



## **SARIMSOQ PIYOZNING TABIATDA TARQALISHI VA TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI.**

Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi 3-kurs talabalari

**Bahodirova Mohichehra**

**Pardayeva Munavvar**

**Annotatsiya:** Butun dunyo bo'ylab sarimsoq piyozdan uzoq vaqt davomida gipertoniya, infeksiyalar, ilon chaqishi kabi ko'plab kasalliklarni davolashda keng foydalanilgan. Keling, har kuni sarimsoq iste'mol qilinganda, organizmda qanday o'zgarishlar bo'lishini ko'rib chiqamiz.

**Kalit so'zlar:** yurak, mikroblar, saraton, infeksiyalar, sarimsoq piyoz.

**Kirish:** Sarimsoq (*Allium sativum*) — piyozdoshlar oilasi piyozlar turkumiga mansub ikki va ko'p yillik o'tsimon o'simliklar turi, sabzavot ekini. Vatani — O'rta Osiyo. Yovvoyi xolda Hindiston, O'rta dengiz atroflarida, Qozog'iston, Sibir, Kavkaz va O'rta Osiyoda uchraydi. O'zbekistonda yovvoyi sarimsoq (*A. Longicuspis* Pgl.) tog'li mintaqalarda o'sadi. Jahondagi deyarli barcha mamlakatlarda yetishtiriladi. Madaniy sarimsoqning 2 turi mavjud bo'lib, biri gulpoya chiqarmaydi, ikkinchisi gullab, urug' hosil qiladi. Sarimsoqning O'zbekistonda tarqalgan gulpoya chiqaruvchi navlari serhosil, qishga chidamli. Bargi lentasimon, ildizi patak. Gullari mayda, ikki jinsli, qo'ng'iroqsimon, oq yoki binafsharang. Piyozni murakkab, pardasimon umumiy qobiq ichida 7–30 dona mayda piyozchalari bo'ladi. Tarkibida qand, S, V vitaminlari, efir moyi, fitonsidlar bor. Oziq-ovqatga, tibbiyotda, veterinariyada, sabzavotlarni konservalashda ishlatiladi.

Sarimsoq boshqa sabzavotlarga nisbatan tez o'sadi. -7, -8° sovuqqa chidamli, 10— 12° issiqda yaxshi o'sib rivojlanadi, 20—25° da pishib, yetiladi. Sarimsoq ikki marta — bahorda va asosan, kuzda ekiladi. Kuzda ekilganidan kelgusi yili bahorda hosil olinadi. Madaniy sarimsoq urug' bermaydi, balki piyozidan tashqari gulpoyasi to'pgulida 10 dan 45 tagacha poya sarimsoqchalari hosil qiladi. Sarimsoq vegetativ yo'l bilan, kuzda va bahorda piyozini bo'laklarga ajratib ekib ko'paytiriladi. 100 m<sup>2</sup> yerga shunday piyozchalardan 10–15kg sarf qilinadi. Sug'oriladigan unumdor yerlarga qator oralarini 45 sm, o'simlik oralig'ini 4-8 sm qilib, 4-6 sm chuqurlikka ko'miladi. Ekib bo'lingach, tuproq, somonli go'ng, chirindi bilan mulchalanadi. O'suv davrida 5-6 marta sug'oriladi, oziqlantiriladi, parvarishi piyozga o'xshash. Bahorda o'sib chiqqan gulpoya (karnay)lari yulib tashlanadi.

O'zbekistonda ertapishar (Mayskiy) navi may oyining oxirlarida, kechpishar (Binafsharang, Janubiy binafsharang, Andijon) navlari iyul boshlarida yetiladi.

**Asosiy qism:** Sarimsoq yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sabzavotni muntazam iste'mol qilish qon hosil bo'lishini rag'batlantiradi, shuningdek qon



bosimi va xolesterin darajasini pasaytiradi. Tromboz xavfi va qonning yopishqoqligi kamayadi. Kislorodni qabul qilish qobiliyati, chidamlilik va a'zolariga qon kelishi tezligi qon tomirlarining holatiga ham bog'liq, shuning uchun sarimsoq erkaklar jinsiy funksiyalariga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, u erkaklar jinsiy gormoni — testosteron ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

Yurak salomatligini yaxshilaydi

Olimlarning fikricha, sarimsoq qon quyqa (tromb)lari xavfi oldini oladi. Aterosklerotik blyashka hajmini kamaytiradi, yosh va qon bosimi bilan bog'liq bo'lgan aorta qattiqqligining kuchayishini susaytiradi.

Saraton o'smasiga qarshi ta'sir ko'rsatadi

Sarimsoq oshqozon va yo'g'on ichak saratoni rivojlanish xavfini kamaytiradi, ammo bu ta'sir hali o'rganilmoqda.

Mikroblar bilan kurashadi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sarimsoq gramm-musbat va gramm-manfiy bakteriyalar, virus, zamburug', parazit va mikroblarga qarshi faollikka ega. Shuning uchun u infeksiyalarni davolash uchun ishlatilishi mumkin.

**Sarimsoqning ayollar salomatligidagi foyda va zarari:** Sarimsoq menopauza davrida kamayadigan asosiy ayollar gormoni — estrogen darajasini oshiradi. Shu sababli suyak zichligi va terining elastikligi pasayadi. Agar mahsulot juda ko'p iste'mol qilinsa, zarar yetkazishi mumkin.

**Sarimsoqni me'yordan ortiq istemol qilishning salbiy ta'siri:** Jigarga zarar yetkazishi mumkin:

Jigar organizmdagi muhim organ bo'lib, u qonni tozalash, yog', oqsil almashinuvi, organizmdan ammiakni chiqarib tashlash kabi turli funksiyalarni bajaradi. Bir nechta tadqiqotlarga ko'ra, sarimsoq allitsin deb ataladigan birikmaga boy bo'lib, ko'p miqdorda qabul qilingan taqdirda jigarning zaharlanishiga olib keladi.

Diareya: Mahsulotni och qoringa iste'mol qilish diareyaga olib kelishi mumkin, chunki uning tarkibida oltingugurt kabi gaz hosil qiluvchi birikmalar mavjud.

Og'izdan badbo'y hid kelishi

Og'izda yoqimsiz hid paydo bo'lishining asosiy sababi unda mavjud bo'lgan oltingugurt birikmasidir.

Qon ketishini kuchaytiradi

Mahsulot qonni suyultiruvchi tabiiy vositadir, shu bois uni ko'p miqdorda va qonni suyultiruvchi dorilar bilan birga iste'mol qilmaslik kerak. Bunda ichki qon ketish xavfi oshishi mumkin

Qonni suyultiruvchi xususiyatlari tufayli mahsulotni antikoagulyantlar bilan birlashtirgan holda qabul qilish mumkin emas degan qarash mavjud. Bundan tashqari, operatsiyadan bir necha kun oldin uni iste'mol qilishni to'xtatish tavsiya etiladi, chunki bu qon ketishini



kuchaytirishi mumkin.

**Xulosa:** Sarimsoq tarkibida o'simlikni parazit va bakteriyalardan himoya qiluvchi uchuvchi moddalar — fitonsidlar mavjud. Uni oziq-ovqat sifatida iste'mol qilganda bakteritsid, antiparazitar va zamburug'larga qarshi ta'sir kuzatiladi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari muntazam ravishda sarimsoq iste'mol qiladigan shaxslar guruhi sarimsoqni umuman iste'mol qilmaydiganlarga qaraganda shamollashdan uch baravar kam aziyat chekishlari ma'lum bo'lgan.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Karimov M. O'simlikshunoslik. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2018.
2. Jabborov B. Fitoterapiya asoslari. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2020.
3. World Health Organization (WHO). Medicinal uses of *Allium sativum* (Garlic). – Geneva, 2021.
4. To'xtayev A., Raxmonov Sh. Dorivor o'simliklar va ularning tibbiyotdagi ahamiyati. – Toshkent: Fan, 2019.
5. Sultonova M., Mamatqulova D. Sarimsoq piyozning shifobaxsh xususiyatlari. – Tibbiyot va hayot jurnali, №3, 2023.