

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
НАМАНГАН МУҲАНДИСЛИК-ТЕХНОЛОГИИ ИНСТИТУТИ

Кимё-технология факултети
“Қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари технологияси”
кафедраси

5620500 – Қишлоқ хўжалиги маҳсулотлари етиштириш, сақлаш ва уларни
дастлабки қайта ишлаш технологияси таълим йўналиши

Субтропик меваларнинг кимёвий таркиби, шифобахш хусусиятлари ва
инсон озукасидаги аҳамияти.

мавзусидаги

РЕФЕРАТ

Бажарди: _____

бу-11 гуруҳ талабаси

Н.Неъматов

Қабул қилди: _____

қ.х.ф.н. Ш.Ҳакимов

Наманган-2015

МАВЗУ: Субтропик меваларнинг кимёвий таркиби, шифобахш хусусиятлари ва инсон озукасидаги аҳамияти.

Режа:

1. Анжир мевасининг меваларнинг кимёвий таркиби, шифобахш хусусиятлари.
2. Тут мевасининг меваларнинг кимёвий таркиби, шифобахш хусусиятлари.

Анжир (Фисус сариса Л.) –тутдошлар (анжиргуллилар) оиласига мансуб субтропик мева тури. Туркия, Жазоир, Европанинг жанубида, АҚШда катта майдонларни эгаллайди. Кавказ, Ўрта Осиё, Қримда ҳам етиштирилади. Анжир дарахтининг бўйи 4 -10 м, шохлари қалин, ёйилиб ўсади, новда, барг ва мевасида сутсимон шира бор. Барги йирик, 3-7 бўлмали, баъзан бўлмасиз, тўқ яшил, орқасида туклари бор. Бир йилда 2-3 марта гуллайди (апрель-май, июнь-июль, август). Майда бир жинсли туклардан иборат тупгули бўлажак “мева” ичида бўлиб, майда бластофага арилар ёрдамида чангланади, баъзилари эса чангланмасдан (партеногенез) ва уруғ тугмасдан мева қилади. Мевасида 20-24 % қанд, 0,5- 4,2% пектин моддалари, 3,-7,4% клетчатка, 0,1% гача органик кислоталар, каротин, кальций, темир, фосфор ва бошқа моддалар мавжуд. Асосан бир йиллик пишган новдаларидан кўпайтирилади. 2-3 ёшдан мева тугиб, 7-10 ёшда фарқ ҳосилга киради, 50-80 йил мева беради, 150-200 йилгача яшайди. Бир тупи 50 кг гача мева қилади. Анжир бир йилда икки марта ҳосил беради. Хўллигича ёки қоқи ҳамда консерва ҳолида истеъмол қилинади, ундан шунингдек, жем, мураббо тайёрланади. Халқ амалиётида анжир барги узум ва меваларни қуритишда ишқор сифатида, “сути” тери касалликларини (калик, сўгал, темирлатки), чаён ва ари чакқан жойларни даволашда ишлатилади.

Диёримизда кадота, сариқ анжир, қора анжир, чапла ва бошқа навлари кўп экилади.



Анжирдан қадимдан табобатда кенг фойдаланиб келинган. Йўтални, томоқ оғриғини даволашда меваларини қайноқ сув ёки сутда дамлаб истеъмол қилинган. Меваларининг мағизи инсонда иссиқни туширувчи ва тер ҳайдовчи воситадир.

Бундан ташқари олмага нисбатан анжирда темир моддаси кўпроқ бўлгани сабабли, темир моддаси етишмовчилигидан камқонлик билан

оғриган беморларга уни истеъмол қилишни тавсия этишган. Баргларида қуёш радиациясига юқори сезувчан кумарин моддаси мавжудлигидан бу ўринда ҳам ундан кенг фойдаланилган. Анжир тўйимли мева бўлиб, бадандаги иссиқни олиб, чанқовни қондиради. Шунингдек, у юракнинг тез уришида, бронхиал астмада, йўталда, кўкрак оғриғида, ўпка пардаси дағаллашишида ниҳоятда фойдали. Уни хандон писта билан овқатга қўшиб истеъмол қилиш инсоннинг қаттиқ озиб кетишини даволашда яхши воситадир. Қуритилган анжир ич суриш хусусиятига эгадир. Анжир шарбати болалар учун қувватга киритиб дармон берувчи ажойиб воситадир: иштаҳани очиб, овқат ҳазм қилишни яхшилайдди. Анжир шарбатини ичиш мушаклар ревматизмида, тери касалликларида, буйрак ва сийдик пуфағида тошлар пайдо бўлганида, жигар ҳажми катталашиб, оғриқ берганида, аёллар гинекологик шамоллаш касалликларида жуда яхши фойда беради.



ДАРДГА ДАВОСАН, АНЖИР!

Биз таъриф бермоқчи бўлган анжир ҳам тутнинг яқин қариндоши ҳисобланади. Бу гапга ажабланманг. Маълум бўлишича, анжир тутдошлар оиласига мансуб мевали маданий дарахт ҳисобланади. Анжирнинг ватани Кичик Осиё давлатлари саналади. У ердан бу мева Арабистон, Сурия ва Мисрга тарқалган. Эрамиздан аввалги ХИ асрда анжир Юнонистонга бориб етган. Америка ва Европа давлатларида эса атиги ХВИ асрда маълум бўлган.

Анжир экилганидан ке-йин 2-3 йилда мева бера бошлайди. Унинг камсуқумлигини айтмайсизми? Алоҳида ўғит ёки парваришни талаб этмайди, серсувликни ҳам кўтармайди. Ҳосили баракали — боғдорчилик саноатида бир гектарга 20 тоннагача мева бериши мумкин. Дарахтнинг ўртача умри 60-80 йил, айрим жойларда эса худди ёнғоқ ва чинор каби 120-200 ёш яшаши ҳақида маълумотлар бор. Яхши шароитда дарахт 10-12 метргача ўсиши мумкин. Шимолда эса дарахт паст бўйли бута кўринишига келиб, шу билан

Ўзини музлаб қолишдан асрайди. Анжирнинг энг сара навлари дарахтда пишаётган маҳал ёрилиб кетмайди, балки бироз сўлийди. Ёмғирли ҳаво ҳам анжирнинг мазали бўлиб етилишига тўсқинлик қилади, кўп сув анжирни чиритади. Қуруқ ва иссиқ ҳавода эса анжир тез пишади. Меваси сут ширага эга бўлган бу ўсимлик Осиё, Кавказ, Молдова, Украина ва Қозоғистонда ўсади.

Ундан мураббо, қоқи, компот, қандолатчилик маҳсулотлари, ҳатто конфетлар тайёрланади.

ТАРКИБИДА: 8,97 фоизгача қанд, С,В витаминлари, каротин, микроэлементлардан эса калий, кальций, магний, фосфор мавжуд. Таркибидаги калий, натрий ва оксиген бўйича у билан фақат ёнғоқ ва ўрик рақобатлаша олади. Тўйинтириш даражаси эса гўштникидан кам эмас. Таркибида кумарин моддаси борлиги боис, қуёшнинг зарарли таъсиридан ҳамда электр жиҳозлардан тараладиган нурлардан сақлайди.

Дарвоқе, анжирда темир моддасининг миқдори олмаганидан анча кўп. Шунинг учун камқонликдан азият чекувчилар бу мевани имкон қадар кўпроқ ейишлари керак.

БИЛАСИЗМИ?

Анжирнинг гуллаши дунёдаги ҳеч бир дарахтникига ўхшамайди. Аввало, гулларига келадиган бўлсак, улар махсус қобик ичида бўлиб, кўринишидан меванинг ўзини эслатади. Ундаги гулларни тўпгул ичига яширинган блястофага номли ари чанглатади. Бинобарин, анжирнинг тез пишиши ва яхши ҳосил бериши ана шу арининг кўпа-йишига боғлиқ бўлган. Ҳозирги кунга келиб, селекционер олимларнинг саъй-ҳаракатлари туфайли анжир дарахтининг кўпгина маданий турлари ўз-ўзидан чангланади.

ДОРИВОР ХОССАЛАРИ ТАЛАЙГИНА

У сийдик ҳайдовчи, балғам кўчирувчи ва сурги дори воситасини ўтайди. Юқори нафас йўллари каттиқ шомоллаганда, кўкракни юмшатувчи восита сифатида қўлланилади. Бунинг учун мева сутда пишириб ейилади. Сутда пиширилган мевасидан чипқон ва бошқа йирингли яраларни даволашда бозиллатма сифатида фойдаланилади. Анжир мевасининг ферменти — фицин фибринин (*қон ивишда ҳосил бўладиган оқсил модда*) эритиш хоссасига эга. Шунинг учун қон томирларида тромб ҳосил бўлишига мойил ҳамда тромфоблебит касаллиги билан оғриган беморларга анжирни доимий равишда истеъмол қилиш тавсия этилади. Анжир юрак касаллигига ҳам даво. Чунки унда юрак фаолиятини яхшилайдиган калий тузи жуда кўп.

ТЕРИДАГИ ОҚ ДОҒЛАРНИ ДАВОЛАЙДИ

Анжир баргидан псоберан номли доривор воситаси тайёрланади. Бу дори витилиго (*теридаги нохуш оқ доғлар*)ни даволашда, бошқа доғли тери касалликларини даволашда фойдаланилади. Баргидан олинадиган Фурален дори воситаси терининг замбуруғли хасталиклари, соч тўкилиши ва оқ доғларда фойда беради. Негаки мева таркибидаги биологик фаол моддалар

терини тозалабгина қолмай, баъзи замбуруғ ва хасталик тарқатувчи бактериялар сонини пасайтиришга қодир.

БОД ВА БЕҲОЛЛИКНИ ҚУВАДИ

Қора анжир бод касалида яхши ёрдам беради. Қора анжир эчки сути билан бирга қайнатиб истеъмол қилинса, организм-ни зарарли моддалардан тозалаб, иммун тизимни кучайтиради. Бу ўпка сили, мушакларнинг ҳолсизланиши каби хасталикларда энг яхши даво ҳисобланади.

ИБН СИНО АНЖИРДА ТОПГАН 14 ХИСЛАТ

Халқ табобатида анжир меваси қадимдан ишлатилади. Хусусан, Ибн Сино ҳам турли касалликларни даволашда бу мевадан фойдаланган.

Танлаш. Анжирнинг энг яхшиси оқидир. Қизили бир оз иссиқ. Анжирнинг қуритилгани кучли тозаловчи, бошқа меваларга қараганда, озуқавий хусусияти кўп.

Хислатлари:

1. Анжир баданда тез тарқалади ва у семиртирувчи ҳамдир.
2. Анжир ёғочининг кули ивигилган сув ич бузилишларида ичилади.
3. Анжирнинг барги ва ширасида латифлик бор. Агар у гўшт билан қайнатиб пиширилса, уни ҳил-ҳил (*юмшоқ*) қилиб пиширади.
4. Анжир ейилса, касалликлар ва иссиқ бўш шишлар сабабли бузилган рангни тузатади, чипқонларни пиширади.
5. Уни гулсафсар илдизи, натрун, оҳак ва анор пўстлоғи билан қўшиб, милкак касаллигига қарши ишлатилади.
6. Анжир баргидан олинган сув бадандаги сунъий нақшлар (*татуировка*) изларини кесади (*кетказади*), мумли суртма билан қўшиб ишлатилса, совуқдан ёрилганда фойда қилади.
7. Хўл ва қуруқ анжир тут-қанок касаллигида фойда қилади.
8. Унинг қайнатмаси қулоқ шанғиллашига даво бўлади.
9. Хом анжир толқон қилиб, бошдаги ярага сепилса, тузатади.
10. Анжир сути билан асал сувининг аралашмаси кўзга оқ тушиши (*катаракта*)га яхши даво бўлади. Унинг сути буйракдаги қумни чиқаради.
11. Анжирнинг шарбати сутни кўпайтиради, унинг шароби эски йўтал ва кўкрак оғриқларига, ўпка ва унинг йўлларидаги шишларга фойда қилади.
12. Анжир танакор билан қўшиб ишлатилса, истисқо касалида шифо бўлади.
13. Зиғир натрун ва анжир билан бирга сепкил ҳамда сутли тошмаларга қуюқ суртма бўлади.
14. Анжир, ёнғоқ ва газандаўт билан ҳамма заҳарларга қарши даво бўлади. Пиёз ва туз қўшиб, қутурган ит ва бошқа ҳайвонлар тишлаганда қўйиб боғланади.

ИСТЕЪМОЛДА ҚАНДАЙ?

Анжир барча таомлар, шунингдек, мевалар билан яхши чиқишади. Қуритилган анжирни пишириклар, хамирли таомлардан кейин истеъмол қилиш фойдали. Аммо нордон таъмли мевалар, цитрус (*лимон, апельсин, мандарин*) ҳамда турп, помидор истеъмолидан кейин уни емаган маъқул.

БУ ҚИЗИҚ!

Ҳар йили 20 сентябрда Чехияда анжир фестивали нишонланади. Етакчи ресторан ошпазлари махсус «анжирли таомнома» билан меҳмонларни сийлайди. Улар денгиз маҳсулотлари ва салат баргидан тайёрланган таом, ўрдак гўшти ва асал билан қоришилган димлама, анжир ва малинадан тайёрланган хуштаъм шарбат, пишлоқ ва анжирдан тайёрланган муз-қаймоқ ҳамда анжирли конфет билан ҳаммани ҳайратлантиради.

ҚУРИТИЛГАН АНЖИР

Анжирни қуришиб, қиш фаслида истеъмол қилиш мумкин. Бунинг учун сизга антиқа усулни тавсия қиламиз: анжир териб ювилади, қайнаб турган шакарли қиёмга ботириб олиб, офтобда панжара устида қуригилади. Узилган анжирни совиткича 2 ҳафтагача сақлаш мумкин. Лекин маслаҳатимиз анжирни янгилигида истеъмол қилинг, сабаби, 1-2 кундаёқ таъми бузилади, таркибидаги витаминлари ҳам камаёди.

КИМГА МУМКИН ЭМАС?

Ўзида шунча хислатларни жамлаган анжир баъзи одамларга тўғри келмайди. Мисол учун, семизликка мойил инсонлар, қандли диабет билан оғриган беморларга анжирни кўп истеъмол қилиш буюрилмайди. Чунки унинг таркибида кўп миқдорда қанд моддаси мавжуд. Шунингдек, подагра, буйрак-тош касаллигида ҳам анжирни кўп еб бўлмайди. Сабаби анжир таркибида кўп миқдорда оксалат кислотаси бор. Таркибида кўп миқдорда шовул кислотаси бўлгани учун ҳам, ошқозон-ичак хасталиклари билан оғриган кишилар ҳам бу мевани меъёрида (қунига 2-3 донагача) тановул қилишлари буюрилади.

ХАЛҚОНА ДАВОГА НИМА ДЕЙСИЗ?

УЙҚУСИЗЛИКДА: қуритилган шотут мевасини бир ош қошиқ миқдорида олиб, 1,5 пиёла қайноқ сувда дамлаб, ётишдан олдин бир пиёла ичилади. Шотут асабларни тинчлантирувчи таъсирга ҳам эга.

ИЗТИРОБЛИ ЙЎТАЛДА:

1. Шотутдан кўра, оқ тут яхшироқ ёрдам беради. Бунинг учун тут шираси сиқилиб, қайноқ сув билан аралаштирилиб, иссиқлигича ичилади. Томоқ оғриғида эса аралашмада томоқ чайилади.

2. Анжир меваси ярим литр сутда қайнатилиб, кун давомида 2-3 пиёладан ичилади. Бу усул кўкйўтални даволашда ҳам қўл келади. Анжирли сут 10-15 кун давомида ичилса, организмни қувватлаб, шамоллашларга мойилликни камайтиради.

НЕВРИТ КАСАЛЛИГИДА: анжир дарахтининг пўстлоғи ёки шохчасини куйдириб, қулига оз миқдорда сув қўшиб, юз нервининг фалажи (*неврит*) касаллигида қимирламаётган мушакларга қўйиб боғланади.

БРОНХИАЛ АСТМАДА: 3 ош қошиқ қуруқ анжир баргига ярим литр қайноқ сув қуйиб, 4 соат давомида термосда тиндирилади. Докадан ўтказиб, қунига 4 маҳал ярим пиёладан овқатдан олдин ичилади. Бу усул буйрак-тош касаллигидаги оғриқни қолдиришда катта ёрдам беради.

ЮРАКНИ ҚУВВАТЛАШ УЧУН: 5-6 дона анжир, 3-4 дона олхўри, 2 ош қошиқ бодом мағзи, майдаланган лимон пўсти аралаштирилиб, озгина шакар

ёки асал ҳам қўшилади. Бу мазали аралашма ҳар куни наҳорга, нонуштадан ярим соат олдин 2 ош қошиқ миқдорида қабул қилинади. У юрак мушагини қувватлабгина қолмай, қон босимини туширишга ҳам ёрдам беради.

Анжирни тозалагач, пўстини ташлашга шошилманг. Уни сувда ивитиб қўйинг. Бу сувни қичима ва теридаги яраларни даволашда, терининг замбуруғли касалликларида ишлатиш мумкин. Анжир пўстини қайнатиб, томоқ оғриши ва оғиздаги яраларни даволашда ҳам ишлатиш мумкин. Чунки меванинг пўстлоғида худди меваники каби барча витамин ва минераллар сақланган бўлади.

КЕКСАЛАР САЛОМАТЛИГИ УЧУН ЗАРУР: қора анжир бодом билан майдалаб аралаштириб ейилса, кексаларда кузатиладиган камқувватлик, хотира пасайиши, мушакларнинг заифлиги, тез толиқиш каби ҳолатларда ёрдам беради. Кескин тарзда озиб кетиш, иштаҳа йўқолишида ҳам бу энг яхши чора ҳисобланади.

АЁЛЛАР СОҒЛИҒИНИ ТИКЛАЙДИ: ҳайз даврида аёлларимиз кўпроқ анжир мевасидан истеъмол қилишлари айни муддао. Сабаби бу мева танада моддалар алмашинувини тезлаштиради, қонни тез ҳайдаб, таркибида кўп темир моддасини сақлагани боис, организмни янги қон билан тезроқ тўйинишига ёрдам беради.

ОҚ ДОҒЛАРНИНГ ЙЎҚОЛИШИГА ЁРДАМ БЕРАДИ: 2 ош қошиқ анжир барги қуритилиб, майдаланади. Устига 2 пиёла қайноқ сув қуйиб, бир соат давомида тиндирилади. Докадан ўтказиб, қунига 4 маҳал бир пиёладан овқатдан ярим соат олдин ичилади. Дамламада доғ тошган жойларни ҳам артилади.

Тут ва анжирнинг минг бир фойдаси



ТУТ ВА АНЖИРДАГИ ШИФО

Бу дарахт ҳовлингизда ўсаётган бўлса, ундан бироз шикоят ҳам қиларсиз. Чунки тутнинг мевалари етилган бир пайтда ерга тўкилиб, атрофни беўхшов кўринишга келтириб қўяди. Пишган мевалари ерга пақ-пақ тушмасидан олдин уддабурон бека сифатида дарахт шохлари остига матони боғлаб, қоқиб олинг. Уринишингиз зое кетмас, тутнинг бир донаси ҳам ерга тушмай, соғлигингизни асраш учун хизматда бўлади. Ундан кейин анжирга ҳам навбат келар. Ўзига ортикча эътибор ва парвариш талаб этмайдиган бу дарахтингиз шундай ҳосил берсинки, ундан фақат ўзингиз эмас, қўни-қўшнилар ҳам баҳраманд бўлишсин. Биргина илтимосимиз, мева улашганда,

унинг фойдаси ҳақида ҳам гап орасида қистириб ўтинг. Бу сиз учун ҳам қарз, ҳам фарз. Ахир ёнгинамизда ўсаётган дарахту ўсимликлардан тузукрок фойдаланишни билмаслик ўзингизга зиён.

Хуллас, биз улар ҳақида маълумот берамиз. Эслаш ва бошқаларга етказиш, тўғрироғи, газетамизни кўлига тутқизиш сизга ҳавола.

ТУТ. УНИНГ ВАТАНИ ҚАЕР?

Тутнинг жами 16 хил тури бор. У нафақат бизнинг ўлкада, балки Россия, Озарбайжон, Осиё қитъаси, Арманистон, Болгария, Африкада ўсади. Тут дарахтини ҳеч иккиланмай узоқ умр кўрувчилар сирасига киритиш мумкин. Чунки тут ўртача ҳисобда 200 ёшгача умр кўриши мумкин. Украинада ўсадиган тут дарахти яқинда 500 йилини нишонлади, деган хабарлар ҳам бор. Бизлар учун бу янгилик эмас. Негаки юртимизда минг йиллик тут дарахтлари ҳам топилади.

Тут барглари ипак курти учун керакли озуқа бўлгани боис, ҳар доим қимматли ўсимликлар қаторига киритилган. Бундан ташқари, қадимдан тут дарахтидан мусиқа чолғу асбоблари, ёзув қоғози ишлаб чиқарилади. Тут пўстлоғидан тайёрланган бешикларга курт тушмайди, момоларимиз фарзандларимиз ўзидан кўпайсин дея, мевали дарахт — тутдан ясалган бешикларга болани солишади. Бу мевали дарахтнинг, асосан, икки хил тури истеъмолга яроқли ҳисобланади. Бу оқ тут ва шотут (*қора тут*). Оқ тутнинг ватани Хитой, шотутнинг эса афсонавий Шом давлати — Эрон ва Афғонистон ҳисобланади.

Тут апрель ойида гуллайди. Гуллари майда кўримсиз. Барглари тухумсимон ёки буйраксимон шаклли бўлади. Меваси май-июнь ойларида етилади. Тут тўлиқ етилган, сершира, янги узилган ҳолда ёки қуритилган (*тут майизи*) ҳолида истеъмол қилинади. Яна тутдан турли хилдаги пишириклар, мураббо ва мармеладлар, қиём, шинни тайёрланади. Айрим халқларда эса мевадан шираси сиқиб олиниб, қолгани қуритилиб, қаҳва сингари дамлаб ичишади.

ТАРКИБИ ҚАНД МОДДАСИГА БОЙ

Тут меваси серсув, унинг таркибида 82,9-86,2 фоизгача сув бор. Бундан ташқари, у сершира мева — 10,9-12,7 фоизгача қанд микдорини сақлайди. Тутни қуритиб, истеъмол қилсангиз, шираси янада кўпаяди. Тут майида қанд микдори 73,29-83,71 фоизни ташкил этади. Бундан ташқари, тут В, С, Е, К, ПП витаминларига бой. Шунга кўра, уни дармонсиз, тез-тез шамоллайдиган одамлар кўпроқ еб туришлари керак. Минерал моддалардан эса калий, натрий, рух, селен, мис, фосфор, кальций, магний, темирга бой, уруғи 24-33 фоизгача ёғ ва бошқа ошловчи моддалар сақлайди. Таркибида кўп микдорда фосфор сақлагани боис, тут ақлий фаолият билан шуғулланадиган кишилар учун қони фойда саналади. Айниқса, ўқитувчилар, талабалар, ҳисобчи ва офис ходимлари учун баҳор-ёз мавсумида сархил тут мевасини ҳар куни бир ҳовучдан истеъмол қилиб туриш айтилиб муддао. Ҳомиладор аёллар учун ҳам тут меваси ҳомиланинг яхши ривожланиши учун керакли дармондорилар манбаи ҳисобланади.

Тут меваси иммун тизимни кучайтириб, организмни юқумли касалликларга қарши ҳимоя тизимини мустаҳкамлайди, терига барвақт ажин тушишидан сақлайди, кўриш қобилятини ошириб, кўз тўрпардасининг зарарланиши каби касалликлардан асрайди.



БАРГИ ҲАМ, МЕВАСИ ҲАМ ФОЙДА

Тут барги ва танасининг пўстлоғи ҳам турли биологик фаол моддаларга бой. Барги таркибида флавоноидлар, витаминлар, каротин, эфир мойи, органик кислоталар, дарахт пўстлоғида эса бўёқли ва ошловчи моддалар, турли хилдаги кислоталар мавжудлиги аниқланган.

ТАБОБАТДА ЎРНИ БЕЌИЁС

Халқ табобатида тут қадимдан турли касалликларни даволашда қўлланилиб келинади.

Янги йиғилган тут меваси ёки унинг шираси билан халқ табобатида оғиз ярасини самарали даволашган. Бунинг учун мевани қайнатиб, оғиз бўшлиғи чайилган. Тут шираси қонни тозалаш, қонни кўпайтириш мақсадида ҳам кенг қўлланган. Баргининг қайнатмаси эса ангина ва бошқа шамоллаш касалликларида иситмани туширувчи, чанқоқни қолдирувчи восита сифатида қўлланилган.

Тут дарахти пўстлоғи майда туйилиб, кунжут ёғи билан аралаштирилиб, турли хилдаги оғир яралар даволанилади. Дарахт пўстлоғининг қайнатмасида эса шамоллаш ва ўпка касалликларида балғам кўчирувчи восита сифатида қўлланилади.

Илдизининг пўстлоғидан тайёрланган қайнатма эса қуруқ, изтиробли йўтал, бронхит, бронхиал астма (*нафас қисилиши*), қон босимининг кўтарилиши (*хафақон, гипертония*) касалликларини даволашда қўл келади. Негаки тут дарахтининг илдизи ва пўстлоғида қон томирларини тозаловчи, қон айланишини меъёрига келтирувчи махсус моддалар мавжуд. Бундан ташқари, илдизининг қайнатмаси гижжани ҳайдашда ҳам энг осон даво ҳисобланади. Чилонжийда билан тут мевасидан тайёрланган қайнатма эса бўғма (*дифтерия*), қизилча (*скарлатина*) каби касалликларга даво бўлади.

Абу Али ибн Сино ҳам тутдан шифобахш восита сифатида фойдаланган. Ширин тут иссиқ, нордон шотут эса совуқликдир. Тутнинг ширасида, айниқса, унинг мис идишга солиб қайнатилганида, буриштириш

хусусияти кучаяди. Шу билан бирга у кучли ва ёмон хилтларнинг аъзоларга оқишини тўхтатади. Бу, айниқса, хом тутга хос бўлади.

Зийнати: агар тут, ток ва қора анжирнинг барглари ёмғир сувида қайнаиб ишлатилса, сочниқорайтиради. Оқ тут барги томоқ оғриғи, янги узилган барг шираси тиш оғриғига, тут меваси ва унинг шираси оғиз ва томоқдаги шишларга даво бўлади. Тузлаб қуритилган тут эса ичбуруғкасаллигини даволайди. Буйрак, юрак-қон томир касалликларини даволашда эса тут меваси танани ортиқча суюқликдан тозаловчи, сийдик ҳайдовчи воситадир.

Тутнинг ҳамма хилини овқатдан илгари ейиш керак, шунда улардан меъдага зарар тегмайди

Тут мевасини қуришиб, ундан дамлама, компот тайёрлаб ичилса, дармонсизликни даволайди, озишга ёрдам беради, организмни тозалайди. Қишда тут дарахтининг куртагини олиб, тозалаб, дамламасини юракни қувватлаш учун ичиб юрилади. Тут дарахти гуллари ўсимлик ёғи билан аралаштирилиб, қоронғи жойда тиндирилса, теридаги майда ҳуснбузар, доғлар ва сепкилни даволаш учун ажойиб крем ҳосил бўлади. Танадаги эски яра ва шикастланган жойларни даволашда тут барги ва шохчасини майдалаб, ўсимлик ёғи билан аралаштириб суртилса, яралар тез битади, терида ўрни қолмайди.

ТУТНИНГ ҚАЙ БИРИ ФОЙДАЛИРОҚ?

Иккала тутнинг ҳам ўзига хос афзал томонлари бор. Шотут оқ тутга қараганда нордонроқ бўлади. Аммо қувват жиҳатидан ундан асло қолишмайди. Бундан ташқари, қон босимининг кўтарилиши, камқонлик, руҳий тушқунлик каби касалликларни айнан шотут ёрдамида даволаш мумкин.

БЎҚОҚНИ ДАВОЛАЙДИ!

Оқ тут қалқонсимон без касалликларида қони фойда. Бунинг учун ҳар куни эрталаб соат 9 ларда 3 донагача тут мевасини истеъмол қилиш керак. Сабаби бу вақтда қалқонсимон без жуда фаол бўлиб, дармондорилар таъсирида ўзидан янада кўпроқ йод ишлаб чиқаради. Шотут организмдаги гормонал бузилишни тўғрилаб, жинсий майлни оширади, аёлларнинг яллиғланиш касалликларини даволашда кўл келади. Шунга кўра, у асал билан аралаштириб ейилса, эркалар саломатлигини тиклайди. Оқ тут таркибида табиий антибиотик — ресвератол топилган. Бу эса унинг кўпгина сурункали касалликларни даволашга ёрдам беришини билдиради. Аёлларда кузатиладиган климакс ҳолатида кўп терлаш, қизиш каби нохуш аломатларни йўқотишда, юрак соҳасидаги оғриқларда кўпроқ шотут ейиш буюрилади.

Анъанавий тиббиётда оқ тут мевасидан камқонлик, ошқозон-ичак хасталиклари, гастрит касалликларини даволашда фойдаланилади. Барги ва янги очилган куртаги организмда моддалар алмашинуви бузилганида яхши ёрдам беради. Шифокорлар тутни ўт йўллари дискинезиясида, организмда кечаётган яллиғланиш жараёнларини даволашда буюришади.

Оқ тут мевасидан олинган шинни доришунослик (*фармацевтика*) соҳасида ҳақдори тайёрлашда фойдаланилади.

Оқ тут меваси калийга жуда бой. Шунга кўра, уни атеросклероз, тахикардия, юрак пороги касалликларида тавсия этишади. Атиги уч ҳафталик тутли парҳез ёрдамида бемор нафас қисиши, кўкрак қафасидаги сиқувчи оғриқдан халос бўлиб, юракнинг иш қобилияти тикланади.

Тут мевасининг шифобахшлиги олиб борилган илмий тадқиқотлар натижасида ҳам исботланган. Тадқиқотлар давомида оқ тут меваси ёрдамида юрак мушагининг қисқариш қувватининг сусайиши (*миокардиодистрофия*) ни даволашда яхши натижаларга эришилган. Тут ёрдамида беморларда нафас қисиши ва юрак оғриши камайган, юрак уриши маромига келган ҳамда ортиқча суюқлик йиғилиши натижасида пайдо бўлган шишлар ҳам йўқолган.

ХИТОЙ ТАБОБАТИДА: тут мевасини ҳароратни туширишда, буйрак етишмовчилигини даволашда, шунингдек, жинсий ожизликда ишлатилади. Хитойда тут баргидан тери касалликлари, экзема, истисқо, тери сили, ревматизм хасталикларини даволаш учун махсус тиндирма-дорилар ишлаб чиқарилади.

КАВКАЗДА: тут ширасидан махсус ширинлик — «бекмез» тайёрланади. У таъм жиҳатидан асални эслатади. Бундай ширинлик камқонлик ва юрак касалликларини даволашда ишлатилади. Бундан ташқари, кавказликлар тутдан мевали лаваш тайёрлашади. Унинг мазаси ўзгача бўлиб, ичак касалликларини даволашда, дармонсизликда фойда қилади.

БИЗДА: азал-азалдан ота-боболаримиз тутдан тут-ма-йиз ва тут толқон истеъмол қилишган. Бу ҳам бўлса, танани қувватловчи, ичак хасталикларидан халос қилувчи, буйрак бетоблигига даво бўлувчи восита ҳисобланган.

БИЛАСИЗМИ?

Тутнинг тотли таъмидан қиш фаслида ҳам баҳраманд бўлишни истасангиз, ота-боболаримиз сингари уни куритинг. Бунинг учун тутни эҳтиёткорлик билан ювиб, тоза қоғоз устига теринг ва очикҳавода бирҳафта давомида куритинг. Тут ўзида кўп миқдорда сув сақлагани боис, куритилгач ҳам намроқ бўлиб туриши мумкин. У ҳолда тутни газ патнисига териб, 10 дақиқа паст оловда қизартириб оласиз. Ва шиша идишда ёки халтачада бемалол сақлайсиз.

Қора тут дарахти кўпгина Шарқ мамлакатлари аҳолиси учун муқаддас ҳисобланади. Афғонистон ва Эронда эса деярли ҳар бир хонадонда ўсади. Унинг тагида ёз пайтлари дастурхон ёзилади, оиланинг кексалари дам оладиган курсилар ҳам айнан унинг тагида жойлашади. Пўстлоғидан ўйилган турли тақинчоқлар эса аёллар учун тумор вазифасини ўтайди.

Корея халқ табобатида тут куртагидан тайёрланган дамлама чойлар машҳур. Улар алоҳида қадрланиб, озишда, моддалар алмашинуви бузилиши, қандли диабетни даволашда кенг ишлатилади.

ОЗАРБАЙЖОНДА: оқ тут ширасини узоқ қайнатиб, ҳосил бўлган қиёмни юрак-қон томир касалликлари, эшакеми тошганда, бачадондан қон кетганда ишлатилади. Қора тут дарахтининг шохчасини майдалаб, кукун ҳолига келтириб, кесилган жойларни парваришлашда ҳамда бавосил касаллигини даволашда ишлатилади.

ТУТЛИ КОСМЕТИКА

Шотут мевасини турли хил ниқоб тайёрлашда асло ишлата кўрманг. Унинг бўёвчи хусусияти юз терисини тозалаш ўрнига акс таъсир кўрсатиши мумкин. Оқ тутдан эса юз терисини оқартириш, ажинлардан сақлаш, терини таранглаштириш ва озиклантиришда кўркмай фойдаланса бўлади. Оқ тут дарахти баргини иссиқ сувда дамлаб, хуснбузар, йирингли яраларни даволаш учун фойдаланиш мумкин. Бунинг учун тут баргини бир соат қайноқ сувга солиб қўйиб, сўнг муаммоли жойларга 10 дақиқага қўйилади. Сўнг илиқ сувда ювиб, юмшатувчи крем суртилади. Замонавий косметология соҳасида кўпгина дунёга донг таратган фирмалар тут мевасидан ўз махсулотларида кенг фойдаланишади.

Қўл ва товон териси дағаллашиб қолганда, шотут баргини майдалаб, қайнатмасида ванна қабул қилиш терининг юмшаши, майда ёриқларнинг йўқолишига ёрдам беради.

Шотут мевасидан соч учун ниқоб тайёрласа бўлади. У соч илдизларини мустаҳкамлаб, қазғоқдан сақлайди, чиройли қора тус ва ялтироқлик бағишлайди. Бунинг учун шотут меваси майдаланиб, соч илдизларига ишқалаб суртилади. Ярим соатдан кейин шампунь ёрдамида иссиқ сувда ювилади.

БУНИ БИЛИШ КЕРАК:

Шотут доғини кетказиш жуда қийинлигини уй бекаларимиз яхши билишади. Аслида, бунинг ҳеч қийин жойи йўқ. Кийимдаги доғларни кетказиш учун уни тоғорага солиб, устига қайноқ сув қу-йилади. Теридаги доғларни кетказишда эса тутнинг ўзи, тўғрироғи, унинг пишмагани ёрдам беради. Бунинг учун қизарган жойларни артишнинг ўзи кифоя.

КИМЛАРГА ТАВСИЯ ҚИЛИНМАЙДИ?

Умуман олганда, тут мевасининг организмга ножўя таъсири йўқ. Аммо ичак хасталиклари билан оғрийдиган, ичкетарга мойил кишилар, қон босими паст юрадиган одамлар меъёردа истеъмол қилишлари буюрилади. Ичкетар касаллигини даволашда тутнинг пишмаган меваси қайнатиб ичилади. Аксинча, етилиб пишган мева кўп истеъмол қилинса, ични юмшатиши мумкин. Шунга кўра, у қабзиятдан озор чекаётган кишиларга тавсия этилади.

ТУТ ЁРДАМИДА ДАВОЛАНАМИЗ

РЕВМАТИЗМНИ ДАВОЛАЙДИ. Тут барги ва шохлари яхшилаб ювилиб, майда қилиб чопилади. Катта идишга солиб, ичига шохлар юзасини кўмгунича сув қўйилади ва газ печида 2 соат дамланади. Идишдаги қайнатмани тоғорачага қўйиб, оёқлар учун ванна қабул қилинади. Иссиқ баргларни оғриётган жойларга ёпиштириб, усти тоза мато ва жун рўмолда иссиқ ўралади. Муолажа ётишдан олдин бажарилади. 4-5 марталик даво курсидан кейин оёқлардаги оғриқлар камаяди.

ҚАНД МИҚДОРИ КЎТАРИЛГАНДА, тут баргидан олиб, яхшилаб ювилади, майдалаб, 2 ош қошиғига 1 пиёла қайноқ сув қўйилади ва бир кеча термосда дам едирилади. Сўнг кун давомида чой ўрнига 1-2 култумдан ичилади. Даволаниш курси 10 кун.

КЎЗ КАСАЛЛИКЛАРИДА. Бир ҳовуч қуритилган тут баргига 1 пиёла қайноқ сув қуйиб, сув буғида 10 дақиқа қайнатилади. Совитиб, қовоқлар териси артилса, кўзнинг яллиғланиши, кўзга говмичча чиқишида ёрдам қилади. Дамламада бинт бўлагини намлаб, кўзларга компресс қилиб, 20 дақиқа ётилса, кўз олдининг хиралашуви касаллигига даво бўлади.

КЎРУВ НЕРВИ АТРОФИЯСИДА: 2 ош қошиқ майдаланган тут меvasига бир пиёла қайноқ сув қуйиб, 4 соат дамланади. Дамлама кунига 3-4 маҳал, чорак пиёладан овқатдан ярим соат олдин ичилади.

ШАМОЛЛАШ ВА ТИТРАШДА. Барги ва шохларининг дамламаси кунига 3-4 маҳал бир пиёладан ичига озгина ялпиз кўшиб ичилади. Бу дамлама малина чойдан ҳам яхшироқ шифо беради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Бўриев Х.Ч., Жўраев Р., Алимов О. Мева-сабзавотларни сақлаш ва уларга дастлабки ишлов бериш (ўқув кўлланма). – Т.: ТошДАУ, 2003 й.
2. Микеладзе А.Д. Субтропические плодовые и технические культуры. – М.: Агропромиздат, 1988.
3. Хлупов В.В., Ризаев Р.М. Хранения и сушка плодов и винограда. – Ташкент, 1968.
4. Широков Е.П. Практикум по хранению и переработки плодов и овощей. – М.: Колос, 1989.

Сайтлар:

реферат.архив.уз/филес/54288_мева-ва-резаворлар-шарбати.шмл

www.инжир.сушка

www.хурма_азиацкая_сушка

www.гранат_википедиа.