foydalidir, siyishni oshiradi, xom va yopishqoq narsalarda, yo'talda foydalidir, oshqozonni mustahkamlaydi, ko'pchilik turlarida foydalidir. Bosh og'rig'i, melankoliyada. Qahva uyquchanlik va chanqoqlikni yo'q qiladi, uyqusizlikka dosh berishga kuch beradi, shuningdek, chanqoqlikka chidash va oz miqdordagi oziq-ovqat va ichimlik bilan qanoatlanishga yordam beradi, sayohat paytida charchoqni yo'q qiladi va ko'p harakat va har xil turdagi ishlarni talab qiladi.

Uyqusizlik va ba'zan bosh og'rig'iga sabab bo'ladi, tanani quritadi, vazn yo'qotadi, yuzni sarg'aytiradi, jinsiy qobiliyatni susaytiradi, urug'lik miqdorini kamaytiradi. Yurak ishiga tez ritm beradi, yurak, kulanj (kolik), g'amgin, og'ir tushlarni keltirib chiqaradi. Qahvaning yurakka nisbatan zararli xususiyatlarini yo'qotish uchun qahva tayyorlash paytida unga bir nechta za'faron qo'shiladi.

Qadimgi shifokorlar och qoringa qahva ichishni tavsiya etmaydi. Ularning ko'rsatmalariga ko'ra, og'ir ovqatdan keyin ham qahva ichmaslik kerak.

Zamonaviy tibbiyotda turli xil kofe ichimliklar terapevtik va parhezli vosita sifatida ishlatiladi. U choy kabi tanaga ta'sir qiladi. Qahva, ayniqsa eriydigan qahva, kofeinning miqdori yuqori (3-5%)shu tufayli choyga qaraganda faolroq, markaziy

asab tizimining funksiyasini qo'zg'atadi, refleks qo'zg'aluvchanligini oshiradi, kuchaytiradi. Bu yurak va nafas olish organlarining faoliyatini rag'batlantiradi, qon bosimini oshiradi, miya tomirlarini kengaytiradi, me'da shirasining sekretsijasini rag'batlantiradi va ishtahani yaxshilaydi.

Qahvaning tonik ta'siri gipotenziya bilan og'rikan odamlarda, shuningdek, og'ir va ruhiy charchoqda eng aniq namoyon bo'ladi. U charchoq va uyquchanlikni ketkazadi, hushyorlik va ehtiyotkorlik reaksiyasini kuchaytiradi, jismoniy va ruhiy charchoqlar namoyon bo'lishining oldini oladi.

Qahva va bosh og'rig'i. Ba'zi odamlarda qahva ichish bosh og'rig'ini engillashtiradi, boshqalarda, aksincha, og'irlik hissi va bosh og'rig'iga sabab bo'ladi.

Ma'lumki, bosh og'rig'ining ko'p turlari, ayniqsa migrenli bosh og'rig'i, miya tomirlarining siqilishi bilan bog'liq. Kofein miya tomirlarini kengaytiradi, spazmotik bosh og'rig'i esa yo'qoladi. Shu sababli, qahva uzoq vaqtdan beri migren uchun foydali vosita deb hisoblanadi.

Kuchli qaynatilgan qahvani qabul qilganidan keyin odamlarda bosh og'rig'ining sababi kofein va kofeinli ichimliklar ba'zi hollarda miya tomirlarining qattiq siqilishi yoki spazmini keltirib chiqarishi bilan bog'liq.

Qahva va uxlash. Ko'pchilik uchun qahva uyquchanlik holatini yo'q qiladi, ya'ni uyqusizlikni keltirib chiqaradi. Biroq, ba'zi hollarda, qahva ichish, aksincha, uyquchanlik holatini keltirib chiqaradi va uyqu tabletkasi sifatida ishlaydi. Nima uchun? Bu savol shifokorlarning ko'pchiligini qiziqtirgan va javob topa olishmagan. Faqat bizning davrimizning buyuk fiziologi, akademik IP Pavlovning ishi tufayli kofein ta'sirida bu ikki qarama-qarshi ta'sirning namoyon bo'lish mexanizmi har tomonlama isbotlangan. Terapevtik dozalarda kofein qo'zg'alish jarayoniga tonik ta'sir ko'rsatishi, uni "normal darajaga" fiziologik holatga keltirishi isbotlangan. Natijada, ikkita asosiy jarayon - qo'zg'alish va ingibitsyonning fiziologik muvozanati mavjud bo'lib, ularsiz miya yarim korteksining normal ishlashi mumkin emas. Qo'zg'alish jarayoni ingibitsyondan ustun bo'lsa, uyqusizlik holati yuzaga keladi.

Kofein demak, qahva, muvozanati buzilgan odamlarda miyadagi qo'zg'alish va ingibitsyon jarayonlari o'rtasidagi muvozanatni tiklab, aniq gipnoz ta'sirini keltirib chiqaradi. Bu erda yana bir omil muhim ahamiyatga ega, charchoq tuyg'usini yo'qotadigan yoki bosh og'rig'ini engillashtiradigan qahva inson tanasida o'ziga xos ichki qulaylik yaratadi, bu uyquning paydo bo'lishi va uning normal o'tishida yetakchi omil hisoblanadi.

Qahva va qon bosimi. Kofein yurak-qon tomir agenti sifatida amaliy tibbiyotda keng qo'llaniladi, uning ta'siri ostida yurak faoliyati yaxshilanadi va qon bosimi ko'tariladi. Shuning uchun kofeinli ichimlik sifatida kofe ko'pincha gipotenziv bemorlarga tavsiya etiladi. Qahva gipotenziv bemorlarga yordam beradimi va ular uchun nima yaxshiroq; kofein, qahva, yashil yoki qora choy?

Bu savollarga javob berishdan oldin, biz qahvaning kimyoviy tarkibini ko'rib chiqishimiz, kofein va choyning shifobaxsh ta'sirining nozik tomonlarini tushunishimiz kerak.

Qahva tarkibida vazokonstriktor - kofein, shuningdek, juda faol vazodilatuvchi birikmalar guruhi - alkaloidlar: teobromin, teofillin va vitamin PP mavjud.

Qahva ichgandan so'ng, kofeinning tez so'rilishi qon bosimining ma'lum darajada oshishiga va 15-30 daqiqadan so'ng gipotenziviyaga olib keladi. Ular charchoq, umumiy holsizlik, uyquchanlik tuyg'usini yo'q qiladi, ularning kayfiyati yaxshilanadi, aqliy yoki jismoniy ishlarni bajarish istagi paydo bo'ladi. Quvnoqlik hissi paydo bo'lganidan bir necha daqiqa o'tgach, odamda o'ziga xos ichki zaiflik paydo bo'ladi. Qahvani qayta-qayta ishlatishda bu tuyg'u yo'qoladi, lekin har safar bir muncha vaqt o'tgach yana takrorlanadi. Qahvaning ta'sir qilish mexanizmi bilan tanish bo'lmagan odamlar o'z iste'molini oshirishda davom etmoqdalar. Bunday noto'g'ri harakat natijasida odamning ahvoli sezilarli darajada yomonlashadi, umumiy zaiflik, yurak urishi paydo bo'ladi, odam miya tomirlarining pulsatsiyasini his qila boshlaydi, qo'llari yoki barmoqlari titraydi.

Qahvaning qisqa muddatli tonik ta'siridan so'ng yuzaga keladigan umumiy zaiflik va holsizlik vazodilatatsion va gipotenziv xususiyatlarga ega bo'lgan teobromin, teofillin va vitamin PP ta'sirining namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Qahva ichgandan keyin dastlabki 15-40 daqiqada qonda kofeinning yuqori konsentratsiyasi mavjudligi sababli uning vazokonstriktiv va gipertonik ta'siri namoyon bo'ladi. Biroq, asta-sekin kofein konsentratsiyasi pasayishni boshlaydi va buning natijasida uning o'rnini antagonistlari egallaydi. Teobromin, teofillin va vitamin PP, ularning ta'siri ostida qon tomirlari kengayadi va qon bosimi pasayadi. Shuning uchun gipotenziv bemorlarning umumiy ahvolining qisqa muddatli yaxshilanishi fonida keskin yomonlashuv sodir bo'ladi.

Gipertenziv bemorlar, aksincha, qahva harakatining faqat birinchi bosqichi zararli, ikkinchisi (gipotenziv bosqich) ular uchun shifobaxsh hisoblanadi. Ushbu mahsulotlarning barchasida vazokonstriktori kofeindir. Eritilgan qahva tarkibida u yashil choyga qaraganda ko'proq, ikkinchisining tarkibida esa qora choyga qaraganda ko'proq kofein mavjud. Sof kofein tabiatdan (qahva yoki choydan) ajratilgan alohida moddadir. Mantiqan, u qahva yoki choydan kuchliroq bo'lishi kerak.

Pishirilgan, eriydigan qahva, o'z navbatida, ko'p miqdorda kofein mavjudligi sababli, yashil choyga qaraganda faolroq harakat qilishi kerak, ikkinchisi esa qora choyga qaraganda kuchliroqdir, aslida quvnoqlik holatining paydo bo'lishi tezligi va balandligi, bir xil ketma-ketlikda sodir bo'ladi. Biroq, tonik ta'sirning doimiyligi va davomiyligi teskari tartibda. Qora choy, tonik sifatida, kofein, qahva va yashil choyga qaraganda kamroq samarali hisoblanadi. Biroq, ko'p miqdorda P vitamini mavjudligi

sababli, uning ta'siri tugagunga qadar, u o'zining tonik ta'sirini qat'iy ravishda namoyon qiladi.

Kofein, qahva va yashil choy, xuddi yonayotgan gugurt kabi, tezda tonusni oshiradi, ammo bu ta'sir ularda tezda yo'qoladi, shuning uchun ularning gipotenziv bemorlarga tonik ta'siri qora choyni shifobaxsh xususiyatlaridan past.

Ehtiyot choralari. Qahvani ko'p iste'mol qilish yurak urishi, haddan tashqari qo'zg'aluvchanlik, uyqusizlik shaklida yuzaga keladigan zaharlanishni keltirib chiqaradi. Zaharlangan odamlarda qon bosimi ko'tariladi, bosh og'rig'i, hayolparastlik, ruhiy bezovtalik, yurak sohasidagi noqulaylik va harorat ko'tariladi.

Xulosa

Qahvadagi kofein qisman sut orqali chiqariladi, shuning uchun emizikli onalar, ayniqsa kechasi, kuchli qaynatilgan qahva ichmasliklari kerak. Aks holda, chaqaloqlarda uyqusizlik holati rivojlanadi va chidab bo'lmas tashvish, isitma va konvulsiyalar paydo bo'lishi mumkin. Qahva asabiy va oson qo'zg'aluvchan odamlar, oshqozon va o'n ikki barmoqli ichakning oshqozon yarasi, shuningdek, tirotoksikoz bilan og'rig'an bemorlar uchun tavfsiya etilmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. 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. 2. Шкурова Д., Усманова М., Имамова Ю., Порошоларинг хусусий тухнологияси тўзгувчи, бўёвчи ва қийин майдаланувчи моддалар, экстрактлар ва эфир мойлари билан порошоклар таййорлаш. Экономика и социум №11(90)2021.

3. Усманова М., Эрназарова М., Қўйлиева М., Хасанова Г., Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар сақлаш чора тадбирлари. Экономика и социум №11(90)2021

4. Yuldoshev S., Xalimbetov Y., Usmanova M., Naimova Z., Xamrayeva M., National Processes in Uzbekistan and formation of the internationalist maturity of the younger generation/The american journal of medical sciences and pharmaceutikalresearch10/37547/tajmspr

5. Usmanova M., Yuldoshev S., Importance of lipids in the cell, simple and complex lipids, classification. Researchjet journal of analysis and inventions. In Volume 1, Issue 1

6. https://www.researchgate.net/profile/OlimKhojimatov/publication/349703500_Lekarstvennye_rastenia_Uzbekistana/links/603da4e192851c077f0e8c14/Lekarstvennye-rastenia-Uzbekistana.pdf

7. O.J. Meliqulov, N.D. Kodirov, & E.S. Baymuradov (2022). 4-XLOR-5,6-DIMETILTIENO [2,3-D] PIRIMIDINNING TO'YINGAN GETEROSIKLIK BIRIKMALAR BILAN REAKSIYASI. *Ta'lim fidoyilari*, 18 (5), 285-288.

8. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., Баймуратов, Э. С., & ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, Б. В. Ф. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-barbarisa-v-farmakoterapii>.

9. Mirzoyeva, F. A., Imamova, Y. A., & Meliqulov, O. J. (2022). Medicinal plants and their properties. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(4), 1140-1144.

10. Meliqulov, O. J., & Kodirov, N. D. (2022). 1.4-benzodiazepinning tibbiyotda qo'llanadigan vositalari. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(8), 313-317.

11. Meliqulov, O. J., Kodirov, N. D., & Baymuradov, E. S. (2022). 4-XLOR-5, 6-DIMETILTIENO [2, 3-D] PIRIMIDINNING TO'YINGAN GETEROSIKLIK BIRIKMALAR BILAN REAKSIYASI. *Ta'lim fidoyilari*, 18(5), 285-288.

12. Meliqulov, O. (2021). 2H-4-GIDRAZINIL-5, 6-DIMETILTIENO [2, 3-d] PIRIMIDINNING sINTEZI VA UNING ALDEGIDLAR BILAN KONDENSATSIYA REAKSIYALARI. *Scienceweb academic papers collection*.