DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23375902

ZAYTUN (OLEA EUROPAEA L.) NING TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI

Xo‘shboqova Sabrina Sodiq qizi
DTPI aniq va tabiiy fanlar fakulteti
Biologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti
Dots. **M.K.Hanroyeva**
Q.x.f.d.,professor, **D.Yormatova**

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada zaytun (Olea europaea L.) o‘simligining tibbiyotdagi ahamiyati va inson salomatligiga ko‘rsatadigan ijobiy ta’siri yoritilgan. Zaytun mevasi, moyi hamda bargi tarkibidagi biologik faol moddalar — to‘yinmagan yog‘ kislotalari, vitaminlar, polifenollar va antioksidantlarning organizm faoliyatidagi o‘rni haqida ma’lumotlar keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: *Zaytun, Olea europaea L, zaytun moyi, oleuropein, polifenollar, antioksidant, immunitet, yallig‘lanish.*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается значение оливкового дерева (Olea europaea L.) в медицине и его влияние на человека. Приводится информация о биологически активных компонентах плодов, масла и листьев оливы — ненасыщенных жирных кислотах, питательных веществах, полифенолах и антиоксидантах — и их роли в функционировании организма.

Ключевые слова: *Олива, Olea europaea L, оливковое масло, олеуропеин, полифенолы, антиоксидант, иммунитет, воспаление.*

ABSTRACT

This article discusses the medical importance of the olive (Olea europaea L.) plant and its positive effects on human health. Information is provided on the role of biologically active substances in olive fruit, oil, and leaves - unsaturated fatty acids, vitamins, polyphenols, and antioxidants - in the functioning of the body.

Keywords: *Olive, Olea europaea L, olive oil, oleuropein, polyphenols, antioxidant, immunity, inflammation.*

Kirish Zaytun (Olea) insoniyat tomonidan qadim zamonlardan buyon oziq-ovqat va dorivor o‘simlik sifatida keng foydalanib kelinmoqda. Zaytun mevasi va undan olinadigan moy biologik faol moddalarga boy bo‘lib, ularning inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati ilmiy tadqiqotlar orqali tasdiqlangan. Ayniqsa, O‘rta yer dengizi mintaqasida zaytun moyi sog‘lom ovqatlanish modelining asosiy tarkibiy qismi sifatida e’tirof etiladi.Ushbu maqolada zaytun o'simligining tibbiyotda qo‘llanilishi haqida ma’lumot beriladi.

Asosiy qism

Zaytun (Olea) – zaytundoshlar oilasiga mansub o‘simlik turkumi. 600 ga yaqin turi ma’lum. Fakat bir turi – Yevropa zaytuni (Olea europaea) xo‘jalik ahamiyatiga ega.Zaytun qadimiy madaniy o‘simlik bo‘lib, insoniyat tomonidan ming yillar davomida oziq-ovqat va dorivor manba sifatida foydalanib kelinmoqda.So‘nggi davrlarda olib borilgan ilmiy-tadqiqotlar zaytunning biologik faol moddalarga boy ekanini va uning turli kasalliklarni davolash hamda oldini olishdagi ahamiyatini tasdiqlamoqda.Zaytun mevasi va uning moyi biologik faol moddalarga boy. Ularning tarkibida to‘yinmagan yog‘ kislotalari, xususan olein kislotasi, vitaminlar (A, E, K), polifenollar, flavonoidlar hamda mineral moddalar mavjud. Ushbu moddalar organizmda moddalar almashinuvini yaxshilash va hujayralarni himoyalashda muhim rol o‘ynaydi. Shu jihatdan zaytunning tibbiyotdagi o‘rni alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Zaytun bargi tarkibidagi oleuropein va boshqa polifenollar kuchli antioksidant xususiyatga ega. Bu moddalar organizmda erkin radikallar ta’sirini kamaytirib,

hujayralarning erta qarishini sekinlashtiradi. Shuningdek, oleuropein yallig‘lanishga qarshi, antibakterial va viruslarga qarshi ta’sir ko‘rsatishi bilan ajralib turadi. Shu sababli zaytun bargi ekstrakti immunitetni mustahkamlashda va infeksion kasalliklarning oldini olishda qo‘llaniladi.Zaytun moyi issiq yoki sovuq holda iste'mol qilinishidan qat'i nazar, oshqozon kislotasi miqdorini kamaytirish orqali oshqozonni gastrit va yaralar kabi kasalliklardan himoya qiladi. Shuningdek, o‘tni harakatga keltirib, uning faoliyatini yaxshi-laydi. U o‘t pufagidan chiqadigan suyuqlikni tartibga soladi va o‘t pufagida tosh paydo bo‘lish xavfini kamaytiradi. Zaytun moyining tarkibida xlorid mavjud bo‘lib, u jigar faoliyatiga yordam beradi va shu tariqa ortiqcha mahsulotlarni tanadan yo‘qotishga ko‘maklashadi.



1-rasm Zaytun asosida olingan moy maxsuloti.

Zaytun moyi muntazam iste’mol qilinganda qon tomirlarining ichki qavati — endoteliy faoliyati yaxshilanadi. Endoteliy sog‘lom bo‘lsa, qon tomirlari o‘z elastikligini saqlab qoladi va qon aylanishi barqaror kechadi. Natijada qon bosimining oshib ketishi kamayib, gipertoniya rivojlanish xavfi pasayadi.

Shuningdek, zaytun moyi tarkibidagi polifenollar va antioksidantlar qon tomirlarni erkin radikallar ta’siridan himoya qiladi. Erkin radikallar tomir devorlarini shikastlab, ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi. Zaytun moyi bu jarayonni sekinlashtirib, tomirlarning qotib qolishining oldini oladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zaytun moyiga boy ovqatlanish yurak ishemik kasalliklari, miokard infarkti va insult xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Ayniqsa, sovuq usulda olingan (extra virgin) zaytun moyi yurak uchun eng foydali hisoblanadi, chunki unda biologik faol moddalar to‘liq saqlanib qoladi.Shuningdek zaytun moynafas yo‘llari kasalliklarida asosan yordamchi va yumshatuvchi vosita sifatida qo‘llaniladi. Uning shifobaxsh ta’siri tarkibidagi biologik faol moddalar — to‘yinmagan yog‘ kislotalari, polifenollar va vitaminlar bilan bog‘liq bo‘lib, ular nafas yo‘llari shilliq qavatining himoyasini kuchaytiradi.

Tomoq va yuqori nafas yo‘llari kasalliklarida

Zaytun moyi tomoq og‘rig‘i, faringit va laringitda shilliq qavatni yumshatadi va quruqlikni kamaytiradi. U tomoq yuzasida himoya qatlami hosil qilib, yallig‘langan to‘qimalarning tiklanishini tezlashtiradi. Xalq tabobatida zaytun moyi asal yoki iliq sut bilan aralashtirilib iste’mol qilinadi, bu esa tomoqdagi achishish va og‘riqni kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zaytun (Olea europaea L.) inson salomatligi uchun muhim bo‘lgan dorivor o‘simliklardan biridir. Uning tarkibidagi biologik faol moddalar yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish va immun tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi hamda organizmni turli kasalliklardan himoya qiladi. Zaytunni tibbiyotda va kundalik ovqatlanishda keng qo‘llash sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azamov A.A., Xasanov A.X. “O‘simliklarning biokimyosi”. Toshkent: O‘zbekiston FA, 2015.

2. Boskou D. “Olive and Olive Oil Bioactive Constituents”. Champaign: AOCS Press, 2015.

3. Islomova D.M. “Dorivor o‘simliklarning farmakologik xususiyatlari”. Samarqand: SamDTI, 2020.

4. Karimov A., Toirova M. “Dorivor o‘simliklar”. Toshkent: Fan, 2018.

5. Mahmudov M.M. “Tabobatda ishlatiladigan o‘simliklar”. Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2021.

6. Rajabov Sh.A. “Farmakognoziya”. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2016.