



## ИНСОН ОРГАНИЗМИДАГИ ЦИКОРИЙ ЎСИМЛИГИНИНГ АҲАМИЯТИ.

**И.Р.Асқаров.**

*Ўзбекистонда хизмат кўрсатган ихтирочи ва рационализатор, кимё  
фанлари доктори, профессор*

**А.Б.Йўлчиев.** техника фанлари доктори

**И.Х.Комилова**

*озиқ- овқат технологияси йўналиши 3- босқич талабаси.*

**Аннотация:** Цикорий ўсимлиги инсон организмини тинчлантирувчи, иссиқликни туширувчи, қанд миқдорини камайтирувчи ва сийдик ҳайдаш хусусиятига эга. Цикорий эрталабда кофе ўрнини фойдали ҳолда боса олади. Ичимликда кофеин йўқлиги учун эмизикли ва ҳомиладор аёллар ҳам ичиши мумкин.

**Калит сўзлар:** цикорий, инулин, полисахарид, қанд миқдори, витаминлар, кофе

**Аннотация:** Цикорий обладает успокаивающими свойствами, снижает жар, снижает уровень сахара в крови и обладает мочегонными свойствами. Цикорий может с пользой заменить кофе по утрам. Так как в напитке нет кофеина, его также можно пить кормящим и беременным женщинам.

**Ключевые слова:** цикорий, инулин, полисахарид, сахаристость, витамины, кофе.

**Annotation:** Chicory has calming properties, reduces fever, lowers blood sugar and has diuretic properties. Chicory can usefully replace coffee in the morning. Since the drink does not contain caffeine, it can also be drunk by lactating and pregnant women.

**Keywords:** chicory, inulin, polysaccharide, sugar content, vitamins, coffee.

Хурматли ўқувчилар.Ўқувчи десам оғир олманглар. Чунки бешиқдан то қабргача илм излаш суннат. Ўқимасак илм қаерда. Мен оёғимиз остида ётган мазали ва шифобахш ичимлик тайёрлаш мумкин бўлган талха ўсимлиги ҳақида ёзмоқчиман.

**Цикорий (талха)**- мураккаб гулдошлар оиласига мансуб кирувчи ўсимлик. Икки хил маданий ва саккизта ёввойи ҳолда ўсимлик турлари мавжуд. Халқаро илмий номи **Cichorium L 1753** йил кашф қилинган.

**Цикорий** чиройли ҳаворанг йўлли, илдизидан кофе таъми келадиган ичимлик тайёрлаш мумкин бўлган ўсимлик қадимий Мисрда эрамиздан аввалги ХҮІ- асрда бу ўсимликда тайёрланган ичимлик фойдали эканлиги ҳақида эслатиб ўтилган.. Хиндистон Европада, Осиё, Африка, Америкада салат ҳолатида истеъмол қилинган.



Витамин ва калориялар 100 гр қуритилган холатдаги цикорий илдизида 3 кКал бор. Бу дегани тайёр ичимликка сут қўшсак ҳам унчалик кучли бўлиб кетмайди.

### Цикорий таркибида

№	Кимёвий бирикмалар	витаминлар
1	Рух	А, В, С, Е, К
2	Кальций	
3	Магний	
4	Калий	

Яна ўсимлик таркибида **Инулин**- полисахарид бор. Қайси инсон организмидаги модда алмаувни яхшилаш олади. Цикорий илдизида 70% инулин- озукавий тола мавжуд. Бу тайёр пребиотик. Кўп йиллик тажрибалар шуни кўрсатганки, доимий инулин истеъмол қилинганда инулин истеъмол қилинганда инсон ошқозонида фойдали бактериялар кўпаяди.

Цикорий организмни тинчлантирувчи, иссиқликни туширувчи, қанд миқдорини камайтирувчи ва сийдик ҳайдаш хусусиятига эга. Цикорий эрталабда фойдали, кофе ўрнини боса олади. Ичимликда кофеин йўқлиги учун эмизикли ва ҳомиладор аёллар ҳам ичиши мумкин. У углеводлари оддий қанд холатигача парчаланишни секинлаштириб қонда глюкозани камайтиради. Ўсимликдаги инулин очликни чақирувчи гремин гормонини

тўхтатади. Демак озиш керак бўлган диетадаги инсонларга зарур. Айниқса аёлларимиз сочлари ва териларига фойдали таъсири учун ўта яхши кўришади. Эркакларда сийдик ҳайдаш хусусияти фойдали ҳисобланади. Сийдик чиқарувчи органлардаги қой айланишни яхшилашди простатани олдини олади. Ортиқча оғирлик ва отёқни олдини олади.

Болаларнинг ҳамма ёшдагисига бериш мумкин. Иштахасини очади. Ошқозон ичакни шамоллашига фойдали ҳисобланади. Имунитетни кўтаради, кераксиз токсинларни чиқаришга, сут кислотасини хазмини яхшилшига, соч ва тери ҳолатини яхшилашга ёрдам беради. Буларнинг ҳаммаси ўсаётган организм учун зарур.

Кимлар камроқ миқдорда истеъмол қилиш керак: буйрак касали борлар, сийдик йўли тоши борлар, варикози борлар ичса артерияси қон босимини тушиши кузатилади.

**Фойдали озиш**- Ортиқча оғирликда халос бўлмоқчи бўлганлар учун ўзининг чиройли фигурасини сақлаб қолмоқчи бўлганлар учун цикорий ичимлиги ўта фойдали.

1. Инулин углеводлари сўрилишини секинлаштирувчи бўлган интилиш секинлашади.



2. Ошқозон ичак фаолиятини яхшилаб овқатни зарарли ёғларсиз хазм қилишга ёрдам беради.

3. Пахта ёғлари энергияга айлантиришга ёрдам беради.

Табобатда дам ўтди деган нарса бор. Оддий сувга 8- 10 соат цикорий танаси ташлаб қўйиб, шу сув билан чўмилса ўта фойдали ўзимда синаб кўрганман.

Халқ табобатида цикорийни барча танаси, уруғидан фойдаланилади. Барглари қайнатилиб суви билан чўмилса бош оғриғи. Аллергик касалликларга яхши фойда беради. Уруғини қайнатиб томоқ оғриқларида ғар- ғара қилинади. Шамоллашда ичса фойда беради.

Ичимлик сифатида қандай фойдаланиш мумкин.

Цикорий кофени ўрнини кофесиз боса олади. Баъзилар кофени таъмини яхшилаш учун цикорий қўшади. Цикорийни фойдалилиги ҳақида кўп ёзиш мумкин.

### **Цикорий ичимлиги қандай тайёрланади.**

Бу жуда оддий. Цикорий юлиб олиниб, илдизи ажратилади. Яхшилаб тозаланиб 0,5-1 см қилиб қирқилади. Духовкада 60°C да қовирилади. Тайёр бўлганда ёқимли ҳид чиқади. Майдалаб қайнатилган сувга қўшиб маза қилиб ичаверинг. Қўштирноқ ичидаги ўта виждонли тадбиркорларимиз сотувга чиқараётган цикорий ичимликларига химикатлар қўшилмаганига ҳеч ким кафолат беролмайди.

№	таркиби	миқдори
1	Цикорий	72,0-77,0%
2	Сув	10- 12%
3	Оқсил	0,1- 03%
4	Ёғ	1,0- 6,0 %
5	Қанд	12,0-30%
6	Инулин	1,3-1,8
7	Озуқавий тола	
8	Калий	0,3-0,4
9	Фосфор	1,3- 1,4
10	Кальций	0,2

### **ХУЛОСА**

Бугунги кунда цирконий ўсимлигининг инсон организмига жуда кўп фойдали хуксусиятларини кўрдим ва тажрибада шуни аниқладимки цикорий ўсимлигидан саноатда салқин ичимликлар, шифобахш дамламалар, тайёлашни йўлга қўйса бўлади. Табобатда инсонга дам ўтишда, тана ҳароратини туширишда, қанд миқдорини туширишда, тана вазнини туширишда кенг миқёсда қўлласа бўлади.



### Фойдаланилган адабиёт:

1. П.С.Турсках. »Технология изготовления талкана» Уз.дав.2018 г.
2. И.А.Келлер «Редактор академ». АН СССР 1941 г.
3. Н.А.Пугагов. « Мевали чойлар».1961й.
4. В.Л.Комарова.-М:Л Издательство. «Редактор». АН СССР 1964 г.
5. Е.Г.Бобров, Н.Н., Н.Н.Цвелёв- С.14-20.796 ст.