

## SEMIZLIKNI XALQ TABOBATI YO'LI BILAN DAVOLASH

**Xusnida Abdukarimovna Raximova**

*Ilmiy rahbar*

**Xasanova Madinabonu Ilshodovna**

*Ilmiy izlanuvchi:*

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti*

**Annotasiya:** *Semizlikni davolashda avvalo sog'lom turmush tarziga rioya qilish kerak. (To'g'ri ovqatlanish, yog'li taomlarni kamroq istemol qilish , ko'proq vitamininga boy sabzovot va mevalarni istemol qilish hamda ertalabki badantarbiyaga etibor berish kerak). Biz tavsiya qiladigan Patisson o'simligi tarkibida turli tuman vitamin minerallar saqlagani va yuqori kalloriyaga ega bo'lganligi sababli semizlikdan halos bo'lishni istagan insonlar ovqat ratsioniga kiritish kerak.*

**Kalit so'zlar:** *semizlik, pastison, vitamin, sabzavot, meva , oqsil , uglevod , yuqori kalloriya.*

**Аннотация:** *При лечении ожирения в первую очередь необходимо вести здоровый образ жизни. (Необходимо правильно питаться, есть меньше жирной пищи, есть больше богатых витаминами овощей и фруктов, уделить внимание утренней зарядке). Рекомендуемое нами растение Патиссон следует включать в рацион людей, желающих избавиться от ожирения, так как оно содержит различные витамины и минералы и обладает высокой калорийностью.*

**Ключевые слова:** *ожирение, пастисзон, витамин, овощ, фрукт, белок, углевод, калорийность.*

**Abstract:** *In the treatment of obesity, it is necessary to follow a healthy lifestyle first. (It is necessary to eat properly, eat less fatty foods, eat more vitamin-rich vegetables and fruits, and pay attention to morning exercise). The Patisson plant we recommend should be included in the diet of people who want to get rid of obesity, as it contains various vitamins and minerals and has high calories.*

**Key words:** *obesity, pastison, vitamin, vegetable, fruit, protein, carbohydrate, high calorie.*

**Maqsad:** *Hozirgi kunda xalq orasida semizlik global muammoga aylanmoqda. Semizlikni davolash va oldini olishda Patison o'simligini samarasini yanada chuqurroq o'rganib , ovqat ratsion tarkibiga kiritib tibbiyotga tavsiya etish.*

*Patisson (Cucurbita pepo var. patisson), kulcha qovoq — qovoqdoshlar oilasiga, qattiq etli qovokdar guruhiga mansub biryillik sabzavot o'simligi. Uning vatani - Janubiy Amerika. U erda 5000 yil oldin o'sgan. Rossiyada bu XIX asr oxiridan ma'lum. Endi butun dunyoda yetishtiriladi. Mevasi — qovoqcha, mayda, shakli yulduzsimon. Chetlari kun gurali. Yangi tukkan mevalari rangi och yashil, meva katta bo'lgan sari rangi oqarib, ayrim mevalar yuzasida och yashil dog'lar yoki tasmalar paydo bo'lishi*

mumkin. Ularning 6-8 kunlik mevasi iste'mol qilinadi. Patisson suvga talabchan. Oshqovoq kabi parvarish qilinadi. Meva tarkibida 6,0-6,5% quruq modda, 2,5-2,9% qand va vitaminlar mavjud. Urug'ida moy va santanin bor. Qovoqning ozuqaviy qiymati va foydali xususiyatlari patisonning yosh mevalari yuqori ta'mga va ozuqaviy xususiyatlarga ega. Ta'miga ko'ra, ular artishok va qushqo'nmasga o'xshaydi, va konservalangan shaklda - porcini qo'ziqorinlar.

Mevalarda 6% dan ko'p quruq I modda, 2,5% dan 3% gacha shakar, taxminan 0,6-0,8% xom protein, kamida 0,6% pektin moddalari mavjud. 1 va 30-40 mg askorbin kislotasi. Sariq va krem rangidagi mevalari bo'lgan qovoq shakllari tarkibida beta-karotin, shuningdek B 1, B 2, PP vitaminlari mavjud. Eng muhimi, patison mevalarida kaliy, kaltsiy, temir, fosfor tuzlari mavjud. Dekorativ maqsadlarda etishtiriladigan qovoqning turli xil shakllari mavjud. Oziqlantiruvchi va parhez xususiyatlarida qovoq qovoqqa o'xshaydi. Biroq, ta'm va ovqatlanish sifati jihatidan patison mevalari qovoq va qovoq mevalaridan yuqori.

Patisson semizlik, anemiya, buyrak va jigar kasalliklari, ateroskleroz uchun tavsiya etiladi. Shu bilan birga, pishmagan mevalarga ustunlik berish kerak, shuningdek ularni uzoq vaqt issiqlik bilan ishlov berishiga yo'l qo'ymang, aks holda foydali xususiyatlarni saqlab qolish mumkin bo'lmaydi. Shifolash xususiyatlari Ko'p miqdorda tolalar mavjudligi sababli, patison ichak faoliyatini normallashtiradi va xolesterolning so'rilishini cheklaydi. Shuning uchun ular semirish, ateroskleroz va diabet uchun menyuda bo'lishi kerak. Ular oshqozon va ichak sekretsiyasini, shuningdek jigar faoliyatini yaxshilaydi - bu glikogenni - tanamiz uchun zarur bo'lgan uglevodni tiklaydi. Patison gematopoez jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ateroskleroz rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Qovoq ich qotishi, yurak va qon tomir kasalliklari, qandli diabet uchun foydalidir - ular tarkibida oson hazm bo'ladigan tabiiy shakar mavjud. Ular yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishni ta'minlaydi, chunki ularda yurak mushaklarining normal holati uchun zarur bo'lgan juda ko'p kaliy va magniy - minerallar mavjud. Vitaminlar va antioksidantlar yordamida patison bizning immunitetimizni qo'llab-quvvatlaydi va tananing qarishini sekinlashtiradi.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytishimiz joyizki patison o'simligi tarkibida juda ko'p vitamin, minerallar, inson organizmi uchun zarur ozuqaviy moddalar mavjud. Shuningdek semizlikni davolashi aniqlangan. Shuning uchun biz patison o'simligini ovqat ratsioni tarkibiga kiritishimiz kerak. Bu o'simlikni ratsionga kiritish bilan birga nafaqt semizlikni boshqa kasalliklarni davolaymiz va oldini olamiz ham. Shuning uchun patison o'simligini har bir sog'lom inson ham ovqat ratsioni tarkibiga kiritishi kerkak deb o'ylayman.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Rakhimova Khusnidakhan Abdukarimovna. (2023). THE IMPORTANCE OF THE MEDICINAL GUAVA PLANT FRUIT IN MEDICINE. World Bulletin of Public Health, 18, 43-45.
2. Abdukarimovna, R. H. (2022). Adverse Changes in the Cardiovascular System Observed when using a Combination of Antihypertensive Drugs. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 3(2), 478-481.
3. Abdukarimovna, R. X., & SAMARALI, V. G. B. N. D. (2022). USULLARI//«ИНТЕРНАУКА» Научный журнал, 10(233), 15-17.
4. Xasanboeva, N., & Raximova, X. (2023). B12 VITAMINI YETISHMOVCHILIGI VA UNI DAVOLASHDA QO 'LLANILADIGAN DORI VOSITALARI. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(5), 267-273.
5. Raximova Xusnidaxon Abdukarimovna //VIRUSLI GEPATIT B NI DAVOLASHNING SAMARALI USULLARI// «ИНТЕРНАУКА» Научный журнал. № 10(233). Март 2022 г. 15-17 стр
6. Abdukarimovna, R. X., & Ilshodovna, X. M. (2023). VIRUSLI GEPATIT B NI DAVOLASHDA DORI VOSITALARI BILAN BIRGA ZUBTURUM O'SIMLIGINI QO 'LLASHNING SAMARASI. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 1(9), 3-6.
7. Abdukarimovna, R. X., Baxtiyorjonovna, A. M., & Ilshodovna, X. M. (2023). GELMINTLARNI ORGANIZIMGA TUSHISH YO'LLARI, ALOMATLARI VA XALQ TABOBATIDA DAVOLASH USULLARI. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(14), 267-272.
8. Abdukarimovna, R. X., & Baxromjon o'gli, S. A. (2021). L-TIROKSIN 50 BERLIN-XEMI DORI VOSITASINING ORGANIZMGA TASIRI. ILM-FAN TARAQQIYOTIDA ZAMONAVIY METODLARNING QO'LLANISHI" RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ONLINE KONFERENSIYASI, 215-219.
9. Abdukarimovna, R. X., Baxromjon o'gli, S. A., & GIPOTENZIV, D. V. ILM-FAN TARAQQIYOTIDA ZAMONAVIY METODLARNING QO'LLANISHI. RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ONLINE KONFERENSIYA, 78-83.
10. Abdukarimovna, R. X. Virusli gepatit B ni davolashning samarali usullari.
11. Рахимова Х.А //ЗНАЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ В УЗБЕКИСТАНЕ// PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. VOLUME BERLIN 11 DECEMBER 2021. 237-239
12. Raximova X.A. //BEMORLARGA DORI MODDALARINI TAYINLASHDA DORILARNING HAYOT UCHUN XAVFLI KOMBINATSIYALARINI BILISHNING ANAMIYATI// «ФАРМАКОЛОГИЯ ВА ФАРМАКОТЕРАПИЯНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ» Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Урганч. 2021 йил 17 ноябрь 428-429

13. Рахимова Хуснидахон Абдукаримовна //КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСИНИ ОЛДИНИ ОЛИШ ВА ДАВОЛАШДА ТАРКИБИДА “ВИТАМИН С” САҚЛАЙДИГАН ДОРИВОР ЎСИМЛИКЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ.//АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ СБОРНИК ТЕЗИСОВ ФЕРГАНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ 30 .11.2022 // 131-137
14. Khasanboeva N.A. //MEDICINAL PLANTS OF THE FERGANA REGION// International Journal of Medical Sciences And Clinical Research, 3(02), 1-4.
15. Khasanboeva N.A. //Fees in Folk and Modern Medicine// The Peerian Journal, Vol. 14. Jan 11, 2023. 14-17 pages.
16. Hasanbayeva Nafisakhon Abdullajonovna //NEGATIVE EFFECTS OF ALCOHOL IN HEART DISEASES// Web of Scientist: International Scientific Research Journal, Vol. 3. № 5, 2022. 1354-1357 pages.
17. Khasanboyeva Nafisakhon Abdullojonovna //IN THE CHRONOPHARMACOLOGY OF DRUGS AND MEDICINAL SUBSTANCES// Academicia Globe: Inderscience Research. Volume 2, Issue 6, June, 2021. 225-228 pages.
18. ХАСАНБОЕВА НАФИСАХОН АБДУЛЛОЖОНОВНА //ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕПАРАТОВ, ПОЛУЧЕННЫЕ ИЗ ПРОДУКТА ХВОИ// ИНТЕРНАУКА. 22-1 (198), 2021. 74-75 стр.
19. Hasanbayeva Nafisakhon Abdullajonovna //INTERACTION BETWEEN DRUG SUBSTANCES AND NUTRIENT PRODUCTS// International Journal of Advanced Research in ISSN: 2278-6252 Engineering and Applied Sciences. № 12, Том 10. 57-60.
20. Xasanboeva, N., & Raximova, X. (2023). B12 VITAMINI YETISHMOVCHILIGI VA UNI DAVOLASHDA QO'LLANILADIGAN DORI VOSITALARI . Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(5), 267–273.
21. Хасанбоева, Н. А. (2021). ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕПАРАТОВ, ПОЛУЧЕННЫЕ ИЗ ПРОДУКТА ХВОИ. Интернаука, 22, 76.