

ПАПАЯ (*Carica papaya*) O'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATI

Shayqulov D.O'

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Papaya (*Carica papaya*)ning qisqacha o'rganish tarixi, uning tarkibi, tuzilishi, biologik faolligi, uning foydali xususiyatlari, amaliy ahamiyati va boshqa xususiyatlari haqida ma'lumot keltirilgan.

Kalit so'zlar: Papain fermenti, beta-karotin, saraton, travmatologiya va ortopediya, xirurgiya, gnekologiya, nevrologiya, oftalmologiya, stomatologiya, terapiya, diyetologiya, onkologiya, gelmintologiya.

Аннотация: В этой статье представлена краткая история изучения папайи (*Carica Papaya*), информация о ее составе, строении, биологической активности, полезных свойствах, практическом значении и других свойствах.

Ключевые слова: фермент папаин, бета-каротин, рак, в травматологии и ортопедии, хирургии, Гнекологии, неврологии, офтальмологии, стоматологии, терапии, диетологии, онкологии, гельминтологии.

Annotation: this article presents A Brief History of the study of Papaya (*Carica papaya*), its composition, structure, biological activity, its useful properties, practical significance and other features.

Keywords: Papain enzyme, beta-carotene, cancer, in Traumatology and orthopedics, surgery, Gynecology, neurology, ophthalmology, Dentistry, therapy, Dietology, Oncology, Helminthology.

Papayaning tanasi palmaga o'xshaydi, poyasining yuqori qismida 12-16 ta yirik parraksimon bargidan iborat to'pbarg joylashgan. Mevasining og'irligi 2-3kg keladi. Papaya vatani Janubiy amerika va Meksika bo'lgan ekzotik mevadir. Uzunligi 5-10 metr keladi. Barglari katta, uzunligi 70 sm keadi. Pishib yetilgan mevasining uzunligi 45smgacha, mevasining ta'mi juda mazali va shirin, tashqi ko'rinish jihatdan qovunga o'xshaydi va pishganda malina hidi ifori tarqalib turadi. E'tiborli tomoni bu daraxt hayoti boshlagandanoq 6 oy o'tib hosil beradi. Bu daraxt 5 yil umr ko'radi. Mevasi tibbiyotda keng qo'llaniladi, papayaning mevasi juda mazali, balki foydali hamdir. Pishgan mevasi katta bo'lib, sariq va to'q-sariq rangga ega.

Kimyoviy tarkibi. Papaya klechatkaga boy, bu esa uni iste'mol qilish uchun mosligini bildiradi. Bundan tashqari meva tarkibida papain moddasi bo'lib, u hazm qilish jarayonini yaxshilaydi, shuningdek B guruh vitaminlari (B1, B2, B5) va A, C, D vitaminlariga boy. Kaloriyasi: 100 grammda 40 kkal. Mevasining tarkibida oqsillar- 0.6 gr, yog'lar -0.1 gr, uglevodlar -11 gr, kislotalar 1,4-1,6 gr, kalsiy - 20 mg, fosfor -

16 mg, temir -0,3 mg, kaliy 234 mg. Bundan tashqari tarkibida glyukoza, fruktoza, organik kislotalar, klechatka, betta karotinlar ham bor. 100 gr papayyaning energetik quvvati 26-74 kaloriya. Ta'mi qovunga o'xshaydi. Mevasining rangi beta-karotin borligi sababli shunday rangda. Pishib yetilgan papaya ushlab ko'rilganda po'stlog'i tarang, terisi esa yumshoq bo'ladi. Daraxt tanasidan uzilgandan keyin ham pishishda davom etadi. Qurtilgan mevasi ham yangi uzilgandek foydali bo'ladi[1,6].

Dorivorlik xususiyati tabobatda. Tarkibidagi papain fermenti borligi sababli doimo iste'mol qilish tavsiya etiladi va yaralarning erta bitishi va gastiritning tuzalishiga yordam beradi. Mevasi ochiq yaralarning bitish jarayonini bitishini tezlashtiradi. Kesilgan teri va teri yallig'lanishida sharbat va mevasining bo'laklaridan foydalaniladi. Pishib yetilgan mevasini iste'mol qilish astma xurujida davo bo'ladi. Papayya choylari yurak-qon tomir kasalliklari, arterial qon bosimi, oshqozon yarasi, o't-pufak, buyrak toshi, beldagi shamollash, oyoq bo'g'inlaridagi tuzlarning yig'ilib qolishi hamda allergiya singari xastaliklarni davolaydi. Buning uchun 6 oy davomida papayya choyidan kuniga 2-3 mahal har ovqatdan 30 daqiqa keyin ichsangiz, maqsadga muvofiq bo'ladi [4].

Dorivorlik xususiyati tibbiyotda. Papayyaning mevasi organizmda va to'qimalarda tuz yig'ilishini oldini oladi va davolaydi. Umurtqa orasidagi disk churrasi, kamqonlik, umurtqa osteoxondrozi, oshqozon-ichak kasalliklarining oldini oladi va davolaydi. Qandli diabet, jigar xastaliklari, bo'g'inlar osteoartrozida uning choyi foydali hisoblanadi. Hindiston tibbiyotida aniqlanishicha, papayyaning mevasi va urug'idan topilgan shifobaxsh modda saraton to'qimalarini yo'q qilish xususiyatiga ega. Bu yurak-qon tomir tizimining yaxshilanishiga olib keladi. Ferment kapilar qon tomirlarining holatiga ijobiy ta'sir qiladi va ularning ritminini oshiradi. Pishgan mevaning qobig'i mayda yaralarni asoratsiz davolaydi. Ko'rishni yaxshilaydi. Ilgari shifokorlar ko'rish qobiliyatini yaxshilash uchun ko'proq sabzi yoki ko'katni iste'mol qilishni maslahat berishgan. Biroq, zamonaviy tadqiqotlar tufayli, papayyani iste'mol qilish ko'rishning yanada samarali natijasi ekanligi tasdiqlandi[1].

Papaya noyob o'simlik hisoblanib, uning tarkibida noyob skvalen moddasi bor. Skvalen akula yo'g'idan olinadi. Shuning uchun noyob hisoblanadi. Nobel mukofotining sovrindori professor Kolour tomonidan aniqlangan. Skvalenda 12 ta vodorod atomlari yetishmaydi. Odam organizmida skvalen suv vodorodi bilan bog'lanib, kislorod ajralib chiqadi. Barcha kasalliklarning sababi - kislorodning yetishmovchiligidadir. Shuningdek, amarant yog'ida inson organizmi uchun eng zarur aminokislota bor. Bu lizindir[5].

Papaya zamonaviy tibbiyotda.

Travmatologiya va ortopediyada. Umurtqa osteoxondrozi, umurtqa orasi disk churrasi, bo'g'inlar osteoporozi.

Xirurgiyada. Yiringli yaralarda, kuygan ortiqcha to‘qimalarning tushib ketishini tezlashtirish, yaraning tezroq bitishiga yordam berishi uchun.

Gnekologiyada. Jinsiy a‘zolarning shamollash va chandiq hosil bo‘lish kasalliklarining oldini olishda va davolashda, hayz siklini normallashtirish va sikl davomida bo‘ladigan holsizlik, ko‘p uxlash, jahldorlik va tez charchash alomatlarining yengil o‘tishiga yordam beradi.

Neurologiyada. Papayya energetik kuchli mahsulot bo‘lib, u organizm tanasini kuchaytiradi, quvvatini oshiradi, apatiya va charchashni yo‘qotadi.

Oftalmologiyada. Papayya kataraktada, ko‘z pardalari va boshqa qismlariga qon quyilganida, ko‘z tubida proliferativ o‘zgarishlar, sekin kechuvchi keratitlarda va shox pardasining xiralashishida yordam beruvchi moddalarga ega.

Stomatologiyada. Papayya kariyes, pulpit, periodontit, gingivit, paradontit, stomatit kasalliklarida yordam beradi.

Terapiyada. Papayya og‘riqsizlantirish va isitmani tushirish xususiyatiga ega. Papain oqsillarni parchalab, ovqat hazm qilishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, umumiy ahvolni yaxshilaydi. Gastrit, oshqozon yarasi, kolit kasalliklarida bemor ahvolini yaxshilaydi, qabziyatga yordam beradi.

Diyetologiyada. Sog‘liqqa zarar yetkazmagan holda ortiqcha vazndan halos bo‘lishga yordam beradi. Diyetologlar mol go‘sh tidan tayyorlanadigan ovqatga bir necha papayya bo‘lakchalarini solib yuborishni tavsiya qiladilar, shunda eng katta qattiq go‘sh ham yumshoq, xushxo‘r bo‘ladi.

Onkologiyada. Papayya mevasida, bargida va urug‘idan topilgan modda saraton hujayralarini yo‘q qilish xususiyatiga ega.

Gelmintologiyada. Papayya mevasi gijja dori sifatida ham qo‘llaniladi[2,3].

Xulosa qilib aytganda insoniyat qadimdan dorivor o‘simliklarga ehtiyoj sezgan va bu ehtiyoj kelajakda yanada ortib boradi. Papayya o‘simligi ko‘p tomonlama foydali o‘simlik bo‘lib, kaloyirayaga, vitamanga boyligi tibbiyotning ko‘plab sohalarda foydalanish mumkinligi sababli ushbu o‘simlikning biologik xususiyatlarini yanada chuqurroq o‘rganish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.M.Ro‘ziyev “Papayya mo‘jizasi”, Nishon gazetasi 2012.
- 2.A.Qorayev “Qovun daraxt haqida eshitganmisiz”, Tashxis gazetasi 2010.
3. R.Abdullayev “Papayya - tabiat tuhfası”, Tabiat tuhfası gazetasi 2014.
- 4.w.w.w.plant.ru
5. w.w.w.papaya.uz
6. w.w.w. mehrijiyo.uz