

QORA SEDANANING TABOBATDAGI O`RNI VA FOYDALI XUSUSIYATI

Tojiboyev Murodali Umaraliyevich
Andijon Davlat Pedagogika instituti Dotsenti
Muxsinboyev Odilbek Muxiddin o`g`li
Andijon davlat pedagogika institute
tabiiy fanlar fakulteti 1-kurs talabasi
Mashraboza Mahliyo Odiljon qizi
Andijon davlat pedagogika institute
Tabiiy fanlar fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Qadimgi hind tabobati va Vavilonda go`zallik hamda uzoq umr ko`rish uchun turli eleksir va kosmetik vositalarga qo`shilgan qora sedananing salomatlik va tashqi ko`rinishga qo`shadigan hissasi bugungi kunda ham o`z ahamiyatini yo`qotmagan.

Kalit so`zlar: Qora sedananing foydali xususiyatlari, Ayollar uchun foydasi, Erkaklar uchun foydasi, Sedana yog`i, Kimyoviy tarkibi.

Sedana - (ekma sedana - nigella sativa) ayiqtovondoshlar (Ranunculaceae) oilasiga kiruvchi bir yillik o`simlik bo`lib, uning bo`yi 20-75 sm gacha yetadi. Poyasi uzun, ko`p qirrali, yoki silindirsimon, o`rta va yuqori qismi shoxlangan, biroz bezli tuklar bilan qoplangan, shoxlarini uchi bitta gul bilan tugaydi. Pastki barglarini bilinarli bandlari bor, tez so`lib qoladi, bir oz bezli tukli, 2-3 marta patsimon qirqilgan bo`lib, bo`laklari keng cho`ziqsimon, to`mtoq yoki biroz o`tkirroq uchli. Yuqoridagi barglari bandsiz, 1,5- 3 sm uzunligi, o`simlik bilan barobar so`lib quriydi, ko`rinishi pastki barglarga o`xshaydi. Kosachabarglari uzunasiga 10-15 mm va eniga 3-8 mm, xovorang, cho`ziqroq yoki cho`ziq-tuxumsimon bo`lib, kichkina tirnoqchasi bor, uchi o`tmoslashgan. Tojbarglari kosochabargi-dan 2 marta kalta, tukli bo`lib, uni ham tirnoqchasi bor. Tashqi labi chuqur ikkiga bo`lingan, bo`lakchalari pastga qayrilgan. Ichki labi tashqisidan ancha kaltaroq, chiziqsimon, asos qismi kengaygan. Mevasi-bargcha bo`lib 5-7 tani tashkil qiladi. Uzunligi 1,5 sm gacha, shishganroq. Urug`i uch qirrali, notekis, och qo`ng`ir, rangli[3,4]. May-iyunda gullaydi va mevasi yetiladi. Yer ustki qismi tarkibida vitamin C, kumarinlar, flavonoidlar (kempferol va kvvertsetin glikozidlari), urugida - 0,46-1,4% efir moyi, steroidlar, triterpen saponinlar, alkaloidlar, xinonlar, kumarinlar, 30,8-44,2% yog`, 7-8% oqsil moddalar, uglevodlar va boshqa moddalar bor. Sedana qaysi mamlakatda yetishtirilganiga qarab farq qiladi, ammo uning rangi tozalangan yoki yo`qligini bildiradi. Butuni qora rangda, mag`zi esa yorqin or rangdan jigarranggacha bo`lishi mumkin. Tozalanmagan qora sedana vitamin va mikroelementlarga boy ekani bilan foydali hisoblanadi.

Sedanada organizm uchun zarur bo'lgan kalsiy, temir, B vitamin, rux, fosfor, magniy va selen mavjud ekani sabab ham endi ona bo'lgan ayollarga kanda qilmaslik tavsiya qilinadi. Shuningdek, menopauza vaqtida ham yaxshi samara beradi. Uning tarkibidagi fitoestrogen, ayollar gormoni estrogenning o'rnini bosadi va organizmni erta qarishining oldini oladi.

Sharq fito tibbiyotida qora sedana eshitish va ko'rish qobiliyatini yaxshilashi, xotirani mustahkamlashi hattoki oqargan sochlardan qutilishga ham yordam berishi ta'kidlangan. Yaponiyada oq sochli ayol va erkaklar o'rtasida tajriba o'tkazilgan bo'lib unga ko'ra har bir ishtirokchi kuniga ikki qoshiqda qora sedana iste'mol qilgan. Oradan ikki oy o'tib ishtirokchilarning sochlari qoraya boshlagan.

Sedana yog'idan nafaqat taom tayyorlashda, balki kosmetologiyada ham samarali foydalanish mumkin. Namlantiruvchi va antioksidantlik xususiyati bilan salomatlik va tashqi ko'rinishdagi muammolarni bartaraf etadi va shuning uchun ham ushbu mahsulotdan kosmetik vositalar va sovun ishlab chiqarishda foydalaniladi. Buyrak va siydik pufagida muammo bo'lganlar sedana qo'shib tayyorlanadigan taomlardan uzoqroq turishi kerak. Yetarlicha kaloriyaga boy ekani, uning 100 grammida 560 kkal bo'lgani sabab ham parhez qilayotganlarga tiyilish maslahat beriladi. 20-asrning o'rtalarida turli xalqaro universitetlar tomonidan 500 dan ziyod ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan tadqiqotlar nashr etildi, natijada qora sedana ishlatilishi turli kasalliklarni davolashda samarali ekanligi isbotlandi. Shu bilan birga qora sedana ko'nikish, allergik reaksiyalar va intoksikasiya kabi ta'sirlarga ega emas.

Hozirgi vaqtda qora zira farmakologik ta'sirining quyidagi turlari ma'lum:

- antispazmodik va og'riq qoldiruvchi
- antibakterial va zamburug'ga qarshi
- yaralarga qarshi va gepaprotektiv (jigarni himoya qilish)
- antioksidant va allergiyaga qarshi
- antiviral (interferon induktori)
- diabetga qarshi (insulin sezgirligini tabiiy regulyatori) va gipotonik
- bronxodilatator va renoprotektiv (buyrakni himoya qilish)
- o'smalarga qarshi va immunitet kuchaytiruvchi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sedana yog'i kalamushlarda yo'g'on ichak saratonga sezilarli darajada susaytiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, 1997 yilda Janubiy Karolina shtatidagi (AQSh) Xalqaro Immuno-Biologik Tadqiqotlar Laboratoriyasi qora sedana urug'i va yog'ini iste'mol qilish suyak iligi hosil bo'lishini rag'batlantiradi va bu o'z navbatida saraton o'smalari kompleks terapiyasining muhim bosqichi ekanligini rasman tasdiqladi.

Qora sedana urug'idan foydalanishga asoslangan terapiya opium giyohvandligi bilan og'riq bemorlarni davolashda samarali hisoblanadi.

• Sedana barglarida ko'p miqdorda karotin va askorbin kislotasi mavjud. Ularni sabzavotli salatlariga o'tlar sifatida qo'shish foydalidir.

• Sedana urug'lari qulupnay va qalampir ta'miga ega bo'lganligi sababli, ular ko'pincha tuzlangan va qandolat mahsulotlariga qo'shiladi.

• Nigella Damascus ya'ni sedananing bir turi — bu ajoyib bezak o'simlikdir, u katta maydonlarga ekilgan gulzorlarga mos keladi. Shuningdek, yangi kesilgan gul guldastalarida dekorativ element sifatida ishlatiladi.

• Sedananing hidi chivinlar, kuya va hatto ilonlarga yoqmaydi.

Qora sedana tarkibi o'ziga xos bo'lib, u nafaqat oshpazlikda, balki tibbiyotda ham keng qo'llaniladi. Uning urug'lari 30-35% ga yog'dan tashkil topgan. Qora sedanadan yog'i sovuq presslash orqali ajratib olinadi, bu uning foydali xususiyatlarini saqlab qolishga imkon beradi. Xo'sh, u nimalarga foyda, zararlari bormi, qarshi ko'rsatmalari qanday? Quyida shu haqida batafsil.

Qora sedana yog'i — eng foydali yog'lardan biridir. Uning tarkibi polito'yinmagan yog' kislotalar (57%), monoto'yinmagan yog' kislotalar (27%) va to'yingan yog' kislotalardan (16%) tashkil topkan. **Undagi asosiy moddalar:**

- linol kislota — Omega 6 (55-65%),
- olein kislota — Omega 9 (15-18%),
- palmitin kislota — (10-12%),
- stearin kislota — (3%).

Biroq, **linolen kislota** (Omega 3) qora sedana yog'ida juda oz miqdorda mavjud (0,1%). Shu sababli, Omega 3 miqdori ko'p bo'lgan boshqa mahsulot va yog'larni (misol uchun, zig'ir urug'lari, yong'oq, qovoq urug'i va ulardan olinadigan moylarni) qabul qilish tavsiya etiladi. Qora sedana yog'i immunitet uchun javobgar bo'lgan ayrisimon bezga rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Immunitetni mustahkamlash uchun ushbu yog'ni ham terapevtik, ham profilaktik maqsadlarda qo'llash mumkin. Dastlabki davrda ushbu vositani qabul qilishda turli kasalliklar xuruj olishi mumkin. Bunga immunitetning faollashuvi sabab bo'ladi — organizm oldin davolash uchun yetarlicha kuchga ega bo'lmagan yengil kechuvchi va davolanilmagan kasalliklar bilan endida faol kurashishni boshlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.A.Karimov “2013-yilda respublikani ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2014-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor vazifalari to'g'risida”. Xalq so'zi, 2014 yil, 21-yanvar № 14.

2. mt.uz/uz/kutubxona/---/1141-doklad-2014.html O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning mamlakatimizni 2013 yilda ijtimoiy-iqtisodiy

rivojlantirish yakunlari va 2014 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining majlisidagi ma'ruzasi.

3. M. Umarov, I. Usmonov, Yo. Usmonova Tabobat asrori va shifo. 1-kitob. "Nasaf" nashriyoti. 2010, 440 b.

4. Ikromali Xoji Usmonov. "Ming bir muolaja". "Nasaf" nashriyoti. 2010-y 51 b

5. A. Jo'rayev "Xalq tabobati", Sharq nashriyoti, Toshkent. 2008-y. 622 b

6. O. Abdiyeva, L.Mamajonov Dorivor o'simliklar va ularni yig'ish. T. "TuronIqbol". 2006, 135 b.

7. Abu Ali Ibn Sino "Sirli tabobat", Nasaf nashriyoti, 2010-y 103 b.

8. V. Ho'jayev, O.Abdulalimov, Sh.V.Abdullayev "Alkaloidlar kimyosi" Namangan-2011. 108 bet

9. H.X. Xolmatov. O'. A. Ahmedov. "Farmakognoziya". Toshkent. 1995-y. 136-150 b

10. D.N.Sohibov "Biohimiyadan praktikum" T.: O'zdavmednashr, 1961-y. 251 b.

11. M.Umarov, H. Omonov, O. Yo'ldoshev. Organik va biologik ximiyadan amaliy ishlar. Toshkent. 1994-y. 49 b.

12. С.В.Талшева, N.C. Фурса Фенольные монотерпеновые и стероидные соединения валерианны блестящей, валерианы волжской и валерианы донской тезисы докладов "Актуальные вопросы фармацевтической науки и практики" Курск 1991-год 220 стр.

13. В.Ф.Травен "Органическая химия". В 2-хт. Москва. 2004. Т.1. 705 стр.