

## YURAK QON TOMIR FAOLIYATINI YAXSHILASH VA IMMUNITETGA, SHU BILAN BIRGA JINSIY ZAYIFLIKGA QARSHI, TABIIY VA FOYLI OZIQ-OVQAT QO'SHIMCHASI (BAD).

*Andijon Davlat universiteti Tabiiy fanlar faqulteti*

*Oziq-ovqat texnologiyasi yonalishi*

*101-guruh talabasi Kosimov Jamoldin Raxmatillayevich.*

*Manzil: Andijon shahar 2-kichik daha ,29-uy.32-honadon.*

**Annotatsiya:** Maqolada tabiiy mahsulotlardan inson sog'ligi uchun kerak bo'ladigan va foydali shu bilan birga ayrim kasalliklarga qarshi samarali oziq-ovqat qo'shimchasi haqida ma'lumot berib o'tilgan..

**Kalitso'zlar:** Oziq-ovqat qo'shimchasi, yurak qon tomir, quvvat, jinsiy zaiflik.

Bu Oziq-ovqat qoshimchasi tabiiy mahsulotlardan tayyorlangan bo'lib xar bir qo'shimchani o'ziga xos o'rni bo'lib miqdor jihatidan bezarar va foydalikdur. Ushbu BAD bir necha kasalliklarda o'ziga xos ravishda yordam beradi. Keling tarkibi bilan tanishib chiqsak.

**O'rik qoqi** (turshak) – magniy va qaliy ga boy. bolib, qon tomir devorlarining plazmlarini yengillashtirib qon oqimini yaxshilab yurak va buyrak ishini yaxshilab va quvvat beradi.

**Bodom-** eng ko'p kalsiy, magniy, fosfor va rux moddalariga ega. U yurak kasalligi xavfini kamaytiradi, qondagi qand miqdorini nazorat qiladi. Bodom – ko'p miqdorda kletchatka E vitamin, oqsil va boshqa muxim komponentlarga boy. Olimlarning aniqlashicha tarkibida taxminan 130xil foydali birikmalar mavjud.

**Mayiz-** quritilgan uzum qoqisi, mazali yegulik hamdir. Mayizda glyukoza, fruktoza hamda ozuqa toqimalari mavjud. Unda magniy, kalsiy, temir va fosfor moddalari ga boy. Organizm uchun foydali vitaminlar hamda antioksidantlarga boy.

**Yalpiz** – tabiatda madaniy va yovvoyi holda osadi. Uning bir necha turlari ovqatga qoshiladi: bular qalampir yalpiz , limon yalpiz , jimjima bargli yalpiz. Yalpiz yurak faoliyatini yaxshilaydi, tez- tez urushini oldini olib qon aylanishini me'yoriga keltiradi. Yalpiz tarkibidagi taxir moddalar jigar va o'tqopini mustaxkamlaydi. Yalpiz pazandachilik va qandolatpazlikda ham ishlatiladi.

**Asal** – antioksidantlarga boy , antidepressant va antikolvulsant ta'sirga ega. Asaldagi C vitamin yurak ishemik kasalligini rivojlanishini ehtimokkigini pasaytiradi. Tabiiy asal – yuqori nafas yo'llaridagi astma va bronxit alomatlarini yengillashtiradi. Asal qondagi qand miqdorini 3,5 mmol/l dan patga tushishini oldini oladi. Asal immunitetni kuchaytirib organizmni mustaxkamlaydi, uni infeksiyalarga qarshi samarali kurashishga ko'maklashadi.

**Ro'zmarin** - shifobaxsh xususiyatlarini tibbiyotda ham qo'llash mumkin. Oshqozon-ichak kasalliklari, asab tizimining buzulishida ishlatiladi. U ajoyib immunited kuchaytiruvchi vositadir. Ro'zmarinning shifobaxsh xususiyatlari; yallig'lanishga qarshi, tonik yaralarni davolash, xoleritik antidepressant antioksidant. Ro'zmarin barglari go'shtning barcha turlari bilan yaxshi ta'm beradi. Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki uning tarkibida karnozin kislotasi bo'lib u miyani insult kasalligini oldini oladi.

Bu oziq- ovqat qo'shimchasi xotirani yaxshilashdan ,charchoq, jinsiy zaiflik, kam qonlik, quvvatsizlik, yurak qon tomiri kasalliklaridan, vazn tashlash (ozish), xolestilin bilan bo'lgan muammolarda xazm qilshda yordam beradi. Ushbu oziq-ovqat qo'shimchasi tabiiy maxsulotlardan tashkil topgan bo'lib ,aralashma xolida miqdori va me'yoriga qat'iy rioya qikish shart. Xar bir qo'shimchani miqdori va me'yori o'lehov va tajriba asosida qo'shilgan. Bunda bir kun davomida qancha miqdorda yeyilishi ko'zda tutilgan.

#### Foydalanilgan adabiyotlar va net saytlar.

**Масла розмарина ( rosmarinus officinalis...)( [ДИНАМИКА НАКОПЛЕНИЯ И КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ЭФИРНОГО МАСЛА РОЗМАРИНА \(ROSMARINUS OFFICINALIS L.\), ПРОИЗРАСТАЮЩЕГО НА ЮЖНОМ БЕРЕГУ КРЫМА](#))**

**Морская роса розмарин | Наука и жизнь nkj.ru Автор: Игорь Сокольский**

<https://vsvoemdome.ru/zdorove/medicina/rozmarin-lechebnye-svojstva>

<https://sovets.net/13613-rozmarin-lechebnye-svojstva-i-protivopokazaniya>.

[https://milapharma.ru/company/ingredients/rozmarin\\_lekarstvennyy/](https://milapharma.ru/company/ingredients/rozmarin_lekarstvennyy/)

Розмарин: применение приправы, к каким блюдам добавлять

<https://ashaindia.ru › rozmarin>

Розмарин придает чаю Особую пикантность с хвойным оттенком.

<https://floristea.com › rozmarin>

<https://zira.uz/uz/rozmarin>.

<https://kosarev39.ru/efirnoe-maslo-rozmarina>.

<https://agroflora.ru/efirnoe-maslo-rozmarina-sostav-polza-primeneniye/>

© AgroFlora.ru

<https://herbhelp.ru/maslo-rozmarina/>

*Хейфиз Л. А., Дашунин В. М. Душистые вещества и другие продукты для парфюмерии.*

<https://www.litres.ru/evghenii-gutu/rozmarin-v-medicine/chitat-onlayn/>

<http://www.kniga-zelii.ru/basics/essence/?rosemary>