

O'RIKNING DORIVORLIK HUSUSIYATI HAQIDA

D.M.Xatamova

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'rik daraxti va mevasi, uning tarqalishi, mahsulot turlari va ularining foydalari haqida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *o'rik daraxti, qoqisi, kasallik, desert, vitaminlar, diyeta, kaloriya.*

Аннотация: *В этой статье рассказывается об абрикосовом дереве и его плодах, его распространении, видах продукции и их пользе.*

Ключевые слова: *абрикосовое дерево, курага, болезнь, десерт, витамины, рацион, калорийность.*

Annotation: *This article talks about the apricot tree and its fruit, its distribution, types of products and their benefits.*

Key words: *apricot tree, scabies, apricot peel, dessert, vitamins, diet, calories.*

O'riklarning vatani Xitoy va Nepal bo'lib, bu quyoshsevar mevalar hali ham tabiatda o'sadi. Qadimgi Aesculapius bu mevalarni hayotiylikni faollashtirish va tanani mustahkamlash uchun ishlatgan. Yovvoyi o'riklar hali ham Xitoy va Nepalda mavjud. Hozirgi vaqtda o'rik ko'p hududlarda Osiyo va Kavkazda hamma joyda meva beradi. **O'zbekistonda ekin maydoni jihatidan mevali daraxtlar orasida 4-o'rinni egallaydi.** O'zbekistonda o'rikzorlarining asosiy qismi **Farg'ona vodiysi (65%) va Zarafshon vohasida** joylashgan. Ayni paytda mamlakatimizning deyarli barcha hududlarida (naviga qarab) o'rikning **18 navi** yetishtiriladi.

O'rikning madaniy navlari **payvand qilib** ko'paytiriladi. Issiqsevar, yorug'sevar, qurg'oqchilik va issiqlikka chidamli, lekin namlik yetishmaganda meva tugmaydi. Gullagan paytida bahorgi qorasovuqlardan zararlanadi. Unumdor, serquyosh, bo'z hamda shag'al-toshli adir yerlarda yaxshi o'sadi.

Bugungi kunda yurtimizda yetishtirilayotgan o'rik mahsuloti **Ozarbayjon, Belarus Respublikasi, Germaniya, Gruzziya, Qozog'iston, Qirg'iziston, Latviya, Litva, BAA, Ummon, Rossiya, Turkmaniston, Ukraina** kabi mamlakatlarga eksport qilinmoqda.

Daraxtining bo'yi baland bo'lib, shox-shabbasi dumaloq, qalin, ko'chati ekilgandan so'ng to'rtinchi yili hosilga kiradi. **Mevasining** shakli uzunchoq-tuxumsimon, rangi och zarg'aldoq, sal qizil g'ubori bor, mevasining o'rtacha vazni taxminan – 26 g. Eti o'rtacha sershira, rangi och zarg'aldoq.

Aksariyat navlari **o'rtapishar**, masalan, mevasi iyun oxiri va iyulning birinchi o'n kunligida yetiladi. **Hosildorligi** – 57,2dan 177,2 s/gacha ni tashkil etadi[1].

O'rik (lot.dan. Prunus armeniaca) Rosaceae (Ra'noguldoshlar) oilasiga mansub bo'lib, uning boshqa nomlari ham ma'lum, masalan "arman olmasi". O'rik mevalari odatda yumaloq, bir oz cho'zilgan shaklga ega bo'lib, mevani ikkiga bo'ladigan uzunasiga yo'l bor. O'riklarning rangi och sariqdan suvli to'q sariq ranggacha o'zgaradi. Aksariyat o'riklarning bir tomoni to'qroq rangga ega, mevalarning yarmi qizil yoki bordo rangdagi o'ziga xos "qizarish"ga ega. Meva yupqa qobiq bilan qoplangan, ba'zan silliq, ba'zan mayda sezilmas tukli. O'rikda bitta silliq danak bo'lib, uni yeyish mumkin, ammo ba'zi navlarda ular

achchiqdir. O‘riklar nordon va shirin ta‘mli go‘shqli, o‘rtacha suvli, xushbo‘y xo‘l meva hisoblanadi[2].

O‘rik eng foydali mevalardan biri hisoblanadi, chunki ular tarkibida vitaminlar, shuningdek, minerallar va inulin, xun tolasi, shakar, kraxmal, tanin va kislotalar bor. Mavsumda o‘rikni iste‘mol qilish qondagi gemoglobin darajasini oshirish, qonni tozalash, tananing himoya xususiyatlarini mustahkamlashga yordam beradi. Yana qalqonsimon bez kasalliklari paydo bo‘lishining oldini oladi. Mevasi yurak mushaklari ishini normallashtirish tufayli yurak-qon tomir tizimining har qanday buzilishi uchun juda foyda qiladi. O‘riklar qonda xolesterin miqdorini kamaytirishga yordam beradi, qon tomirlari devorlarida xolesterin plitalari shakllanishiga to‘sqinlik qiladi, metabolik jarayonlarda ishtirok etadi, organizmdan toksinlarni olib tashlashga faol ta‘sir qiladi.

O‘rikning eng shifobaxsh mevalardan biri deb atalishi bejiz emas, chunki uning tarkibida A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, C, E, H va PP vitaminlari, shuningdek, kaliy, magniy, temir, yod, fosfor va natriy mavjud. Bundan tashqari, unda pektinlar, inulin, xolin, xun tolasi, glyukoza, fruktoza, kraxmal va taninlar mavjud. Ushbu meva va uch turdagi kislotalarni o‘z ichiga oladi: olma, limon va tartarik.

O‘rikni iste‘mol qilish metabolizmni yaxshilaydi, organizmni toksinlardan tozalaydi, gemoglobin darajasini oshiradi va immunitetni mustahkamlaydi. Ushbu mevalarning tejamkor laksatif xususiyati ham keng qo‘llaniladi. Surunkali ich qotishi uchun pishgan o‘rik yoki bir kechada bug‘langan quritilgan o‘rikdan ko‘ra yaxshiroq vosita yo‘q. Ular ichak peristaltikasini dorilarga qaraganda ancha samaraliroq normallashtiradi, bu vazn yo‘qotishda juda muhimdir.

Ushbu mevalarning sharbati mikroblarga qarshi va bakteritsid xususiyatlarga ega, shuning uchun ovqat hazm qilish traktida turg‘unlik va chirish jarayonlari mavjud bo‘lganda tavsiya etiladi. O‘rik daraxtlarining saqichlari tibbiyot va kosmetologiyada emulsiyalar va kremlar ishlab chiqarish uchun ishlatiladi, shu jumladan sellyulit va vazn yo‘qotish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan stretch belgilari (teri burmalari) bilan kurashishga yordam beradi.

O‘rik mevasi turli vitaminlar qatori kaliy, kalsiy, magniy va fosfor minerallariga ham boy sanaladi. Ta‘mi shirin bo‘lishiga qaramay 100 gr o‘rikda 44 kilokaloriyagina kaloriya mavjud. Ya‘ni o‘rik oson o‘zlashtiriluvchi uglevodli parhez bop mevadir.

O‘rik tarkibidagi karotin moddasi nafaqat yurak kasalliklarini davolaydi, balki erkaklik salomatligi uchun ham foydalidir. Ayollarga esa go‘zallik borasida asqatadi. Teringiz tarang va ajinlardan holi bo‘lishini istasangiz, o‘rik sharbatini kanda qilmang. Danagidan tayyorlangan efir moyini esa teridagi husnbuzar va toshmalar ustiga surtsangiz osongina xalos bo‘lishingiz mumkin.

Demak, o‘rik quyidagi holatlarda bizlarga yordam beradi:

- mikroblar va bakteriyalarga qarshi kurashadi;
- ovqat hazm qilishni yaxshilaydi;
- qon bosimini tushiradi;
- organizmda suv yig‘ilishini kamaytiradi;
- ko‘rish qobiliyati va xotirani yaxshilaydi;
- miya faoliyatini yaxshilaydi;

- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- teri, soch va tirnoq sifatini yaxshilaydi[3].

Ochlik hissini bartaraf etish bo‘yicha o‘rikka teng keladigani yo‘q. Ammo qorinni to‘q tutar ekan deya, me‘yorni unutmash kerak. Shirin ta‘miga asir bo‘lib, och qoringa ham yemang, ovqatlanib bo‘lgach, desert, pirojniy va shirinliklar o‘rniga o‘rik qoqisidan 5-6 ta yeb olish kifoya.

Tarkibida shakar moddasi ko‘p bo‘lganligi tufayli qand kasalligi bilan og‘riganlar oz miqdorda o‘rik yeyishlari lozim. Qand miqdori yuqorilaganda esa umuman cheklangan durust. Pankreatit kasalligida esa bir kunda bir marta, 2 dona yeyish kifoya. Xastalik xuruj qilganida o‘rikning qoqisigina ruxsat bor.

O‘rik danagi yong‘oqqa va ko‘proq bodomga o‘xshaydi. Ammo uning kaloriya tarkibi oddiy yong‘oqnikidan past - 440 birlik (taqqoslash uchun, xuddi shu bodomda - 645 kkal). Biroq, bu mahsulotni parhez deb atash hali ham qiyin va uning yuqori kaloriya miqdori tufayli uni cheklangan miqdorda iste‘mol qilish kerak.

Yangi o‘riklar tabiiy shakarlarning ko‘pligiga qaramay, juda yengil mahsulotdir, bu unga ajoyib ta‘m beradi. Bunga undagi barcha moddalar erigan shaklda bo‘lganligi sababli erishiladi, chunki o‘rik juda suvli mevadir

Aksariyat o‘riklar "standart" o‘lchamga ega, masalan, olma kabi har xil o‘lchamda emas. Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, bir dona o‘rik mevasida taxminan 10 kaloriya borligini hisoblashingiz mumkin. Unutmash kerakki, har bir mevedan deyarli 3 g taqdim etiladi, ya‘ni ular diabetga chalinganlar uchun me‘yoridan oshganda xavf tug‘diradi.

Quritilgan o‘rik ko‘pchilikning sevimli shirinligi sifatida tanilgan. Unda namlik yo‘qligi sababli, barcha moddalar konsentrlangan shaklda bo‘lib, kaloriya miqdori endi 41 emas, balki 215 birlikni tashkil qiladi.

Quritilgan o‘rik o‘rikning xo‘l mevasidan ko‘ra shirinroq va ko‘proq uglevodlarga boy mahsulotdir, shuning uchun ularni vazn yo‘qotish uchun diyetangizga kiritishda juda ehtiyot bo‘lishi kerak. Bunday quruq mevani faqat kunning birinchi yarmida iste‘mol qilgan ma‘qul. Chunki, quritilgan o‘rikda uglevodlarning yuqori - 55% dan 60% gacha bo‘ladi.

Yagona qoida - o‘rikda qancha kaloriya borligini hisobga olish kerak, shuning uchun siz haddan tashqari pishmagan va juda shirin bo‘lmagan meva parhezini tanlashingiz kerak. Bunday kunning umumiy kaloriya miqdori 1064 kkal bo‘ladi. Ovqatlar orasida ko‘p miqdorda toza suv (kanida 2 litr) iching. Shunday qilib, bir kun ichida siz bir kilogrammdan ortiq vazndan xalos bo‘lishingiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://www.agro.uz/o-rik-2/?ysclid=lmkxicqrw4761954778>
2. <https://uz.warbletoncouncil.org/albaricoque-630>
3. Бабаджанова З.Х., Саидова М.М., Кодирова Ш.С., Маратова Н.Р. Древняя медицина: абрикос как лечебное средство. Электронный научный журнал «APRIORI. серия: естественные и технические науки». №2, 2015