

ARPABODIYON VA KASHNICH YORDAMIDA OZIQ-OVQAT  
QO'SHILMALARINI OLISH

Mamatqulova Surayyoxon Abdusamatovna  
*k.f.b.f.d PhD, Kimyo kaf mudiri*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada arpabodiyon va kashnich yordamida oziq-ovqat qo'shilmalarini olish haqida yoritib berilgan. Odamlar arpabodiyonni qadim zamonlardan beri bilishgan; Qadimgi Misr, Hindiston, Gretsiya, Rim, Xitoy oshpazlari uni qadrlashdi. Qadimgi Yunonistonda arpabodiyon omadning ramzi edi, chunki uning xushbo'y hidi nafaqat odamga g'ayritabiiy kuch beradi va yovuz ruhlarni haydaydi, balki, avvalambor, farovonlikni o'ziga jalb qiladi. Yovuz ruhlarga ega bo'lgan arpabodiyon urug'lari burgalarni qaytaradi, shuning uchun ular ko'pincha uylarda va chorva mollarida tarqaladilar.*

**Kalit so'zlar:** *arpabodiyon, kashnich, oziq-ovqat, oleyk, petroselinik, linoleik, efir moyi.*

O'rta asrlarda ziravorlar Evropada keng tarqalib, mashhur tibbiyotga aylandi. Hozirgacha arpabodiyon ko'plab kasalliklarni davolash va oldini olishga yordam beradigan xalq vositasi bo'lib qolmoqda.

Arpabodiyon odatdagidek ziravor, deb aytishimiz mumkin, chunki uni oddiy supermarketlarda topish oson emas. Arpabodiyonni tanlashda zaruriy shartlardan biri bu qadoqning zichligi. Faqat sifatli qadoqlangan va barcha kerakli hujjatlar va yaxshi obro'ga ega bo'lgan tasdiqlangan ishlab chiqaruvchilarni tanlang.

Dereotu odam organizmiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan juda achchiq va yoqimli hidga ega. Odamlar parfyumeriya va kosmetika sanoati va oziq-ovqat sanoatida o'simlik efir moyidan kolbasa va qandolat mahsulotlarini aromatizatsiya qilish uchun foydalanadilar.

Hindiston restoranlarida tushlikdan keyin oddiy yoki shakarsiz urug'lar shirinlik va nafasni tetiklashtiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Arpabodiyon urug'lari hanuzgacha burgalardan saqlanish uchun chorva mollari do'konlarida tarqalgan.

Arpabodiyon dorivor o'simlik sifatida qadimgi rimliklarga va misrliklarga ma'lum bo'lgan. U tarkibida oleyk, petroselinik, linoleik, palmitik kislotalardan tashkil topgan ko'plab efir moylari va yog'li yog'lar mavjud. Urug'larda S vitamini, shuningdek B, E, K vitaminlari, shuningdek rutin, karotin, kaltsiy, magniy, fosfor, kaliy, natriy bor.

Sabzavotlar ovqat hazm qilish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, me'da shirasining sekretsiasini yaxshilaydi va ichak harakatini yaxshilaydi, shuning uchun biz ovqatni tezroq so'rib olamiz. Fennel kuchli va sog'lom suyaklarni saqlaydi va tarkibida kaliy borligi tufayli yurak sog'lig'ini qo'llab -quvvatlaydi. Ratsionga arpabodiyonni kiritish konsentratsiyani yaxshilashga va o'quv jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.

Odamlar oziq-ovqat uchun o'simlikning ikkala poyasi va barglaridan foydalanadilar. Arpabodiyon urug'lari keng tarqalgan xushbo'y ziravor hisoblanadi. Ilova: arpabodiyon urug'lari anisni, qandolat mahsulotlari, pirog va puding ishlab chiqarishda juda yaxshi qo'llaniladi. Arpabodiyon urug'lari tuzlangan karamga, konservadagi sabzavotlarga (ayniqsa, bodringga) va sovuq gazaklarga alohida lazzat qo'shadi. Odamlar sabzavotli

sho'rvalar, idishlar, baklagiller, vinaigrette, sabzavot va mevali salatlarga yangi barglarni qo'shadilar. Arpabodiyonni o'z ichiga olgan ichimliklar oshqozon kasalliklarini davolashda yaxshi usul bo'lib, odatda kramplar, meteorizm, og'riq kabi alomatlar bilan namoyon bo'ladi. Kolikani yumshatish va ichakdagi gazni yo'q qilish uchun siz odamlar odatda "arpabodiyon suvi" deb chaqiradigan arpabodiyon ichimliklarini chaqaloqlarga hayotning ikkinchi haftasidan boshlab berishingiz mumkin. Arpabodiyon ekspektoran va dezinfektsiyalovchi ta'sirga ega. Xalq tabobatida arpabodiyon urug'idan tayyorlangan damlama ko'zni kon'yunktivit bilan yuvish uchun juda yaxshi, shuningdek pustular toshmalar bilan terini parvarish qilish uchun ishlatiladi.

Arpabodiyon choylari sut bezlarining faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi, bu esa emizikli onalarda ona suti miqdorining oshishiga olib keladi.

Arpabodiyon efir moyi tanani mukammal darajada tozalaydi, toksinlar va toksinlarni olib tashlaydi, ayniqsa mo'l -ko'l ovqat va spirtli ichimliklarni yaxshi ko'radiganlar uchun.

Kashnich dasturxonimizda o'z o'rniga ega. U taomlarga maza berish bilan birga, kayfiyatimizni ko'tarib, umrni uzaytirishga xizmat qiladi.

Asosan, Kavkaz xalqlari oshxonasida qo'llaniladigan bu ko'kat sog'lik uchun foydali bo'lib, ko'plab kasalliklarning oldini olishda yordam beradi.

Uning takibidagi efir yog'lari, vitaminlar va antioksidantlar yurak-qon-tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Kashnich o'zida ko'p miqdorda kaliy va natriy yog'larini saqlaydi. Bu o'z o'rnida gipertoniya, arterial qon bosimi va yurak qisqarishini nazorat qiladi. Kaliy va natriyning zimmasidagi yana bir vazifa qondagi qand miqdorini me'yorlashtirishdir.

Kashnich ko'ngil aynishini koldirib, oshqozon va ichakdagi fermentlarni faollashtirishga yordam beradi. Qorin dam bo'lishini kamaytiradi. U organizmdagi har xil toksinlar va og'ir metallarni quvishga qodir.

Kashnichdan mikroblarga qarshi kurashda, bundan tashqari, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, milklar yallig'lanishida samarali foydalanish mumkin. Kashnich erkin radikallar darajasini tushiradi, surunkali yallig'lanish va saraton xavfini kamaytiradi, qarish jarayonini sekinlashtiradi.

Mushaklarni va asab tizimini bo'shashtirib, tinchlantiradi. Tarkibidagi magniy va V vitaminining ko'pligi sabab stressning oldini oladi.

Kashnich tarkibida magniy va V vitamini ko'pligi bois stressga tushishning oldini oladi.

Gultuvakka ekilgan kashnich hatto xonani yaxshigina tozalash xususiyatiga ham ega.

Kashnich barglaridan tayyorlangan damlama yuz terisi parvarishida samarali vositadir.

Ushbu ko'katni bir kunda 35 gramm, urug'ini esa 4 grammgacha iste'mol qilish mumkin.

Quyida uning foyda va zarari to'g'risida so'z yuritamiz.

- Kashnich barglari tarkibi turli xil V, S va RR vitaminlari, karotin, askorbin kislotasi, rutin, pektin, efir moyi, makronutrientlar va organik kislotalarga juda boy.

- Kashnich samarali antiseptik, safro haydovchi va og'riq qoldiruvchi vosita sifatida ishlatiladi. Shuning uchun bu tabiat ne'matini gastrit, yuqumli kasalliklar va og'iz bo'shlig'i xastaliklarida qo'llash tavsiya etiladi.

-Kashnich tarkibidagi kaliy va natriy yurak mushaklari va ovqat hazm qilish tizimi ishlashiga, qand miqdorini me'yorlashtirishga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Tanadagi ortiqcha suvni chiqarib, har xil toksin, zararli xolesterin va og'ir metallarni bartaraf etadi, shuningdek, qon bosimini pasaytiradi.

- O'simlikning yashil sharbati stomatitni davolashda samarali bo'lib, tish og'rig'ini yengishga yordam beradi, milkni mustahkamlaydi va qon ketishini kamaytiradi.

- Kashnich mushaklar va asab tizimini bo'shashtirib, ruhiy tushkunlikni yengillashtiradi va uning takrorlanish ehtimolini kamaytiradi. Shu bilan birga, uyqu sifatini yaxshilab, kun davomida tanaga qo'shimcha g'ayrat va kuch-quvvat beradi.

- Kashnich ko'katiga parallel ravishda tarkibida A va S vitaminlari bo'lgan turli qo'shimcha yoki tabletkalar qabul qilish mumkin emas. Bu vitaminlar bilan zaharlanishni keltirib chiqarishi yoki haddan tashqari ko'p ichish natijasida terida toshma paydo qilishi ehtimoli bor.

- Kashnich homilador va emizikli ayollarga tavsiya etilmaydi. Bundan tashqari, ushbu ko'katni gastrit, qandli diabet, yurak ishemiyasi, tromboz, tromboflebit va miokard infarkti yoki insultga chalingan odamlar ham qabul qilmasligi kerak.