

**ODDIY VESHENKA (PLEUROTUS OSTREATUS) VA SHAMPINON
(AGARICUS BISPORUS) LAR TARKIBIDAGI FAOL DORIVOR
MODDALAR, ANTIBIOTIKLARNING MEDITSINADA VA
XALQ TABOBATIDA QO‘LLANILISHI**

Jumaboyeva Feruzabonu Ravshanbek qizi

Farg‘ona davlat universiteti, biologiya yo‘nalishi 3-kurs talabasi

Veshenka va shampinon qo‘ziqorinlari Osiyo mamlakatlarida dori-darmon sifatida meditsina va xalq tabobatida eng ko‘p ishlatiladigan komponentlardan biridir. Xitoy tomonidan ishlatiladigan ko‘plab qo‘ziqorinlar orasida veshenka qo‘ziqorinlari ovqatlanish stolida alohida o‘rin tutadi. Eng kamida, yuqori ozuqaviy qiymat tufayli o‘ziga xos o‘rin tutadi. Sharqiy mamlakatlarda sarimsoq bilan zaytun moyida qovurilgan veshenka qo‘ziqorinlari mashhurdir. Ularning tarkibidagi antioksidant moddalar aniqlash uchun o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, veshenka qo‘ziqorinlari muhim antioksidant moddalar saqlash xususiyatlarga ega ekan. Ular o‘zida ergotionein degan noyob antioksidant ishlab chiqarishi va u 100 g mahsulotda 13 mg bo‘lishi aniqlangan. Biroq, bu antioksidant maxsus laboratoriyalardan olinadi lekin ajratib olish jarayonida sifati biroz yo‘qoladi.

Veshenkalar va shampinonlarning Antibakterial ta‘sir ko‘rsatish faoliyatiga ega ekanligi birinchi marta 1950-yilda tasdiqlangan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, bu ta‘sir qo‘ziqorinlarning bir qismi bo‘lgan benzaldegid tufayli amalga oshiriladi. Qo‘ziqorinlarda ushbu moddaning mavjudligi ularga o‘ziga xos hid beradi. Shuningdek ulardan olingan antibiotik salmonella bakteriyalarini o‘ldiribgina qolmay, tillorang stafilokokklar va E. coli bakteriyalarini zaiflashtiradi

Veshenka qo‘ziqorinlari tarkibidagi xolesterin diabet, vaznlilik yoki gipertoniya bilan og‘rigani bemorlar uchun juda kerakli mahsulot hisoblanadi. Birinchidan, ular oz miqdorda natriy va tarkibida oz miqdorda kraxmal saqlaydi. Bundan tashqari, qo‘ziqorinlarning kimyoviy tarkibi o‘rganilganda statinlar va lovastatinlarni o‘zida saqlashi, bu moddalar esa inson salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradigon – triglitserid xolesterini konsentratsiyasini kamaytirishi aniqlandi. Saraton kasalligiga olib borilgan tadqiqotlari shuni ko‘rsatdiki, pushti rangli veshenkalaridan olingan ekstrakt saratonga qarshi kurashish qobiliyatga ega ekanligi va qirol veshenka turlari immunitet tizimini bir maromda ushlab turar ekan. Shuni aytib o‘tish joizki, veshenkalarining ikki tomonlama saratonga qarshi ta‘siri etadi. Bir tomondan, ular sut bezlari va yo‘g‘on ichak to‘qimalarida saraton o‘smalarining o‘sishiga to‘sqinlik qiladi. Ikkinchi tomondan, immun sistemasiga oid hujayralarini faolligini oshirib saratonga qarshi yordam beradi. Shu sababli, sharqda xalq tabobatida ko‘pincha veshenka qo‘ziqorini saratonga qarshi vosita sifatida qo‘llaniladi.

Bilamizki Inson jigari organizmda muhim organ hisoblanadi. Jigarning funksiyalari ko'p bo'lib eng asosiysi toksinlardan tozalovchi filtr vazifasini bajarishidir. Ammo jiddiy zaharlanishdan so'ng, jigarni uzoq vaqt davomida tozalash kerak bo'ladi, veshenkalarining tarkibida uchraydigan moddalar esa ushbu organning holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib uni zaharli moddalardan tozalaydi. Qolaversa spirtli ichimliklar ichish yoki tamaki chekishdan keyin insonlarda jigar salomatligini yaxshilash, tiklash uchun shu turdagi qo'ziqorinlar iste'mol qilinsa yaxshi bo'ladi. Veshenkalarining yana bir foydali xususiyati bu qon bosimini nazorat qilish qobiliyatidir. Bu ta'sirga esa mahsulotning tarkibidagi kaliy tufayli erishiladi. Boshqa foydali dorivorlik xususiyatga ega bo'lgan moddalar yurak mushaklariga qattiq ta'sir qilib, ishemik kasallik va ateroskleroz xavfini kamaytiradi (Xolesterinni kamaytirish orqali).

Veshenka qo'ziqorinlari inson tanasida, oshqozonida ishqoriy muhit hosil qilishi tufayli bu ta'siri oshqozonning kislotaligi yuqori bo'lgan insonlar uchun juda foydali hisoblanadi. Qo'ziqorinlarning yana bir vazifasi oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlash sifatiga bog'liq bo'lgan fermentlarni ishlab chiqarishni faollashtirishdir.

Veshenka qo'ziqorinlari odatda xavfsiz mahsulot deb hisoblansa-da, ba'zan ular allergik reaksiyalarga olib kelishi mumkin. Boshqa tomondan, qo'ziqorinni ko'p miqdorda iste'mol qilish oshqozon buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Boshqa qo'ziqorinlar singari, veshenka qo'ziqorinlari ham havo va tuproqdan kanserogenlarni osongina so'rishi yani zaharli moddalarni o'ziga yutadi. Shuning uchun qo'ziqorinlarning qaysi muhitda o'sganini bilish muhimdir. Aks holda, foydali komponentlar o'rniga ular og'ir metallar va zaharli moddalar bilan "boyitadi". Ayniqsa, homilador ayollar, bolalar, qariyalar va bemorlar uchun bunday mahsulot xavfli hisoblanadi. Asosan bu 2 tur qo'ziqorindan olinadigan faol dorivor moddalar xalq tabobatida asosan Xitoy, Koreya va yaponiyda mamlakatlarida qo'llaniladi. Tarkibidagi dorivor moddalar tufayli Hindistonda ham bu qo'ziqorinlar keng ishlatiladi. Ulardan ko'pincha turli xil ovqatlar tarkibiga, sho'rvalarga qo'shiladi, soya sousi bilan ham sevib iste'mol qilinadi. Ammo pishirish uchun asosan yosh qo'ziqorinlar ishlatiladi, chunki katta qo'ziqorinlar qattiqroq bo'ladi va ma'zasi nisbatan sustroq bo'ladi. Oziq-ovqat sanoati sohasida ko'pincha "yovvoyi" holdagi qo'ziqorinlar emas, balki maxsus plantatsiyalarda yetishtirilgan qo'ziqorinlari ishlatiladi. Veshenka va shampinon qo'ziqorinlari butun dunyoda o'z o'rniga ega, va hurmatga sazovor bo'lgan qo'ziqorinlar sarasiga kiradi. Ular eng keng tarqalgan va oddiy qo'ziqorinlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Морозов А.И. Выращивание вешенки — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
2. Цапалова И.Э., Бакайтис В.И., Кутафьева Н.П., Позняковский В.М. Экспертиза грибов: Учеб. справ. пособие. – Новосибирск: Изд.во Новосиб. унта, 2002.