

YASMIQ O‘SIMLIGINING TIBBIYOTDA ISHLATILISHI VA KELIB CHIQISHI.

Qodirqulova Fotima

Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti 2-boshqich talabasi

Annotatsiya: Qishloq xo‘jaligi hozirgi kunda rivojlanib kelayotgan sohalar qatorida o‘z o‘rnini egallab kelmoqda. Xozirgi kunda dunyo aholisining turmush faravonligini yuksaltirishda, daromatlarini oshirishda hamda chorvachilikni yuqori oqsilli to‘yimli ozuqalar bilan ta‘minlashda dukkakli don ekinlari alohida o‘rin egallaydi. Dehqonchilikda bu ekinlar tuproq unumdorligini saqlash va oshirishda, o‘zida biologik sof azot to‘plovchi vazifasini bajarib qolmasdan sifatli siderat o‘g‘itlar sifatida ham qo‘llanilmoqda. Dukkakli ekinlarda biri bo‘lgan yasmiq doni ham o‘z oziq ovqat qiymatligi bo‘yicha yuqori o‘rinlarda turadi. Yasmiq o‘simligining ozuqaviy miqdori yuqori. Ushbu maqolada yasmiq o‘simligining fiziologiyasi, morfologiyasi va yasmiq donining farmasevtikada ishlatilishi haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Yasmiq o‘simligi erta bahorda va kuzda ekilib 20-25 sentner hosil beradi. Yasmiq (*Lens culinaris*) bu o‘simlik qishloq xo‘jaligida eng qadimiy hisoblanadi, bu arxeologik topilmalar bilan tasdiqlangan.

Kalit so‘zlar: dukkaklilar, fitosterollar, polifenollar, potensial, antosianitlar, diabet, kardioprotektiv, saraton, yaponlar, flavon, yasmiq, tadqiqot, kasalliklar.

Annotation: Agriculture is currently taking its place among the developing industries. Today, leguminous grain crops occupy a special place in improving the well-being of the world's population, increasing their incomes and proving livestock with nutritious high-protein feeds. In agriculture, these crops are used as high-quality siderate fertilizers to maintain and increases oil fertility, without fulfilling the function of biologically pure nitrogen accumulators. Lentil, which is one of the leguminous crops, ranks high in terms of its nutritional value. The

nutritional content of lentils is high. This article presents information about the physiology, morphology of the lentil plant and the use of lentil grain in pharmaceuticals. The lentil plant is planted in early spring and autumn and yields 20-25 centers. Lentil (*Lens culinaris*) is the oldest plant in agriculture, which is confirmed by archaeological findings. **Keywords:** legumes, phyto sterols, polyphenols, potency, anthocyanins, diabetes, cardio protective, cancer, Japanese, flavone, lentils, research, disease.:

Yasmiq (*Lens culinaris* L) ga talab ham ortib bormoqda markaziy yevropa katta ehtimol bilan migrantlar oqimi tufayli. Bugungi kunga kelib bu don yetishtirishda yetakchi o'rinni AQSh, Xitoy, Turkiya, Hindiston, Nepal, Avstraliya, Suriya, Efiopiya va Marokash egallab turibdi. Yasmiq yetishtirishda boshqa mamlakatlarning hissasi ahamiyatsiz. Qoida tariqasida, yasmiq sotib olish boshqa donlarni sotib oladigan mamlakatlar uchun, masalan, mamlakatlar uchun dolzarbdir janubiy sharqiy osiyo va ba'zi afrikaliklar uchun. Oziqlanish qiymati. Bu don o'simlik oqsillarga boy, 100 gramm yasmiqda 25-35 gramm oqsil mavjud. Pishirish uchun, qoida tariqasida, heller yasmiqlari deb ataladigan yirik urug'li donlar ishlatiladi. Bu nom Germaniya va Avstriyada qadimgi kunlarda ishlatilgan tangadan olingan. Yasmiq donalari dukkaklilar oilasining boshqa vakillari bilan solishtirganda yaxshi hazm qilinadi va ularning oqsillari go'shtdan olingan oqsilga qaraganda ancha yaxshi so'riladi. Shuningdek, vitaminlar, mikroelementlar, xususan, temir, yasmiq tarkibi jihatidan teng emas. Un ko'pincha dondan tayyorlanadi, u pishirish uchun ishlatiladi. Bundan tashqari ozuqaviy qiymati shartlangan yuqori tarkib yasmiq oqsillari donida bu o'simlik uzoq vaqtdan beri xalq tabobatida ishlatilgan. Yasmiq doni tarkibida bir qator vitamin, oqsil aminokislatalar, uglevodlar mavjud. bu don polifenollar, saponinlar va fitosterollar kabi ko'plab bioaktiv birikmalarga boy funksional dukkakli ekin hisoblanadi. Bir qator tadqiqotlarda shuni ko'rib o'tgan olimlar, yasmiq iste'moli biologic faol moddalar tufayli bir qator surunkali kasalliklarning tarqalishini kamaytirishda

potensial ahamiyatga ega. Yasmiq tarkibidagi eng keng tarqalgan polifenollarga fenolik kislatalar, flavan-3, flavonollar, antosiyanidlar, antioksidantlar, proantosiyanidlar faolligi tufayli bir nechta degenerativ kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydigan antosiyanidlar kiradi. Bundan tashqari yasmiq polifenollari diabetga qarshi kardioprotektiv va saratonga qarshi faollikga ega. Yasmiq tarkibidagi saponinlar odamlarda plazmadagi xolesterenni kamaytiradigan ta'sirga ega va ko'plab surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari yasmiqda ayniqsa urug' qobig'ida yuqori darajada fitosterollar, kampesterol va stigmasterollar eng ko'p hisoblanadi. Gipokolesterolemik tasiridan tashqari, yasmiq tarkibida fitosterollar yallig'lanishga qarshi faolligi bilan judayam mashhur. Bundan tashqari yasmiqning ko'pgina xususiyatlari mavjud. yasmiqning inson ratsionidagi ozuqaviy ahamiyati tufayli mashhurlik kasb etmoqda. Ular ayniqsa lizin va arginin kabi muhim aminokislatalarda yuqori. Yasmiq tarkibida xun tolasi, shuningdek, temir, folat, magniy, va rux kabi minerallar mavjud. Ushbu mulohazalardan kelib chiqqan holda, yasmiq uzoq vaqt davomida hayvon oqsillarga arzon va sifatli alternativ sifatida tan olingan va " kambag'alning go'shti" atamasini olgan va ular mikroelementlardan aziyat chekadigan odamlar uchun to'liq oziq ovqat manbai sifatida qabul qilinadi. Yasmiq yetishtirish va eksporti bo'yicha Kanada dunyodagi eng yirik eksportchisi bo'lib, har yili 100dan ortiq mamlakatlarga eksport qiladi. Katta yashil "Laird" va qizil yasmiq eng ko'p yetishtiriladigan ikkita yasmiq navidir. Yasmiq navi va urug' po'stlog'i va kotiledon tarkibiga qarab jigarrang qora, qizil, sariq, va yashil kabi turli xil ranglarda bo'ladi. Butun urug'ning rangi jigarrang, yashil yoki qora bo'lishi mumkin bo'lgan urug' qobig'i bilan belgilanadi. Flavan-3 proantotsianidinlar va ba'zi flavanollar yasmiq urug'i qobig'ida ko'proq bo'ladi. Bu yasmiq urug'i po'stlog'i sog'lom ovqatlanish uchun ko'proq foydali bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. Yasmiq yumshoq urug' bilan qoplangan dukkaklilar sifatida tasniflanadi, ular pishirish vaqtini kamroq talab qiladi, buning natijasida

qattiq urug'lar bilan qoplangan dukkaklilarga qaraganda kamroq ozuqa moddalari yo'qoladi.

Yasmiq donining ozuqaviy qiymati va biologic faol ikkilamchi metabolitlarni mavjudligi sababli olimlar yasmiqni funksional oziq ovqat sifatida o'rganishga tobora ko'proq qiziqishmoqda. Yasmiq tarkibidagi bioaktiv metabolitlar odamlarda degenerativ kasalliklarning oldini olishda, shuningdek, salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Tekshiruv va tadqiqotlarga asoslangan eng keng qamrovli sharq yasmiqining polifenollar saponinlar va fitosterollar kabi bioaktiv komponentlari, shuningdek ularning sog'lig'ini mustahkamlovchi hususiyatlari haqida yangilangan ma'lumotlarni taqdim etishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ganesan K., Xu B. Polyphenol-rich lentils and their health promoting effects. *Int. J. Mol. Sci.* 2017;18:2390. doi: 10.3390/ijms18112390.
2. Faris M.A.I.E., Tahruri H.R., Issa A.Y. Role of lentils (*Lens culinaris* L.) in human health and nutrition: A review. *Mediterr. J. Nutr. Metab.* 2013;6:3–16. doi: 10.1007/s12349-012-0109-8.
3. Zhang B., Peng H., Deng Z., Tsao R. Phytochemicals of lentil (*Lens culinaris*) and their antioxidant and anti-inflammatory effects. *J. Food Bioact.* 2018;1:93–103. doi: 10.31665/JFB.2018.1128.
4. Vasishtha H., Srivastava R. Changes in saponinols in lentils (*Lens culinaris*) during soaking and cooking. *Indian J. Agric. Sci.* 2013;83:8.
5. Calles T., Del Castello R., Baratelli M., Xipsiti M., Navarro D. *The International Year of Pulses—Final Report*. Food and Agriculture Organisation of the United Nations; Rome, Italy: 2019.
6. Maphosa Y., Jideani V.A. *Functional Food: Improve Health through Adequate Food*. Volume 1. InTech; Rijeka, Croatia: 2017. The role of legumes in human nutrition; p. 13.

7. Mitchell D.C., Lawrence F.R., Hartman T.J., Curran J.M. Consumption of dry beans, peas, and lentils could improve diet quality in the US population. *J. Am. Diet. Assoc.* 2009;109:909–913. doi: 10.1016/j.jada.2009.02.029.
8. Atabayeva X. N. Qurbonov A.A. Yasmiq yetishtirish texnologiyasi bo'yicha tavsiyanoma. O'Zr fanlar akademiyasi Asosiy kutubxonasi Ясмиқ етиштириш технологияси бўйича тавсиянома. Navro`z nashriyoti, 2020-yil 36-b
9. Qurbonov A. Yasmiq navlari hosildorligiga ekish muddati va me'yorining ta'sirini o'rganish va ilmiy asoslash. Avtoreferat.