

CHOYNING TARKIBI.

INSON SALOMATLIGIGA FOYDA VA ZARARI

Mamatqulova Iroda Ergashevna,

Boyqobulova Xabiba Isomiddin qizi

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Biotexnologiya” kafedrasida katta o‘qituvchisi

Ibrohimova Gulhayo Mizoramxon qizi

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Biotexnologiya” yo‘nalishi, 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Choy-choydoshlar oilasiga mansub ko‘p yillik doim yashil butalar yoki daraxtlar turkumi. Vatani -Janubiy Osiyo, Xitoy, Hindiston, Indoneziya, Shri- Lanka, Ktonikeniya, Argentina asosiy choy yetishtiruvchi mamlakatlar qatorida turadi. Bo‘yi, sershox, bargining uzunligi, shakli ponasimon cho‘zinchoq. Guli qizil, oq, chetdan changlanadigan, mevasi chanoq urug‘i vazni. Issiqsevar va namsevar o‘simlik, qadar qisqa sovuqlarga chidaydi. Tropiklarda yil bo‘yi o‘sadi undan ortiq yashaydi. yaxshi hosil beradi.

Kalit so‘zlar: xolesterin, tonikli ichimlik, rutin, mineral moddalar, fermentatsiya, qora choy, pektin.

Choyni tayyorlash uchun xomashyo sifatida maxsus plantatsiyalarda ko‘plab miqdorda o‘stiriladigan choy butasining barglaridan foydalaniladi. Choy yetishtirish bo‘yicha eng ko‘p ulushga ega bo‘lgan Xitoy, Hindiston va Afrikada yiliga to‘rt marotabagacha hosil yig‘ib olinadi. Yuqori navli choylar uchun xomashyo unchalik katta bo‘lmagan (taxminan 0,5 g maydonda) tog‘

yonbag‘irlaridagi tarqoq holda joylashgan plantatsiyalarda o‘sadi, shu sababli, barglarni yig‘ish ishlariga bir plantatsiyadan boshqasiga o‘tish zarur hisoblanadi. Choy barglari qo‘l bilan yig‘iladi va navlarga ajratiladi.

Tarkibi: Mineral va boshqa noorganik moddalarchoy tarkibida 4 dan 7% gacha. Ular choyda nisbatan uzoq vaqt davomida kashf etilgan temir tuzlari bilan cheklanmaydi. Choy tarkibida temir birikmalaridan tashqari magniy, marganets va natriy kabi metallar ham mavjud. Pigmentlar choyning bir qismi bo‘lgan (rutin) ham muhim rol o‘ynaydi. Odamlar uzoq vaqtdan beri choy damlamasi turli xil ranglarni qabul qilish qobiliyatini payqashgan. Bu moddalar choyning turi va xilma-xilligiga qarab, och sariqdan qizg‘ish jigarranggacha bo‘lishi mumkin bo‘lgan damlama rangini aniqlaydi.[1]

Jarayoni Choy barglari shishaga solingan va 40 ml iliq suv quyilgan 30 daqiqadan so‘ng eritma filtrlanadi va yana 40 ml iliq suv quyiladi. Aralastirilgan filtrat No1 va No2, 5 ml pektin olib, unga 20 ml NaOH qo‘shiladi va 30 daqiqa kutiladi. Pektinlarning 2 ml ishqoriy eritmasi suv hammomida isitiladi. 5 ml 1N sirka kislotasi va 1 ml qo‘rg‘oshin asetat qo‘shildi[2]

Ko‘k choy tibbiy jihatdan foydalari juda ko‘p. Unga odatiy ichimlik sifatida emas, balki shifobaxsh damlama sifatida qarash o‘rinli. Choy o‘simligining pishib yetilmagan yosh barglaridan tayyorlanadi. Tabiiy rangini hidini saqlaydi. Choy barglariga deyarli ishlov berilmaydi, faqat qaynoq bug‘ bilan bug‘lanadi. Bug‘langan barglar quritilgach, maxsus usulda naycha tarzida buram beriladi va choy qadoqlash fabrikalariga yuboriladi.

Foydali tomonlari:

- Qon bosimi ko‘tarilganda uni normallashtiradi;
- Stress paydo bo‘lishi xavfini kamaytiradi;
- Kayfiyatni ko‘tarib, insonni tetiklashtiradi;
- Yomon xolesterinni organizmdan chiqib ketishini ta‘minlaydi;

- Ayollardagi bachadon saratoni, erkaklarda esa piyeri kasalligi kelib chiqishining asosiy oldini oluvchisi hisoblanadi;
- Qonni suyultirib, tromblar hosil bo‘lish xavfini kamaytiradi. (Keksalar uchun);
- Xotirani yaxshilaydi. E’tiborni jamlashga xizmat qiladi;[3]

Choy ichish hammaga ham tavsiya etilmaydi. Masalan, gastrit, enterit, buyrakning tosh kasalliklarida issiq va achchiq choy ichish mumkin emas. Homilador va emizikli ayollar, yosh bolalarga achchiq choy ichish umuman tavsiya etilmaydi.

Qora choy - tonikli ichimlik. Tarkibida kofein bor, u organizmga kuch bag'ishlaydi. Ammo juda kuchli choy erkaklarning reproduktiv tizimining ishiga salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun siz choyni to'g'ri qaynatishingiz kerak. Qora choyning foydasi va zarari, uning organizmga ta'siri, asosan, ichilgan miqdorga bog'liq. Ichimlik tarkibidagi kofein tonik ta'sir ko'rsatadi va bizga kun davomida kuch beradi. Shu bilan birga, ushbu komponentning mavjudligi odamda giyohvandlik va qaramlikni keltirib chiqaradi. Qora choyning foydasi va zarari odam qancha ichishi va qanday kasalliklarga chalinganiga bog'liq. Lekin hammamiz uni yaxshi ko'ramiz va har kuni qabul qilamiz. Sharqda uni sovuq holda ichish odat tusiga kiradi, ruslar ichimlikka shakar, ozgina asal qo'shadilar, Angliyada esa uni limon bilan qabul qilishni afzal ko'rishadi. Kasallik paytida unga sut qo'shiladi.

Xulosa: Choyning ta'mi choy barglarini tayyorlash usuliga ta'sir qiladi. Yaxshi suv kerak, toza, hidsiz. Choynak keramika, chinni yoki shisha bo'lishi mumkin. Yashil choy 2-3 daqiqa davomida pishiriladi, so'ngra darhol filtrlanadi, chunki u tezda achchiq ta'mga ega bo'la boshlaydi. Qora choy - uzoqroq - 4-5 daqiqagacha, shuning uchun ko'proq taninlar suvda eriydi. Krem yoki sut choy bilan, shuningdek, rezavorlar va mevalar bilan xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. M. G'. VASIYEV, Q. O. DADAYEV, I. B. ISABOYEV, Z. Sh. SAPAYEVA, Z. J. G'ULOMOV- OZIQ-OVQAT TEXNOLOGIYASI ASOSLARI 2012

2. O.S. Abduraimov, I.E. Mamatkulova, A.V. Mahmudov “Structure of local populations and phytocoenotic confinement of *Elwendia persica* in Turkestan Ridge, Uzbekistan”.BIODIVERSITAS ISSN: 1412-033X. Volume 24, Number 3, March 2023 E-ISSN: 2085-4722. Pages: 1621-1628 DOI:10.13057/biodiv/d240334

3. Mamatkulova I.E."Elwendia Boiss turkumi turlarida efir moyi va antioksidantlik faolligini o‘rganish".Материалы научной конференции проблемы биофизики и биохимии - 2023.119 стр.19 мая 2023 года

4. <https://zamokok.ru/uz/all-about-furnaces-and-chimneys/proekt-himicheskii-sostav-chaya-poleznye-svoistva-chaya-himicheskii-sostav-chaya/>

5. <https://qalampir.uz/uz/news/bir-kunda-k-ancha-mik-dorda-choy-ichish-mumkin-26465>

6. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Choy>

7. <https://avitsenna.uz/choy-haqida-batafsil/>

8. https://uz.wikipedia.org/wiki/Ko%CA%BBk_choy

9. <https://uz.healthy-food-near-me.com/the-benefits-and-harms-of-black-tea-for-human-health/>