

OLMA SIRKASINING FOYDALI HUSUSIYTLARI VA UNI UY SHAROITIDA TAYYORLASH USULLARI

Negmatova Moxichexra Umarovna

ToshDavTU Termiz filiali, Farmakologiy va klinik farmakologiya kafedrası assistenti.

mohinegmatova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20736350>

Annotatsiya. Olma sirkasi ushbu meva sharbatining fermentatsiyasi jarayonida ishlab chiqariladi. Uning 95 foizini suv, 5-6 foizini sirka kislotasi tashkil etadi. Sirka olmani maydalash, sharbatini chiqarib, keyin bakteriyalar va xamirturush qo'shish orqali tayyorlanadi.[2]

Kalit so'zlar: Sirka, fermentatsiya, insulin, xolesterin.

1.Kirish.Olma sirkasi bir qator shifobahsh hususiyatlarga ega:

a)Qondagi qand miqdorini nazorat qilish

Olma sirkasi qondagi qand miqdorini tartibga solishga yordam beradi, bu diabetga chalinganlar uchun foydali bo'lishi mumkin, ammo sirka qand kasalligini davolamaydi.

Klinik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ovqatdan keyin sirka insulinga sezgirlikni oshirishi va qondagi shakar miqdorining keskin ko'tarilishining oldini olishi mumkin.

Ammo olma sirkasi diabetdan aziyat chekadigan bemorlar uchun standart davolash o'rnini bosmasligi kerak. Chicago Medicine mutaxassislarining ta'kidlashicha, olma sirkasi hech qachon dori-darmonlarning o'rnini bosa olmaydi va faqatgina qo'shimcha davolash maqsadida qo'llanadi. Muhim jihat: olma sirkasini buyrak kasalliklari bor har qanday shaxs iste'mol qilishi man etiladi. Sirkani davo sifatida qo'llashdan oldin birinchi navbatda shifokor bilan maslahatlashish muhim.[1]

b)Vaznni nazorat qilish

Olma sirkasini muntazam iste'mol qilish tana vaznini nazorat qilishga yordam beradi, degan nazariya mavjud. Ammo sirka sog'lom ovqatlanish tartibi va jismoniy mashqlar bilan birgalikda qo'llangandagina foydaga xizmat qiladi.

2018-yilda Journal of Functional Foods nashrida chop etilgan tadqiqotda 44 nafar ortiqcha vaznli odamlar ishtirok etdi. Unda olma sirkasining vaznga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, doimiy parhez, jismonan faollik bilan bir qatorda olma sirkasidan oz-oz iste'mol qilib turish tana vaznini tushirishga va visseral yog' miqdorini sezilarli darajada kamaytirishga yordam berdi.[5]

c)Ovqat hazm qilish tizimi yaxshilash

Sirka tarkibida probiotiklar kabi ta'sir ko'rsatadigan foydali bakteriyalar mavjud. Ular oshqozondagi kislotalar balansini saqlash, jig'ildon qaynashini kamaytirish hamda oshqozon-ichak traktini yaxshilash uchun yordam beradi.[8]

d)Mikroblarga qarshi xususiyat

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, olma sirkasi mahalliy qo'llanganda sirkadagi kislotalar zamburug'larga qarshi yaxshi kurashadi va teri infeksiyalariga olib keladigan zararli bakteriyalarni o'ldiradi.

Suvda eritilgan olma sirkasi tanadagi husnbuzarlarga qarshi kurashda ham samara beradi, biroq sirkani tanaga surtishdan avval unga suv qo'shish, biror qismda allergik tajriba o'tkazish muhim. e) Aks holda terida qizarish, qichishish kabi noxush holatlar yuzga kelishi mumkin.[1],[2]

Xolesterin darajasini pasaytirish

Sirkani me'yorida (kuniga maksimum 750 milligramm) iste'mol qilish xolesterin va triglitseridlar darajasini pasaytirishga yordam beradi. Ularning ortishi yurak xastaliklariga chalinish xavfini yuzaga keltiradi.[6]

II. Tadqiqot metodologiyasi:

Kerakli mahsulotlar:

- Olma – 1 kg
- Shakar yoki asal – 100 g
- Iliq qaynatilgan suv – 1 litr

Tayyorlash usuli:

1. Olmalarni tayyorlash

- Olmalarni yaxshilab yuving.
- Po'sti va urug'i bilan mayda bo'laklarga kesing yoki qirg'ichdan o'tkazing.

2. Idishga solish

- Shisha yoki sirlangan idishga olmalarni soling.
- Ustidan 1 litr iliq suv quying.
- 100 g shakar yoki asal qo'shib aralashtiring.

3. Birinchi fermentatsiya

- Idish og'zini 2–3 qavat doka bilan yoping.
- Qorong'i, iliq joyda (20–30°C) 10–14 kun saqlang.
- Har kuni 1–2 marta yog'och qoshiq bilan aralashtirib turing.

4. Suzish

- 10–14 kundan keyin aralashmani dokadan suzib oling.
- Suyuqlikni toza shisha idishga quying.

5. Ikkinchi fermentatsiya

- Idishning $\frac{3}{4}$ qismini to'ldiring, chunki fermentatsiya davom etadi.
- Yana doka bilan yopib, 30–40 kun iliq va qorong'i joyda saqlang.

6. Tayyor bo'lishi

- Sirka tiniqlashib, cho'kma hosil qilganda tayyor bo'ladi.
- Ehtiyotkorlik bilan boshqa idishga quying va qopqog'ini mahkam yoping.

Tabiiy olma sirkasi tayyor bo'lganda uning yuzasida yupqa parda ("sirka onasi") hosil bo'lishi mumkin. Bu normal holat bo'lib, sirkani yanada sifatli qiladi.[7]

III. Natijalar va ularning tahlili.

Tayyor olma sirkasini salqin va qorong'i joyda saqlang. To'g'ri tayyorlangan sirka 1–2 yilgacha sifatini saqlaydi.

IV. Xulosa. Xulosa qilib aytganda olma sirkasidan to'g'ri foydalanish inson organizmi uchun foydali hususiyatlarni namoyon qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. The Healing Powers of Vinegar. – New York: Kensington Publishing, 2006. – 332 bet.
2. The Healing Powers of Vinegar: A Complete Guide to Nature's Most Remarkable Remedy. – Kensington Books, 2016. – 384 bet.
3. The Healing Powers of Vinegar. – Kensington Books, 2000. – 263 bet.
4. Folk Medicine: A Vermont Doctor's Guide to Good Health. – New York: Holt, 1958. – 182 bet.
5. Folk Medicine. – New York: Fawcett Crest, 1958. – 192 bet.
6. Folk Medicine: A New England Almanac of Natural Health Care from a Noted Vermont Country Doctor. – Random House Publishing Group, 1995. – 192 bet.
7. Folk Medicine. – Read Books Ltd, 2013. – 188 bet.
8. Folk Medicine: A Doctor's Guide to Good Health. – London: Carnell, 1995. – 192 bet