

GILOS MEVASINING KIMYOVIY TARKIBI VA FOYDALI XUSUSIYATLARI

B. M. Dumanov

O. X. Ashiraliyeva

R. Q. Ne'matjonova

M. B. Dadaxonova

S. G. Abdilazizov

Andijon Davlat Pedagogika Instituti

Aniq va tabiiy fanlar fakulteti Tabiiy fanlar kafedrası

Tel: +998(93) 447-34-37

Email: rozixonnematjonova11@gmail.com

Annotatsiya:

Ushbu maqolada hammamizga tanish bo'lgan va ko'pchilik sevib iste'mol qiladigan gilos mevasinig kimyoviy tarkibi, inson organizimiga ta'siri va uning foydali xususiyatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация:

В данной статье собрана информация о химическом составе, воздействии на организм человека и его полезных свойствах хорошо всем нам знакомого и любимого многими плода вишни.

Abstract:

This article contains information about the chemical composition, effects on the human body and its beneficial properties of the cherry fruit, which is familiar to all of us and is loved by many.

Kalit so'zlar: Gilos, vitaminlar, osteoporoz, gemoglobin, gipertenziya, arterioskleroz, varikoz, stress, glyukoza, galaktoza, fruktoza, parhez, kosmetologiya.

Ключевые слова: Вишня, витамины, остеопороз, гемоглобин, артериальная гипертензия, атеросклероз, варикоз, стресс, глюкоза, галактоза, фруктоза, диета, косметология.

Key words: Cherries, vitamins, osteoporosis, hemoglobin, hypertension, arteriosclerosis, varicose veins, stress, glucose, galactose, fructose, diet, cosmetology.

Hammamizga ma'lumki, yoz fasli kelishi bilan turli xil mevalar pishib yetila boshlaydi. Mevalar, organizimimizga tabiiy vitaminlar manbai hisoblanadi. Biz insonlar barchamiz mevalarni iste'mol qilishni xush ko'ramiz. Bugun biz sizlar bilan yoz kelishi bilanoq birinchilardan bo'lib pishib yetiladigan-gilos mevasining foydali xususiyatlari bilan tanishamiz.

Gilos – ra'noguldoshlar oilasiga mansub danakli meva daraxti. Bo'yi 10 -15 m dan 30 m gacha bo'lib, shoxlari yoyilib o'sadi. U O'rta va Janubiy Yevropada, Eron, Kavkaz, Moldova hamda Ukrainada yovvoyi holda o'sadi. Xitoy, Yaponiya, Boltiq bo'yi va O'rta Osiyoda yetishtiriladi.

Gilos mevasi tarkibida oz miqdorda organik kislotalar, 11.5% gacha shakar, A, C, P, va B guruhi vitaminlari, shuningdek nikotinic kislota – vitamin PP mavjud. Bundan tashqari shiringilosning, fosfor, temir hamda kaliyga boyligi aniqlangan[3].

Gilos tarkibidagi B1 va B2 vitaminlari, soch, tirnoq va terining holatiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Pirovitamin A suyaklarni mustahkamlaydi va osteoporozni oldini oladi. Bundan tashqari tishlar mustahkamligini ta'minlaydi va ko'rish qobiliyati uchun katta foyda keltiradi.

Agar siz to'satdan sovuq bilan kasal bo'lib qolsangiz- gilos iste'mol qilish ayni muddao. Chunki gilos tarkibida C vitamini ortiqcha miqdorda mavjud.

Kuniga 2-3 mahal bir qismdan gilos iste'mol qilish inson qon tarkibida xolesterin miqdorini sezilarli kamaytiradi, shuningdek, xolesterin tugunchalari paydo bo'lishining oldini oladi[2].

Shuni ham ta'kidlash joizki, gilos tarkibidagi vitaminlar, temir va boshqa biologik faol moddalar qon sifatiga foydali ta'sir ko'rsatadi. U qondagi gemoglobin miqdorini oshiradi, qonni kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi va anemiya rivojlanishini oldini oladi. Gipertenziya, arterioskleroz, varikoz kasalliklari xavfi yuqori bo'lgan katta va kichik tomirlarning devorini mustahkamlaydi.

Shu bilan birga, gilos iste'mol qilish jigar va buyraklar faoliyati uchun ham juda foydali. Bu ikki organni turli xil kasalliklarga yo'liqish xavfini kamaytiradi. Xavfli kasalliklardan hisoblangan- saraton rivojlanishidan himoya qiladi.

Gilosning ichak motorikasini rag'batlantiradigan yengil laksativ ta'siri tufayli ich qotishidan halos bo'lish mumkin.

Sizni depressiya, stress va uyqu buzilishi bezovta qilganda, gilos iste'mol qilishingizni maslahat beraman. Chunki gilos asab tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi va uning tarkibida baxt garmoni ham mavjud.

Shirin gilos mevalarida ko'p miqdorda shakar – glyukoza, galaktoza, fruktoza mavjud bo'lib, ularni qandli diabetga chalingan bemorlar ozroq miqdorda iste'mol qilishi maqsadga muvofiq.

S.Botkin o'z dissertasiyasida yozishicha, gilos yurak va qon tomirlariga tonik ta'sir qiladi va astenik sindrom, surunkali charchoq, kuchni yo'qotish bilan kurashadi.

Vazn yo'qotish uchun gilos

Gilos mevasi vazn yo'qotishni istaganlar uchun judaham yoqimli mahsulot. Uni iste'mol qilish har qanday parhezga, hatto eng og'irligiga ham dosh bera oladi. Gilosni qandaydir retseptlar bilan pishirishingiz shart emas, shunchaki yuvasiz va iste'mol qilaversiz. Gilosning ichaklarga yumshoq ta'sir qilish xususiyati sizni nafaqat keraksiz vazndan, balki zararli tarkibiy qismlardan ham qutqaradi.

Kosmetologiyada gilosdan foydalanish

Gilos mevasini nafaqat iste'mol qilish, balki uni tashqaridan ham ishlatish mumkin. Yuqorida aytib o'tilganidek, u teri uchun foydali bo'lgan organik kislotalarni o'z ichiga oladi. Ulardan yuz uchun foydali niqoblar tayyorlash mumkin. Yog'li teri uchun: bir nechta gilos mevasini olib maydalanadi (blendr bilan) va tuxum oqini vilka bilan yengil chayqatiladi va gilos pyuresi bilan aralashtiriladi. Niqob cho'tka bilan yuzga 15-20 daqiqa davomida qo'llanadi, keyin ko'p miqdorda suv bilan yuviladi. Ushbu niqob yuz bezlarining faoliyatini normallashtiradi. Yuzdagi ajinlarni yo'qotishga yordam beradi. Quruq teri uchun: bunda gilos pyuresiga tuxum oqi o'rniga bir choy qoshiq zaytun moyi qo'shiladi. Niqob cho'tka bilan surilgandan so'ng, qo'l bilan teriga muloyimlik bilan massaj qilinadi.

Agar teri qora nuqtalar bilan qoplangan bo'lsa va akne paydo bo'lishga moyil bo'lsa, gilos sharbatini kosmetik loy bilan gruel tayyorlab yuzga surtiladi. Bu niqob faqat yog'li yuzlar uchun bo'lib, haftasiga 2 marta qilish tavsiya qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Храмова Елена Юрьевна, Плисов Владимир Александрович. "Целебные свойства фруктов и овощей". - Москва.: ОЛМА Медиа Групп. 2012. 54-56-bet
2. Gilos 10 dan ziyod kasallikka davo ekanligi ma'lum bo'ldi.
<https://kun.uz/uz/news/2017/05/26/gilosni-10dan-zied-kasallikka-davo-ekanligi-malum-buldi>
3. Tana uchun gilosning foydali xususiyatlari. Gilosning inson tanasiga foydasi va zarari. Kaloriya, vitaminlar va minerallar.
<https://hiddenshell.ru/uz/poleznye-svoistva-chereshni-dlya-organizma-chereshnya-polza-i/>