

**OLXO'RI MEVASINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI****Sherg'oziyev Qilichbek Marufjon o'g'li***Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi***Saminov Xusniddin Numonjon o'g'li***Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Bu maqolada olxo'ri mevasining inson salomatligiga ta'siri haqida ma'lumot berilgan. Ushbu meva oziq moddalarga boy bo'lib, bir nechta vitaminlar, jumladan C, A, K va E vitaminlarini o'z ichiga oladi. Mevadagi vitaminlar, oziq moddalar va foydalar haqida umumiy ma'lumotlarni beradi.*

**Kalit so'zlar:** *Olxo'ri mevasi, salomatlik, oziq moddalar, vitaminlar, antioksidantlar, immunitet, teri salomatligi, yurak sog'ligi, hidratsiya, yallig'lanish, C vitamini, A vitamini, K vitamini, E vitamini.*

**Аннотация:** *В данной статье представлена информация о влиянии сливы на здоровье человека. Этот фрукт богат питательными веществами и содержит несколько витаминов, в том числе витамины C, A, K и E. Содержит обзор витаминов, питательных веществ и полезных свойств фруктов.*

**Ключевые слова:** *Слива, здоровье, пищевые вещества, витамины, антиоксиданты, иммунитет, здоровье кожи, сердечно-сосудистое здоровье, гидратация, противостарение, витамин C, витамин A, витамин K, витамин E.*

**Abstract:** *This article provides information about the effects of plums on human health. This fruit is rich in nutrients and contains several vitamins, including vitamins C, A, K and E. Provides an overview of the vitamins, nutrients and benefits of fruit.*

**Keywords:** *Plum, health, nutrients, vitamins, antioxidants, immunity, skin health, cardiovascular health, hydration, anti-aging, vitamin C, vitamin A, vitamin K, vitamin E.*

Olxo'ri inson tanasiga bir qancha foyda keltiradigan mazali va to'yimli mevalardan biridir. Ushbu mevaning oziq moddalarga hamda bir qancha vitaminlarga boyligi qadimdan ma'lum.

Olxo'rida ularning ozuqaviy qiymatiga hissa qo'shadigan bir nechta vitaminlar mavjud. Masalan, ushbu meva Askorbin kislotasi sifatida ham tanilgan C vitaminining yaxshi manbaidir. Bu vitamin antioksidant bo'lib, immunitet funksiyasini qo'llab-quvvatlaydigan va kollagen sintezini rag'batlantiradigan muhim oziq moddalardir. A vitamini ham mavjud bo'lib, u sog'lom ko'rishni saqlash, immunitet tizimini qo'llab-quvvatlash va hujayralar o'sishi va differentsiatsiyasini rag'batlantirish uchun muhimdir. Oz miqdorda E vitamini mavjud bo'lib, hujayralarni oksidlanish shikastlanishidan himoya qilishga yordam beradigan yana bir kuchli antioksidant. Bundan tashqari, sog'lom terini saqlash va immunitet funksiyasini qo'llab-quvvatlashda rol o'ynaydi. Olxo'rida vitaminlar unchalik ko'p bo'lmasa-da, ular hali ham umumiy ozuqaviy moddalarni iste'mol qilishga hissa qo'shadi va vitaminlar,



minerallar va boshqa bioaktiv birikmalar kombinatsiyasi tufayli bir qator sog'liq uchun foyda keltiradi.

Vitamin	100 g olxo'ridagi vitamin miqdori
Vitamin C	9.5 mg
Vitamin A	345 mg
Vitamin K	6.4 mg
Vitamin E	0.26 mg

Shuningdek, ushbu mevaning inson salomatligiga foydali ta'siri ham mavjud. Masalan, antioksidant quvvati. olxo'ri antioksidantlar, jumladan, fenolik birikmalar, flavonoidlar va antosiyaninlar bilan to'ldirilgan. Ushbu antioksidantlar tana hujayralarini turli kasalliklarga, jumladan, saraton, yurak kasalliklari va qarishga yordam beradigan beqaror molekulalar bo'lgan erkin radikallar ta'siridan himoya qilishga yordam beradi.

Ovqat hazm qilish salomatligi: olxo'ri o'zining yuqori tolali tarkibi bilan mashhur bo'lib, u ovqat hazm qilishda yordam beradi va muntazam ichak harakatiga yordam beradi. Ularda eriydigan va erimaydigan tolalar mavjud bo'lib, ich qotishining oldini olishga va ovqat hazm qilish tizimini sog'lom saqlashga yordam beradi.

Yurak salomatligi: olxo'ri tarkibidagi tolalar, kaliy va antioksidantlar yurak sog'lig'iga yordam beradi. Xun tolasi xolesterin miqdorini kamaytirishga yordam beradi, kaliy esa sog'lom qon bosimi darajasini qo'llab-quvvatlaydi. Antioksidantlar yurak kasalliklari uchun xavf omillari bo'lgan yallig'lanish va oksidlovchi stress bilan kurashishga yordam beradi.

Suyak salomatligi: olxo'ri tarkibida K vitamini mavjud bo'lib, u suyak sog'lig'ini saqlashda muhim rol o'ynaydi. K vitamini tanadagi kaltsiy darajasini tartibga solishga yordam beradi va suyak mineralizatsiyasiga hissa qo'shadi, osteoporoz va sinish xavfini kamaytiradi.

Tana vaznini boshqarish: olxo'ri kaloriyalarda past va ko'p tolaga ega, bu ularni vaznini boshqarishda yordam beradigan qoniqarli atıştırmaalik qiladi. Tarkibidagi tolalar ishtahani nazorat qilishga yordam beradi va to'liqlik tuyg'usini kuchaytiradi, bu esa ortiqcha ovqatlanishni kamaytiradi.

Teri salomatligi: olxo'ri tarkibidagi antioksidantlar erkin radikallar bilan kurashish va oksidlovchi stressni kamaytirish orqali terining sog'lig'iga hissa qo'shadi. Ayniqsa, C vitamini terining elastikligini qo'llab-quvvatlaydigan va yosh ko'rinishni saqlashga yordam beradigan kollagen ishlab chiqarish uchun juda muhimdir.

Ko'z salomatligi: olxo'ri tarkibida A vitamini va ko'z sog'lig'ini yaxshilaydigan boshqa foydali birikmalar mavjud. A vitamini yaxshi ko'rish uchun zarurdir va olxo'ri tarkibidagi antioksidantlar ko'zni oksidlovchi stressdan kelib chiqadigan zararlardan himoya qiladi.





Gidratsiya: olxo'ri tarkibida yuqori miqdorda suv bor, bu esa to'g'ri namlikni saqlashga yordam beradi. Suvsizlanish umumiy salomatlik uchun juda muhim va turli tana funktsiyalarini qo'llab-quvvatlaydi.

Yallig'lanishga qarshi xususiyatlar: olxo'ri tarkibidagi ba'zi birikmalar yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega bo'lib, ular organizmdagi yallig'lanishni kamaytirishga va yallig'lanish holatlarining alomatlarini engillashtirishga yordam beradi.

Ushbu ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, mevaning sharbati ham yuqori ozuqaviy miqdorga ega bo'lganligi uchun, ratsional ovqatlanish – kun tartibiga kiritish ham organizmga katta foyda keltiradi.

<b>Olxo'ri sharbatining ozuqaviy tarkibi</b>	<b>Miqdori</b>
Kaloriya	46 kkal
Uglevodlar	11,7 gramm
Shakar	9,6 gramm
Ozuqa tolalari	0,6 gramm
Protein	0,7 gramm
Yog'	0,2 gramm

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Sherg'oziyev Qilichbek Marufjon o'g'li. (2023). INDUKTIV BOG'LANGAN PLAZMA MASS SPEKTROMETRIYASI USULI YORDAMIDA ANJIR (FICUS CARICA L.) BARGINING MAKRO VA MIKROELEMENT TARKIBINI ANIQLASH. Scientific Impulse, 1(9), 1726–1728. Retrieved from <http://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/8474>
2. Sherg'oziyev Qilichbek Marufjon o'g'li. (2023). ANJIR (FICUS CARICA L.) BARGIDAN KUMARINLAR OLIISH. Scientific Impulse, 1(9), 1723–1725. Retrieved from <http://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/8470>