

BANAN VA MANDARIN PO'CHOG'IDAN CHOY TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Quvondiqova O'g'iloy Berdimuradovna

BDTU 120-24 QX guruhi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15340420>

Annotatsiya: Ushbu maqolada banan va mandarin po'chog'idan choy tayyorlash usuli, uning sog'liq uchun foydali jihatlari yoritilgan. Meva po'chog'lari tarkibidagi tabiiy vitaminlar, antioksidantlar va boshqa foydali moddalar asosida tayyorlangan choy inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, immunitetni mustahkamlash, hazm jarayonini yaxshilash, tinchlantiruvchi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari alohida ta'kidlangan. Maqolada choyni tayyorlash texnologiyasi, iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar hamda ehtiyot choralari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: banan po'chog'i, mandarin po'chog'i, meva choyi, tabiiy dorivor vosita, sog'lom turmush tarzi, antioksidantlar, immunitet, hazmni yaxshilash, xalq tabobati, ekologik toza choy, yallig'lanishga qarshi vosita.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarziga e'tibor ortib borayotgan bir paytda, insonlar tabiiy, sun'iy qo'shimchalarsiz vositalarga ko'proq murojaat qilmoqda. Ayniqsa, mevalarning nafaqat ichki qismi, balki po'chog'i ham turli foydali xususiyatlarga ega ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan. Banan va mandarin po'chog'lari — ana shunday qadrsizdek tuyulgan, ammo foydasi juda katta bo'lgan mahsulotlardandir. Ushbu maqolada banan va mandarin po'chog'idan choy tayyorlash usuli hamda uning sog'liqqa foydali jihatlari yoritib beriladi.

Banan po'chog'i tabiiy dori manbai hisoblanib, unig tarkibida ko'plab foydali moddalarning mavjudligi sababli xalq tabobatida turli maqsadlarda qo'llanilib kelinmoqda. Uning asosiy foydali komponentlariga Triptofan – kayfiyatni ko'taruvchi va uyquni yaxshilovchi aminokislotalar; Kaliy va magniy – yurak faoliyatini normallashtiradi, qon bosimini tushiruvchilar; Vitamin B6 va B12 – asab tizimini qo'llab-quvvatlovchilar; antioksidantlar – erkin radikallarga qarshi kurashib yallig'lanishni kamaytiradigan modular kiradi.

Banan uyqu buzilishida foydali bo'lib uning po'stlog'i triptofan tufayli uyquni yaxshilaydi. Triptofan (yoki L-triptofan) — bu inson organizmi uchun zarur bo'lgan muqarrar (essensial) aminokislota bo'lib, u tanada mustaqil ishlab chiqilmaydi va oziq-ovqat orqali olinadi. U asosan serotonin va melatonin kabi neyrotransmitterlar ishlab chiqarishda ishtirok etadi, bu esa ruhiy holat, uyqu va umumiy sog'liq uchun muhimdir. Serotonin ishtaha va to'yinish hissini nazorat qiladi. Bu esa vaznni saqlashga yordam berishi mumkin. Serotonin melatoninga aylanishi orqali uyqu ritmini tartibga soladi. Triptofan niatsin (vitamin B3)

ishlab chiqarishda ishtirok etadi, bu esa teri, asab tizimi va immun tizimi uchun muhim.

Triptofanga boy ovqatlar yoki qo'shimchalar uyquni yaxshilashi mumkin.

Tinchlantiruvchi xususiyatga ega: Asabiylikni kamaytiradi, stressni yengillashtiradi. Qon bosimini me'yorda ushlab turadi: Magniy va kaliy yurak faoliyatini yaxshilaydi. Hazmni yengillashtiradi: Tarkibidagi tolalar ichak harakatlarini rag'batlantiradi.

Mandarin po'chog'i: vitamin va efir moylar ombori hisoblanib, U teri va sochlar uchun foydaliligidan tortib, nafas yo'llarini tozalash va immunitetni ko'tarishga qadar ko'plab xususiyatlarga ega. Tarkibidagi asosiy moddalar: Vitamin C – kuchli antioksidant, immunitetni oshiradi; Flavonoidlar – yallig'lanishga qarshi vosita; Efir moylari (limonen, pinene) – tinchlantiruvchi va antiseptik ta'sirga ega; Pektin – ichaklarni tozalovchi tabiiy tola. Yengil shamollash va yo'talga qarshi yordam beradi; Hazm tizimini yaxshilaydi va oshqozonni yengillashtiradi; Organizmni tozalashga yordam beradi (detoksifikatsiya); Tanani tinchlantiradi, kayfiyatni yaxshilaydi.

Banan va mandarin po'chog'idan choy tayyorlashda kerakli masalliq: 1 dona banan po'stlog'i (ichki qismi, yangi yuvilgan), 1 dona mandarin po'stlog'i (yaxshi yuvilgan va mayda to'g'ralgan); 2 stakan suv, asal yoki limon (ixtiyoriy)

Tayyorlanishi: Po'stlog'larni yaxshilab yuvib, mayda qilib to'g'rab 2 stakan suvni qozonga solib qaynataviz. Qaynayotgan suvga po'chog'larni solib, 10-15 daqiqa davomida past olovda damlayviz. Damlangan choyni suzib olamiz. Ta'nga ko'ra asal yoki limon qo'shish mumkin. Issiq holda ichiladi.

Xulosa

Tabiat bizga behisob shifo manbalarini taqdim etadi. Banan va mandarin po'stlog'idan tayyorlangan choy — ana shunday unutilgan, ammo nihoyatda foydali ichimliklardan biridir. U organizmni tinchlantiradi, immunitetni mustahkamlaydi va hazm jarayonini yaxshilaydi. Bu oddiy, ammo samarali choyni kundalik ratsionga kiritish orqali sog'lig'imiizni qo'llab-quvvatlashimiz mumkin.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Muhiddinova B. Z. Functions and forms of chemical experiment //European science review. – 2020. – №. 1-2. – С. 48-50.
2. Бердиева З. М., Ниязов Л. Н. Use of information and communication technologies in teaching the subject of chemistry in higher education institutions //Ученый XXI века. – 2016. – №. 5-2 (18). – С. 26-29.
3. Бердиева З. М. Способы обучения учащихся решению химических задач //Достижения науки и образования. – 2020. – №. 6 (60). – С. 4-8.

4. Бердиева З. М. ЮҚОРИ ТАРКИБЛИ ТРАНС-РЕСВЕРАТРОЛ САҚЛАГАН ҚОРА ТУТ ТАБИЙ ХОМАШЁ СИФАТИДА //PEDAGOGS journali. – 2022. – Т. 22. – №. 2. – С. 8-12.
5. Бердиева З. М., Мирзаева Ш. У. Экстракция масла цветков джиды сверхкритической углекислотой //Интеграция современных научных исследований в развитие общества. – 2016. – С. 181-183.
6. Мухаммадиева З. Б., Бердиева З. М. Пищевая безопасность CO₂-экстрактов из растительного сырья //Universum: химия и биология. – 2020. – №. 4 (70). – С. 8-12.
7. Бердиева З. М., Жахонов Ж., Мирзаев А. АНАЛИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО ПОЛИФЕНОЛА //SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 284-287.
8. Мухаммадиев Б. Т., Садикова М. И. Применение электромагнитного поля низкой частоты (эмп нч) в производстве растительных ингредиентов //Universum: химия и биология. – 2020. – №. 11-2 (77). – С. 34-36.
9. Nargiza A. Development of an improved two-stage technology for fixing moving soils and sands with the use of a mechano-chemical disperser //Universum: технические науки. – 2022. – №. 11-8 (104). – С. 26-29.
10. Адизова Н. З. Технологических решений по переработке и утилизации нефтесодержащих отходов //Science and Education. – 2023. – Т. 4. – №. 4. – С. 618-622.
11. Karimov A.X. (2020). Tabiiy vositalar va ularning xalq tabobatidagi oʻrni. Toshkent: “Ilm ziyo” nashriyoti.
12. Xusanov D.A. (2022). Vitaminlar va mineral moddalarning sogʻliq uchun ahamiyati. Samarqand: “Shifo” nashriyoti.
13. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni Saqlash Vazirligi. (2021). “Sogʻlom ovqatlanish va tabiiy mahsulotlardan foydalanish boʻyicha tavsiyalar”.
14. Jet Bank. (2023). Banan poʻstining foydali jihatlari. URL: <https://jet.bank.uz/article/banan-posti-84>

