TURP O’SIMLIGINING KIMYOVIY TARKIBI VA SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI

Asqarov Ibrohim Rahmonovich
O‘zbekiston “TABOBAT” Akademiyasi raisi, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan ixtirochi, kimyo fanlari doktori, professor.
Mo‘minjonov Mirjalol Muqumjon o‘g‘li
O‘zbekiston “TABOBAT” Akademiyasi raisi o‘rinbosari, kimyo fanlari doktori (DSc)
Hoshimova Gulchiroy Oxunjon qizi
Andijon davlat universiteti magistranti.

Annotatsiya: Turp iste'mol qilinadi lekin barglari chiqindi sifatida tashlab yuboriladi. Barglari tarkibida inson organizmi uchun foydali bo‘lgan ko‘plab kimyoviy elementlar va birikmalar mavjuddir. Mazkur maqolada mahalliy sharoitda yetishtirilgan turp bargi tarkibidagi makro- va mikroelementlar miqdori keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Turp o‘simligi, kaliy, kalsiy, fosfor, revmatizm,qandli diabet.

Turp o‘zining shifobaxsh xususiyati bilan boshqa sabzavotlardan ajralib turadi. Turp ildizmevasi minerallarga boy, o‘rtacha 13% quruq moddalar, taxminan 2% oqsil, 8,4% uglevodlar, C, B1, B2 vitaminlari, organik kislotalar, efir moylari va glyukozidlar saqlaydi. Turp tarkibida oltingugurt saqlovchi, fitonsid xususiyatiga ega bo’lgan moddalar metilmerkaptan, sinirin va boshqalar hamda kaliy, kalsiy, fosfor, temir va magniy kabi elementlar ham mavjuddir. Turp safro hosil bo‘lishini kuchaytiradi, ovqat hazm qilish bezlarining faoliyatini rag‘batlantiradi, ichak harakatini yaxshilaydi, antisklerotik xususiyatlarga ega. Ushbu xususiyatlar ichak atoniyasi, ich qotishi, xolesistit va xolelitiyoz bilan ishtahani oshirish uchun turpdan foydalanishga imkon beradi [2].

Buyuk tabobat ilmi asoschisi Abu Ali ibn Sinoning aytishicha “Turpdagi eng kuchli narsa– urug‘i, so‘ngra po‘sti, undan kegin bargi va nihoyat etidir. Bargi va bargining suvi sariq kasallikni yoqotadi, urug‘i esa qorindagi yelni tarqatadi, ishtaxani oshiradi va jigar og‘rig‘ini yengillashtiradi” deb aytgan . Turpning nafaqat ildizmevasi foydali bo‘libgina qolmay, uning barglari, ildizlari va urug‘lari inson organizmida uchraydigan kasalliklarni davolash maqsadida ham ishlatiladi. Turp barglari odatda ozuqa mahsuloti sifatida ishlatilmaydi. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, turp barglari antioksidant va antimikrob faolliklarga ega bo‘lgan mahsulotdir. Turp bargi tarkibidagi biologik faol moddalar tanani toksinlardan tozalashga yordam beradi. Turp bargi tarkibidagi ayrim birikmalar saraton kasalligida, jigarni viruslardan himoya qilishda, astma kabi bir qator kasalliklarni oldini olishda muhim rol o‘ynaydi [2].

Turp ildizmevasi ozuqa mahsuloti sifatida keng qo‘llaniladi. Lekin barglari esa chiqindi sifatida tashlab yuboriladi. Koreya, Xitoy hamda Rossiyada turp barglaridan sabzavot sifatida foydalanishadi. Chunki turp bargi tarkibida inson organizmi uchun foydali bo‘lgan oqsil, yog‘, uglevodlar, alkaloidlar, organik kislotalar, fenollar, efirlar, terpenlar, steroidlar va oltingugurli birikmalar hamda karotin, askorbin kislotasi, makro- va mikroelementlar (Fe, K, Ca, Mg, Zn, Na) mavjuddir [3].

Turp barglarida ko'plab vitaminlar va mikroelementlar mavjud. Avvalo, bu B vitaminlari:

- riboflavin (0,04 mg);
- tiamin (0,01 mg);
- xolin (6,5 mg);
- piridoksin (0,1 mg);
- pantotenik kislota (0,18 mg);
- folatlar (6 mg).

Bundan tashqari, barglari quyidagilarga boy:

- yod tanqis bo'lgan mintaqalarimiz uchun juda muhim bo'lgan yod (8 mg);
- kaliy (255 mg);
- ftor (30 mg);
- temir (1 mg);
- xrom (11 mg);
- rux (0,2 mg).

Turp barglarining ozuqaviy qiymati juda past. 100 grammida atigi 20 kkal mavjud. Turp bargining kalloriyasi kam va yuqori tolaga ega. Bu xususiyati bilan ozishga yordam beradi [4].

Turp bargida temirning borligi sababli, charchoqni yo’qotish va kamqonlikni oldini olishga yordam beradi. Barg tarkibida kaliy, temir, C vitamin borligi sababli qon bosimini pasaytirish xususiyatiga ham ega. Bundan tashqari

- oqsil 1,2 gramm;
- yog '0,1 gramm;
- uglevodlar 3,4 gramm;
- organik kislotalar - 0,1 gramm;
- xun tolasi - 1,6 gramm.

Ushbu barglarning tarkibida juda ko'p shakar mavjud - 100 gramm bargida taxminan 3 gramm, bu ularni eyishni osonlashtiradi. Turp bargida turp 6 barobar ko’p miqdorda askorbin kislotasi mavjuddir[5].

Turp bargidan tayyorlangan damlamar qandli diabet, revmatizm va bavosil kabi kasalliklarni davolashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xalq tabobatida turp barglari yordamida quyidagi kasalliklarni davolash bo‘yicha ko‘rsatmalar keltirilgan:

Gepatit, yoki xalq tilida sariq kasallik bilan og‘rigan odamlar turp barglarini maydalash va ekstraktini g‘ovakli mato orqali elakdan o‘tkazilishi kerak. O‘n kun davomida har kuni yarim litrdan ushbu sharbatni iste'mol qilish sariqlikdan xalos bo‘lishga yordam beradi.

Qandli diabet hozirgi zamonning eng keng tarqalgan kasalliklaridan biridir. Turp barglari qonda glyukoza darajasini pasaytiradi va diabetning oldini oladi.

Revmatizm dunyodagi eng og‘riqli kasalliklardan biridir. Shakar va suvning teng miqdori bilan aralashtirilgan turp barglari ekstrakti yallig‘lanishga qarshi qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan pasta hosil qiladi. Ushbu pastadan muntazam foydalanish og‘riqni yengillashtiradi va shishishni kamaytiradi.

Bavosil, ya'ni gemorroyni davolashda quritilgan turp barglariga teng miqdorda shakar qo‘shiladi va suv bilan aralshtiriladi. Tayyor bo‘lgan aralshma biroz tindirilib iste'mol qilinishi mumkin.

Turp barglari siydik pufagidagi toshlarni eritish qobiliyatiga ega. Turpning ezilgan barglaridan olingan yangi yormalar jarohatlar va kuyishlarni davolashda ishlatiladi. Bundan tashqari ezilgan barglari qichishishni, shishishni yengillashtiradi va davolanishni tezlashtiradi.

Turp bargidan tayyorlangan infuziyalar xalq tabobatida yallig’lanishga qarshi ishlatiladi.

1 osh qoshiq maydalangan turp barglarini 250 ml li issiq suvda 1 soat qoldiring va suzib tashlang. So’ng kuniga 3 mahal ovqatdan so’ng ichish tavfsiya etiladi.

Adabiyotlar ro’yhati.

1. Abu Ali ibn Sino. “Tib qonunlari kitobi”, O‘zbekiston FA nashriyoti, Toshkent, 1960 y

2. I.R.Asqarov. Tabobat qomusi. Mumtoz so‘z. Toshkent – 2019. –1590 b.

3. I.R Asqarov. Sirli tabobat. –T.: fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi. 2021. – B. 1084

4. https://uz.rancholaorquidea.com/3935-description-benefits-and-harms-of-radish-tops-applic.html

5. https://floraug.com.ua/poleznaya-informatsiya/29-makro-i-mikroelementy-ikh-znachenie-v-zhizni-rastenij