

## ODDIY YASMIQ (LENS CULINARIS) O‘SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATILARI

*Norqulova Yulduzxon Shavkat qizi*

*O‘zbekiston Milliy Universiteti Jizzax filiali  
Biotexnologiya yo‘nalishi II-bosqich talabasi*

**Mamatkulova Iroda Ergashevna**

*O‘zbekiston Milliy Universiteti Jizzax filiali  
Biotexnologiya yo‘nalishi*

*E-mail: [yulduznorqulova10@gmail.com](mailto:yulduznorqulova10@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Yasmiq inson tanasini muhim va muhim bo‘lmagan aminokislotalar bilan ta‘minlaydigan oqsillarni tarkibida saqlaydi. Ushbu tezisda yasmiq o‘simligida turli xil xususiyatlari, botanik tasnifi, o‘shish davrlari, kimyoviy tarkibi, shifobaxsh va zararli jihatlarni o‘rganishga qaratilgan. Yasmiq o‘simligining yuqori protein miqdori tufayli qishloq xo‘jaligida noyob o‘rinni egallaydi. Fosforning yetarli darajada ta‘minlanishi oqsil konsentratsiyasini va oqsilni rivojlantiruvchi parametrlarni, ya‘ni albuminlarni, globulinlar va protaminlarni oshiradi. Bu esa oqsil yetishmovchiligiga chalingan bemorlarni davolashda qo‘l keladi.

**Kalit so‘zlar:** klechatka, triptofan, kolit, podagra, bavoasil, diatez, foliy kislotasi, serotanin.

**Botanik tasnifi:** Yasmiq (*Lens culinaris*) dukkakdoshlar oilasiga mansub bir yillik o‘tsimon donli ekin. Uning ildizi o‘q ildiz tizimli bo‘lib, bargi murakkab juft patsimon uchida jingalaklari mavjud. Gullari mayda pushti, binafsha, ko‘k, ko‘pincha oq, barg qo‘ltiqlariga 2-4 tadan joylashgan. Mevasi dukkak, urug‘i yumaloq bo‘lib, ranglari: sariq pushti, yashil, jigarrang bo‘ladi. 1000 ta urug‘ning vazni 20-65 gr[1.9].

Yasmiq o‘zidan changlanadi, lekin qurg‘oqchilik sharoitida duragaylari uchraydi. Uning o‘suv davri barcha turlari va navlari bo‘yicha 60-105 kunni tashkil etadi[3].

Yasmiq o‘simligi o‘shish davriga ko‘ra 5 turga bo‘linadi:

1. Ertapishar 60-69 kunda pishib yetiladi. Old Osiyoda, Hindistonda va Afg‘onistonda uchraydi.
2. Erta-o‘rta pishar shakli 70-75 kunda yetiladi. Bu turlar O‘rta Osiyo, Eron, Kavkazorti hududlarda ekiladi.
3. O‘rtapishar 76-80 kunda pishadi. Bular Yevropa va Amerikada ekiladi.
4. O‘rta-kechpishar 81-85 kunda pishib yetiladi
5. Kechpishar 86-90 va undan ham ko‘p vaqtda pishadi, O‘rta Yer dengiz sohillarida, Ispaniyada, Tunis va Jazoirda ekiladi[2].

**Yasmiq o‘sinligining kimyoviy tarkibi.** Yasmiq tarkibida 2,4-4,9 % klechatka, PP, A, E, S, V1, V2 va B guruhi vitaminlari bor[7,2]. Yasmiq poyasi tarkibida 6-14% oqsil bo‘lib, tuproq unimdorligini oshiradi. Yasmiq o‘simligi tarkibida kaliy, kalsiy, magniy, fosfor, temir kabi foydali mikroelementlari bor. Omega-3, omega-6 singari teri va sochlarga juda foydali bo‘lgan moy kislotasi ham mavjud. Boshqa dukkaklilarga qaraganda yasmiq tarkibida foliy kislotasi ko‘p uchraydi[6.4]. Misol qilib quyidagi

**1-jadval.** Yasmiq o‘simligidagi ushbu vitaminlar inson organizmi uchun juda foydali hisoblanadi.

Vitamin C, mg	3,4-4,5	12,7-16,5	1,5-3,0
Tiamin,mg	0,756-0,873	0,176-0,228	0,169-0,335
Folat mkg	479-555	77-100	181-358
Niatsin, mg	2,605-3,459	0,859-1,128	1,060-2,099
Riboflavin, mg	0,189-0,211	0,099- 0,128	0,073-0,0145

**2-jadval.** Yasmiq donining tarkibida 23-32 % oqsil 0,6 -2,1 % yog’, 47-70 % azotsiz ekstraktiv moddalar mavjud[7].

<u>Oziq moddalar birligi</u>	<u>Xom</u>	<u>Unib chiqqan</u>	<u>Pishirilgan</u>
<u>Suv, gr</u>	8,26-9,65	51,85-67,34	137,89
<u>Oqsil, gr</u>	24,44-25,71	6,9- 8,96	6,9- 8,96
<u>Energiya, kkal</u>	343-356	82-106	116- 226
<u>Jami shakar, gr</u>	2,03- 2,86	1,80-3,56	3,23-4,85
<u>Jami lipid (yog ‘),gr</u>	0,92- 1,06	0,42- 0,55	0,38-4,85
<u>Uglevod, gr</u>	60- 64,44	17,05-22,14	20,13-38,69
<u>Kalsiy,mg</u>	677-943	248-322	369-731
<u>Temir, mg</u>	6,51-7,71	2,47- 3,21	3,33-6,59
<u>Kalsiy, mg</u>	35-57	19-25	1,5-3,0
<u>Fosfor, mg</u>	281-335	133-137	180- 356
<u>Magniy, mg</u>	47-69	28-37	36-71
<u>Natriy, mg</u>	3-6	8-11	123-471
<u>Rux, mg</u>	3,27-5,89	1,16-1,51	1,27- 2,51

Jadvalarda 100 gr yasmiqning oziqaviy tarkibini keltiramiz:

**Dorivorlik xususiyati:** Yasmiq tarkibidagi eruvchan klechatka ovqat hazim qilishni yaxshilaydi. Bu mahsulotdan tayyorlangan bo‘tqani muntazam istemol qilish organizmda moddalar almashinuvini yaxshilaydi, immunitetni ko‘taradi. Boshqa dukkaklilar kabi yasmiqda magniy moddasi mavjudligi yurak va asab tizimining me‘yorida faoliyat yuritishiga yordam beradi. Shuningdek, unda triptofan moddasi ham mavjud bo‘lib, mazkur aminokislota odam organizmiga tushgach “baxt garmoni” deb ataluvchi serotonin moddasiga aylanadi[4]. Mutaxassislar diabetga chalinganlar uchun qondagi qand miqdorini kamaytirish uchun yasmiq iste‘mol qilishni tavsiya qilishadi. Shuningdek, undan tayyorlangan mahsulotlar me‘da va o‘n ikki barmoqli ichak yarasi, kolit(qabziyat)ni davolashda ham tavsiya etiladi[1.9]. Ushbu mahsulotning foydaliy xususiyatlari bilan birga zararli tomonlari ham mavjud.

Masalan, podagra, gemarroy(bavosil), diatez, tanosil a‘zolari xastaliklariga chalinganlar, buyrak xastaligi bilan og‘riganlar uchun yasmiq tavsiya etilmaydi. Chunki, yasmiq tarkibida shishiradigan va ichakdagi noqulaylikni keltirib chiqaradigan baklagillar mavjud[8].

**Xulosa:** Ushbu yasmiq o‘simligidan uning tarkibidagi turli xildagi shifobaxsh moddalardan foydalangan holda dori preparatlar va shunga o‘xshash davolovchi vositalarni ishlab chiqish lozim. Bundan tashqari hozirgi kunda semizlik butun dunyoni sarosimaga solyapti, shu sababdan uning qonda xolesterin miqdorini pasaytirishi va gemoglobin miqdorini oshirib sog‘lom ozishga yordam beradigan quruq kukunlarini ishlab chiqish yaqin kelajak yoshlari uchun foydali hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Vol. 15 No. 3 (2022): Journal of new century innovations | Volume-15 |Issue-3 |[www.newjournal.org](http://www.newjournal.org)[1]
2. O‘simlikshunoslik Toshkent-“NIF MSH”-2020. X.N. Atabayeva, J.B. Xudoyqulov.[2]
3. Williams D. J., McHughen A. Plant regeneration of the legume *Lens culinaris* Medik.(lentil) in vitro //Plant cell, tissue and organ culture. – 1986. – T. 7. – C. 149-153.[3]
4. [Response-of-lentil-Lens-culinaris-Medikus-to-phosphorus-A-review.pdf \(researchgate.net\)](#)[4]
5. *Abduraimov O.S.*, Mamatkulova I.E. “*Elwyendia capusii* ekologik fitosenotik tavsifi (Turkiston tizmasi)” Zamonaviy innovasion tadqiqotlarning dolzarb muommolari va rivojlanish tendensiyalari:yechimlar va istiqbollari. Respublika miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami (2022 13-14 may).Tabiiy fanlar muammolari. Jizzax, 2022. B.-276-278[5]
6. Avalbayev Q.X., Mamatkulova I.E. “*Zira (Bunium persicum)* o‘simligining apical meristema to‘qimasidan Dnk ajratib olish texnologiyasi” Zamonaviy innovasion tadqiqotlarning dolzarb muommolari va rivojlanish tendensiyalari:yechimlar va istiqbollari. Respublika miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami (2022 yil 13-14 may)[6]
7. Mamatkulova I.E. “*Elwendia boiss* turkumi turlarida efir moyi va antioksidantlik faolligini o‘rganish” Biofizika va biokimyó muammolari – 2023 ilmiy konferensiya materiallari. 19 may 2023 yil[7]
8. Mamatkulova I.E. “O‘zbekistonda Apiacyeaye oilasiga mansub istiqbolli dorivor va ziravor o‘simliklarni etishtirish texnologiyasi” Zamonaviy biologik ta‘limni rivojlantirishda fan, ta‘lim va ishlab chiqarishning integratsiyasi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari 2022 yil 8 aprel.Jizzax.B. 86-90[8]
9. O.S. Abduraimov, I.E. Mamatkulova, A.V. Mahmudov “Structure of local populations and phytocoenotic confinement of *Elwendia persica* in Turkestan Ridge, Uzbekistan”. Biodiversitas ISSN: 1412-033X.Volume 24, Number 3, March 2023 E-ISSN: 2085-4722.Pages: 1621-1628 DOI:10.13057/biodiv/d240334[9]