

QO'ZIQORINLARNING FOYDALI XUSUSIYATLARI VA INSON SALOMATLIGIGA IJOBIY TA'SIRI.

Davidov Mahmudjon Adhamovich.

Farg'ona davlat universiteti, biologiya fanalari nomzodi, dotsent

Jumaboyeva Feruzabonu Ravshanbek qizi

Farg'ona davlat universiteti, biologiya yo'nalishi 3-kurs talabasi

Qadimdan tabiblar qo'ziqorinlardan xalq tabobatida keng foydalanib kelganlar. Turli xil kasalliklarni davolashda ularni oldini olishda ishlatishgan. Bizning buyuk tabibimiz hisoblanmish Abu Ali ibn Sino ham qo'ziqorinlardan turli kasalliklardan holis qilish maqsadida foydalangan va ularni o'zlarining tib qonunlarida kitobida yozib qoldirganlar. Ammo ushbu ajoyib o'simlikning foydali xususiyatlarini to'laligicha o'rganish faqat o'tgan asrda boshlangan. Deyarli har bir qilingan tadqiqot, qo'ziqorin turlarining yangi xususiyatlarini ochib beradi.

Agar qo'ziqorinlar ekologik jihatdan noqulay sharoitda o'sgan bo'lsa, yoki undan noto'g'ri foydalanilgan bo'lsa yoki saqlash qoidalari to'liq amal qilinmagan bo'lsa inson salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Shuning uchun qo'ziqorinlardan foydalanishdan oldin mutaxassislar bilan maslahatlash lozim.

Qo'ziqorinlarning xalq tabobatida va meditsinada ham ishlatiladi.

-Veshinka qo'ziqorinlari inson organizmini har xil kasalliklardan himoya qiladi. Chunki uning tarkibidagi PP vitamini bor. Radioaktiv moddalarni to'plamaydi, aksincha ularni organizmdan chiqaradi;

-Immunitetni mustahkamlashga yordam beradi;

-Qo'ziqorinlarda mavjud letsitin tomirlarni tozalash va xolesterinni kamaytirishga yordam beradi, aterosklerozning oldini oladi;

-Zamburug'larning muntazam iste'moli aqliy qobiliyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;

-Qo'ziqorinlar asab tizimi uchun foydali, ruhiy tarangliklardan xalos qiladi;

-Mutaxassislar qo'ziqorinlarni ortiqcha tana vazniga ega bo'lgan odamlarning ratsioniga kiritishni -tavsiya qiladilar. Chunki u juda to'yimli, ochlikni tez qondiradi;

- Qo'ziqorin teri, soch va tirnoqlarning sog'lig'i uchun javobgardir. Shuningdek, qalqonsimon bezning normal faoliyatiga yordamlashadi;

-Uning tarkibidagi riboflavin (B₂ vitamini) bor;

-Mutaxassislar fikriga ko'ra, shampinonlar bosh og'rig'ini davolaydi;

-Shitake qo'ziqorinlari, Yaponiyada juda keng tarqalgan. Inson salomatligi uchun juda foydali hisoblanadi. Undan saraton va boshqa kasalliklarni davolash uchun qo'llaniladi.

Shuni aytib o'tish kerakki qo'ziqorinlarni hamma vaqt ham iste'mol qilish yaramaydi, ularni homilador va emizikli ayollar, yosh bolalar, shuningdek, oshqozon-ichak trakti ishlashi buzilgan odamlarga iste'mol qilish tavsiya qilinmaydi.

Qo'ziqorinlar hazm bo'lishi og'ir yegulik hisoblanadi, shuning uchun ularni ortiqcha va tez-tez tanovul qilish ovqat hazm qilish tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oqibatda peptik yara, pankreatit va boshqa kasalliklarni olib kelishi mumkin. Mutaxassislar qo'ziqorinlarni haftasiga ikki martadan ko'proq iste'mol qilishni tavsiya qilmaydilar. Chunki bu o'simliklar bizni xalqimiz unchalik o'rganmagan ba'zan hazm qilish sistemasiga og'irlik qilishi mumkin.

Ayrim qo'ziqorinlar zaharli bo'lib, inson salomatligiga jilddiy xavf solishi mumkin. Qo'ziqorin 100% ishonchli bo'lishi uchun, uni to'g'ri tanlash, tayyorlash texnologiyasi va saqlash qoidalariga rioya qilish kerak.

Qo'ziqorin O'rta Osiyo sharoitida va qolaversa O'zbekiston hududida juda kam iste'mol qilinadi yoki umuman iste'mol qilinmaydi. Uning tarkibida inson organizmi uchun eng foydali elementlar juda ko'p. Jigar uchun eng zarur mahsulot sanaladi. Organizm mineral moddalar hamda B va C vitaminiga ehtiyoj sezganda iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Uni iste'mol qilishdan avval albatta yaxshilab yuvib, quritib, tozalab, maydalab, qovurish kerak.

Ba'zan yovvoyi holda o'sadigan qo'ziqorinlarning iste'mol uchun xavfliligi shundaki, ularga termik ishlov berilganda, ya'ni qaynatilganda, qovurilganda ham tarkibidagi zaharli moddalar parchalanmasdan qolishi mumkin, zaharlilik xususiyatini saqlab qolishi mumkin. Shuning uchun bunday qo'ziqorinlarni mutaxassis maslahatisiz iste'mol qilmagan ma'qul. Ular o'sayotgan hududiga ham bog'liq. Qo'ziqorinlarning 100 mingdan ortiq turi mavjud. O'zbekistonda 100 dan ortiq turi o'sadi. Shundan atiga 20 turidan ortig'i iste'molga yaroqli, ya'ni zaharsiz hisoblanada. Ularni qovurib va qaynatib iste'mol qilsa bo'ladi. Bizning kuzatishlarimiz natijasida shunday holatlar bo'ladiki ayrim hollarda zaharsiz deb hisoblangan qo'ziqorinlardan zaharlanish holatlari ham kuzatilgan. Jumladan, katta yo'llar bo'yidagi, tashlandiq joylardagi, kimyoviy moddalar ishlab chiqarish korxonalarini yoki ular saqlanadigan omborlarga tutash hududlarda o'sgan yesa bo'ladigan qo'ziqorin turlarini ham iste'mol qilish yaramaydi. Chunki qo'ziqorinlar atmosfera havosi, suv va tuproqdagi zaharli kimyoviy moddalarni o'ziga tez singdirib olish xususiyatiga ega. Shuning uchun ba'zida iste'molga yaroqli qo'ziqorinlardan zaharlanish holatlari ham uchrab turadi.

Qo'ziqorining eng asosiy ustunligi oqsilning konidir. Unda oqsil tuxumdan ikki barobar, go'shtdan uch barobar ko'p. Fosfor va kalsiy bilan raqobotdosh. Shu bilan birga, u juda to'yimli bo'lib, ozgina yesangiz ham darrov qorningiz to'yib qoladi. Qo'ziqorinli taomlar bilan birga organizm vitamin, aminokislotalar, mikroelementlarning katta miqdorini qabul qiladi. Uning tarkibidagi PP vitamini qon hosil bo'lish jarayonida muhim rol o'ynab, tomirlar devorini mustahkamlaydi. Bu vitamin qo'ziqorinda xuddi mol jigaridagidan ham ko'proq.

Qo'ziqorinlar qondagi yomon xolesterin miqdorini pasaytiradi. U shuningdek qandli diabet bilan og'rigan kishilarga foydali: chunki unda yog' juda oz bo'lib, xolesterin yo'qdir, biroq u oqsil, vitamin, mineral, suv va kletchatkalariga boydir. Yana

ular tabiiy insulin va fermentlarga boy bo'lib, u kraxmalli taomni parchalashga yordam beradi. Yurak-qon tomir kasalliklari, ateroskleroz, ortiqcha vazn, qon bosimi oshishida ham uning foydaliligi tan olingan.

Qo'ziqorinlar past kaloriyali yegulik sanalib, ortiqcha vazndan qiynalayotgan odamlar uchun mukammal parhez hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Морозов А.И. Выращивание вешенки — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
2. Цапалова И.Э., Бакайтис В.И., Кутафьева Н.П., Позняковский В.М. Экспертиза грибов: Учеб. справ. пособие. – Новосибирск: Изд.во Новосиб. унта, 2002.