LIMON (CITRUS LIMON) MEVASI VA PO‘STLOG‘I TARKIBIDAGI FOYDALI MODDALAR

Metinkulova Shaxzoda Maxsudovna
Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti talabasi
Abduvoyitova Shohida Toilbxon qizi
Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.10628995

Annotatsiya. Limon yurak sog‘lig‘ini yaxshilaydi. Limon sharbatini ichish yurak muammolari bo‘lgan odamlar uchun foydalidir, chunki uning tarkibida kaliy mavjud. U yuqori qon bosimi, bosh aylanishi va ko‘ngil aynishini nazorat qiladi, chunki u ongni va tanani tinchlantiradi.

Kalit so‘zlar: Limon (Citrus limon), Rutaceae, tropic, Li-mung, C vitamin, limon kislotasi, limon po‘stlog‘i.

JSST ma’lumotlariga ko‘ra, dorivor o‘simliklar asosan terapevtik maqsadlarda qo‘llaniladi. Shuningdek, yarim sintetik kimyoviy preparatlar ishlab chiqarishni boshlash uchun ishlatiladi. Kasalliklarni davolashda dunyo aholisining 80% ga yaqini o'simlik dori vositalariga tayanadi va statistik tadqiqotlarda ulardan foydalanish rivojlangan mamlakatlarda kamroq va rivojlanayotgan mamlakatlarda ko‘proq.

Limon - Rutaceae oilasiga mansub, tropik va subtropik Janubi-Sharqiy Osiyodan kelib chiqqan kuchli dorivor o‘simlik, apelsin va mandarindan keyin 3-o'rinni egallaydi. Limon Xitoyda «Li-mung» — «onalar uchun foydali» degan ma’noni bildiradi. Uning asl vatani Hindistonda Himolay tog‘lari bo‘lib, keyinchalik u yerdan boshqa mamlakatlar va qit’alarga ham o‘tgan.

O'rta er dengizi havzasida, Ispaniya (asosiy limon ishlab chiqaruvchi va etakchi eksportchi) Italiya va Turkiyadan 961 ming tonna limon ishlab chiqarishga ega va 2009 yilda Ispaniya tomonidan 558 000 tonnadan ortiq limon ishlab chiqarilgan.

Meva ko‘p miqdorda ozuqa moddalarini (masalan, C vitamini, xun tolasi, minerallar askorbin kislotasi, limon kislotasi, kaliy, limonoidlar, karotinoidlar, flavonoidlar va efir moylari) o‘z ichiga oladi va sharbat sifatida iste’mol qilinganda sog‘liq uchun yanada kengroq foyda keltiradi.

1-rasm. Limon (Citrus limon) mevasi

Limon po‘stida esa 0,4-0,6% miqdorida efir moyi mavjud. Urug‘i efir moyi va limonin nomli achchiq moddaga, daraxtining shoxi va barglari esa 0,09-0,24% efir moyiga ega bo‘ladi. Limon daraxti po‘stlog‘i glikozid sitronitin – sitronin moddasiga boydir.

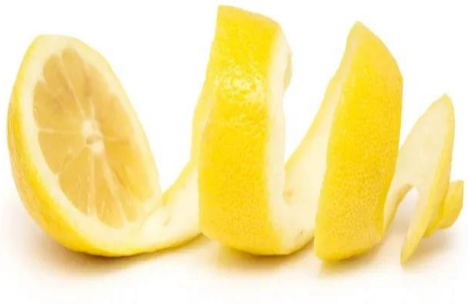
Limon tabiiy qon tozalovchi vosita hisoblanadi. Dunyo miqyosida mazkur mevadan qon bosimi ko‘tarilganda, oshqozon-ichak kasalliklarida, podagra, ateroskleroz, o‘pka sili, nafas yo‘llari shamollaganda, gepatit, bavosir, tana haroratini tushirishda, bod kasalliklarini davolashda keng foydalaniladi. Bundan tashqari miyada qon quyulib qolishining oldini oladi.

Bundan tashqari limonning hidi asablarni tinchlantirish xususiyatiga ham ega, u nafaqat ijobiy ta’sir qiladi, balki xavotir hamda tushkunlik hisi bilan kurashishga ham yordam beradi. Limon mevalari uzoq saqlanganda va qayta ishlanganda ham tarkibidagi vitaminlarning saqlanishi uning qimmatli xususiyatlaridan biridir.

Limon mevalari va undan tayyorlangan betakror sharbatlar dunyo mamlakatlari aholisining odatiy oziq-ovqat mahsulotlaridan biriga aylangan. Ayniqsa, bugungi kunda dunyodagi pandemiya sharoitida mazkur mevaga bo‘lgan talab yanada oshdi. Har yili sitrus mevalarini sharbatga qayta ishlash jarayonida katta miqdordagi chiqindilar va qo'shimcha mahsulotlar paydo bo'ladi.

Shu bilan bir qatorda limon po‘stlog‘i mevasidan ha foydaliroq hisoblanadi.

Limonning po‘stlog‘i. Limon po‘stlog‘i uning suviga qaraganda 10 baravar ko‘proq vitamin, mineral va tolalarni o‘z ichiga oladi. Limon po’stlog’ini olimlar saraton hujayralarini qirib tashlash xususiyatiga ega, kimyoviy terapiyadan ham yaxshiroq ajoyib mahsulot deb atashmoqda. Limonning aynan po’stloq qismida sharbatiga qaraganda 5-10 marta ko’p vitamin mujassam.



2-rasm. Limon po‘stlog‘i

Limon po‘stlog‘idagi oqsil miqdori (9,42%), yog' (4,98%), kul (6,26%), sellyuloza (15,18%), natriy (755,5 mg/100g), kaliy (8600 mg/100g), kalsiy (8452,5 mg) /100g).), mis (4,94 mg/100g), temir (147,65 mg/100g), magniy (1429,50 mg/100g), rux (13,94 mg/100g) va fosfor (6656 mg/100g) mavjud.

Xulosa: Tsitrus mevalari butun dunyo bo'ylab o'zining ozuqaviy va shifobaxsh qiymati bilan mashhur va ularning qobig'i flavanonlar va boshqa o'simliklarda juda kam uchraydigan ko'plab polimetoksillangan flavonlarning asosiy kelib chiqishi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. N. K. Kadhim Hindi and Z. A. Ghani Chabuck, “Antimicrobial activity of different aqueous lemon extracts,” J. Appl. Pharm. Sci., vol. 3, no. 6, pp. 74–78, 2013.
2. H. Bouzenna et al., “The protective effect of Citrus limon essential oil on hepatotoxicity and nephrotoxicity induced by aspirin in rats,” Biomed. Pharmacother., vol. 83, pp. 1327– 1334, 2016.
3. S. Najimu Nisha et al., “Lemon peels mediated synthesis of silver nanoparticles and its antidermatophytic activity,” Spectrochim. Acta - Part A Mol. Biomol. Spectrosc., vol. 124, pp. 194–198, 2014.
4. O‘G‘Li, M. N. J., & Mahammadiyev, J. N. O. G. L. (2022). QISHLOQ XO’JALIK MAHSULOTLARINI SAQLASHNING XALQ XO’JALIGIDAGI AHAMIYATI. Academic research in educational sciences, (Conference), 485-488.
5. Ribeiro C, Canada J ve Alvarenga B (2012) “Prospects of UV radiation for application in postharvest technology” Emir. J. Food Agric. 24: 586–597.
6. Yoqubov, M., Mahammadiyev, J., & Eshonqulova, A. (2023). SABZI VA OLMADAN TAYYORLANGAN MAHSULOTLARNING TARKIBINI O ‘RGANISH. Academic research in educational sciences, 4(SamTSAU Conference 1), 872-876.
7. Musaxon, Y., & Jasur, M. (2023). O ‘ZBEKISTONDA YETISHTIRILGAN MIRZOYI QIZIL VA SARIQ SABZI NAVLARINING TARKIBINI O ‘RGANISH. Journal of Universal Science Research, 1(11), 686-689.

8. Lifespan (2019) LifePack Map http://www.sardas.com.tr/tr/lifespan.html Aralık 2019
9. Абруева, Ф. Б. Қ., Кулдошов, Б. Х., & Тилавов, Ҳ. (2022). СОЯ ДОНИДАН СУТ ВА СУТ МАҲСУЛОТЛАРИ ОЛИШНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, (Conference), 342-345.
10. Canan İ, Ağar T ve Gündoğdu M (2015) ‘’Farklı Depo Koşullarında Muhafaza Edilen Kütdiken Limon (Citrus Lemon L.) Çeşidinde Bazı Kalite Kriterlerinin Dönemsel Değişimi’’. Yüzüncü Yil Üniversitesi Journal of Agricultural Sciences 2015, 319-330.