



TURPNING SIRLI VA MUJIZALI XUSUSIYATLARI

Mahmudova Mexriniso Ergashevna

Osiyo xalqaro universiteti,

“Umumiy fanlar” kafedrasida asistenti

Annotatsiya: Turp (*Raphanus altivus*) karamdoshlar oilasiga mansub bo'lgan, ozuqaviy maqsadda iste'mol qilinadigan o'simlik. Uning shakli va ranglari turli hil bo'lib, eng keng tarqalgan turlari qora, oq, yashil turlaridir. Turpning tarkibida vitaminlar, minerallar, antioksidantlar va fibrallar mavjud bo'lib, ularning barchasi inson salomatligi uchun foydalidir. Turp immune tizimini kuchaytirish, hazm qilishni yaxshilash va organizmni toksinlardan tozalashda yordam beradi. Hozirgi iqlimda balg'am ko'chiruvchi vosita sifatida ham shifobahish ta'sirga ega. Turpni taomlarda va salatlarida ishlatiladi. Bu o'simlik foydali xususiyatlari nihoyatda ko'p shu bilan bir qatorda ekologik jihatidan ham ahamiyatga ega. chunki yerni boyitib, agrotexnik shart sharoitlarni yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: Antioksidant, sabzavot, vitaminlar, minerallar, fbra, imun-tizimi, hazm qilish, toksinlar, ekologik, agrotexnik, salar, soliq, organic, ozuqaviy, tarkib.

Turp (*Raphanus sativus* L.) — karamdoshlar oilasiga mansub ikki yillik o'simlik. 5 ming yil muqaddam Qadimgi Misr, Yunoniston va Rimda ekilgan. Hozirgi paytda dunyodagi barcha mamlakatlarda ekiladi. Birinchi yili kesikli, tukli barglardan iborat to'pbarg va ildizmeva hosil qiladi. Ikkinchi yili, ekilgach, gulpoya chiqarib, 35—40 kunda gullaydi. Gullashi bir oygacha davom etadi. Gul to'plami — shingil. Guli 4 toj bargli, 2 jinsli, oq pushti, binafsha yoki ochsariq rangda, chetdan hasharotlar, asosan asalarilar yordamida changlanadi. Madaniy turp rediska va yovvoyi turp bilan oson chatishadi. Mevasi ochilmaydigan urchuq yoki silindrsimon shakldan iborat. Urug'i yumaloq, oval shaklda, och, to'q yashil rang, qora rang va oq rangda bo'ladi. Turp faqat ochiq yerda yetishtiriladi. Urug'i 2—4°da unib chiqadi. 13—20°da yaxshi rivojlanadi, harorat 20°dan yuqori bo'lsa ildizmevalarning o'sishiga salbiy ta'sir qiladi. Turp namsevar o'simlik. Namlik yetishmasa ildizmevasi yaxshi o'smaydi. Ildizmevasi yirik, 200 g dan 4—5 kg gacha olsa bo'ladi. Tarkibida o'rtacha 1,92% oqsil, 1,58% qand, 1,55% kletchatka, 8—29 mg vitamin S va boshqa bor. Asosan, yangiligida, ayrim vaqtlarda dorivor sifatida iste'mol qilinadi. Shuningdek, unda balg'am ko'chiruvchi va shamollashga qarshi vositalar va immunitetni ko'taruvchi vitamin bor, modda almashinuvi, ovkat hazmini yaxshilaydi. Turp O'zbekistonning markaziy viloyatlarida iyul oxiri — avgust boshida, jan. mintakalarda, avgust 2 o'n kunligida, 2—3 sm chuqurlikka ekiladi. Maisa ko'karib chiqquncha tuproq doimo nam holda tutiladi. Keyingi parvarish o'tash va yaganalashdan iborat, o'z vaqtida sug'orib va kultivatsiya qilib turishdan iborat. O'zbekistonda turpning Marg'ilon va Andijon 9 tezpishar navlari davlat reyestriga kiritilgan. Hosildorligi: Marg'ilon navi 350—360 s/ga; Andijon navi 480—500 s/ga teng.

Tanangiz madorsizlanayotganini sezayapsizmi, davosini uzoqdan axtarmangda, uydagi bor mahsulotlarga diqqat qarating. Misol uchun, kuzda pishadigan qarsildoq turpga. U shamollashda asqotishini hammamiz bilamiz, ammo xotirani charxlashi, sariq kasalidan keyin jigarga eng kerakli quvvatdori bo'lishi, sochlarni qalinlashtirishi va kamqonlikni samarali davolashidan bexabardirsiz. Kamsuqumgina sabzavot o'zida shuncha sir yashirganiga hayron bo'lmasa ham bo'ladi. Axir unda



barcha vitaminlar namoyon, kaliy va kalsiy, temir va magniy borligidan esa eng sara darmondori o'rinini bosa olishiga shubha yo'q



Qora turp adipogen transkripsiya omillari va lipid to'planishi, yallig'lanish va fibroz bilan bog'liq genlarni tartibga solish orqali jigarda lipidlar to'planishi, yallig'lanish va fibrozni yo'qotadi. Alkogolsiz gepatit va u bilan bog'liq metabolik kasalliklarni yaxshilashda qora ahamoyati juda kata.

Qora turning foydali hususiyatiga e'tiborimizni qaratamiz.



Jigarni himoya qilish

Jigarni himoya qilish, oksidlovchi stressdan kelib chiqqan zararni susaytirishi.

Yurak-qon tomir kasalliklarning oldini olish.

Qora turpdan foydalanishning foydasi Qora sabzi antosiyaninlar, fenolik kislotalar, karotinoidlar va boshqa biologik faol moddalarga boy bo'lib, ular dislipidemiya, glyukoza bardoshlik, gipertenziya va insulin qarshiligini yaxshilash orqali metabolik sindromni engillashtiradi. Qora turp tarkibidagi



antosiyaniinlar yuqori antioksidant faollikka ega. Shu bilan birga, ba'zi hisobotlarda qora turp polifenollari gipertenziya, yurak fibrozisi, to'siqlarda endotelial funktsiya roli kabi turli metabolik sindromlarda rol o'ynashini tasdiqladi.

Qandli diabetning oldini olish ta'siri

Qondagi glyukoza kontsentratsiyasining ko'tarilishi insulinning cheklangan chiqarilishi yoki insulinni qabul qilishning kamayishi bilan bog'liq. Qora turp polifenolik birikmalari aamila va aglyukozidaza faolligiga va hujayradagi glyukoza so'rilishiga inhibitiv ta'sir ko'rsatadi, bu polifenollarning potentsial antidiyabetik xususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi.

Ko'p surunkali kasalliklarning oldini olish.

Antosiyaniinlar qora turp o'simlik sifatida faol moddalari bo'lib, ular yuqori antioksidant faollikka ega va turli kasalliklarni yordamchi davolashda profilaktika vositalari sifatida ishlatiladi. Qora turp tarkibidagi ushbu biologik faol moddalar saraton, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqalarning ko'p turlarining oldini olishga yordam beradi va shuning uchun ko'plab kasalliklarning oldini olish va yordamchi davolashda qo'shimcha dori sifatida foydalanish mumkin va sintetik moddalarni suiiste'mol qilishni kamaytirishi mumkin. Sovet Ittifoqi mamlakatlarida bu sabzavotni ko'pchilik yoqtirmaydi. Shuning uchun u ikkinchi darajaga ko'tarildi. Eng qiziqarli narsa.

Qora turpdan foydalanishning foydasi

Karam oilasi o'simliklari Vetnam, Xitoy va Yaponiyaliklar orasida ayniqsa qadrlanadi. Achchiq ta'mga qaramay, turp mushakni foydali moddalar bilan oziqlantirishga qodir. Bundan tashqari, u tanadan toksinlar va toksinlarni olib tashlaydigan ajoyib vositadir.

Qora turpda oltingugurt borligi ma'lum. Bu esa bronxit va allergik reaksiyalar bilan og'rigan odamlarni tezroq davolashga yordam beradi.

Urug'larda juda foydali yog'lari bor, va D, E. vitaminlari bor. Shunday qilib, D vitamini mineralizatsiya, tishlar va suyaklarning jarayonlarida faol ishtirok etadi. Bundan tashqari, organizmga ijobiy ta'siri tufayli saraton xujayralarining o'sishi susayadi. Ushbu vitaminni o'z ichiga olgan kundalik ovqatlanish vositalarini qo'shish orqali siz psoriazni unutasiz, qichishishni kamaytirasiz va qizarishni olib tashlaysiz. E vitamini qon tomirlarining devorlarini faol ravishda mustahkamlaydi, terining yoshligini saqlaydi.

Qora turpdan tayyorlangan sharbatni diabet kasalliklarida uglevodlarni yaxshiroq so'rashga yordam beradigan kuchli dorivor vosita sifatida qo'llash muhim ahamiyatga ega. Aromatik asal bilan birgalikda sharbat atriya fibrilatsiyali, kardioskleroz bilan og'riydigan bemorlarda yaxshi yordam beradi. Bundan tashqari, balg'am ko'chiruvchi va shamollashga judayam foydali ta'sir ko'rsatadi.

Qora turpning kaloriyasi qiymatini ham eslatib o'tishimiz kerak. Bu faqat 30 kaloriya egadir. Bu shuni ko'rsatadiki, uni parhez ovqatlanish davrida salatlariga xavfsiz tarzda qo'shish mumkin.

Qora turp yana yo'talga qarshi samarali vosita sanaladi. Aynan qora turpni olish kerak, zero bu nav o'zida davolash uchun kerak bo'lgan hususiyatga ega.

Turpning foydali xususiyati:

Turp- C vitaminining manbasi bo'lib, organizmda yosh kollagen oqsilini ishlab chiqarishda yordam beradi va virus hamda kasalliklardan himoya qiladi. Bundan tashqari, turp tarkibida B guruhi vitaminlari, kaliy, kalsiy, magniy va temir bor.

Turpning 3 hil turi bor: qora (qishki) turp, yashil (Marg'ilon) turpi va daykon (yapon) turpi. Bir dona turpda 1,9 gr. oqsil, 0,2 gr. yog, 6,5 gr. uglevodlar bor.



1. Turp sharbati va asal (1:1) aralashmasini o`t pufagidagi toshlardan xalos bo`lish uchun iching. Bir kunda 0,5 osh qoshiqdan boshlab 2 osh qoshiqqacha etkazing. Muolaja muddati –10 kun.
2. Yo`talga qarshi turpni o`rtasini uyib, uyilgan joyiga 1 osh qoshiq toza asal solib, og`zini o`zining ostidagi qopqog`I bilan yopib bir sutkaga quyiladi va shundan ajralgab turp sharbatini bir osh qoshiqdan har soatda qabul qiling. Bu yo`l bilan yo`talingizni tez va oson davolaysiz.



3. Turpni mayda bo`laklarga bo`ling, idishga solib, shakar seping va duxovka pechiga 2 soatga qo`ying. Paydo bo`lgan sharbatni dokadan o`tkazib olib, 2 choy qoshiqdan 3-4 martadan taomlanishdan avval va uxlashdan oldin ichsangiz, shamollashlardan qutulasiz.
4. Ozish uchun- turpdan tayyorlangan engil salatlardan tamaddi qiling. Turpning ochlik hissini kamaytiruvchi xususiyati ham bor.
5. Ishtaha ochuvchi vosita sifatida ishlatilishi.

Agar ishtahangiz yo`q bo`lsa, har kungi taomnomangizga, albatta, yashil turpni qo`shing.

6. Kamqonmisizlikda u holda turp, lavlagi va sabzidan tayyorlangan sharbatni iching.

Sharbati ichak yo`llari faoliyatining to`g`ri yuritilishiga, sochlarni mustahkamlashga iste`mol qilinadi. Bu sabzavot kishining ovqat hazm qilish tizimiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Uning iste`moli aterosklerozning, shishlarning, o`t pufagi va peshob yo`llarida tosh paydo bo`lishining oldini olishda yaxshi foyda beradi. Qonda shakar miqdorini nazorat qilishga yordam beradi. Qondagi qand miqdorining keskin o`zgarishi organizm uchun juda ko`p noxush oqibatlariga olib keladi. Eng zararsizlari ishtahaning ortishi va ortiqcha ovqatlanish va natijada ikkinchi toifa diabetning rivojlanishidir. Turp tarkibidagi kimyoviy birikmalar esa qondagi glyukoza ko`tarilishining oldini oladi va metabolik jarayonlarni tartibga soladi.

7. Antioksidantlarga boy.

Antioksidantlar surunkali kasallik va qarilikka qarshi kurashda eng katta yordamchilardir. Ular oksidlanish jarayonlari bilan samarali kurashadi va hujayralarni erkin radikallar shikastlashidan himoya qiladi. Turp boshqa ildizli sabzavotlar qatorida, turli antioksidant birikmalarga boy va ular nafaqat ildiz sabzavotning o`zida, balki o`simlikning barglari va urug`larida ham uchraydi.



8. Parhez bop mahsulot.

Turp o'zining barcha afzalliklari bilan birga past kaloriyalik mahsulotdir. Bir stakan xom turpda atigi 20 kaloriya, kletchatka va hatto oz miqdorda o'simlik oqsili bor. U salat, taom va sendvichlarga qo'shilishi mumkin. Ildiz sabzavot nafaqat foydali, balki uzoq vaqt ochlikdan ham xalos qiladi.

9. Immunitet tizimini mustahkamlaydi.

Bir necha asrlar ilgari odamlar turli shamollashlarni asal va xom turp bilan davolagan. Ildiz sabzavot glikozidlarga boy bo'lib, bu moddalar nafaqat o'ziga xos ta'mni beradi, balki organizmni viruslar va patogen bakteriyalardan ishonchli himoya qiladi. Turp kuchli mikroblarga qarshi xususiyatlarga qo'shimcha ravishda, vitamin va minerallarning, ayniqsa, C vitamini, kaliy, magniy va marganetsning ko'pligi tufayli tananing immunitet himoyasini mukammal darajada mustahkamlaydi.

Xalq tabobatida qirg'ichdan chiqarilgan turpdan radikulitni davolashda foydalaniladi.

Qirg'ichdan o'tkazilgan xom turp va uning sharbati ishtaha ochuvchi, o't pufagini bo'shatuvchi eng yaxshi vosita va organizmdagi ortiqcha suyuqlikni chiqarib yuboruvchi tabiiy dori sifatida tavsiya etiladi.

Buyrakdagi toshlarni parchalaydi! Achchiqlikka moyil glyukozid va xushbo'y efir moylari mavjudligidan turp o'zining xususiyatlari bilan peshob yo'llaridagi tosh paydo bo'lish kasalliklarida ularni eritib, tushirib yuborishdek mislsiz shifobaxshlikka ega.

O'zining foydali shifobaxsh xususiyatlari bilan turp ishtahani, ovqat hazm qilishni, organizmda modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, oshqozon soki va o't suyuqligi me'yorda ajralishiga yordam beradi.

Aterosklerozni davolaydi! Turp aterosklerozni davolashda yordam beruvchi sabzavotdir. Xalq tabobatida podagrada, buyrakda tosh paydo bo'lish kasalliklarida turpni ovqatga qo'shib iste'mol qilish tavsiya etiladi. Turp peshob haydash xususiyatiga ega.

Bronxitni bartaraf etadi! Turpni asalga qo'shib yo'talni, bronxitni, yuqori nafas yo'llari katarini davolashda iste'mol qilinadi. Sharbatini qovuq, yurak, bronxlar, revmatizm kasalliklarida ichiladi, shuningdek, bu sharbat balg'am ko'chiruvchidir.

Oshqozon-ichakka foydasi. Turp o't paydo bo'lishini ko'paytiradi, ovqat hazm qilish bezlari faoliyatini yaxshilaydi, ichaklar peristaltikasi (oshqozon va ichaklarning to'lqinsimon kerilish yoki siqilish harakati)ni yaxshilaydi, antisklerotik xususiyatga ega. Uning bu xususiyatlari ishtahani ochishda, ichaklar atoniyasi (mushak va to'qimalar faoliyati tonusining pasayishi)ni davolashda, qabziyatda, xolesistitda va o't pufagida paydo bo'lgan tosh kasalliklarini davolash jarayonida foyda beradi.

Teri kasalliklarida qo'llanilishi-Turpda mavjud bo'lgan vitamin S, fosfor, sink va V gruppasiga kiruvchi ba'zi vitaminlar inson terisi uchun juda foydali. Unda mavjud bo'lgan suv teri uchun zarur bo'lgan namlikni saqlashga yordam beradi. Qirg'ichdan chiqarilgan turpdan qilingan maska yuz terisini ajoyib ravishda tozalab, tiniqlashtiradi. O'zining dezinfeksiyalovchi xususiyatlari sababli turp quruqshagan, toshma toshgan, yorilgan terini davolashda chiroyli yordam beradi, shuningdek yuz terisi hujayralarini yangilaydi.

Tana haroratini me'yorlashtiradi

Turp tana haroratini pasaytiradi, ko'tarilgan harorat natijasida kelib chiqqan shamollashni olib bartaraf qiladi. Bunday holatda turp sharbatiga biroz tuz qo'shib ichish foyda beradi. Ajoyib dezinfeksiyalovchi vosita sifatida turp shuningdek, haroratning ko'tarilishiga sabab bo'luvchi infeksiyalarga qarshi kurashadi.

**Quyidagi hollarda turpni ko'p miqdorda muolaja olish maqsadida iste'mol qilish mumkin emas:**

Jigar va buyraklarning o'tkir shamollashi, ba'zi oshqozon kasalliklarida – masalan, gastritning giperacid ko'rinishida va ichaklarning yara kasalliklarida, yurak qon-tomir kasalliklarida turp iste'mol qilish mumkin emas.

Qonda shakar miqdorini nazorat qilishga yordam beradi.

Qondagi qand miqdorining keskin o'zgarishi organizm uchun juda ko'p noxush oqibatlariga olib keladi. Eng zararsizlari ishtahaning ortishi va ortiqcha ovqatlanish va natijada ikkinchi toifa diabetning rivojlanishidir. Turp tarkibidagi kimyoviy birikmalar esa qondagi glyukoza ko'tarilishining oldini oladi va metabolik jarayonlarni tartibga soladi.

Homiladorlikda;

Ichak (yo'g'on va ingichka) shamollashida, oshqozon va o'nikkibarmoqli ichak yarasida;

Jigar va buyraklar (tosh paydo bo'lgan holatdan tashqari) kasalliklarida;

Kislotalilik yuqori bo'lgan gastritda;

Yaqinda infarktini boshidan kechirgan kishilarda turpni me'yorida ortiq iste'mol qilish mumkin emas.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Адешара К.А., Бангар Н., Диван А.Г., Тупе Р.С. Аддукты гликирования плазмы и различные изоформы RAGE тесно связаны с окислительным стрессом и маркерами воспаления при диабете 2 типа. *Метаб. диабета. Синдр. Клин. Рез. Ред.* 2022;102441.
2. Галисия-Гарсия У., Бенито-Висенте А., Джебари С., Ларреа-Себаль А., Сиддики Х., Урибе К.Б., Остолаза Х., Мартин К. Патология сахарного диабета 2 типа. *Межд. Дж. Мол. наук.* 2020; 21 :6275.
3. Манукумар Х.М., Кумар Дж.С., Чандрасекхар Б., Рагхава С., Умеша С. Доказательства диабетической и инсулино-миметической активности лекарственных растений: современное состояние и перспективы на будущее. *Крит. Преподобный Food Sci.* 2017 год; 57 : 2712–2729
4. Менесес М.Дж., Сильва Б.М., Соуза М., Сар Р., Оливейра П.Ф., Алвес М.Г. Противодиабетические препараты: механизмы действия и потенциальные последствия для клеточного метаболизма. *Курс. Фарм. Дез.* 2015 г.; 21 : 3606–3620.
5. Рехани П.Р., Ифтихар Х., Накадзима М., Танака Т., Джаббар З., Рехани Р.Н. Безопасность и механизм действия лекарств от диабета по сравнению с 5-аминолевулиновой кислотой (5-АЛК) *J. Diabetes Res.* 2019 год; 2019 : 4267357.