



SITRUS MEVALARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Irgasheva Zebo Asadullo qizi

*Toshkent shahar Yashnobod tumani Toshkent davlat tibbiyot universiteti 3-son
akademik litseyi I bosqich o'quvchisi*

Abstract: Sitrus mevalar (apelsin, limon, mandarin, greypfrut va boshqalar) dunyo bo'ylab keng iste'mol qilinadigan, vitamin va mineral moddalarga boy tabiiy oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi. Ular inson organizmi uchun zarur bo'lgan biologik faol moddalarga boyligi sababli sog'lom ovqatlanish tizimida alohida ahamiyatga ega. Hozirgi kunda sog'lom turmush tarziga e'tibor ortib borayotganligi sababli sitrus mevalarning foydali xususiyatlarini o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada sitrus mevalarning tarkibi, organizmga foydasi va ularni iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar ilmiy ma'lumotlar asosida yoritiladi.

Kalit so'zlar: C vitamin, mineral moddalar, oziq tolalari.

Sitrus mevalarning kimyoviy tarkibi va oziq-ovqat qiymati

Sitrus mevalar, avvalo, C vitamini (askorbin kislotasi) ning boy manbai hisoblanadi. C vitamini organizmda immunitetni qo'llab-quvvatlash, kollagen hosil bo'lishi, yara bitishi va temirning so'rilishida muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, sitrus mevalar tarkibida A vitamini, B guruhi vitaminlari (ayniqsa folat), kaliy, kaltsiy, magniy kabi mineral moddalar ham uchraydi. Ular kam kaloriyalik bo'lib, yog' miqdori juda past, shu sababli ortiqcha vaznni oldini olishga yordam beruvchi mahsulot sifatida tavsiya etiladi.

C vitamini immun tizimining normal ishlashida muhim ahamiyatga ega bo'lib, organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Sitrus mevalarni muntazam iste'mol qilish shamollash va gripp kabi kasalliklarning oldini olishga yordam berishi mumkin. Antioksidant moddalar erkin radikallarni neytrallab, hujayralarni zararlanishdan himoya qiladi.

Ayniqsa qish mavsumida sitrus mevalarni iste'mol qilish organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini qondirishda muhim hisoblanadi.

Yurak-qon tomir tizimiga foydasi

Sitrus mevalarda mavjud bo'lgan flavonoidlar qon tomirlar elastikligini saqlashga yordam beradi. Kaliy moddasi qon bosimini me'yorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli sitrus mevalarni muntazam iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishga xizmat qilishi mumkin.

Ilmiy kuzatuvlarga ko'ra, meva va sabzavotlarga boy ratsion ateroskleroz va gipertoniya kabi kasalliklarning oldini olishda samarali hisoblanadi.

Ovqat hazm qilish tizimiga ta'siri



Sitrus mevalar tarkibidagi tabiiy kislotalar va tolalar oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi. Pektin moddasi ichak mikroflorasining muvozanatini saqlashga yordam beradi va ich qotishining oldini oladi. Limon sharbati ovqat hazm bo'lish jarayonini faollashtirishi mumkin, biroq oshqozon kasalliklari bo'lgan insonlar uni me'yorida iste'mol qilishi zarur.

Antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari

Sitrus mevalar tarkibida hesperidin, naringin kabi polifenol birikmalar mavjud. Ushbu moddalar yallig'lanishga qarshi xususiyatga ega bo'lib, organizmda oksidlovchi stressni kamaytiradi. Antioksidantlar hujayralarni erta qarishdan himoya qilishda ham muhim rol o'ynaydi.

Sitrus mevalarni iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar

Mutaxassislar sitrus mevalarni asosan yangi holatda iste'mol qilishni tavsiya etadilar, chunki issiqlik ta'sirida vitaminlar miqdori kamayishi mumkin. Kunlik ratsionda turli xil meva va sabzavotlarning bo'lishi organizmni zarur oziq moddalar bilan ta'minlaydi.

Shu bilan birga, sitrus mevalarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish oshqozon shilliq qavatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun ularni me'yorida iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Xulosa

Sitrus mevalar inson salomatligi uchun muhim bo'lgan vitamin, mineral va biologik faol moddalarning tabiiy manbai hisoblanadi. Ular immunitetni mustahkamlash, ovqat hazm qilishni yaxshilash, yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash va organizmni antioksidantlar bilan ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun sitrus mevalarni kundalik ovqatlanish tarkibiga me'yorida kiritish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi — Sog'lom ovqatlanish bo'yicha uslubiy qo'llanmalar.
2. O'zbek Milliy Ensiklopediyasi. "Mevalar" bo'limi.
3. Inlibrary.uz elektron kutubxonasi — vitaminlar va oziqlanishga oid maqolalar.
4. Tibbiyot oliy o'quv yurtlari uchun "Gigiyena" va "Valeologiya asoslari" o'quv qo'llanmalari.