

**YURAK QON TOMIR FAOLIYATINI YAXSHILASHDA TABIIY VA FOYDALI OZIQ-OVQAT QO'SHIMCHASI (SHARBAT)**

*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 va samarali oziq-ovqat qo'shimchasi sharbat haqida ma'lumot berib o'tilgan..

**Kalit so'zlar:** Oziq-ovqat qo'shimchasi, yurak qon tomir, quvvat, mumkin.

Bilamizki sharbat (sokoterapiya) sabzavot yoki meva ekinlarining yeyiladigan pishgan mevalarini bosish orqali olingan suyuq oziq-ovqat mahsuloti bo'lib, Sokoterapiya moddalar almashinuvi jarayonida tez hazm bo'ladi. Sharbat dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida mashhurdir. Bizning diyordlarda keng tarqalgan sharbatlardan biri bu o'rik sharbati bo'lib, u yurak qon tomir hamda qonning o'ziga ham yaxshi ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Agarda o'rik sharbatiga Rozmarin va Yalpizni meyyor va miqdoriga amal qilgan holda qo'shsak nafaqat yurak qon tomir tizimi balki ularning ishini yaxshilashda qonning suyultirishda ham samara beradi, yurakni baquvat qiladi, qon bosimini tushurishda, qondagi xolestirin miqdorini kamaytirishda, asab tizimini yaxshilaydi, hamda yaxshi kayfiyat ulashishda juda foydalidir. Rozmarin jinsiy zaiflikga qarshi samaralidir. Sharbat o'ziga xos ko'plab vitaminlar, miqro va maqro elementlarga boy bolib, uy sharoitda ham tayyorlash mumkin. Yana bir tarafi borki bu sharbatdan yoshu qarilar ham iste'mol qilishi mumkin.

**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.

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

**Ro'zmarin** - shifobaxsh xususiyatlarini tibbiyotda ham qo'llash mumkin. Oshqozon-ichak kasalliklari, asab tizimining buzulishida ishlatiladi. U ajoyib immunityed 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 miyyani insult kasalligini oldini oladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar va internet saytlari:**

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

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

<https://ru.wikipedia.org>

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://vsvoemdomo.ru/zdorove/medicina/rosmarin-lechebnye-svoystva>

Розмарин: применение приправы, к каким блюдам добавлять