

Қуръон мўжизалари-Саломатлик (Марифат Акбарова)

22:42 / 19.04.2017 18117

Бисмиллаҳир Романир Роҳийм

Сутнинг хосил бўлиши

Чорва ҳайвонларида ҳам сиз учун, албатта, ибрат бордир. Биз сизларни уларнинг қорнидан, гўнг ва қон орасидан ичувчилар (томуғи)дан осон ўтувчи соф сут ила суғорамиз. Қуръон 16.66. Сен: “Сизга осмонлару ердан ким ризқ берур?” деб айт. “Аллоҳ. Албатта, биз сиз ҳидоятда ёҳуд очиқ-оидин залолатдадирмиз”. Қуръон 34.24. Организмни озиқлантирувчи асосий моддалар овқат ҳазм қилиш тизимида кимёвий қоришмалар натижасида хосил бўлади. Ушбу озиқ моддалар маълум бир вақтдан сўнг ошқозон деворлари орқали қон тизимига тушади. Шундай усулда ўша моддаларнинг барчаси қон орқали керакли органларга етиб боради.

Сут безлари, организмнинг бошқа тўқималари сингари қон орқали келадиган қуйида такидланган ҳазм қилинган моддалар билан озиқланади. Шунинг учун ҳам қон озиқ моддаларни етказиб беришда муҳим рўл ўйнайди. Ушбу жараёнлар натижасида сут безлари сут ишлаб чиқаради ва бундай сутнинг озиқ қиймати жуда ҳам юқори бўлади.

Одамлар ҳайвоннинг ошқозонидан ҳам қонидан ҳам ҳазм бўлмаган овқатларни тўғридан тўғри истеъмол қила олмайдилар, чунки бу инсон организмини жиддий заҳарланишига олиб келади ва ҳаёт учун ҳавфлидир. Бироқ Оламларнинг Роббиси яратган мураккаб биологик тизим орқали хосил бўладиган фойдали ва соф сутни бандаси учун неъмат қилиб бергандир.

Ҳайвонларда сутнинг хосил бўлишининг ўзи бир ҳаётий мўжиза, бироқ Қуръонда бу жараённинг шундай аниқ таърифланиши Аллоҳнинг Каломини яна бир ҳайратланарли жиҳатини очиб беради.

Кўриниб турибдики, “Ан Наҳл” сурасининг 66-оятида ифодаланган сутнинг хосил бўлиш биологик жараёни замонавий фанга мувофиқдир. Шуниси равшанки, Қуръон нозил бўлган вақтда одамлар сут эмизувчиларнинг овқат ҳазм қилиш тизими фаолиятидан беҳабар эдилар, чунки буни билиш улардан алоҳида билим талаб этарди.

Ҳурмо - Қуръонда алоҳида таъкидланган мева ва унинг инсон учун фойдалари

Қуръони Карим оятларида “ўҳашаши йўқ ҳурмолар” (Раҳмон сураси, 68.) дея таърифланган ҳурмо меваси иймон келтирганлар учун ваъда этилган жаннат неъматлари қаторида таъкидлангандир. Аллоҳ Таъало Қуръонда алоҳида зикр этган ушбу меванинг кимёвий таркиби олимлар томонидан ўрганилганда унинг кўплаб ўзига ҳос ҳусусиятлари юзага чиқди.

Ҳурмо - энг қадимий ўсимлик турларидан бири бўлиб, бугунги кунда нафақат ўзининг майин, ширин таъми билан балки ўзига ҳос озиқ ҳусусиятлари учун мақул кўриб истеъмол қилинади.

Ушбу меванинг олимлар томонидан янгидан янги ажойиб ҳусусиятларини тадқиқ этилаётгани унинг ҳуштаъм озуқа бўлиши билан бирга бир қатор касалликларга дармон эканлигини ҳам кўрсатмоқда. Ҳурмонинг фойдаси ва уни қачон истеъмол қилиш инсонга қанчалик зарур бўлиши ҳакида Марям сурасининг қуидаги оятларида таъкидлангандир: 19.23. Бас, тўлғоқ уни ҳурмо танасига олиб борди. У: “Кошки бундан олдин ўлсам эди ва бутунлай унутилиб кетсам эди”, деди. 19.24 . Унинг остидан: “Маҳзун бўлма, батахқиқ, Роббинг остингдан оқар ариқ қилди. 19.25. Ҳурмо танасини силкит, сенга мева тушади” деб нидо қилди. 19.26 . Е, ич, ва кўзинг қувонсин. Бас, бирор одамни кўрар бўлсанг: “Мен Роҳманга рўза назр қилдим. Бугун инсон зотига зинҳор гапирмасман”, дегин.

Юқорида келтирилган сурада, тўлғоқ пайти Аллоҳ Марям онамизга ҳурмодан ейишни буюрди, бунда Яратганинг биз бандалари учун буюк ҳикматини кўриш мумкин. Ҳурмо ҳомиладор аёл ва янги туқсан аёл учун энг маъқул танловдир. Бу кўпгина олимлар томонидан қабул қилинган илмий асосдир. Марям онамизга ушбу ваҳий орқали тўлғоқлари осон кечиши учун ҳурмодан ейишларини тушунтирилди.. Ҳурмонинг 60-65% фоизини шакар ташкил этиб, бошқа мевалар ичида бу энг юқори кўрсаткичdir. Шифокорлар ҳомиладор аёлларга туғиши арафасида ва кўз ёриган куни таркибида фруктоза миқдори кўп булган озиқ моддалардан истеъмол қилишни тавсия этадилар. Чунки фруктоза ҳолдан тойган организмга куч бағишлиб, аёл организмida бир қатор кимёвий киришувларни содир бўлишида, жумладан, туғилган заҳотиёқ болага зарур бўлган сутни ишлаб чиқаришда таъсири сезиларли даражада каттадир.

Бундан ташқари, туғиши жараёнида аёл анчагина қон йўқотади бу эса организмда шакар миқдорини пасайиб кетишига сабаб бўлади. Ҳурмо аввало организмга қўшимча шакарни кириши ва қон босимини тушиб

кетмаслиги учун муҳимдир. Ушбу мевадаги юқори калория касаллик ёки чарчаш сабаб заифлашиб қолган одамга қувват бағшлайди.

Юқорида Марям онамизга келган оятларда ҳурмони онага куч бағшлаши ва кўкрак безларида сут ишлаб чиқиш жараёнининг бошланишини жадаллаштириш ҳусусиятига эга эканлиги Аллоҳнинг бандаларига кўрсатган ҳикматидир. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, ҳурмода инсон саломатлиги ва фаоллиги учун зарур бўлган 10 дан ортиқ унсурлар мавжуд. Ҳозирги замон олимлари шундай қарорга келишди, инсон бир неча йиллар мобайнида фақатгина ҳурмо ва сув истеъмол қилиб ҳаёт кечириши мумкин экан 110. (Таржимон изоҳи: Пайғамбаримиз с.а.в ва уларнинг аҳллари бир неча кунлаб қозон қайнатмай фақатгина ҳурмо билан таомланганлари ҳақида саҳиҳ ҳадисларда баён этилган).

Диеталогия соҳасидаги шуҳрат қозонган мутаҳассислардан бири Dowson таъкидлашича, бир дона ҳурмо ва бир стакан сут инсоннинг озиқ моддаларига бўлган бир кунлик эҳтиёжини қондиради.(111)

Ҳурмо таркибидаги кимёвий окситотсин моддаси замонавий тиббиётда тўлғоқни тезлаштирувчи дармон сифатида қўлланилади. Кўпгина илмий манбаларда окситотсин “тўлғоқни тезлаштирувчи” восита сифатида келтирилган. Шуниси ҳайратланарлики, туғруқдан сўнг дарҳол окситотсин моддаси организмга тушиб кўкрак безларининг сут ишлаб чиқариш меҳанизмини жадаллаштиради.(112)

Гармон сифатида окситотсин мия гипофезасининг орқа қисмида ишлаб чиқарилиб, тўлғоқни бошланиши, бачадон ва тоз мушакларини қисқаришини таъминлаш ҳусусиятига эга. Барча туғишидан олдин организмдаги тайёргарликлар ушбу гармон орқали бошланади. Гармоннинг мушак тўқималарига, она сутини ишлаб чиқарилишини таъминлашга ва бачадон мушакларига таъсири каттадир. Туғиши жараёни мувафақиятли ўтишиши учун бачадон мушаклари тўғри қисқариши муҳимдир, бунинг учун эса окситотсин зарурдир. Бола туғилгандан сўнг эса бу модда қуйида таъкидланганидек сут ишлаб чиқаришда фаол иштирок этади.

Биргина ушбу келтирилган асоснинг ўзи Аллоҳнинг китоби Қуроннинг илоҳий қудратини исботламоқда. Шунингдек, ҳурмода енгил ҳазм бўладиган ва тез сингийдиган шакар - фруктоза мавжуд бўлиб организм фаолияти учун қувват воситатиси ҳисбланади. Ҳурмодаги фруктоза оддий шакар ва глюкозадан фарқли ўлароқ қондаги шакар миқдорини кескин кўтариб юбормайди. Қондаги шакарнинг кескин ошиши қўпгина жиддий касалликларга олиб келади, энг аввало шакарли диабедга. Шу билан бирга инсоннинг қўпгина ички органларига салбий таъсир кўрсатади, жумладан,

буйраклар, кўз нури, юрак-қон томирлари ва асаб тизимига.

Ҳурмода турли витаминалар ва минераллар миқдори кўп бўлиб, улар клетчатка, ёғ ва оқсилларга бойдир. Минерал бирикмалардан натрий, магний, темир, сера, калий, фосфор ва ҳлор, витаминалардан эса витамин А, бетакаронтин, Б1, Б2, Б3 ва Б6 витаминалари мавжуд. Ушбу минерал ва витаминаларнинг организмга фойдалилиги ҳусусида бир нечагина мисоллар келтирамиз:

- Ҳурмонинг 50% ни шакар ташкил қилганлиги учун ниҳоятда озиқ кучи юқори, организмда жуда тез ҳазм бўлиб фруктоза асаб таранглашишини олдини олади. Ҳурмо мия фаолияти учун жуда фойдали бўлиб унинг 2.2%ни оқсил шунингдек А, В1 ва В2 витаминалари ташкил этади. Оқсил организмни касаллик ва инфексияларга қарши иммунитетини мустаҳкамлайди. А витамини кўз мушаклари, суяқ, тўқима ва тишлар учун керакли, В1 витамини асаб тизимига катта таъсир қиласи, В2 витамини эса оқсил, углевод ва ёғларни парчалашда ҳизмат қилиб организм ва ҳужайраларни янгиланиши учун керакли қувват билан таъминлайди.
- Ҳурмонинг озиқ қиймати. Ушбу мева таркибидаги инсон учун зарур минераллар, масалан, ҳомиладор аёллар учун айниқса илк ҳомила даврида жуда зарур бўлган фолий кислотаси (Б9) миқдорига боғлиқдир. Фолий кислотаси организмда янги қон ҳужайраларини пайдо бўлиш жараёнида иштирок этувчи муҳим витамин, аминокислоталар - ҳужайраларни янгиланишида организмнинг асосий қурувчи материали ҳисобланади. Ҳомиладорлик даврида фолий кислотасига кундалик талаб икки баробарга ошади. Ушби кислота етишмаса организмда тўхтовсиз ишлаб чиқариладиган қондаги эритротситлар сони ошади, аммо уларнинг функционал фаолияти сусаяди, натижада камқонлик асоратлари ривожланиб боради. Бундан ташқари, фолий кислотаси ҳужайраларнинг ажратилишида ва генетик шаклланишида катта рол ўйнайди. Сунинг учун ҳам она бачадонида боланинг ривожланишида она организмида бу кислотага эҳтиёж ошади.
- Ҳомиладорлик даврида кўпгина аёллар кўнгил айниш ҳолатлари ва физиологик ўзгаришларни бошдан кечиради, бу вақтда организмнинг калийга бўлган эҳтиёжи кескин ортади ва она ушбу унсурни овқат билан бирга истеъмол қилиши лозим бўлади. Калий ҳурмода кўп миқдорда мавжуд бўлиб, бўлажак онанинг организмида сув мувозанатини сақлаб туришда жуда фойдалидир. Калий организмга мияга кислород етказиб берилишида ёрдам беради ва мия тиниқлигини таъминлайди. Шу билан бир қаторда, организмда суюқлик учун зарур шиллиқ муҳитни таъминлаб беради, буйраклардан чиқитлар ва токсинларни чиқариб ташлашда ёрдам

беради. Етарли миқдордаги калий қон босимини ошиб кетишига тўсқинлик қилади ҳамда тери учун ҳам фойдали ҳизмат қилади.(113)

- Темир моддаси ушбу мева таркибида кўпроқ бўлиб, қизил қон ҳужайраларида гемоглабулин синтезини назорат қилади, керакли миқдордаги ҳаётий зарурат бўлган қизил қон катакчалари - эритритситлар билан таъминлайди. Бу эса камқонликни олдини олиб она раҳмида боланинг меъёрда ривожланиши учун муҳим ҳаётий заруратдир. Маълумки, эритротситлар кислород ва қондаги углекислоталарни ташувчи ҳисобланади ва ҳужайраларни ҳаётий фаолиятини таминалашда муҳим рўл ўйнайди. Ҳурмонинг темирга бойли туфайли инсон бир кунда 15 донасидан истеъмол қилса организмнинг бир суткалик темирга бўлган эҳтиёжини қондиради, шунингдек ушбу модда танқислиги сабабли юзага келадиган қувватсизлик ва касалликлардан фориғ бўлади.

- Калтсий ва фосфатлар ҳурмода сезиларли миқдорда бўлиб, соғлом скелет ва таянч-ҳаракат аппаратининг шаклланишидаги асосий унсур ҳисобланади. Доимий равишда ҳурмодан танаввул қилиб туриш эса организмни суюклар заифлашуви ва остеопороздан ҳимоя қилади.

- Ҳурмони инсонларга ғамгузор (стресс) ва руҳий зўриқиши ҳолларида уларнинг руҳий-жисмоний ҳолатларини мўтадиллаштиришга самарали таъсир қилишини олимлар алоҳида таъкидлашади. Берклей университети тиббиётшунослари инсон организмига В6 витаминининг таъсири устида олиб борган тадқиқотларига кўра, ҳурмода В6 витамин фоизи юқори бўлиб, асаб тизими ва мушаклар фаолиятини мустаҳкамлашда муҳим рол ўйнайди. Бундан ташқари, ҳурмо таркибидаги магний буйрак учун жуда зарур моддадир, кунига 2-3 дона ҳурмодан истеъмол қилиш инсон организмнинг магнийга бўлган бир суткалик эҳтиёжини қондириши мумкин.(114)

- В1витамини - ҳурмо таркибида юқори кўрсаткичда эканлиги боис асаб тизими соғлиғини сақлашда катта таъсир кўрасатади. Шунингдек, В2витамини организмга углеводларни қувватга айланишига ҳамда оқсил ва ёғларни организмнинг барча эҳтиёжларини қондириши учун фойдаланишда ҳизмат қилади. В1 ва В2 витаминлари биргаликда организмда овқатлардан олинадиган оқсил, углевод ва ёғларни сиқиб унинг қувватга бўлган эҳтиёжини таъминлашда ва ҳужайраларнинг янгиланиш жараёнини давом этишида муносиб ҳисса қўшади.

- Ҳомиладорлик вақтида аёлларда А витаминига эҳтиёж ортади. Ҳурмо таркибидаги А витамин иммунитетни ва организмнинг қарши қурашувини оширади, кўз нурига фойдали таъсир кўрсатади, суюклар ва тишларни мустаҳкамлайди. Ушбу мева бетокаротинга жуда бойдир.(115) Бетокаротин

органисм ҳужайраларига тушадиган молекулаларни назорат қилиб саратон ҳужайраларини ривожланишини олдини олиш ҳусусиятига эгадир.

Ҳурмонинг яна бир ажойиб ҳислати бор, унинг таркибида сезиларли миқдорда оқсил мавжуд бўлиб, одатда бу бошқа меваларда учрамайди.(116) Шунинг учун ҳам ушбу ҳусусияти организмнинг касалликларга, инфексияларга қарши курашишини мустаҳкамлади, ҳужайраларни янгиланиш жараёнини яҳшилади ва суюқликни организмда тақсимланишини бир маъромга солади. Масалан, гўшт ҳам қиймати юқори маҳсулот, аммо у ҳам ҳурмочалик фойда бера олмайди, айниқса пишиб етилган вақтда ҳурмони минерал ва витаминалар жамланмасига ўшатса бўлади. Шунингдек, гўштни кўп истемол қилиш безарап деб бўлмайди, ҳазм қилинишига узокроқ вақт керак бўлади. Бундан ташқари ҳар қандай гўштда ҳам мавжуд бўлган ҳолостерин ва токсинлар организмда йиғилиб боради, ҳурмо эса бошқа барча ўсимликар қатори организм соғлиғи учун энг фойдали танловдир. Ушбу маълумотларнинг барчаси Буюк Яратгувчининг чексиз илм соҳиби ва одамларга меҳрибон эканлигини кўрсатади. Кўриб турибмизки, ҳурмонинг ҳомиладорликда фойдалилиги ва унда туғиш арафасидаги аёлнинг организмида кимёвий жараёнларнинг бошланишида керакли бўлган зарурий кимёвий бирикмалар ҳақидаги илм замонавий тиббиётга оҳирги бир неча йиллар мобайнида аён бўлди, бироқ ушбу илмга доир маълумотлар Қуръони Каримда 14аср илгари баён этилгандир.

110. www.geocities.com/SoHo/Easel/3809/hurma.htm.
111. “Date and Health,” www.sgp-dates.com/date.htm.
112. <http://198.65.147.194/English/Science/2000/7/article5.shtml>;
www.people.virginia.edu/~rjh9u/oxytocin.html; and
<http://eilat.sci.brooklyn.cuny.edu/newnyc/DRUGS/OXYTOCIN.HTM#supplied>.
113. The Independent Newspaper, 9 June 1995.
114. “Date and Health,” www.sgp-dates.com/date.htm.
115. www.telmedpak.com/agricultures.asp?a=agriculture&b=date_palm.
116. Ibid.

Манба: www.miraclesofthequran.com

www.harunyahya.com сайти рухсати билан таржима қилинди.

Таржимон: Марифат Ақбарова

Балиқ

Қуръон 5.96 . Денгиз ови ва унинг таоми сизга ва сайр қилувчиларга ҳалол қилинди. Модомики эҳромда экансиз, сизга қуруқлик ови ҳаром қилинди. Ҳузурида тўпланадиганингиз Аллоҳга тақво қилинг.

Ҳозирда юрак-қон томир касалликлари билан оғриган ва ўлаётган кишиларнинг ўртача ёши йилдан йилга қисқариб бормоқда. Бундай холат дунё тиббий ходимларини ушбу касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари ва уни даволаш йўллари ҳақида чуқур изланишлар олиб боришга унади. Тиббиёт бу борада кўплаб даволаш услубларини кашф этди, бироқ шифокорлар биринчи навбатда соғлом турмуш тарзи ва касалликнинг авж олишидан аввал олдини олиш чора тадбирларига риоя этиш лозимлигини тавсия этадилар. Мутахассислар юракнинг соғлом фаолияти ва касалликдан химоя қилиш учун энг мухим озуқа - балиқни кундалик истеъмол рационига киритиш лозимлигини қатъий таъкидлашади.

Балиқнинг мухим озуқа манбаи хисобланишининг сабаби, у инсон организмини зарур моддалар билан таъминлайди ҳамда турли хасталиклар келиб чиқиш хавфини камайтиради. Масалан, маълум бўлишича балиқни мунтазам равища истеъмол қилиш унинг таркибида омега-3 бўлгани сабаб организмнинг химоя қалқони сифатида хизмат қиласи, юрак хасталиклари хавфини камайтиради ва иммунитет тизимини мустахкамлайди.

Балиқнинг мухим озуқа манбаи сифатида соғлиқ учун фойдалари яқин йиллардагина илмий жихатдан тасдиқланди, бироқ унинг номи Қуръонда нозил қилинганига 14 асрдан ошди. Буюк Аллоҳ Қуръон оятида ушбу денгиз неъматлари ҳақида шундай марҳамат қиласи: 16.14. У денгизни сиз ундан тоза гўшт ейишингиз, ундан тақадиган тақинчоқлар чиқариб олишингиз учун, унда (сувни) ёриб кетаётган кемаларни кўрасан, ҳамда унинг фазлини талаб қилишингиз учун хизматкор қилди. Шоқдки, шукр келтирангиз.

Бундан ташқари Кахф сурасида балиққа алохидатибор берилган бўлиб, Пайғамбар Мусо алайхиссалом бир ёш хизматкорлари билан узоқ сафарга чиққанларида емиш сифатида ўзлари билан балиқ олволишгани қуидагича баён етилган: 18.61. Икковлон икки (денгиз) жамланган жойга етганларида, балиқларни унудилар. Бас, у денгизни тешиб йўл олди. 18.62 . У(ер)дан ўтганлари замон у йигитига: «Тушлигимизни келтир. Бу сафаримизда чарчоққа учрадик», деди. 18.63 . У: «Буни қара, харсангга (суқниб) жойлашганимизда, мен балиқни унутибман. Фақат шайтонгина уни эслашимни унудирибди. Ажабо, у денгизга йўл олибди», деди.

Шуни эътиборга олиш лозимки Кахф сурасида балиқ узоқ сафар давомида чарчоқ тутганида ейиладиган таом сифатида танланган, шу сабаб ушбу

қиссанинг хикматларидан бири балиқнинг озуқавий фойдаларига ишора қилингани деб билишимиз мумкин. (Аллох билгувчидир)

Балиқнинг озуқа хусусиятларини синааб кўрадиган бўлсак баъзи ажойиб далилларга дуч келамиз. Балиқ Роббимизнинг бизга берган бебаҳо неъматидир, хусусан, таркибида оқсил, витамин Д ва микроунсурлар (оз миқдорда бўлсада инсон организми учун жуда зарур унсурлар) мавжудлиги жихатидан мукаммал озуқа хисобланади. Унинг таркибидаги фосфор, олтингугурт ва ванадий каби минераллар инсоннинг ўсиши ва тўқималарни ривожланиншини таъминлайди. Балиқ гўшти эса соғлом тишлар ва милкни шаклланишига ёрдам беради, юз рангини тиниқлашишида хамда соchlарни соғлом ўсишида фойда беради ва бактериал инфекцияларга қарши муносиб хизмат қиласди. Шунингдек, юрак хуружини олдини олишда мухим ахамиятга эга бўлиб, қондаги холостерин миқдорини маромида сақлашда таъсири каттадир. Унинг организмга крахмал ва ёғларни парчалашда ёрдам бериб куч-қувват бағшлаш хусусияти ҳам мавжуддир. Иккинчи томондан эса ақлий фаолият учун яхши таъсир қиласди. Агар балиқ таркибидаги витамин Д ва бошқа минераллар керакли миқдорда истеъмол қилинмаса рахит (суюк мортлиги), тиш ва милк хамда қалқонсимон безлар касалликлари каби касалликлар келиб чиқиши мумкин. 124

Таъкидлаб ўтиш жоизки, балиқдаги омега - 3 ёғ кислоталари инсон соғлиғида мухим ўрин эгаллайди, шунинг учун ҳам ушбу ёғ “хаёт учун зарурӣ ёғ кислоталари” деб номланади.

Балиқ ёғидаги Омега-Знинг фойдалари

Балиқ ёғида инсон саломатлиги учун мухим ахамиятга эга бўлган икки хил тўйинмаган ёғлар мавжуд: ЭПК (эйкоза пентаен кислота) ва ДГК (декоза гексаен кислота)

ЭПК ва ДГК политўйинмаган ёғлар бўлиб омега-3 ёғ кислотасини таркибига олган. Омега-3 ва омега-6 инсон организмида ишлаб чиқарилмайди, шунинг учун уларни ташқи манбалардан олиш зарур бўлади.

Ҳозирда балиқ ёғининг инсон саломатлиги учун фойдалари бутун дунёда тан олинган, хусусан унинг таркибидаги омега-3 ёғ кислотаси. Ўсимлик таркибида ҳам омега-3 ёғ кислотаси мавжуд, аммо унинг инсон соғлиғида ахамияти камроқдир. Денгиз тубида ўсадиган планктон омега-3 ишлаб чиқаради ва уни ЭПК ва ДГК га айлантириб беради. Планктондан озиқланган балиқлар организмларини ЭПК ва ДГК билан бойитадилар.

Балиқдаги ҳаёт учун зарурий ёғ кислоталарининг фойдалари

Балиқ таркибидаги ёғ кислоталарининг асосий фойдаларидан бири, организмга қувват ишлаб чиқаришида хисса қўшишидир. Ушбу ёғ кислоталари организмда кислород молекулаларига ёпишиб олиб электронларни ўтказиб беради ва организмда кимёвий киришувлар содир бўлишида керакли қувват билан таъминлайди.

Шунинг учун ҳам балиқ ёғига бўлган таомларни тановвул қилиш чарчоқни енгишда ёрдам беради ва ақлий ҳамда жисмоний қобилиятни оширади. Омега-3 инсоннинг қувват даражасини оширгани каби унинг дикқатини жамлаш учун керакли кучини ҳам оширади. Қадимгиларнинг "балиқ дахолар овқати" деганлари ҳозирда илмий жихатдан исботланган. Миядаги ёғ бирикмасининг асосини таркибида омега-3 бўлган ДГК ташкил этади.

Балиқнинг юрак ва қон-томирлари соғлиғи учун муҳим аҳамияти

Омега-3 ёғ кислоталари қон босимини ва қондаги холестерин ва триглицеридларни тушириб юрак қон-томир касалликларидан химоя қилади. 125 Триглицерид ёғнинг бир тури бўлиб таркибида ёғ миқдори баланд аммо оқсил миқдори кам холестерин туркумига киради (ёмон холестерин). Агар триглицерид миқдори ошиб кетса юрак хуружи хавфини оширади, айниқса холестерин миқдори ҳам юқори бўлса.

Америка тиббиёт уюшмаси тадқиқотига мувофиқ бир хафтада беш порциядан кам бўлмаган миқдорда балиқ истеъмол қилган аёлларда юрак хуружи 30%га тушган. Улар шундай хulosага келдиларки, балиқ ёғидаги омега-3 ёғ кислоталари қонни қуишлиб қолишига қарши таъсир қилади. Томирларимиздаги қон оқими тезлиги ўртача 60 км/с бўлиб, қоннинг қуишлиши, зичлиги, миқдори ва тезлиги меъёрда бўлиши хаёт учун ўта муҳимдир. Қонимиз учун энг ёмон хавф бу унинг қуишлиб, қотиб қолиши ва томирларда маромида оқмаслигидир (бироқ қон кетиш холатида унинг қотиши муҳимдир). Балиқ ёғининг яна бир самарали жихати, унинг қондаги тромбоцитларни бир бирига ёпишиб қолишидан (қон кетганда уни қуильтирга хизмат қиладиган қон доначалари) химоя қилиш хусусияти билан қонни қуишлиб қолишини камайтиришидир. Акс холда қоннинг қуишлиб қолиши томирларни торайиб қолишига олиб келади. Натижада, қондаги тромбоцитларни кўрапайиб кетиши организмдаги кўпгина аъзолар фаолиятини сусайтиради, айниқса юрак, мия, кўз ва буйракларга етарли миқдорда қон етиб келмагани сабаб бора бора умуман фаолиятини тўхтатишига олиб боради. Масалан, қоннинг қуишлиб қолгани сабаб томир

бекилиб қолганда унинг қаерда жойлашганига қараб юрак хурожи, фалаж ёки бошқа жиддий хасталиклар содир бўлади.

Омега-3 ёғ кислоталари гемоглобулин молекулаларини ишлаб чиқарилишида мухим рол ўйнайди. Гемоглобулин қизил қон хужайралари - эритроцидларда кислород ташийди ва мембрана хужайраларидан ўтувчи озиқ моддаларни назорат этишда иштирок этади, шунингдек, хавфли ёғларнинг организмга салбий таъсирини камайтиради.

Янги туғилган чақалоқлар учун балиқ ёғининг ахамияти

Охирги 10 йилликдаги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, политўйинмаган ёғ кислоталари омега-3 мия ва кўзни муентазам фаолияти учун асосий модда хисобланади. Ушбу кислоталар мавзуси эмбрология ва педиатрия соҳасида мухим мавзуларга айланган. Хозирда аниқланишича омега -3 она раҳмида эмбрионни яхши ривожланишида ва янги туғилган боланинг яхши ўсишида таъсири каттадир. Онанинг организмидаги хомиладорлик даврида ва гўдаклик вақтида омега-3 ни етарли даражада бўлиши бола миясининг нормал холда шаклланишига, асаб тизими ва кўз нури учун ўта мухимдир. Она сути омега-3 га бой бўлган энг мукаммал табиий озуқадир. Педиаторлар она сути бола хаётиниг дастлабки икки йили давомида унинг соғлом ривожланиши учун мухим ахамиятга эгалигини алоҳида таъкидлашади.

Бўғимлар учун фойдалари

Ревматоид артрит билан оғриган киши учун энг хавфлиси (ревматизм, бўғим тўқималариниг инфекцион касаллиги) суюклар боғланган жойда ишқаланиш содир бўлишидир. Бу суюк тўқимларини қайта тиклаб бўлмайдиган даражада заарланишига олиб боради. Омега-3 ёғ кислоталарига бой бўлган таомларни истеъмол қилиш қуйидаги босқичда артритни келиб чиқишига табиий равишда тўскىнлик қиласида ва артрит билан оғриганларга эса касалангандан таъсирчан бўғинлари учун юмшатиш воситаси бўлиб оғриқни енгиллаштиради.

Омега-3 ёғ кислоталарининг мия ва асаб тизими фаолияти учун фойдалари

Омега-3 ёғ кислоталарининг инсон мияси фаолияти ва асаб тизимини соғломлаштириш учун ижобий таъсири кўпгина илмий соҳа олимларининг кўпийиллик тадқиқот мавзусига айланган.

Исботланишича, балиқ ёғини етарли миқдорда истеъмол қилиш тушкунлик

кайфияти, шизофрения келиб чиқиш хавфини камайтиради ва Алцгеймер(бош мия касаллиги бўлиб, хотира фаолиятини бузилиши натижада инсон хотирасини йўқотади) касаллигини олдини оловчи муносиб восита хисобланади. Масалан, оғир тушкунлик даврини бошдан кечираётган кишиларда муолажа олиб бориш жараёнида 12 хафта мобайнида кунига 1 граммдан омега-3 истеъмол қилишганида - безовталаниш, салбий кайфият, рухий тушкунлик каби касаллик белгиларининг умуман йўқолиб бориши кузатилди. 126

Омега-3 ёғ кислоталарининг инфекцион касалликлар ва иммунитет тизимини мустахкамланишидаги файдалари

Омега-3 ёғ кислоталарининг қуида санаб ўтилан хусусиятларидан ташқари шамоллашга қарши ҳам самарали таъсири мавжуд.

Тиббиёт ходимлари омега-3 ёғ кислоталарини доимий равишда истеъмол қилиш қуидаги бир қатор касалликларни тузатишда фойда беришини таъкидлашади:

Ревматоид артрити (ревматизм, бўғим тўқималариниг инфекцион касаллиги) Остеоартрит (артрит касаллиги тури бўлиб, бўғим тўқималарини шикастланиши)

□ Гастроколит (ошқозон-ичак трактининг инфекцион шамоллаш касаллиги)
□ Лупус (Волчанка) (тери ва тери ости толалари касаллиги бўлиб, терининг бирлаштирувчи тўқима қаватида ингичка толалар хосил бўлиши, терининг шамоллаши ва қавариши кузатилади).

Бундан ташқари, омега-3 ёғ кислоталари миelinани (асаб толаларининг мембрана қавати) химоя қилиш хусусиятига эга бўлгани сабаб қуидаги касалликларини даволашда фойдаланилади.

□ Глаукома (кўз касаллиги, кўз ичи қон босимини ошиши натижасида кўз нурини йўқотишга олиб боради),

□ Мултисклероз (оғир касаллик, мия ва елка-мия тўқимасининг қаттиқлашиб қолиши натижасида ривожланади.)

□ Остеопороз (сuyak тўқималарининг тузилишини бузилишига ва мўртлашиб қолишига олиб борадиган касаллик)

□ Қандли диабет

□ Мигрен

□ Анорексия (нейроэндокрин касаллик, овқат истеъмол қилишга тўсқинлик қилиши ёки қабул этмаслик натижасида инсонни хатто халок этишгача олиб боради),

□ Куйишнининг барча турларида

■ Тери касалликларини даволашда

Инсон саломатлигига овқатланишнинг таъсирини қай даражада мухимлигини аниқлаш мақсадида ўтказилган тадқиқотлар кўрсатишича, Гренландияда яшовчи эскимослар ва Япония ахолисининг кундалик таомлариниг кўп қисмини омега-3 ёғ кислоталарига бой бўлган денгиз ва океан балиқлари ташкил этади, шу сабабли, юрак-қон томир тизими касалликлари, астма, псориаза ва тери касалликлари деярли кузатилмайди. Шунинг учун балиқ табиий дори воситаси сифатида тавсия этилади.

Омега-3 ёғ кислоталари барча шифокор ва диетологлар томонидан юраги ва соғлиғи хақида қайғурадиган турли ёшдаги одамлар учун касалликни олдини олишнинг асосий воситаси сифатида тавсия этилади.

Қуйида биз фақатгина балиқнинг баъзи фойдали хусусиятларини қисқача баён этдик халос, хали унинг бошқа хусусиятлари кундан кун кашф этилмоқда. Бундан ташқари, кўпчилик олимларнинг меҳнати самарасида 20 чи аср тадқиқот марказларининг техник имкониятлари балиқнинг фойдали хусусиятларини очилишига имкон берди.

Балиқнинг барча фойдалари Буюк Яратгувчи, оламлар Роббисининг бизга берган буюк неъмати бўлиб, ердаги бошқа неъматлари қатори биз учун уни бебахо соғлиқ манбаи қилиб яратгандир.

124. *Bilim ve Teknik Dergisi (Journal of Science and Technology)*, September 1998, 86.

125. Holub BJ, "Fish oils and cardiovascular disease," *CMAJ* 1989, 141:1063; Connor WE, "The importance of n-3 fatty acids in health and disease," *Am J Clin Nutr* 2000; 71 (1 Suppl): 171S-5S; Angerer P, von Schacky C., "n-3 Polyunsaturated fatty acids and the cardiovascular system," *Curr Opin Lipidol* 2000; 11 (1): 57-63.

126. *Archives of General Psychiatry*, October 2002; 59: 913-919.

Асал мўжизаси

Роббинг асаларига: "Тоғлардан, дарахтлардан ва кўтарилиган сўритоклардан уй тутгин. 16.69. Сўнгра ҳамма мевалардан егин. Бас, Роббинг осон қилиб қўйган йўллардан юргин", деб вахий қилди. Уларнинг қоринларидан турли рангдаги шароб чиқар. Унда одамларга шифо бордир. Албатта, бунда тафаккур қилувчилар учун оят-белги бордир. (Аллоҳ таолонинг ҳайвонотларга, жумладан, асаларига вахий илиши унга илом бериши исобланади. Аллоҳ таоло асаларини яратганда унга хис-туйғу ва илҳомни қўшиб яратгани учун у кўпгина ақлли инсонлар ҳам қила

олмайдиган аниқлик билан ўзига топширилган ишни бажаради.) Қуръон 16.68. (www.quran.uz)

Асалда қуидаги оятда келтирилганидек, “одамлар учун шифо бордир”. Илмий соҳаларда илғор давлатларда асаларичилик мустақил бир илмий тадқиқот соҳасига, асалнинг хусусиятлари ва унинг инсон учун фойдаларини ўрганиш эса алоҳида илм соҳасига айланди.

Асалнинг фойдалари ҳақида кўп гапириш мумкин аммо биз фақатгина энг муҳим асосларни келтирамиз:

Асал енгил хазм бўлади: Асал таркибидаги шакарлар бошқа турдаги шакарларга осон ўзгариш хусусиятига эга (фруктоза, глюкоза). Таркибида юқори миқдорда кислота бўлишига қарамай, асал хатто энг таъсирчан қоринда ҳам енгил хазм бўлади. Шу билан бир вақтнинг ўзида ошқозон ва буйраклар фаолиятини яхшилашга қодир.

Асал қонга тез сўрилади, таъсирчан куч манбаи ҳисобланади: Агар асални или сувга аралаштириб ичилса 7 дақиқадан сўнг ушбу аралашма қонга киришади. Асал фруктоза ва глюкоза каби оддий шакарларнинг табиий қоришмаси бўлиб, шу туфайли мия фаолиятини яхшилайди, шуни таъкидлаш жоизки, мия фаолияти учун шакар истеъмоли кўпроқ керак бўлади. Яқинда ўтказилган тадқиқотга мувофиқ, бундай шакарлар қоришмаси чарчоқقا қарши энг яхши таъсир етувчи восита бўлиб, жисмоний ишлаб чиқарувни ва бардошлиликни оширади.

Клиник кузатувлар ва тажрибалар кўрсатишича, асал антибактериал ва шамоллашга қарши хусусиятларга эга. Асал очик жароҳатларни инфекциялардан орқисиз тозалайди ва зааралangan соҳалардан ўлик хужайраларни олиб ташлашда жуда яхши фойда беради, шунингдек, касалланган жойларда янги хужайраларни ривожланишига ёрдам беради. Асалнинг дори сифатида фойдаланиши жуда қадим даврлардан буён қўлёзма манбаларда сақланиб қолган. Бироқ замонамиз олимлари очик жароҳатлар ва терининг зааралangan соҳаларига асалнинг шифобахш кучи таъсирини қайта тадиқ етдилар. 20 йилдан буён илмий изланишлар олиб бораётган, Вайкато биокимё университети профессори, (Янги Зелландия) доктор Питер Молан асалнинг микробга қарши хусусиятларига эгалиги ҳақида шундай дейди: “Кўпгина ўтказилган тадқиқотларга кўра, асал терида очик куиши жароҳатида инфекцияларни тарқалмаслигини назорат этишда касалхоналарда кенг фойдаланадиган сулфат кумуш кремидан кўра анчагина самаралироқ таъсир этади” (“Honey Against Infected Skin Lesions,” www.apitherapy.com/honeysk.htm.)

Асал қон ишлаб чиқарилишини жадаллаштиради: Асал қон ишлаб чиқарилишида организм томонидан керак бўладиган кучнинг катта

миқдорини таъминлайди. Шу билан бирга қонни тозалашда ёрдам беради, қон айланишига ижобий таъсир кўрсатади. Шунингдек, капиляр ва артериосклероз касалликларига қарши ҳимоя хизматини ўтайди.

Бактерияларга қарши ҳимоя воситаси: Асалнинг ушбу бактерияга қарши хусусияти “тўхтатувчи таъсир” деб номланади. Унинг микробга қарши хусусиятининг турли сабаблари мавжуд. Масалан: юқори миқдордаги шакар сув миқдорини чеклайди, айнан сув микрорганизмлар ривожланишига қулай шароит яратади, унинг юқори миқдордаги кислотаси (қуи даражадаги pH) ва бирикмаси бактерияларни кўпайишга имкон яратувчи азотдан маҳрум етади. Асал таркибидаги водород перикс, шунингдек антиоксидантлар ҳам бактерияларни кўпайишига тўсқинлик қиласди.

Антиоксидант: Соғлом ҳаёт кечиришни истаган ҳар бир одам антиоксидант истеъмол қилиши лозим. Антиоксидантлар хужайралардаги табиий бирикмалар бўлиб, нормал ҳазм қилиш жараёнига салбий таъсир этувчи зарарли қолдиқлардан тозалайди. Ушбу унсурлар овқатни захарланиши ва кўпгина сурункали касалликларни келтириб чиқарадиган нотўғри кимёвий киришувларни секинлаштиради. Тадқиқотчиларнинг ишонишича, антиоксидантларга бой бўлган овқатлар юрак ҳасталиклари ва саратоннинг олдини олади. Кучли антиоксидантлар асал таркибида мавжуд: Пиноцембрин, пинобаксин, крисин ва галагин. Пиноцембрин фақатгина асал таркибида учрайди.¹⁰⁸

Витамин ва минераллар жамланмаси: Асал глюкоза ва фруктоза сингари шакарлар билан бирга магнезиум, калий, калций, натрий хлор, олтингугурт, темир ва фосфор каби минералларни ҳам ўз ичига олган фойдали неъматдир. Шунингдек, нектар ва чанглари сифатига араб асал таркибида Б1, Б2, Ц, Б6, Б5 ва Б3 каби витаминлар турли миқдорда мавжуд, шу билан бирга, оз миқдорда мис, йод ва цинк ҳам.

Асал жароҳатларни битишида фойдаланилади:

- жароҳатларни тузатишда фойдаланилганда асалда ҳаво таркибидаги намликни сўриб олиш ҳусусияти бўлгани учун жароҳатнинг битиш жараёнини тезлаштиради ва чандиқ қолишини олдини олади. Шунинг учун ҳам асал жароҳат соҳасида янги тери ҳосил бўлиши учун эпителия ҳужайраларини ўсишини жадаллаштиради. Шу йўл билан хатто йирик жароҳатланиш ҳолатларида ҳам асал тери трансплантациясига эхтиёж қолдирмайди.
- Асал битиш жараёнини тезлатиш учун ҳизмат қиладиган янги тери

ўсишини жадаллаштиради. Шунингдек, янги қон капиллярларини хосил бўлишини ва тери чуқур қатламининг боғловчи тўқимасини ўрнини босадиган фибропластларнинг ўсишини тезлаштиради.

- Асалнинг шишишга қарши курашувчи жиҳати бўлиб, у жароҳат атрофи шишиб кетишини камайтиради. Бунда қон айланиши фаоллашиб жароҳат битиш жараёнини тезлаштиради ва оғриқни камайтиради.

- Асал жароҳат ости ва атрофи тўқималарига ёпишмайди, шунинг учун ҳам боғламалар алмаштирилганда оғриқ бермайди ва янги хосил бўлаётган тўқимага зарар етказмайди.

- Қуйида таъкидланган микробларга қарши ҳусусияти туфайли жароҳатларга инфекция тушиб заарланишини олдини олади. Шу билан бирга жароҳатга тушган бирон инфекцияни тезда тозалаб ташлайди, хатто антибиотикларга қарши бардошли булган бактерияларга қарши ҳам самарали курашади. Тиббиётда қўлланиладиган кимёвий антисептик ва антибиотиклардан фарқли ўлароқ асал жароҳат тўқимасига хеч қандай салбий таъсир қилмайди.¹⁰⁹

Ушбу маълумотлардан кўриниб турибдики, асалда Яратганинг буюк “шифо” ҳусусияти мавжуд. Албатта бу шубҳасиз чексиз қудрат ва илм соҳиби бўлган Аллоҳ нозил қилган Қуръон мўжизаларидан биридир.

Қуйидаги жадвалда тадқиқотлар натижасида олинган асалнинг озиқ қиймати ҳақидаги маълумотлар берилган.

Озиқ кўрсаткичлари	Бир порциядаги ўртача улуши	100 граммдаги ўртача улуши
Сув	3.6гр	17.1 гр
Барча углеводлар	17.3 гр	82.4 гр
Фруктоза	8.1 гр	38.5 гр
Глюкоза	6.5 гр	31.0 гр
Малтоза	1.5гр	7.2 гр

Сахароза	0.3 гр	1.5 гр
----------	--------	--------

Озиқ таркиби		
Умумий килокалорияси	64	304
килокалория (еf)	0	0
Еf	0	0
Түйинган еf	0	0
Холестерод	0	0
Натрий	0.6 МГ	2.85 МГ
Углеводлар	17 гр	81 гр
Шакар	16 гр	76 гр
Клетчатка	0	0
Оксил	0.15 МГ	0.7 МГ

Витаминалар		
--------------------	--	--

B1 (Тиамин)	< 0.002 МГ	< 0.01 МГ
B2 (Рибофлавин)	< 0.06 МГ	< 0.3 МГ
Никотин кислотаси	< 0.06 МГ	< 0.3 МГ
Пантотеник кислотаси	< 0.05 МГ	< 0.25 МГ
Витамин В6	< 0.005 МГ	< 0.02 МГ
Фолат	< 0.002 МГ	< 0.01 МГ
Витамин С	0.1 МГ	< 0.5 МГ

Минераллар		
Калций	1.0 мг	4.8 мг

Темир	0.05 мг	0.25 мг
Цинк	0.03 мг	0.15 мг
Калий	11.0 мг	50.0 мг
Фосфор	1.0 мг	5.0 мг
Магний	0.4 мг	2.0 мг
Селен	0.002 мг	0.01 мг
Мис	0.01 мг	0.05 мг
Хром	0.005 мг	0.02 мг
Марганец	0.03 мг	0.15 мг
АШ	0.04 мг	0.2 мг

108. "Honey A Source of Antioxidants," Journal of Apicultural Research, 1998, 37:221-225, www.nutritionfarm.com/health_news/1998/antioxidants4.htm; Janet Raloff, "The Color of Honey," www.sciencenews.org/sn_arc98/9_12_98/Bob1.htm.
109. "Honey As Medicine—Australia Produces A World's First!," San Diego Earth Times, January 2000, www.sdearthtimes.com/et0100/et0100s17.html.

Зайтун: Соғлиқ ва гүзаллик манбасы

24.35 . Аллоҳ осмонлар ва ернинг нуридир. Унинг нурининг мисоли худди бир токча, унинг ичига чироқ қўйилган, чироқ эса, шиша ичида, шиша эса, гўё дурдан бўлган бир юлдуз бўлиб, шарқий ҳам, ғарбий ҳам бўлмаган муборак зайдун дараҳтидан ёқилур. Унинг мойи ўзига олов тегмаса ҳам, ёритиб юборай дейдир. (Бу) нур устига нурдир. Аллоҳ хоҳлаган одамни Ўз нурига ҳидоят қилур. Аллоҳ одамларга мисолларни келтирур. Аллоҳ ҳар бир нарсани ўта билгувчиdir. 16.11 . У ўша(сув) ила сизга экинларни, зайдунни, ҳурмоларни, узумларни ва турли меваларни ўстирадир. Албатта, бунда тафаккур қиладиган қавмлар учун оят-белгилар бордир.

Қуръони Каримда эътибор қаратилган мевалардан бири – зайдундир. Яқин йиллардаги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, зайдун нафақат хуштаъм мева, балки мухим бир соғлиқ манбаидир. Зайдун мевасининг ўзидан ташқари унинг ёғи ҳам мухим ахамиятга эга бўлган озуқа манбаи хисобланади. Зайдун дараҳтининг ёғи Қуръонда қуидагича таърифланган: 24.35 . Аллоҳ осмонлар ва ернинг нуридир. Унинг нурининг мисоли худди бир токча, унинг ичига чироқ қўйилган, чироқ эса, шиша ичида, шиша эса, гўё дурдан бўлган бир юлдуз бўлиб, шарқий ҳам, ғарбий ҳам бўлмаган муборак зайдун дараҳтидан ёқилур. Унинг мойи ўзига олов тегмаса ҳам, ёритиб юборай дейдир. (Бу) нур устига нурдир. Аллоҳ хоҳлаган одамни Ўз нурига ҳидоят қилур. Аллоҳ одамларга мисолларни келтирур. Аллоҳ ҳар бир нарсани ўта билгувчиdir.

Ушбу оятда келган "Мубаракатун зайдуннатин" яъни, "муборак зайдун" ибораси зайдунни "баракали, муборак, хайрли ва бехисоб раҳмат" каби маънода таърифланади. "Зайдуха" ибораси билан келган зайдун ёғи тиббиёт мутахассислари томонидан энг кўп тавсия этиладиган ёғ турларидан бўлиб, айниқса юрак-қон томир соғлиғи учун фойдадир. Унинг соғлиқ учун фойдалари қуидагича изохланади:

Юрак-қон томир соғлиғи учун фойдалари:

Зайдун ва зайдун ёғидаги кўпгина ёғ кислоталари моно-тўйинган бўлиб таркибида холостерин мавжуд эмас. Шунинг учун зайдун ёғи холостерин миқдорини оширмайди, аксинча уни меъёрда сақлайди. Шунингдек, зайдун ёғи таркибида Омега-6 (Зарурий ёғ кислотаси) линол кислотаси мавжуд, бу эса инсон организми учун жуда зарурдир. Ушбу хислатига мувофиқ соғлиқни сақлаш ташкилотлари (жумладан Жаҳон Соғлиқ Ташкилоти) юрак хасталиги ва диабедлар даражаси юқори жамиятларда истеъмол қилинадиган ёғ кислоталарининг 30 фоизини Омега-6 ташкил этиши кераклигини тавсия етадилар. Ушбу маълумот зайдуннинг ахамиятини янада оширади.127

Қуръон 6.11 . У ўша(сув) ила сизга экинларни, зайдунни, ҳурмоларни, узумларни ва турли меваларни ўстирадир. Албатта, бунда тафаккур қиладиган қавмлар учун оят-белгилар бордир.

Ушбу соҳадаги изланишлар натижасида бир хафтада 25миллилитр (чамаси 2ошқошиқ) табиий зайдун ёғи истеъмол қиладиган одамларда зичлик даражаси паст холостерин (ёмон холостерин) далажалари пастроқ ва антиоксидантларники эса юқорироқ экани намоён бўлди.¹²⁸ Антиоксидантлар инсон организмидаги “эркин радикаллар” дея номланган зарарли моддаларга қарши курашиб хужайралар заарланишидан химоя қиласи. ¹²⁹ Шу билан бирга кўплаб изланишлар натижасига кўра зайдун ёғини истеъмол қилиш холостерин миқдорини камайтиради ва юрак хасталикларини олдини олади.

Зайдун ёғи юрак ва қон-томир касалликлари билан оғриган одамларга тавсия этилишининг сабаби у қон тизимидаи зарарли холостеринни камайтириб фойдали холостеринни оширади.¹³⁰ Юрак ва қон-томир касалликлари кўп учрайдиган давлатларда асосан юқори миқдорда холостерин билан тўйинган ёғлар истеъмол қилинади (хайвон ёғлари).

Бундан ташқари, зайдун ёғи организмда омега-6 билан омега-3 пропорциясини бузмайди.¹³¹ Шуниси мухимки, организмда Омега-6 ва Омега-3 меъёрда бўлиши лозим, акс холда кўплаб касалликлар келиб чиқиши мумкин, айниқса юрак ва иммунал тизим касалликлари ва ўсимталар. Ушбу сабабларга кўра хам зайдун ёғи инсон соғлиғининг гаровидир. АҚШ кардиология уюшмаси таъкидлашича, юрак хасталиклари хавфини камайтириш учун монотўйинмаган ёғлар диетасига ўтиш лозим, ёки ёғи 30 фоизга камайтирилган таомлар диетасига.¹³²

Ўсимталардан сақланиш

“Archives of Internal Medicine” (Ички тиббиёт архивлари) журналида чоп этилган бир тадқиқот юқори даражада монотўйинмаган ёғлар истеъмол қилган аёlda кўкрак саратони хавфи камроқлигини кўрсатди.¹³³ Баффало Университети, Ню Йорк Давлат Университетида олимлар томонидан ўтказилган яна бошқа бир тадқиқот еса зайдун ёғи каби ўсимлик ёғида топилган б-ситостерол простата ўсимтаси хужайраларини шаклланишига тўсқинлик қилишини аниқлади. Тадқиқотчилар хулосасига кўра б-ситостерол хужайраларнинг ички алоқа тизимини мустахкамлайди, Оксфорд Университети докторларининг яқинда олиб борган изланишлари зайдун ёғида ошқозон ўсимтасига қарши химоя таъсири мавжуд эканини тасдиқлади. Докторлар зайдун ёғи ошқозонни химоя қилиш учун ўсимта шаклланишидан олдин ошқозон кислотаси билан ўзаро киришувга киришишини тадқиқ етдилар. ¹³⁴ Бир вақтнинг ўзида Оксфорд

Университети тадқиқотчилари шуни хам аниқладиларки, зайдун ёғи сафро миқдорини камайтиради ва ўсимта хужайралари ва уларнинг номеъёрий тарзда кўпайишидан химояловчи диаминаоксидоза ферментини оширади.

Артритдан сақлаши

Тадқиқотчилар маълумот беришларича, агар киши кўп миқдорда зайдун ёғи ва пиширилган сабзавотлар истеъмол қиласа ревматик артрит ва бўғимларнинг сурункали шамоллаш касалликлари хавфи кам бўлиши мумкин.

Зайдун ёғи суюклар ривожланишга ёрдам беради

Зайдун ёғида Е, А, Д ва К витаминлари мавжуд, бу эса катталар ва болаларда суюкларни ривожланишида муҳим ахамиятга эга бўлиб, калцийни суюк тўқималарида жамланиб уни мустахкамлашда ёрдам беради. Шунингдек зайдун ёғи қариялар учун хам тавсия этилади, чунки у енгил хазм қилинади ва таркибидаги минераллар организмдаги витаминларни фаоллаштиришда хизмат қиласи. Бундан ташқари, суюкларни минераллаштиришни жадаллаштириб калций йўқолишидан сақлайди. 135 Суюклар организмнинг минераллар тўпланган қурилмаси бўлиб, суюкларда минерал захиралари бўлмаса жиддий касалликларга, жумладан, суюк мортлигига олиб бориши мумкин. Зайдун ёғининг шу сабабдан хам инсон склетига фойдали таъсири бор.

Эрта қаришни олдини олади

Зайдун ёғи таркибидаги витаминлар хужайраларни янгиланишига таъсир қилгани сабаб инсон терисини намлатириб ва химоя қилиб ерта қаришини олдини олади. Истеъмол қилган овқатларимиз организм учун қувватга айланади, баъзиларидан антиоксидантлар ажралиб чиқади. Зайдун ёғида юқори даражадаги антиоксидантлар организмимизни зарарли таъсирлардан химоя этиб хужайраларни янгилаб тўқима ва органларнинг қаришини ортга суриш хусусиятига эгадир. Ушбу ёғ Е витаминига бой бўлиб, организмимизда хужайраларни зарарловчи эркин радикалларга қарши курашади ва қаришига тўсқинлик қиласи.

Гўдакнинг ривожланишидаги хиссаси

Таркибида линол кислотаси (омега-6 ёғ кислотаси) бўлган зайдун ва унинг ёғи янги туғилган гўдак ва ўсаётган болалар учун соғлиққа жуда фойдали озуқадир. Линол кислотаси етишмаслиги гўдак организмида ўсиш

жараёнини секинлашиши ва турли тери касалликларига олиб бориши мумкин.

Зайтун ёғи таркибида антиоксидант моддалар бўлиб, организмимизни зарарли таъсирлардан химоя қиласди. Шунингдек, инсон хаёти учун зарур бўлган ёғ кислоталарига ҳам бой бўлиб, улар гормонларимизга ёрдам беради ва мембрана хужайраларини вужудга келишида хизмат қиласди.

Зайтун ёғи таркибидаги ёғ кислоталари миқдори жихатдан она сутига яқин бўлиб, политўйинмаган бирикмаларга тўладир. Ушбу хаёт учун зарур ёғ кислоталарини инсон организми синтез қилаолмайди бироқ уларсиз инсон соғлиғи мукаммал бўлмайди. Айнан шу кўрсаткичлар зайдун ёғини болаларнинг фаол ўсиш учун муҳим озуқа хисобланишига сабаб бўлади.

Зайдун ёғи - хомиладор аёллар учун бутун хомиладорлик даврида ва туғишидан сўнг болани эмизиш давомида шифокорлар томонидан тавсия этиладиган ягона ёғ туридир, чунки ундаги ёғ кислоталари боланинг мияси ва асаб тизимини шаклланишида иштирок этади.

Қон босимини туширишда фойдаси

Archives of Internal Medicine (Ички Тиббиёт Архивлари) журналининг 2000 йил 27 Мартда нашр этилган сонида зайдун ёғини юқори қон босими учун самарали таъсирига яна бир бор урғу берилган. Қон босимни туширувчи дорилар ҳам ундан тайёрланади.

Ички органлар учун фойдаси

Зайдун ёғини қандай холатда истеъмол қилишдан қатъий назар иссиқ ёки совуқ таомлар биланми ошқозон шираси кислотаси миқдорини тушириб гастрит ва ошқозон яраси каби касалликлардан ошқозонни химоя қиласди.¹³⁶ Шу билан бирга, ўт қопининг ажратмаси маромида сақлайди ва унда тош хосил бўлиш хавфини камайтиради. ¹³⁷ Moreover, thanks to the chloride it contains, it also assists the functioning of the liver and thus helps the body eliminate waste products. In addition, it also has a beneficial effect on the brain arteries.¹³⁸

Қайд этиб ўтилган ушбу хусусиятларига мувофиқ зайдун ёғи охирги йилларда эксперталар эътиборини жалб этди. ¹³⁹ Қуйида мутахассисларнинг баъзи шархларини келтирамиз:

Соғлом озиқланиш соҳасида кўзга қўринган мутахассисларидан бири, инсон соғлиғи мавзусида мақолалари учун CNN мукофоти сохиби бўлган ва “Овқатланиш Аптекаси” (The Food Pharmacy) хамда “Сизнинг таомингиз-сизнинг ажойиб дорингиз” (Food-Your Miracle Medicine) китоблари муаллифи Жан Карпер шундай дейди: Один из авторитетнейших

специалистов мира в области здорового питания, лауреат премии за лучшие публикации по теме здоровья человека, автор книг Жан Карпер: “Италиян тиббиёт ходимларининг татқиқотлари кўрсатишича, зайдун ёғи таркибидаги антиоксидантлар организмда кўпгина касалликларга қаши курашади, баринчи навбатда зичлиги қуи бўлган холостеринни томирларда тўпланиб қолиши ва уларда тўлиб қолишига имкон бермайди.”

Диеталогия ва соғлом овқатланиш бўйича мутахассис Пэт Бэирд:

“Биз хали зайдун ёғи каби кўпқиррали маҳсулот ва унинг организм учун фойдалари ҳақида кўп ўрганмоғимиз лозим.”

Гарвард университетининг халқ соғлиғи Институти, эпидемиология кафедраси декани докт. Димитриос Тричопулос:

“Агар америка аёллари хайвондан олинган тўйинган ёғлар ўрнида кўпроқ зайдун ёғини истеъмол қилишганида еди кўкрак саратони касалланганлар сони мамлакатимизда 50%га қисқарган бўларди.

... Зайдун ёғи ёмон табиатли ўсимталарнинг бир қанча турларига қарши кучли табиий қурол хисобланади, жумладан, простата, сут безлари ва ошқозонда онкологик ўсимталарга қарши.”

Маями университети тиббиёт факултети профессори Д. Пек:

“Каламушларда ўтказилган тажрибалар натижасида, бу хайвонларнинг кундалик овқатланишига зайдун ёғи қўшилагани сабаб кўпгина касалликларга қарши иммунитетлари мустахкамланган...”

Мilan тиббиёт институти фармакология факултети ўқитувчиси Бруно Берра:

“... совуқ холатда сиқилган зайдун ёғи томирларда зичлик даражаси қуи холостеринни тўпланиб қолишига организмнинг қаршилигини сезиларли тарзда оширади.”.

Федерико университетининг терапия ва моддалар алмашинуви кафедраси докторлари А.Ривелес, Г.Рикарди ва М. Манчини II.:

“ Зайдун ёғи инсулин қаршилигини мустахкамлайди ва қондаги шакар миқдорини маромида сақлашни назорат этган холда унинг фаолиятини меъёрлаштиради.”

Неаполитан университети тиббиёт ва кимё факултети доктори Патриция Галетти,:

“Овқат таркибida табиий полифеноллар манбаси бўлган зайдун ёғини истеъмол қилиш реактив кислород метаболитларига боғлиқ бўлган гастрит ва атеросклероз каби касалликларни келиб чиқиш хавфини камайтиради. Зайдун ёғи инсон қонидаги эритроцитларини эркин радикалларнинг хавфли оксидланиш таъсиридан химоя қиласи. Оливковое масло защищает эритроциты крови человека от опасного оксидативного

воздействия свободных радикалов".

Гарвард университетининг халқ соғлиги кафедраси доктори Франк Сакс (АҚШ):

"Семиришдан азобланаётган ва озишни истаган одамлар учун ёғлардан фақат зайдун ёғидан фойдаланиладиган диета хайвон ёғи миқдори камайтирилган диеталардан кўра анча самарали хисобланади. Бундан ташқари, фақатгина зайдун ёғидан истеъмол қилиш орқали оғирликни давомий ва барқарор тарзда тушиши кафолатланади ва қайтадан семиришга тўсқинлик қиласди..."

Кўриб турибмизки, кўпчилик олимлар хозирги кунга келиб зайдун ёғили диета энг тўғри овқатланиш усули деб хисоблайдилар. Ушбу хусусиятларига мувофиқ зайдун ёғини кундалик овқатланиш дастурига киритиш лозим. Зайдун ўсимлигининг фойдалари Қуръоннинг кўпгина оятларида зикр этилган бўлиб, тиббиёт тараққий этгани сари Аллохнинг буюк фазли ила берилган ушбу неъматнинг кўп қирралари кашф этилмоқда.

Қуръон.16.10-11 . У осмондан сувни туширган зотдир. Сизга ундан шароб ва ҳайвон ўтлатадиган дарахт бордир. У ўша(сув) ила сизга экинларни, зайдунни, ҳурмоларни, узумларни ва турли меваларни ўстирадир. Албатта, бунда тафаккур қиласиган қавмлар учун оят-белгилар бордир.

127. Scientific Encyclopedia, 207.
128. European Journal of Clinical Nutrition, April 2002, 56: 114-120.
129. Archives of Internal Medicine 1998; 158: 1181-1187.
130. Keys A, Menotti A, Karvonen MJ et al., "The diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study," Am J Epidemiol 124: 903-915 (1986); Willett WC, "Diet and coronary heart disease," Monographs in Epidemiology and Biostatistics 15: 341-379 (1990); World Health Organization, "Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases," Report of a WHO Study Group. WHO Technical Report Series 797, Geneva 1990.
131.
www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12442909
132. Journal of the American Heart Association, September 1999.
133. Archives of Internal Medicine 1998; 158: 41-45.
134. American Journal of Clinical Nutrition 1999; 70: 1077-1082.
135. Ibid.
136. Muammer Kayahan, "Saglikli Yasam ve Zeytinyagi," (Healthy Life and Olive Oil) Bilim Teknik Dergisi (Journal of Science and Technology), April 1995, 48.
137. Ibid.
138. Ibid.

139. The Olive Tree World, www.olivetree.eat-online.net/framehealth.htm.