

YURAK ISHI, KAM QONLIK VA QON BOSIMI KASALLIKLARIGA QARSHI SAMARALI TABIIY VA FOYDALI OZIQ-OVQAT QO'SHIMCHASI (DAMLAMA)

Kosimov Jamoldin Raxmatillayevich

Andijon Davlat universiteti, Tabiiy fanlar fakulteti

Oziq-ovqat texnologiyasi yo'nalishi 101-guruh talabasi

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

Annotatsiya: Maqolada tabiiy mahsulotlardan foydalangan holda inson sog'ligi va u uchun kerak bo'ladigan foydali va samarali oziq-ovqat qo'shimchasi sharbat (damlama) haqida ma'lumot berib o'tilgan.

Kalitso'zlar: kam qonlik, yurak, qon tomir, va, quvvat.

Chilon jiyda ko'krak og'rigida, buyrak va peshob pufagi dardlariga davo bo'lib, uning damlamasi esa bir qator dardlarga shulardan - ich ketish, astma, kam qonlik, og'riqni qoldirish, qon bosimini pasaytirish va bir qator dardlarni davolashda tavsiya etilgandir. Bejizga Chilon jiyda ham ne'mat, ham sihatdir deilmaydi. Agarda chilon jiydaga o'riq qoqi va mayiz dan sharbatsimon damlama tayyorlab unga asal qo'shilsa tabiiy va foydali, vitaminlar, miqro va maqro elementlarga boy bo'lib, organizm uchun juda foydadir. Yurak, qon bo'simini tushirishda, kam qonlik da juda asqotadi xattoki immunitet tizimini ham mustahkamlaydi. Ko'plab kasalliklarni oldini olishi ham mumkin. Ushbu tayyorlagan oziq ovqat qo'shimchamiz tarkibidagi mahsulotlar bizning diyorumizda topish oson va hamyonbopdir. Uy sharoitida tayyorlasangiz ham bo'ladi. Inson uchun sog'ligi birinchi navbatda turadi albatta. Istemol qilganda esa meyyor va miqdoriga etiborli bo'lsangiz siz kutgan natijani beribgina qolmay foyda ham qiladi. Istemoliga kelsak bir stakandan haftasiga – 3marta ichgan maquldir. Ko'p istemol qilish ziyon keltirishi mumkin.

Chilon jiyda - Mevasi 22 — 32 g, uzunligi 3—3,5 sm, noksimon, tuxumsimon, qizg'ish jigarrang, yaltiroq, po'sti qattiq bo'ladi. Sentabr oxirlarida pishadi. Eti och yashil, oq, shirindir. Tarkibi: 19—20% qand, 0,3—0,5% kislota, 2,8—2,9% oqsil, 1,73% kul moddasi, 500—523 mg% S va R, A vitaminlari; ildiz, barg va po'stlog'ida 4—9,5% oshlovchi moddalar bor. bulardan tashqari ko'plab miqro va maqro elementlarga boydir.

O'rik qoqi (turshak) – magniy va qaliy ga organik kislotalar, ko'plab vitaminlar, mikro va maqro elementlarga boy bolib, qon tomir devorlarining plazmlarini yengillashtirish, qon oqimini yaxshilash, yurak va buyrak ishini yaxshilash va davolash yaxshi samara beradi shuning bilan birgalikda quvvat ham beradi.

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 ham boydir.

Asal - antioksidantlarga boy, antidepressant va antikolvulsant ta'sirga ega bo'lib, Asaldagi C vitamin yurak ishemik kasalligini rivojlanishini ehtimokkigini pasaytiradi. Tabiiy asal – yuqori nafas yo'llaridagi astma va bronxit alomatlarini yengillashtiradi. Asal immunitetni kuchaytirib organizmni mustaxkamlaydi, uni infeksiyalarga qarshi samarali kurashishga ko'maklashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar va net saytlar.

Розмарин придает чаю Особую пикантность с хвойным оттенком.

<https://floristea.com › rozmarin>

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

<https://ru.wikipedia.org>

Tibbiy o'g'itlar: Abu Ali ibn Sino. 1991 y.

Tabobat Durdonalari: Abdurahim Qori o'g'li. Tuzuvchi Tarjimon - M. Xasaniy, 1990 y.