

## **Aloe vera sharbati foydaliligi**

*O'tkirova Ozoda Urazali qizi*

*Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Tehnika universiteti.Olmaliq filiyali*

*Metallurgiya va kimyoviy texnologiya fakulteti*

[Utkirovaozoda32@gmail.com](mailto:Utkirovaozoda32@gmail.com)

**Annotatsiya:**Ushbu maqolada aloe vera va uning foydalilik jihati,korinishi, tarkibi va vitamininga boy osimlik ekanligi haqida soz boradi.Bundan tashqari ovqat hazim qilishi ham bayon etilgan.

**Kalit so'zlari:**Aloya vera , immun tizimi,vitaminlar,yog' kislotalati,foydali sharbatlar

Aloe Vera sharbati vitaminlar va minerallarning boy aralashmasidir. U asosan suvdan iborat bo'lib, tarkibi taxminan 98,5% ni tashkil qiladi. Bir nechta ichimliklar bunday ta'sirli miqdordagi qimmatli ozuqalar bilan maqtana oladi. Eng muhimlari:

- vitaminlari: A (beta-karotin), B1, B2, B3, B6 va B12, C, E, foliy kislotasi va xolin;
- yog' kislotalari: to'rt turdagi o'simlik sterollari - xolesterin, lupeol, kampesterol va b-sitosterol;
- aminokislotalar: alanin, arginin, aspartik kislota, glutamin kislotasi, glitsin, gistidin, gidroksiprolin, izolösin, leysin, lizin, metionin, fenilalanin, prolin, treonin, tirozin va valin;
- fermentlar: ishqoriy fosfataza, amilaza, karboksipeptidaza, katalaza, siklooksida, siklooksigenaza, lipaz, oksidaza, fosfoenolpiruvat karboksilaza vasuperoksid dismutaza;
- minerallar: k altsiy, xlor, xrom, mis, temir, magniy, marganets, azot, kaliy, fosfor, natriy va rux.

- O'simlik tarkibida turli xil fosfolipidlar, taninlar, yog' kislotalari va muhim aminokislotalar ham mavjud. Umuman olganda, bu mahsulot bozorda mavjud bo'lgan eng to'yimli ichimliklardan biridir.

So'nggi paytlarda aloe dan tabiiy ichimlikning mashhurligi deyarli butun dunyoda, shu jumladan Rossiyada sezilarli darajada oshdi. Ko'pgina an'anaviy ichimliklarga sog'lom muqobil sifatida va yaxshi sog'likni saqlash uchun tavsiya etiladi. Quyida aloe vera sharbati inson tanasi uchun qanchalik foydali ekanligini ko'rib chiqamiz: Tananing ishqorlanishi. Sog'lik uchun inson tanasi kislotalilik va ishqoriylik o'rtasidagi optimal muvozanatni saqlab turishi kerak va reaksiya 7,35 - 7,45 pH oralig'ida bir oz ishqoriy bo'lishi kerak. Bu muvozanatni saqlashga birinchi navbatda har kuni tayyorlash uchun ishlatiladigan oziq-ovqat ta'sir qiladi. Ichimliklar va idishlar. Ko'pgina zamonaviy dietologlar insonning dietasining optimal tuzilishi taxminan 80% gidroksidi va 20% kislotali ovqatlardan iborat bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Go'sht, tuxum, sut mahsulotlari va donni ko'p iste'mol qilish dietani juda kislotali qiladi. Shuning uchun, bu holda, aloe sharbati kabi mahsulotlarga tez-tez murojaat qilish kerak. Bu muvozanat va optimal pH ni ijobiy tarzda tiklaydi. Aloe vera sharbati organizmdagi atsidoz alomatlarini ham kamaytirishga yordam beradi Tanadan toksinlarni olib tashlash. Aloe ichimligi mukammaldir normal ichak harakatini tartibga solish uchun. Bu yo'g'on ichakda va butun oshqozon-ichak traktida toksinlar va metabolik chiqindilar to'planishining oldini olishga yordam beradi. Aloe vera ko'plab vitaminlar, minerallar va buyraklarning normal faoliyatini qo'llab-quvvatlaydigan fermentlarga boy. Bu organ tanani detoksifikatsiya qilish uchun javobgardir.

- Tezroq vazn yo'qotishga yordam beradi. Har bir inson tezda ortiqcha vazndan xalos bo'lishga yordam beradigan ajoyib vositani topishni xohlaydi. Afsuski, aloe sharbati bunday muammo uchun sehrli davo emas. Biroq, bu sizga vazn yo'qotish jarayonini qo'llab-quvvatlashga imkon beradi, shu jumladan tanani detoksifikatsiya qilish orqali va birinchi navbatda, tana vaznini uzoqroq saqlashga yordam beradi. Aloe vera sharbati bu borada foydali yoki

yo'qligini, birinchi navbatda, uning quyidagi afzalliklari bilan tushunish mumkin: kuchli antioksidant faollik, sog'lom ichak harakati va ovqat hazm qilish jarayonini qo'llab-quvvatlash, organizmdagi yallig'lanishni kamaytirish, organizmning kislotaliligini kamaytirish. Bu imtiyozlarning barchasi tananing vazn yo'qotishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuni esda tutish kerakki, sog'lom ovqat hazm qilish jarayonini saqlamasdan, doimiy yog 'yo'qotish ehtimoli minimaldir. Shuning uchun, aloe sharbati ovqatlanish bilan bog'liq semirishning oldini olish va kamaytirishda foydali bo'lishi mumkin.

- Yallig'lanishga qarshi. Ma'lumki, turli omillar organizmda yallig'lanishni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa, o'z navbatida, ko'plab jiddiy kasalliklar va kasalliklarning paydo bo'lishiga yordam beradi. Ulartravma yoki tananing otoimmün reaksiyasi sabab bo'lishi mumkin. Har holda, yallig'lanish tananing alohida qismlarida og'riqni his qilishiga olib keladi, bu esa kundalik faoliyatni minimal darajaga tushiradi. Yallig'lanish jarayonida aloe sharbatining foydali xususiyatlari tarkibidagi kampesterol, beta-sitosterol, lupeol, gibberellinlar, bradikinaza, salitsil kislotasi va A, C va E vitaminlari bilan bog'liq. Shuning uchun yallig'lanish paytida faqat ichish kerak. bir oz aloe vera sharbati. Yallig'lanishga qarshi eng samarali birikma bu beta-sitosterol bo'lib, u yuguruvchilar tomonidan jarohatdan keyin shishishni kamaytirish uchun ishlatiladi.
- Immun tizimini qo'llab-quvvatlash. Inson immuniteti deyarli har doim u yashaydigan muhitdan kelib chiqadigan tashqi omillarning hujumini qaytarishga tayyor. Ammo, agar bosim juda yuqori bo'lsa, immunitet tizimi har doim ham bardosh bera olmaydi. Aloe ichimligi tanani makrofaglar (infektsiyadan himoya) ishlab chiqarishga ta'sir qiluvchi polisakkaridlar bilan ta'minlashga yordam beradi. Polisaxaridlardan tashqari, o'simlik sharbati erkin radikallarning salbiy ta'sirini kamaytiradigan qimmatli antioksidantlarni ham o'z ichiga oladi. Antioksidantlar qarish jarayonini va hujayra shikastlanishini sekinlashtirishga yordam beradi. Aloening muhim tarkibiy

qismi sinkdir. Ushbu birikma tanadagi to'g'ri immunitet funksiyasini saqlab qolish uchun ham muhimdir. Bu organizmga kasalliklarga qarshi kurashish, bakteriyalarni o'ldirish va hujayra membranalarining faoliyatini himoya qilishga yordam beradi. Rux immunitet tizimining to'g'ri ishlashini ta'minlashga yordam beradigan ko'plab retseptorlar va oqsillarning asosiy tarkibiy qismidir.

Ovqat hazm qilishni yaxshilaydi va tirnash xususiyati kamaytiradi. Tabiiy aloe vera ichimligi ovqat hazm qilish tizimining sog'lig'ini yaxshilashga va tirnash xususiyati kamaytirishga yordam beradi. Bu o'simlik kislotali reflyuks va irritabiy ichak sindromi ta'sirini engillashtiradi, organizmga parazitlardan xalos bo'lishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, aloe *Helicobacter pylori* ning sezgir va chidamli shtammlariga qarshi antibakterial xususiyatlarga ega. Bu kashfiyot ushbu turdagi bakteriyalardagi antibiotiklarga chidamlilik fenomeniga ta'sir qilishi mumkin

- Qabziyatni bartaraf etish. Aloe vera ichimligini iste'mol qilish ich qotishi va diareyani samarali ravishda oldini oladi. Uning tarkibida laksatif ta'sirga ega bo'lgan antrakinonlar deb ataladigan 20 ga yaqin moddalar mavjud. Eng kuchlilari aloin va emodin.
- Yuqori xolesterin darajasini pasaytiradi. Aloe sharbati tarkibida beta-sitosterol deb ataladigan modda mavjud. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, u yuqori qon xolesterin darajasini nazorat qilishga yordam beradi. Bu birikma sterolning bir turi bo'lib, xolesterinning so'rilishini to'xtatib, uning organizmdagi umumiy darajasini pasaytirishga yordam beradi va shu tariqa butun yurak-qon tomir tizimining sog'lig'ini qo'llab-quvvatlaydi.
- Qon shakar darajasini barqarorlashtirish. Ilmiy tadqiqotlarda aloe sharbati yuqori qon shakar darajasi uchun qanchalik foydali ekanligi tasdiqlangan. O'simlikda bu ta'sir uchun javobgar bo'lgan uchta birikma mavjud - lektinlar, mannanlar va antrakinonlar. Bir nechta tajribalar aloe sharbatini suv bilan

muntazam ravishda ishlatish saqlashga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladiqondagi glyukoza darajasi.

- Tish go'shti va butun og'iz uchun shifobaxsh effektlar. O'simlik sharbatining yallig'lanishni kamaytirish va zararli bakteriyalarni yo'q qilish qobiliyati tish go'shti kasalliklarining oldini olishda qo'llaniladi. Aloe bu foyda uchun mas'ul bo'lgan bir nechta faol moddalarni o'z ichiga oladi va ularning eng muhimi aloin, emodin va lupeoldir. Aloe vera tish go'shti qon ketishini to'xtatishi va hatto og'iz yaralarini davolay olishi haqida dalillar mavjud

Aloe sharbati turli teri muammolari uchun topikal ravishda qo'llanilishi mumkin. Kosmetologiya sohasida u mukammal himoya xususiyatlarini ko'rsatadi va eng muhimi:

- tabiiy namlovchi sifatida ishlaydi;
- qarishga qarshi xususiyatlarga ega, chunki uning tarkibida terini yosh va yangi saqlaydigan antioksidantlar mavjud.

Aloe ekstrakti terining namlanishini yaxshilaydigan tabiiy va juda samarali vositadir. Ehtimol, bu namlikni ushlab turish mexanizmi bilan bog'liq, shuning uchun u nemlendirici kosmetika uchun ajoyib tarkibiy qism bo'lishi mumkin.

O'simlik sharbati antigistaminlar va topikal kortikosteroidlarga xavfsiz va foydali alternativ bo'lishi mumkin. Bu, ayniqsa, surunkali atopik dermatit bilan og'rigan bemorlar uchun to'g'ri keladi.

Ko'pchilik aloe sharbati yuzida akne va sivilcalar paydo bo'lganida qanchalik foydali ekanligini biladi. Uning tarkibidagi organik birikmalar epidermisga himoya va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Yuzni artisho'simlik sharbatiga botirilgan paxta sumkasi bilan yog 'ajratishini kamaytirish va teri kamchiliklari bilan kurashishga yordam beradi. Sovutgichda aloe sharbati bilan to'ldirilgan kichkina buzadigan amallar shishasini saqlashingiz va yuzingiz rangi bilan bog'liq muammolar mavjud bo'lganda uni tonik sifatida ishlatishingiz mumkin.

### **Xulosa**

Aloya vera shifobaxsh xususiyatlari juda xilma-xildir. O'simlik tibbiyot va [pedagoglar.org](http://pedagoglar.org)

kosmetologiyada keng qo'llaniladi, qimmatli ozuqaviy xususiyatlarga ega. Umuman olganda, o'simlik xavfsiz deb hisoblansa-da, uni ishlatganda siz kichik dozalarni kuzatishingiz va terapiyani majburiy tanaffuslar bilan bajarishingiz kerak.

### **Foydalanilgan ilova**

1. <https://uz.domesticfutures.com/krapiva-polezn>
2. <https://uz.wikipedia.org>
3. <http://m.srcyrl.oasiernutri.com>
4. <https://uz.oriflame.com>
5. <http://srcyrl.gmp-factory.com>