



## O'RIK - DORIVOR NE'MAT.

**D.M.Xatamova**

*Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi,*

**Z.M.Nosirov**

*Farg'ona davlat universiteti talabasi.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'rik mevasi va uning mahsulotlarida uchraydigan moddalar hamda uning foydalari haqida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** o'rik mevasi va sharbati, vitaminlar, antioksidant, oqsil, uglevod va yog'lar, diyeta, kalloriya, laksatif, immunitet.

**Аннотация:** В этой статье рассказывается о веществах, содержащихся в абрикосах и продуктах из них, и их пользе.

**Ключевые слова:** плоды и сок абрикоса, витамины, антиоксидант, белок, углеводы и жиры, диета, калорийность, слабительное, иммунитет.

**Annotation:** This article talks about the substances found in apricots and its products and their benefits.

**Key words:** apricot fruit and juice, vitamins, antioxidant, protein, carbohydrates and fats, diet, calorie, laxative, immunity.

Ochlik hissidan xalos etuvchi, ko'p miqdorda vitamin va mikroelementlarni o'zida mujassam qilgan, kattayu kichikka birdek foydali o'rik, nafaqat salomatlik, balki go'zallik borasida ham ayni muddaodir.

Bir dona o'rikda: ko'rish qobiliyati, teri, soch, tish ko'rinishini yaxshilovchi A vitamini, xotira va moddalar almashinuvini rag'batlantiruvchi B2 vitamini, artrit va tomir tortishishidan xalos bo'lishga yordam beruvchi B5 vitamini, shuningdek mashhur B9, foliy kislotasi, immunitetni chiniqtiruvchi C vitamini, sizni hamisha yosh va maftunkor ko'rsatuvchi E vitamini mavjud.

Yangi o'riklar tabiiy shakrlarning 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. 100 g o'rikda taxminan 10 g uglevodlar bo'lib, ular asosan meva shakarlari, 0,9 g - oqsillar va 0,1 g - yog'lar bilan ifodalanadi.

Ushbu meva kaliy, kalsiy, magniy va fosfor minerallariga ham boy sanaladi. Ta'mi shirin bo'lishiga qaramay pishgan mevada 100 gr o'rikda 44 kilokaloriyagina kaloriya mavjud. Ya'ni o'rik oson o'zlashtiriluvchi uglevodli parhez bop mevadir.

Qurilgan o'rik mevalarining kaloriya tarkibi, diyetaga amal qilganlar uchun juda muhim. Kaloriya tarkibi 1 dona quritilgan o'rikda - 19-22 va 100 g quritilgan meva esa o'rik turiga qarab 230-280 kkal ni o'z ichiga oladi. Qurilgan o'rikning yuqori kalloriyali tarkibi undagi namlik ketishi hisobiga konsentratsiya ortishi va uglevodlarning yuqori miqdori bilan izohlanadi, ya'ni, 55% dan 60% gacha bo'ladi[1].



O'rik tarkibidagi karotin moddasi terining tarang va ajinlardan holi bo'lishiga yordam beradi, buning uchun o'rik sharbatini kanda qilmaslik zarur. Danagidan tayyorlangan efir moyini esa teridagi husnbuzar va toshmalar uchun maska va skrab sifatida qo'llaniladi.

Bundan tashqari, 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[2].

Ochlik hissini bartaraf etish bo'yicha o'rikka teng keladigani yo'q. Ammo qorinni to'q tutar ekan deya, me'yorni unutmaslik kerak. Shirin ta'miga qiziqib, me'yorga amal qilinmasa, oshqozoniga zarar yetadi. O'rikni och qoringa ham yeb bo'lmaydi; ovqatlanib bo'lgach, desert sifatida 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'rikanlar oz miqdorda o'rik yeyishlari lozim. Qand miqdori yuqorilaganda esa umuman cheklangan ma'qul. Pankreatit kasalligida esa bir kunda bir marta, 2 dona yeyish kifoya. Xastalik xuruj qilganida o'rikning qoqisigagina ruxsat bor[3].

Hech qanday kimyoviy moddalar qo'shilmagan, shirin o'rikni tanlashda uni hidlab ko'rishning o'zi kifoya, bunda u juda xushbo'y is taratishi kerak. Ushlab ko'rganda u yumshoq, lekin tarang bo'lishi kerak. O'riklar tezda aynishi sabab, ularni uzoq vaqt saqlab bo'lmaydi. Ularni sovutgichda bir necha kungacha saqlash mumkin xolos. Agar ular juda pishib ketgan bo'lsa, unda bunday o'rikdan jem yoki povidlo tayyorlash mumkin.

Qurilgan mevalarning, ayniqsa quritilgan o'rikning afzalliklari diyetitlar tomonidan muhokama qilinmagan. To'g'ri tayyorlangan va saqlangan vaqtda quritilgan o'rik, yangi hosil yetishtirilguncha qish oylarida zarur bo'lgan vitamin va minerallar miqdorini saqlab qoladi. Biroq, quritilgan o'rikning foydalari va zarariga qo'shimcha ravishda, odamlar odatda uning kaloriya tarkibiga qiziqishadi.

Qurilgan o'rikdan olgan kaloriyalar uning foydalari haqida biladiganlarni qo'rqitmaydi. Vitaminlar va mineral komponentlar avitaminoz, mikro- va makroelementlar yetishmasligini ta'minlaydi. Ushbu quritilgan mevalarda pektin va organik kislotalar antioksidant sifatida og'ir metallar, toksinlar va radionukleidlarni yo'qotishga yordam beradi. Shifokorlar anemiya, qabziyat, havfli va havfsiz (yaxshi xulqli) o'smalar, ateroskleroz, yurak kasalliklari uchun quritilgan o'rikni tavsiya qilishadi[4].

Qurilgan o'rik ko'pchilikning sevimli shirinligi sifatida tanilgan. Qurilgan mevalarning boy tarkibi terining holatini yaxshilab, yoshlikni qaytaradi. Yuqori kaloriya qiymatiga qaramay, quritilgan o'rik vazn yo'qotish uchun foydalidir. O'rikning qurilitgan mevalari xushbo'y bo'lib, bemalol boshqa shirinliklar o'rnini bosadi. Unda namlik yo'qligi sababli, barcha moddalar konsentrlangan shaklda bo'lib, kaloriya miqdori endi 41 emas, balki 215 birlikni tashkil qiladi.





Turli xil kimyoviy vositalar yordamida tayyorlangan quritilgan mevalar tanaga zarar yetkazishi mumkin. To'g'ri quritilgan o'rik jigarrangli va zaif yaltirashga ega, noan'anaviy to'q sariq rang va porlab yaltirash esa "kimyoviy" quritilgan mevalarga xos (masalan, "oltingurgutli bug'lash"). Kimyoviy vositalar yordamida quritilgan o'rik ovqat xazm qilish organlari ichida eng ko'p ichak buzilishiga olib kelishi mumkin. Shifokorlar quritilgan o'riklarni suiste'mol qilmaslikni tavsiya qiladi, chunki, u qon bosimini pastlatadi.

Quritilgan o'rikning xushbo'y pushti qatlamlari ichaklarni tozalash va ortiqcha xolesterinni qondan olib tashlaydigan tolalarning yuqori miqdori tufayli qabziyatni bartaraf etadi va vazn yo'qotishga ham yordam beradi. 2-3 dona mevalar kuchli ochlikni kamaytirishga, metabolizmni yuqori darajada saqlashga va ovqatlanishni xotirjam kutishga yordam beradi. Ushbu quritilgan mevalarni tashkil etadigan faol moddalar metabolizmning faollashishiga va ishtahani kamaytirishga yordam beradi. Meva yoki sabzavotli salatlarida quritilgan o'rikni, suvda qaynatilgan jo'xorini qo'shib, baliq yoki go'sht bilan pishiriladigan narsalarni solish uchun juda foydalidir. Quritilgan o'rik kompotlari yaxshi diuretik ta'sirga ega bo'lib, to'qimalardan ko'proq suyuqlikni yo'q qiladi[5].

Diyetologlar hatto quritilgan o'rikdan foydalangan holda mono-dietani ishlab chiqqanlar. Bir kunlik monodiyeta uchun 300-400 g quruq o'rik yoki o'rik sharbati kerak. Quritilgan mevalarni yuvib yumshatish va blendrda maydalab, kartoshka pyuresiga qo'shib, bo'tqa tayyorlash hamda 5-6 bo'lakka ajratish oz-ozdan iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Monodiyetada kuniga 3 litr toza suv ichiladi. Bu esa oyiga bir marta 5 kun davomida bajariladi. Bunday diyetadan so'ng, oziq-ovqatga oqsillar va yangi sabzavotlar bilan o'tish tavsiya etiladi. Bunda shirin, yog'li va konserva mahsulotlaridan voz kechgan ma'qul.

Aksariyat o'riklar "standart" o'lchamga ega, masalan, olma kabi turlicha emas. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, har bir o'rikning vazni taxminan 26 grammni tashkil qiladi. Oddiy hisob-kitoblar bilan siz bunday mevalardan birida taxminan 10 kaloriya borligini hisoblashingiz mumkin. O'rik danagi yong'oqqa va ko'proq bodomga o'xshaydi. Ammo uning kaloriya tarkibi oddiy yong'oqnikidan past - 440 kkal (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.

Uzoq vaqt davomida o'rik yadrosi-danagi zaharli moddalarni o'z ichiga olganligi sababli havfli degan afsona tarqaldi. Biroq, ularning miqdori shunchalik kamki, zaharlanish yoki hech bo'lmaganda sog'lig'ingizga zarar yetkazish uchun siz ko'p urug'larni iste'mol qilish kerak.

Quritilgan o'rik xo'l o'rikdan ko'ra shirinroq va ko'proq uglevodlarga boy mahsulotdir, shuning uchun ularni vazn yo'qotish uchun diyetangizga kiritishda juda ehtiyot bo'lishingiz kerak. Agar siz bunday quruq mevani qachondir sotib olishingizga to'g'ri kelsa, unda faqat kunning birinchi yarmida iste'mol qilgan ma'qul.



O'rik parhezini tuzishda asosan quyidagi tamoyillarga e'tibor berish kerak:

☒ O'rik mevalari o'zining mazali ta'mi va xushbo'y hidi bilan sevimlidir. Mavsum davomida ular yangiligicha iste'mol qilinadi va qish uchun konservalar, murabbo, kompotlar, quritilgan o'rik va boshqalar shaklida zaxiralar tayyorlanadi.

☒ O'rik danagidan shifobaxsh moy presslanadi hamda tibbiyot va kosmetologiyada ishlatiladi[6,7].

Bu mevaning foydali fazilatlari va ozuqaviy qiymati nisbatan yuqori. 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.

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

Kaloriya miqdori mevaning xilma-xilligi va pishganlik darajasiga bog'liq bo'ladi. O'rik murabbosini yaxshi ko'radiganlar eshlari kerakki, u shakar siropida qaynatilgan mevalardan tayyorlanadi. O'rik murabbosining kaloriya tarkibi 100 g uchun 236 kkal.

O'riklar ro'za kunlari va ozish uchun idealdir, chunki ular kaloriyalarda past bo'lsada juda to'yimli. Bu mevalar nafaqat foydali, balki ular kayfiyat va hayotiylikni yaxshilashga hissa qo'shadi va bu diyetani qisqartirish davrida juda muhimdir. O'rik diyetasi past kaloriya tarkibiga emas, balki quyosh mevalarining laksatif xususiyatlariga va ularning metabolizm tezligini oshirish qobiliyatiga asoslanadi hamda kam yog'li fermentlangan sut mahsulotlari bilan birgalikda metabolik ta'siri ikki baravar ortadi. O'rik radioaktiv elementlarni chiqarib tashlash xususiyatiga ega[8].

Yagona qoida - o'rikda qancha kaloriya borligini hisobga olish kerak, shuning uchun siz haddan tashqari pishmagan va juda shirin bo'lmagan parhezni tanlashingiz kerak. Agar har oyda bunday diyetani kunlari tashkil qilinsa, bu immunitetni yaxshilashga, va tananing umumiy tonusini oshirishga yordam beradi. Shuni yodda tutish kerakki, ko'p miqdorda o'rik qandli diabet, ichak tutilishi, gastrit va ovqat hazm qilish kasalliklari (diareya bilan, suvsizlanish xavfi mavjud) bilan og'rikanlar uchun mosdir. Shuning uchun, bunday ro'za kunlari va diyetalardan foydalanishga shubha tug'lsa, mutaxassisga murojaat qilish yaxshiroqdir.

O'rik mevasini ingredient sifatida qanday ishlatish mumkinligini, shuningdek, o'rikning ozuqaviy qiymatini ko'rib chiqaylik. Agar yangi o'rikning kaloriya tarkibini hisobga oladigan bo'lsak, bu juda yengil mahsulot ekanligi ayon bo'ladi: 100 g uchun





atigi 41 kaloriya bor. Bu miqdorning 0,9 g o'simlik oqsili, 0,1 yog'lar va 10,8 uglevodlardir.

Shuni yodda tutish kerakki, o'rik juda shirin meva, shuning uchun uning tarkibi asosan uglevodlardan iborat. Shu munosabat bilan diabet bilan og'riganlar bunday mevaga suyanmasliklari kerak.

O'rikning kaloriya miqdori ancha past bo'lishiga qaramay, odamlar haddan tashqari ko'p miqdorda iste'mol qilish orqali kaloriyalarni "ortib borishga" muvaffaq bo'lishadi. Hamma narsada o'lchovni bilish juda muhim, hatto yengil mevalarni ham suiste'mol qilmaslikni unutmaslik kerak.

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 oshirishga, tananing himoya xususiyatlarini mustahkamlashga yordam beradi va qalqonsimon bez kasalliklari paydo bo'lishining oldini oladi. Mavjudligi mevani yurak mushaklari ishini normallashtirish tufayli yurak-qon tomir tizimining har qanday buzilishi uchun juda foydali 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.

Bir necha dona quritilgan o'rik qaynoq suvga bir kecha botirib, ertalab hosil bo'lgan infusion eritma bilan birga iste'mol qilinadi, ichak motorikasini har qanday doriga qaraganda ancha yaxshilaydi. O'riklar xotirani yaxshilash va miya faoliyatini oshirishga yordam beradi, shuning uchun ular intellektual mehnat bilan shug'ullanadigan har bir kishining, shuningdek, ayniqsa talabalar va maktab o'quvchilarining, imtihonlar davrida ratsioniga kiritilishi kerak.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Дикис М.Я., Мальский А.Н. Технологическое оборудование консервных заводов. М., "Пищевая промышленность", 1973г.
2. <https://odam.uz/news/o-rik-va-uning-foydali-jihatlar>
3. Романова Евгения Викторовна. Можно ли есть абрикосы и курагу при панкреатите? Москва. 2020.
4. Sitara Yaxshiyeva. O'rik to'g'risida qiziqarli ma'lumotlar. Zira.uz. 2018 yil 28 iyun.
5. 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
6. Chanchal D., Swarnlata S. Novel approaches in herbal cosmetics. // Journal of Cosmetic Dermatology. -2008. -№7 (2). -P. 89-95.



7. Карабаева Р.Б., Ханабатова М.Т., Абдуллаева М.К., Определение жирнокислотного состава масла ядер семян *Prunus dulcis* var. *amara*. UNIVERSUM. Выпуск: 6(96) июнь 2022. Часть 2.

8. Л.Д.Чалая, Т.Г.Причко. Химические изменения биологически активных веществ при хранении плодов абрикоса (*armeniaca vulgaris* lam.): сортовые особенности. Сельскохозяйственная биология, 2015, том 50, № 5, с. 620-627