

YURAK QON TOMIR FAOLIYATINI VA IMMUNITETNI YAXSHILASH UCHUN TABIIY VA FOYDALI OZIQ-OVQAT QO'SHIMCHASI SHARBATI (sokoterapiya) (BAD)

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 inson sog'ligi uchun kerak bo'ladigon va foydali shu bilan birga ayrim kasalliklarga qarshi va oldini olishda samarali oziq-ovqat qo'shimchasi sharbat shaklida (sokoterapiya) haqida ma'lumot berib o'tilgan..

Kalit so'zlar: vitaminlar, minerallar, qon tomir, yurak.

O'zbekiston tabiati nihoyatda tabiiy va foydali mevalar, sabzavotlar, va o'simliklarga boy bo'lib, Inson organizmi uchun kerak bo'ladigon vitaminlar, miqro va maqro elementlar, minerallar ko'plab uchraydi. Ushbu maqolada ayrim mahsulotlardan foydalanib sharbat sifatida organizmga keraklik vitaminlar, miqro va maqro elementlarga boy bolgan hamda ayrim kasalliklarga qarshi kurashishda va oldini olishda o'z samarasini beradi. Shuni ham esdan chiqarmasligimiz lozimki, meyyorga va miqdoriga to'g'ri amal qilsak biz kutgan natijani olamiz, ushbu sharbat yurak qon tomir ishida, immunitetni ko'tarishda, stressni yengishda, kasallikdan so'nggi davrda foydalidir. Sokoterapiya bir qator rivojlangan davlatlarda kasallikni davolashda va oldini olishda o'z samarasini bermoqda. Aynan Sokoterapiya moddalar almashinuvi jarayonida tez hazm bo'ladi. Yaxshi tarafi shundaki, xamyonbop kam xarajatligi, xar kim o'zi uy sharoitida qila oladi. Xar bir qo'shilgan mahsulotning o'z o'rni va vazifasi bordir. Ayrim xolatlar va kasallar borki bu sharbatni ichish tavsiya etilmaydi. Shuning uchun shifokoringiz bilan maslatlashishni tavsiya etamiz.

Sabzi sharbati - Minerallar, antioksidantlar, A vitaminiga boy, sharbatdagi eng kuchli antioksidantdir.

Sharbat shifobaxsh ichimlik bo'lib, oshqozon tizimi, asab tizimiga yaxshi ta'sir qiladi, immunitet tizimini yaxshilaydi, xolesterin darajasini tushiradi, inson tanasining hujayralarida redoks jarayonlarini yaxshilaydi, metabolizmni tartibga soladi. Lekin shirasining haddan tashqari ko'p miqdori aksincha natijani berishi mumkin. Shuning uchun, to'g'ri dozada sharbat ichish kerak haftasiga 2,3 marta bir stakandan ichgan ma'qul. Sokoterapiya - to'g'ri dozani talab qiluvchi usuldir.

Sarimsoq piyoz (Chisnoq) – Sarimsoq piyoz tarkibida ko'plab foydali moddalar bor bo'lib: kaliy, kaltsiy, fosfor, C va B guruh vitaminlari, selen, marganets, yod va

efir moylari bor. Sarimsoq juda yuqori kaloriyali mahsulot — 100 g mahsulotda 149 kkal mavjud. Sarimsoq tarkibida o'simlikni parazit va bakteriyalardan himoya qiluvchi uchuvchi moddalar — **fitonsid** lar mavjud. Uni oziq-ovqat sifatida iste'mol qilganda bakteritsid, antiparazitar va zamburug'larga qarshi ta'sir qiladi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari muntazam ravishda sarimsoq iste'mol qiladigan insonlar umuman iste'mol qilmaydiganlarga qaraganda kam shamollaydi. Sarimsoq yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sabzavotni muntazam iste'mol qilish qon hosil bo'lishini rag'batlantiradi, va qon bosimini va xolesterin darajasini tushiradi. Tromboz xavfini va qonning yopishqoqligi kamayadi shuni ham aytish kerakki erkaklarni jinsiy funktsiyalariga ta'sir qiladi va testosteron ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

Yalpiz (myata) – SFA - to'yingan yog'li kislotalar, g.- 0,246

Kul, g.-1.76. Suv, g.-78,65. Xun tolalari, g.-8. Natriy, mg-31. Kaliy, mg-569 . Fosfor, mg-73. Magniy, mg-80. Kaltsiy, mg-243. Mis, mkg-329.

Marganets, mg-1,176. Rux, mg-1,11. Temir, mg-5,08. 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.

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.

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.

Foydalanilgan adabiyotlar va net saytlar.

Tabobat Durdonalari: [Abdurahim Qori o'g'li. Tuzuvchi Tarjimon - M.Xasaniy,1990 y.](#)

Tibbiy o'gitlar: Abu Ali ibn Sino.1991 y.

Норман Уокер. книга <<лечение соками>>.

<https://uz.inditics.com/>

<https://ru.wikipedia.org>