

**ANJIR BARGI SHIRASINING KIMYOVIY TADQIQOTI VA
SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH**

Yakubov Ilxam Yuldashevich

Farg‘ona davlat universiteti dotsenti

Anjir juda totli va shirali meva bo‘libgina qolmay, ming dardga davo ne‘mat hisoblanadi. Uning tarkibidagi mis, temir, magniy, kaltsiy, kaliy, shuningdek, A va B vitaminlari organizmga juda ham kerakli ozuqadir. Tarkibida olmaga qaraganda ko‘proq temir moddasi bo‘lganligi tufayli anjir kamqonlikda ko‘proq tavsiya qilinadi.

Har kuni anjir iste‘mol qilish organizmning kaltsiyga bo‘lgan ehtiyojini qondiradi. Anjir tarkibidagi kaliy elementi arterial qon bosimi bir me‘yorda bo‘lishiga xizmat qiladi va yuqori qon bosimida yaxshi foyda beradi. Hozirgi vaqtda ishlov berilgan zamonaviy oziq-ovqat mahsulotlari tarkibiga shu qadar ko‘p natriy moddasi qo‘shilganki, uning kaliy bilan o‘zaro nomutanosibligi gipertoniya sabab bo‘lmoqda. Eng yomoni, davolanishdagi qiyinchilikdir. Chunki tarkibida natriy saqlovchi oziq-ovqat mahsulotlari(sosiska, kolbasa, yarim tayyor chuchvara va kotletlar)ni muntazam iste‘mol qilish qon bosimi oshishiga olib keladi. Shu sababli gipertoniya duchor bo‘lgan bemorlar anjir yordamida qon bosimini mo‘tadil ushlab turishlari mumkin.

Anjir qon tomirlarini kengaytiradi, shu boisdan ham uni venalarning varikoz kasalligida ham iste‘mol qilish juda foydali. Meva tarkibidagi fitsin moddasi qonning quyuqlashishini bartaraf etadi, tomirlardagi tromblar so‘riladi. U iste‘mol qilinayotgan shakarining yog‘ga aylanishini oldini oladi. Demak, uni ortiqcha vazndan aziyat chekayotgan kishilar ikkilanmay iste‘mol qilishlari mumkin. Tarkibida magniy elementi ko‘p bo‘lishi sababli anjir kayfiyatni ko‘taradi va asabni tinchlantiradi. Bolalarga anjirni po‘stlog‘i bilan ezib, bo‘tqa holidan berilsa, ishtahasi ochilishiga yordam beradi, hazm a‘zolari faoliyatini yaxshilaydi.

Menopauza jarayonini boshdan kechirayotgan ayollarga ko‘proq anjir iste‘mol qilish tavsiya etiladi. Anjirda, ayniqsa, uning po‘stloq qismida ko‘krak saratonining oldini oluvchi moddalar bor.

Yo‘talga qarshi. Anjirning quritilgan mevasidan 4 tasiga bir stakan sut quyib, qaynatib oling va 30 daqiqa davomida tindirib qo‘ying. So‘ng blenderda anjirli sutni atalab oling hamda 3 qismga bo‘lib, kun davomida 3 martadan iching. Tomoq yo‘llarini yumshatuvchi, yo‘talni bartaraf etuvchi ushbu tabiiy vositani bolalarga bersangiz ham bo‘ladi.

Surunkali qabziyatda anjirning 8 ta quruq mevasini ikki stakan suvda 20 daqiqa o‘rtacha olovda qaynatiladi. So‘ng yarimta limon suvi, bir choy qoshiq zanjabil (imbr) kukuni qo‘shib aralashiriladi. Shisha idishga quyib, qopqog‘ini zich yopingda, salqin joyda saqlang. Uni 14 kun davomida 3-4 mahal 1 osh qoshiqdan ovqat orasida qabul qilish ich qotishi muammosini bartaraf etadi.

Avitaminoz (vitamin yetishmovchiligi) va ishtahani ochish uchun. 9 dona anjir mevasi yoki qoqisini 1 stakan suv bilan 30 daqiqa past olovda qaynating. So‘ng ustiga yana yarim stakan suv quyib, bir qaynatib oling. Biroz sovugach, yarim stakan asal, 1 choy qoshiq



maydalangan zanjabil, bitta limon suvini siqib qo‘shing va 1 oy davomida 1 choy qoshiqdan nahorda och qoringa qabul qiling.

Aritmiyada anjir, mayiz, asal, yong‘oqdan teng miqdorda olib, go‘shiqiydalagichdan chiqariladi va asal bilan aralashiriladi. Kuniga 2 mahal, ovqat orasida 1 osh qoshiqdan aralashma tugaguniga qadar iste‘mol qilinadi.

So‘gallarni bartaraf etish uchun anjirning yetilmagan mevalaridan teriladi va uning sharbati(suti) siqib olinadi. Kuniga 3 mahal so‘galga anjir suti surtiladi.

Jigar sirrozida to‘rtta anjir yaprog‘i yaxshilab yuviladi va 50g miqdordagi shakar bilan hovonchada ezib, bo‘tqa holga keltiriladi. Tayyor aralashma kuniga 2 mahal 1 choy qoshiqdan, 1 stakan suv bilan 14 kun ichiladi.

Bronxial astma hurujidan aziyat chekadiganlar uchun: quritilgan anjir bargidan 3 qoshig‘iga yarim litr qaynagan suv quyib, termosga damlanadi va kechasiga qoldiriladi. Tayyor tindirmanini har kuni 4 marta yarim stakandan ichish dardingizni yengillatadi.

Yurak ishemik xastaligida 150 g qora olxo‘ri, 300 g anjir mevalari, 2 qoshiq bodom, maydalangan apelsin po‘stlog‘i, ta‘bga ko‘ra asal qo‘shiladi. Tayyor aralashmaning 2 qoshig‘ini 1 stakan qatiq yoki kefirga aralashirib, har kuni ertalab yeyiladi. Bu aralashma yurakni baquvvat qilib, organizmga kuch beradi.

Anjir mevasi qayd qilish, lohaslik, bosh og‘rig‘i kabi yoqimsiz simptomlarni qoldiradi.

Anjirni kunlik ratsionga kiritish lozim, chunki unda to‘qimalar ko‘p. Mutaxassisning so‘zlariga ko‘ra, anjir tarkibidagi to‘qimalar hazm qilish tizimini me‘yorlashtiradi.

Shuningdek, anjir prebiotik vazifasini bajaradi, ya‘ni ichaklarda yashaydigan bakteriyalarga oziq bo‘ladi.

Bundan tashqari, anjir vitaminlar va minerallarga boy. Uning tarkibida kaliy, kalsiy, fosfor, magniy, temir, mis hamda V1, V3, PP va C vitaminlari ham bor.

Quritilgan anjir anemiya(kamqonlik)dan aziyat chekayotganlar odamlar uchun foydali: uning tarkibida temir moddasi olma mevasiga qaraganda ancha ko‘p.

Ushbu mevadan shuningdek, isitmani tushiruvchi, yallig‘lanishga qarshi vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Shu sababli uni shamollash vaqtida iste‘mol qilish tavsiya qilinadi.

Anjir mevasi bosh og‘rig‘i, qayd qilish va lohaslik simptomlarini ham qoldiradi. Anjirni migren va karaxtlikda ham iste‘mol qilish samaralidir.

Anjirning zararli ekani aniqlanmagani bilan ba‘zi sabablarga ko‘ra uni iste‘mol qilishda ehtiyotkor bo‘lish kerak. Unda yetarli miqdorda shakar bo‘lgani uchun ham uning iste‘molidan keyin qonda qand miqdori ko‘payishi, hatto qandli diabet kasalligiga sababchi bo‘lishi ham mumkin. Qandli diabet, podagra bilan og‘riydigan bemorlarga, oshqozon kasalliklarida, buyrak yoki o‘t pufagida tosh hosil bo‘lishga moyilligi bo‘lganlar anjirni kamroq iste‘mol qilganlari ma‘qul. Ammo anjir bargidan tayyorlangan choy mevaning o‘zidan farqli o‘laroq, qondagi qand miqdorini nazorat qiladi.

Anjirni me‘yoridan ortiq iste‘mol qilish diareya va meteorizmga olib kelishi mumkin.

Tarkibida shakar va kislota mavjudligi sabab anjir ham boshqa mahsulotlar singari allergik reaksiya keltirib chiqarishi mumkin. Shu boisdan ham avval anjir yeb ko‘rmagan



kishilar uni birdaniga ko‘p miqdorda iste‘mol qilmasliklari va organizmning javob reaksiyasi bor yoki yo‘qligiga e‘tibor qaratishlari lozim.

