

MAYORAN O'SIMLIGINING OZUQAVIY QIYMATI VA SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATLARI

Qayumov Muslimbek Yo'ldoshevich

Sabzavotchilik va polizchilik mutaxassisligi magistranti,

Termiz agrotexnologiyalar va innovatsion rivojlanish instituti

Annotatsiya:

ushbu maqolada mayoran o'simligi va uning ozuqaviy qiymati haqida qimmatli ma'lumotlar keltirilgan. Shuningek, maqolada mayoran o'simligining kimyoviy tarkibi ham yozib o'tilgan.

Kalit so'zlar: mayoran, ukrop, tarxun, rayhon, vitaminlar, glikozid, fitonsid.

Mayoran (*Majorana hortensis* Moench., *Origanum majorana* L., *Majorana majorana* (L.) H. Karst.) - Lamiacea oilasiga mansub, ko'p yillik o'simlik. Kichik Osiyo, Shimoliy va G'arbiy Afrika, Arabiston va Misrda yovvoyi holda o'sadi. Qadimgi Misr, Gresiya va Rimda mayoran ziravor, dorivor va bezak (gulchambarlar uchun) sifatida yuqori baholangan.

Xushbo'y hidli o'simliklar orasida ukrop, tarxun, rayhon, selderey, yalpiz kabi boshqa o'simliklar orasida kamroq tarqalgan, lekin uning gul kurtaklari va barglari murch, yalpiz va zanjabil hidiga o'xshash bo'lgan bir o'simlik mavjud. Bu o'simlikning nomi mayoran, u ko'plab Yevropa mamlakatlarida kolbasa mahsuloti uchun asosiy ziravor bo'lib xizmat qilganligi uchun "kolbasa o'ti" deb ataladi.

Mayoran arabchadan "beqiyos" deb tarjima qilinadi. U qadimgi Misrda mashhur bo'lgan. Qadimda bu mamlakat aholisi mayoranni juda qadrlashgan, jumladan, zavq-shavq ramzi sifatida undan guldastalar yasab, taqdim etishgan.

Mayoran oziq-ovqat, farmasevtika, parfyumeriya va kosmetika sanoatida keng qo'llaniladi. Uning ekstraktlari biologik faol moddalarning asosiy manbalaridan biri sifatida ishlatiladi.

Uzoq yillar davomida oziq-ovqat uchun ishlatilgan mayoran bugungi kunda Markaziy Yevropaning eng mashhur ziravorlaridan biri. Shuni ta'kidlash joizki, uning Osiyoda uchraydigan turlari kuchli xushbo'y hidga ega ekanligi bilan Yevropadagi turlardan anchagina farq qiladi.

Yevropa va Amerika Qo'shma Shtatlarda mayoran kolbasa va ichimliklar ishlab chiqarishda ajralmas ziravor hisoblanadi. XI asrda Yevropada mayoran o'simligi qo'shib, ma'lum bir kishilargagina aniq bo'lgan maxfiy retsept asosida mashhur, oliy navli Benedikt likyori tayyorlangan. Bu o'simlik oziq-ovqat sanoatida bodring va

pomidordan konserva tayyorlash uchun ham foydalaniladi. Yaqin Sharqda tuz va kunjut bilan aralashtirilgan holda ziravor sifatida ishlatiladi.

Ma'lumki, sabzavotlarning oziqaviy qiymati ularning kimyoviy tarkibiga bog'liq. Ularning kimyoviy tarkibida uglevodlar, mineral moddalar, organik kislotalar, vitaminlar, glikozid, fitonsid (ya'ni mikroorganizmlarni halok qilish yoki rivojlanishini susaytirish qobiliyatiga ega bo'lgan maxsus modda), xushbo'y va rang beruvchi moddalar bo'lishi sabzavotning yanada ahamiyatini oshiradi.

Mayoran o'simligining bargi va gullarida 0,4 % gacha efir moyi mavjud. Mayoranning efir moyi tarkibida terpinen, pinen, sabinen, α -terpineol, borneol, fenol mavjud. Yosh barglari tarkibida 127 % rutin, 44 % gacha askorbin kislotasi, 5,5 % gacha karotin bo'ladi. Ma'lumotlarga ko'ra, 100 gramm mayoran barglari 270 kkal energiyaga ega. Mayoranda efir moyi bilan bir qatorda makro- va mikroelementlar, kaliy, fosfor, rux, kremniy, A, V va S vitaminlari, flavonoidlar, minerallar va teri oshlovchi moddalar bor. Mayoran tarkibida fitonsid saqlaydi. Ziravor sifatida bu o'simlikning barglari, kurtaklari va gullari ishlatiladi. Ko'proq Janubiy hududlarda, asosan yangi uzilgan va soyada quritilgan barglari, gul kurtaklarini ishlatish odatiy holdir.

Pazandachilikda ko'pincha bodring, pomidor, patisson va karamlarni tuzlash uchun ishlatiladi. Mayoran barcha turdagi salatlariga qo'shiladi, sabzavot, baliq va go'shtli, ayniqsa yog'li taomlar uchun ishlatilganda taom juda mazali bo'lib, oson hazm bo'ladi. Turli do'lma, qiymalar uchun ham foydalaniladi. Go'shtli, qo'ziqorinli, no'xatli, kartoshkali sho'rvalar tayyorlashda qo'llaniladi. Xushbo'y moddalar sifatida sirka, choy, kompotlar va jele tayyorlashda ishlatiladi.

Fransiyada quyon go'shtidan pashtet, Chexoslovakiyada qo'ziqorin, kartoshka va cho'chqa go'shtidan sho'rva, Italiyada mol go'shti va guruchdan tayyorlanadigan sho'rvalarga mayoran qo'shiladi. U baliq, parranda va mol go'shtidan tayyorlangan ikkinchi taomlarga o'zgacha ta'm beradi. Vengriyada karamli va qo'ziqorinli taomlarga doimiy ravishda mayoran qo'shiladi. Boshqa ziravorlar bilan bir qatorda Armanistonda ham undan keng foydalaniladi.

Mayoran kolbasa, ketchup kabi oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishda asosiy ziravorlardan hisoblanadi. U ko'plab Yevropa mamlakatlarida kolbasa uchun asosiy ziravor bo'lib xizmat qilganligi uchun "kolbasa o'ti" deb ataladi. U juda kuchli xushbo'y hidga ega bo'lgani uchun boshqa kuchsizroq hidli ziravorlar bilan aralashtirmaslik kerak. Mayoran o'ziga xos achchiq ta'mga ega bo'lgan zira, bo'yimodaron va boshqa o'simliklar bilan birgalikda ajoyib ziravorlarni hosil qiladi. Dafna yaprog'i, murch va qora qalampir bilan birga ishlatilganda esa yanada samaraliroq bo'ladi. Mayoran - pivo, sharob va alkogolsiz ichimliklar ishlab chiqarish uchun sanoatda ishlatiladi.

Yiliga ikki marotaba zirovar sifatida yig'ib olinadi: iyul oyi oxirida-avgust va sentyabr oyi - oktyabr oyi boshida. Birinchi marta yig'ib olinayotganda o'simlik qayta o'sib,

rivojlanishi uchun yerdan 6-7 sm poyasi qoldiriladi, ikkinchi marta ildizi bilan yig'ishtirib olish mumkin.

Soyada quritilgan o'simliklardan faqat gullari va barglari olinib, poya va qoldiqlardan tozalanadi. Quritilgan o'simlikni havо o'tkazmaydigan shisha yoki chinni idishlarda 2 yilgacha saqlash mumkin.

Kosmetika sanoatida mayoran sovun va yuvinish vositalariga qo'shiladi, teridagi muammolarda o'simlik ekstrakti ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mayoran-kuchli antiseptik vosita hisoblanadi, o'simlik tarkibida uchuvchi fenol birikmalari mavjud bo'lganligi sababli, terini yumshatadi va qichishishni to'xtatadi.

Ko'pgina sochni parvarishlash vositalari, shampun, soch balzamlari tarkibida mayoranning efir moyi va ekstrakti mavjud. Ushbu komponent tufayli bosh terisining qon aylanishi yaxshilanadi, sochlar jilolanadi, uning o'sishi yaxshilanadi va soch to'kilishi kabi muammolar yo'qoladi. Uy sharoitida shampunga mayoranning efir moyidan bir necha tomchi qo'shilsa, sohdagi qazg'oq va boshdagi ba'zi teri infeksiyalaridan xolos bo'lishda birinchi qadam bo'ladi.

Yalpiz, moychechak va lavanda gullari va boshqa xushbo'y o'simliklar bilan birgalikda vannalar qabul qilish uchun ishlatiladi.

Mayoran dorivor va manzarali o'simlikdir. Quritilgan barglari va moyi xalq xo'jaligida keng ishlatiladi. Mayoran xalq tabobatida samarali qo'llanilib, ovqat hazm qilish, nafas olish, yurak-qon tomir va asab kasalliklarini davolashda katta yordam beradi.

Mayoran og'riq qoldiruvchi vosita bo'lib, oshqozon faoliyatini yaxshilashda, tish og'rig'ida va nafas olish kasalliklari uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tuzsiz parhez taomlar buyurilgan diabet, buyrak, jigar va o't pufagi kasalliklarida yaxshi samara beradi.

Bundan tashqari bu o'simlikni sudurgi berganda, bosh og'rig'i, uyqusizlik va ruhiy tushkunlik uchun davo sifatida foydalanish tavsiya etiladi. U antiseptik vosita bo'lib, siydik haydovchi va revmatizm kasalliklarini davolashda ishlatiladi. Mayoran moyi tanadagi kesilgan, lat yegan va ko'kargan joylarni, malham dorilari-nevrologik og'riqlar, suyak chiqqanda va paylar shikastlanganda, bitmaydigan yaralar, chipqon, bod kasalliklarini davolashda qo'llaniladi. Mayoran bilan davolanadigan kasalliklar ro'yxatiga migren, astma, falaj, yo'tal va asab tizimining bir qancha kasalliklari kiradi.

Adabiyotlar

1. Deans S.G., Svoboda K.P. The antimicrobial properties of marjoram (*Origanum majorana* L.) volatile oil Flavour Fragrance J, 1990; T. 5. № 3, P. 187-190.
2. Novak J.; Bitsch C; Mam M.; Langbehn J.; Pank F.; Bluthner W.D.; Marchart R.; Junghanus W.; Franz C. Hibridsortensystem bei Majoran (*Origanum majorana* L.) Ber. Uber die Arbeitstagung 1999/ Vereinigung osterr. Pflanzenzucht. Jrdning, 2000, - P. 77-82
3. Ладыгина Г. Майоран колбасная трава.// Сад и огород, 1995, вып. 5. - С. 51-52.