



OZIQ-OVQAT SANOATIDA DORIVOR STEVIYA O'SIMLIGINING FOYDALI XUSUSIYATLARI

Najmitdinova Guljahon Komiljon qizi

Farg'ona politexnika instituti

"Oziq-ovqat texnologiyasi" kafedrasida assistenti

Annotatsiya: *Maqolada steviya o'simligini dorivorlik xususiyatlari qolaversa oziq-ovqat sanoatida ozuqaviy qo'shilma sifatida foydalanishi, tibbiyotda qandli diabet kasalliklari uchun profilaktik mahsulot sifatida qo'llanishi haqida ilmiy innovatsion fikrlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *Steviya, dorivor o'simlik, shifobaxsh, qandli diabet, shirin o't, asal barg.*

Нажмитдинова Гулжахон Комилжон кизи

Ферганский политехнический институт

Ассистент кафедры «Пищевая технология»

Аннотация: *В статье представлены научно-новаторские представления об использовании растения стевии в качестве пищевой добавки в пищевой промышленности, а также о его лечебных свойствах, а также о применении в медицине в качестве профилактического средства при сахарном диабете.*

Ключевые слова: *Стевия, лекарственное растение, лекарственное, диабетическое, душистая трава, медовый лист.*

Najmitdinova Guljakhon

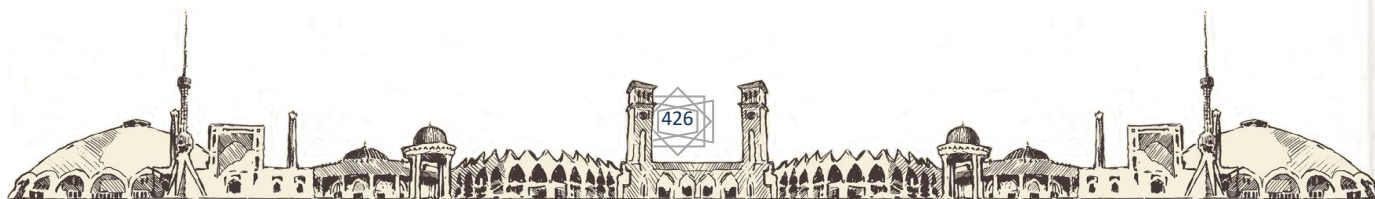
Fergana polytechnic institute

Assistant of the Department of Food Technology

Annotation: *The article presents scientific and innovative ideas about the use of the stevia plant as a food additive in the food industry, as well as its medicinal properties, as well as its use in medicine as a prophylactic agent for diabetes.*

Key words: *Stevia, medicinal plant, medicinal, diabetic, fragrant herb, honey leaf.*

Steviya ko'p yillik o't o'simlik bo'lib, qoqio'tdoshlar (Asteraceae) oilasiga mansub. Janubiy Amerikaning tropik mintaqasiga moslashgan bu o'simlikning bargida shirin ta'm beruvchi 6-7% steviozid moddasi mavjud bo'lib, u iste'mol qilinadigan shakarga nisbatan 200-300 marotaba shirin bo'lsada past kaloriya beradi, quvvat manbaiga ega emas. Xalqaro bozorda steviyaning 1 kg quruq bargi 340 dollar, 1 kg suyuq konsentrat 306 dollar va 1 kg konsentrlangan ekstrakt tabletkalari 4990 dollarda baholanadi.





Bizga ma'lumki, olimlar tomonidan har qanday yangi topilgan o'simlikning ilmiy nomlanishi va botanik xususiyatlarini o'rganish natijasida olingan ma'lumotlar e'lon qilib boriladi. Xalqaro botanik olimlar guruhining talabiga ko'ra tabiatda o'simlikni kim birinchi bo'lib aniqlagan va botanik tavsifini ilmiy jihatdan tushuntirib bergan bo'lsa o'sha muallifning nomi bilan yuritiladi. Shu nuqtai nazardan 1887 yilda Paragvay davlati hududi sharoitida o'simlikni Italiyalik tabiatshunos olim Moezis Santiago Bertoni aniqlagan. Shuningdek 1899 yilda Paragvaylik kimyogar Rebaudi sharafiga o'simlikni yangi tur sifatida nomlanib, botanika jurnalida (Asunsonda) stevia rebaudiana Bertoni deb e'lon qilingan. Stevia so'zi esa XVI asrda yashagan buyuk ispan vrachi Esteve nomiga berilgan.

1901 yillarda Paragvayning poytaxti Asunsonda Britaniya elchisi bo'lgan K. Gozlingning yozishicha, Guarani hindulari bu o'simlikni "kaa-exe" deb atagan bo'lib, "shirin o't" yoki "asal barg" ma'nosini bildirgan. Shuningdek, o'simlikning bir nechta mahalliy nomlari: Stevia, Sweet, leaf of Paraguay, caa-he-ee, kaa jhee, sweet-herd, honey leaf, candy leaf lar mavjud.

Ko'pchilik sport bilan faol shug'ullanib, tanani ochlikdan charchatadi. Sog'likni ongli odamlar sog'lom turmush tarzini boshqarishga va saqlashga harakat qilishadi. Oziq-ovqatlarning kaloriya tarkibini, tarkibiy ovqatning organizmga ta'sirini bilish juda muhimdir. Shakar - bu ortiqcha vaznga olib keladigan yuqori kalorili mahsulot. Agar siz uni ishlatishni cheklamasangiz, unda siz ko'plab kasalliklarning mavjudligini ta'minlashingiz mumkin.

Shirinliklar bugungi kunda juda mashhur bo'lib kelmoqda. Ular metabolik jarayonlardagi buzilishlar mavjud bo'lganda past kaloriya hisoblanadi va inson tanasiga kamroq zarar etkazadi. Ushbu tatlandiricilardan biri haqida juda ko'p qiziqarli ma'lumotlar bor, bu stevia. Stevia yoki asal o'ti - bu ko'p yillik o'simlik, Astrov oilasiga tegishli. Bugungi kunda bu Sharqiy Osiyo, Janubiy Amerika, Isroil, Ukraina va Rossiyaning janubiy mintaqalarida keng tarqalgan oziq-ovqat mahsulotidir. Buta shaklida o'sadi. Poyasi juda uzun bo'yli, 60 dan 120 santimetrgacha o'sadi. Zavodda chiroyli oq gullar bor, ular inflorescence-da to'planadi.

Bu o'simlik ko'pincha ko'plab dorilarning tarkibiy qismi sifatida topiladi, uni turli xil oziq-ovqat qo'shimchalari tarkibiy qismlarining ro'yxatida ko'rish mumkin.

Stevia - bu tabiiy almashtirish. 100 g ga toza shaklda uning kaloriya tarkibi nolga teng, energiya qiymati (tabletkalarda) atigi 0,21 kilokaloriya. Ammo hamma ham ushbu tarkibiy qismni o'z dietasiga kiritmaydi. Buning sababi oddiy, juda yoqimli ta'mi bilan bir qatorda, stevia pakritiga o'xshash ta'mni namoyish etadi, o'ziga xosdir. Yuqori konsentratsiya bilan siz achchiq ta'mni sezishingiz mumkin.

Stevianing muhim tarkibiy qismi bu stevioside. Qon shakarini oshirmaydi. Shuning uchun ushbu dori diabet kasalligi uchun tavsiya etiladi. Shuningdek, ushbu o'simlikka asoslangan preparatlar oshqozon osti bezining tiklanishi va ovqatlanishini ta'minlaydi, metabolizmni normallashtiradi. Infüzyonlar va





damlamalar haddan tashqari charchashga yordam beradi, mushaklarning ohangini tiklaydi.

Steviya asosida dorilarni qabul qilish sochlar, tirnoqlar, terining holatini sezilarli darajada yaxshilaydi, immunitet tizimini mustahkamlaydi va tanani infeksiyalarga qarshi yanada barqaror qiladi. Steviya saraton kasalligiga yordam berishini isbotladilar, ya'ni bu hujayralar o'sishini sekinlashtiradi. Shakarni steviya bilan almashtirish sizning menyuingizdagi kaloriya miqdorini 200 kilokalorga kamaytirishi mumkin. Va bu oyiga bir kilogramm minusga teng. Tabiiyki, kontrendikatsiyalar mavjud, ammo ular unchalik katta emas. Steviyaning kimyoviy tarkibi juda ko'p qirrali, bu ushbu mahsulotning shifobaxsh xususiyatlarini yana bir bor isbotlaydi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- ☑ stevia ekstrakti;
- eritriol;
- ☑ polidekstroza.

O'simlik inson tanasi uchun zarur bo'lgan ko'plab vitamin va minerallarga ega, ularning orasida eng ko'p miqdori:

- 1.Rux
- 2Magniy
- 3.Fosfor
- 4.Natriy.
- 5.Temir

Aminokislotalar, tola, taninlar mavjudligi sababli, ushbu tatlandırıcı tibbiy maqsadlarda qalqonsimon kasalliklar, diabet va boshqa ko'plab kasalliklarni davolashda faol qo'llaniladi. Bu shakarga qaraganda ancha shirinroq ta'mga ega. Haqiqat shundaki, steviyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biri stevioside hisoblanadi. Aynan shu modda o'simlikka bunday yoqimli ta'mni beradi.

Stevia eng zararsiz tatlandırıcıdır va oziq-ovqat sanoatida u E960 qo'shimcha sifatida tanilgan.

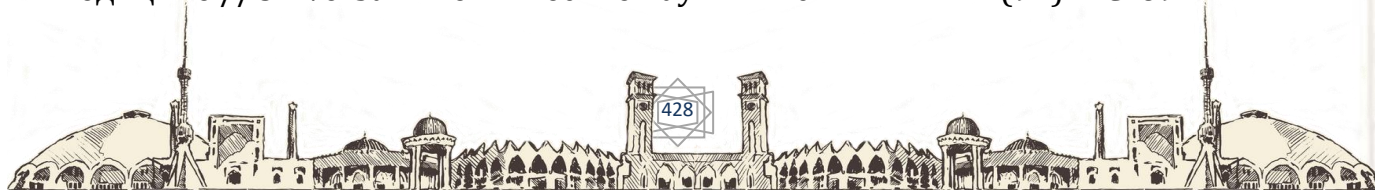
Stevia preparatlari

Ushbu o'simlik asosida tayyorlangan preparatlarni har qanday dorixonada sotib olish mumkin. Bu quruq o't, planshetlar, siqilgan briketlar, kukun, sirop yoki suyuq ekstrakt bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Shodiev D., Hojiali Q. Medicinal properties of amaranth oil in the food industry //Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences. – 2021. – C. 205-208.

2. Шодиев Д. А. У., Расулова У. Н. К. Значение амарантового масла в медицине //Universum: технические науки. – 2022. – №. 1-2 (94). – С. 69-72.





3. Шодиев Д. А., Нажмитдинова Г. К. Пищевые добавки и их значение //Universum: технические науки. – 2021. – №. 10-3 (91). – С. 30-32.
4. Холдаров Д. М., Шодиев Д. А., Райимбердиева Г. Г. Геохимия микроэлементов в элементарных ландшафтах пустынной зоны //Актуальные проблемы современной науки. – 2018. – №. 3. – С. 77-81.
5. Шодиев Д. А. У., Нажмитдинова Г. К. К. А. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ //Universum: технические науки. – 2021. – №. 3-2 (84). – С. 91-94.
6. Shodiev D., Haqiqatkhon D., Zulaykho A. USEFUL PROPERTIES OF THE AMARANTH PLANT //ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 55-58.
7. Ergashev A. A., Najmitdinova G. K. FEATURES OF DIFFERENTIATED TEACHING OF CHEMISTRY //Экономика и социум. – 2020. – №. 12-1. – С. 89-92.
8. Kholdarov D. et al. ON GENERAL CHARACTERISTICS AND MECHANICAL COMPOSITION OF SALINE MEADOW SAZ SOILS //Конференции. – 2021.
9. Алиева Ф. А. К., Шодиев Д. А. У., Далимова Х. Х. К. УФ-ВИДИМЫЙ ЗАПИСЫВАЮЩИЙ СПЕКТРОФОТОМЕТР УФ-2201 СПЕКТРОФОТОМЕТР ИССЛЕДОВАНИЕ СИНТЕТИЧЕСКИХ КРАСИТЕЛЕЙ В БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКАХ //Universum: технические науки. – 2021. – №. 11-3 (92). – С. 66-69.
10. Guljakhon N. The role of the stevia plant in the food industry //Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences. – 2021. – С. 334-338.
11. Najmitdinova G. USEFUL PROPERTIES OF NATURAL DRY MILK //International Journal of Advance Scientific Research. – 2022. – Т. 2. – №. 04. – С. 43-50.
12. Sattarova B., Shodiev D., Haqiqatkhon D. THE DETERMINATION OF THE COMPOSITION AND STRUCTURE OF FERROCENYL BENZOIC ACIDS BY MASS SPECTROMETRIC AND POTENTIOMETRIC METHODS //Innovative Technologica: Methodical Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 56-58.
13. Nabievna S. B., Adxamjonovich A. A. The chemical composition and properties of chicken meat //Innovative Technologica: Methodical Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 10. – С. 25-28.
14. Саттарова Б. Н., Аскарлов И. Р., Джураев А. М. Некоторые вопросы классификации куриного мяса //Universum: химия и биология. – 2018. – №. 11 (53). – С. 36-38.
15. Саттарова Б. Н. и др. Влияние полученных биостимуляторов на повышение живой массы цыплят //Universum: химия и биология. – 2019. – №. 12 (66).

