THE IMPORTANCE OF OYSTER MUSHROOM IN HUMAN HEALTH

Oblokulova Dilshoda,
Jizzakh State Pedagogical University, the student of biology faculty
Research advisor

Abdullayeva Nilufar,
Associate professor, Jizzakh State Pedagogical University

Annotation:
The article describes the biological and pharmacological properties of Veshenka mushroom. Information about its importance for human health is provided. The chemical composition was analyzed based on literature data. Veshenka mushrooms contain a lot of useful substances and vitamins and are an excellent remedy for viruses and inflammation.

Keywords: Pleurotus ostreatus, oyster mushroom, oster, mushrooms, cap, proteins, fats, carbohydrates, calories

VESHENKA QO'ZIQORININING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

Obloqulova Dilshoda,
Jizzax Davlat pedagogika universiteti, biologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi

Ilmiy rahbar:
Abdullayeva Nilufar,
Jizzax Davlat pedagogika universiteti dotsenti

Annotatsiya:
Maqolada Veshenka qo'ziqornini biologik, farmakologik xususiyatlari yoritilgan. Uning inson salomatligidagi ahamiyati to'g'risida ma'lumot berilgan. Kimyoviy tarkibi adabiyotlar asosida tahlil etilgan. Unga ko'ra, ular tarkibida ko'plab foydali moddalar va vitaminlar bo'lib, viruslarga va yallig'lanishlarga qarshi ajoyib vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Pleurotus ostreatus, veshenka, oster, qo'ziqorin, qalpoqcha, oqsil, yog', uglevod, kaloriya.

Аннотация
В статье описаны биологические и фармакологические свойства грыбы вешенки. Приведены сведения о его значении для здоровья человека. Химический состав анализировали на основании литературных данных. Вешенка содержает много

полезных веществ и витаминов и являются отличным средством от вирусов и воспалений.

Ключевые слова: Pleurotus ostreatus, вешенка, остер, грибы, шляпка, белки, жиры, углеводы, калории.

Qadim zamonlardan buyon odamlar ovqatlanish hamda kasalliklarni davolash maqsadida qo‘ziqorindan foydalanib kelishgan. Lekin qo‘ziqorinning foydasi va zararli xususiyatlarini o‘rganish ishlari XX asrga kelib boshlangan. Dunyoda qo‘ziqorinlarning 100 mingdan ortiq turi mavjud. O‘zbekistonda qo‘ziqorinning 100 dan ortiq turi o‘sadi. Shundan atigi 25 turigina iste’molga yaroqli, ya’ni zaharsiz hisoblanadi. Qo‘ziqorin quritilgan, qaynatilgan, qovurilgan, tuzlangan, marinadlangan ko‘rinishda iste’mol qilinadi.
Antibiotik sifatida ishlatiladigan penitsillin dorisi qo‘ziqorindan olingan. Hozir ham bu dori farmatsevtikada keng qo‘llaniladi. O‘zida gelvelat kislotasi mavjud zamburug‘lar, jumladan, veshanka va shampinon kabilarni oldin suvda qaynatib, so‘ng bemalol turli taomlar tayyorlab iste’mol qilish mumkin.
Veshenka yoki oster qo’ziqorni (lat. Pleurotus osteatus)-yeyiladigan qo’ziqorin Veshenka turkumi, veshenkadoshlar oilasiga mansub turdir.

Yirik qo'ziqorin hisoblanadi. Qalpog’ining diametri 5-20 (30) sm, go'shtli, qattiq, yumaloq, ingichka qirrali; shakli quloq shaklida, qobiq shaklida yoki deyarli yumaloq. Yosh qo'ziqorinlarda qalpog’i qavariq va qirrasi o'ralgan, keyinchalik tekis yoki keng yoysimon shaklida to'lqinli yoki parrak qirrali bo’ladi. Qalpog’ining yuzasi silliq, yaltiroq, ko'pincha to'lqinli. Nam sharoitda o'sayotganda, qo'ziqorin qalpog'i ko'pincha mitselial qoplama bilan qoplanadi. Qalpog’ining rangi o'zgaruvchan bo'lib, to’q kulrandan jigarrangga kiradi, yosh qo'ziqorinlar binafsha rangdan kul-kulrangga o'zgaradi va vaqt o'tishi bilan oq, kulrang yoki sarg'ish rangga aylanadi.

Oyoqchasi kalta (ba'zan deyarli ko'rinmas), zich, qattiq, yonboshga egilgan, silindrsimon, asosga qarab toraygan, ko'pincha qiyshiq, uzunligi 2-5 sm va qalinligi 0,8-3 sm. Oyoq yuzasi oq, silliq; jigarrang va bir oz ingichka asosda. Qadimgi qo'ziqorinlarda ildiz juda qattiq bo'lgan. Veshenka- qurigan daraxtlarda, o'rmonlardagi daraxt qoldiqlarida o'sadi. Saprofit zamburug'lar o'lik organlar, najas yoki chirigan organik moddalar bilan oziqlanadi. Ularda hujayralardan tashqari ovqat hazm qilish jarayonini gifalar amalga oshiradi. Ularda yog'ochning sellyuloza va lignin tarkibiy qismlarini parchalashga qodir kuchli ovqat hazm qilish fermentlari mavjud.

Veshenka qo'ziqorin meva tanasi qimmatli parhez mahsulot hisoblanadi, chunki ular past kaloriyali (38-41 kkal) [4] va inson tanasi uchun zarur bo'lgan ko'plab moddalarni o'zda saqlaydi. Oqsil miqdori (15-25%)[4] va aminokislotalarning, shu jumladan muhim bo'lganlarning (valin, izolösin, leysin, lizin, metionin, treonin, triptofan, fenilalanin) tarkibi bo'yicha veshenka qo'ziqorini barcha sabzavotlardan ustundir. Ozuqalilikda go'shtli sut mahsulotlariga yaqin. Veshenka qo'ziqorinining oqsillari yuqori hazm bo'lishi bilan ajralib turadi. Ayniqsa, unga issiqlik bilan ishlov berish natijasida 70% gacha ko'tariladi, bu javdar noni oqsillarining hazm bo'lishiga mos keladi.

Veshenka qo'ziqorini past kaloriyali mahsulot hisoblanadi - 100 grammda 34 kkal mavjud.

100 g xom qo'ziqorin tarkibida:

oqsil - 3,31 g;

yog'lar - 0,41 g;

uglevodlar - 4,17 g;

xun tolasi - 2,3 g;

suv - 88,8 g

Veshenka qo'ziqorinlari toksinlarni to'plamaydi, shuning uchun ular odamlar uchun mutlaqo xavfsizdir.

Veshenka qo'ziqorinining tarkibidagi mineral va vitaminlar:

B1, B2, B5, D2, P vitaminlari;

minerallar: temir, fosfor, kaliy, kalsiy, natriy

tolalar (sorbentlar - xitin va mannin)

aminokislotalar - lentinan, treonin, fenilalanin.

Qo'ziqorinlarini muntazam ravishda iste'mol qilish (lekin haftada ikki martadan ko'p bo'lmagan) ovqat hazm qilish tizimini normallashtirishga, xolesterin miqdorini kamaytirishga, yog'lar va glikogenni parchalashga, E. coli rivojlanishini yo'qotishga, shuningdek, tanani og'ir metallar tuzlaridan tozalashga yordam beradi va saratonni oldini oladi.

Veshenkada oqsillar, uglevodlar, lipidlar va niatsinlar ham mavjud. Ularda viruslarga qarshi va hatto OITS ga qarshi xususiyatga ega bo'lgan ubiquitin oqsillari ham aniqlangan. Veshenka qo'ziqorini astma, diabet, oshqozon yarasini davolashda va semizlikning oldini olishda ham keng qo'llaniladi.

Veshenka qo'ziqorinida xitin mavjud bo'lib, u hazm bo'lmaydi, shuning uchun uni qaynatib keyin iste'mol qilish kerak. Ushbu qo'ziqorinning tanaga foydalari va zararli ta'siriga qaramay, quyidagi odamlar ehtiyotkorlik bilan iste'mol qilishlari kerak:

besh yoshgacha bo'lgan bolalar, homilador va emizikli ayollar, qariyalar;

oziq-ovqatdan allergik reaktsiyalariga moyil bo'lgan odamlar;

oshqozon-ichak trakti, jigar va o't pufagi kasalliklari bo'lgan shaxslar.

Qo'ziqorinlarni haddan tashqari iste'mol qilish gaz hosil bo'lishining kuchayishi, diareya va boshqa dispeptik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, veshenka qo'ziqorni biologik xususiyatlari bilan madaniy xolda yetishtirish uchun qulay turdir. Tarkibida oqsilning ko'pligi va hazm bo'lishining yuqoriligi bilan ajralib turadi. Farmakologik xususiyatlari bilan bir qancha kasalliklarni, jumladan, astma, diabet, oshqozon yarasini davolashda va OITS , saraton hamda semizlikning oldini olishda qo'llaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. З. А. Клепина и Е. В. Клепина. Справочник грибника.— Москва: АСТ-ПРЕСС, 2006. — 256 с. (стр. 88)
2. Lincoff, G.H. (1981). National Audubon Society Field Guide to North American Mushrooms. Knopf.ISBN 978-0-394-51992-0
3. Spahr, D.L. (2009). Edible and Medicinal Mushrooms of New England and Eastern Canada. North Atlantic Books. ISBN 978-1-55643-795-3
4. County Line Mushrooms Архивная копия от 21 июня 2008 на Wayback Machine.