

Nabiyeva Maxsumaxon Tursunali qizi*Qo‘qon Davlat Universiteti**2-bosqich magistranti**kabirovamaxsuma@gmail.com*

Semizo‘t (*Portulaca oleracea* L.) — semizo‘tdoshlarga mansub bir yillik begona o‘t. Poyasi seret, yotib, ba‘zan tik ham o‘sadi, bo‘yi 20-50 sm. Barglari mayda, etli silindrsimon, to‘pbarg hosil qiladi. Gullari sariq, oddiy yoki gultojibarglari qatqat. May — noyabrgacha gullaydi, mevalaydi. Gullash maydan sentyabrgacha boshlanadi. Gullar poyaning uchlarida ikkitadan beshgacha bitta yoki to‘da bo‘lib paydo bo‘ladi. Gullar beshta gulbargli to‘q sariq, binafsha yoki oq pushti rangga ega bo‘lgan bir danakli yoki kichik bo‘lib, odatda faqat issiq va quyoshli kunlarda ertalab tushdan keyin ochiladi. Bir tupi 50—75 minggacha urug‘ beradi. O‘rta Osiyoda sug‘orma dehqonchilik zonalarida ko‘p tarqalgan. Namgarchilik yuqori bo‘lganda chirindiga boy yerlardagi ekinzorlarda o‘sadi.

Portulaca oleracea dan flavonoidlar, alkaloidlar, polisaxaridlar, yog‘kislotalari, terpenoidlar, sterollar, oqsillar, vitaminlar va minerallar kabi turli birikmalar ajratilgan. *Portulaca oleracea* neyroprotektiv, mikroblarga qarshi, diabetga qarshi, antioksidant, yallig‘lanishga qarshi, yaraga qarshi va saratonga qarshi faollik kabi keng spektrli farmakologik xususiyatlarga ega. Biroq, bir nechta molekulyar ta‘sir mexanizmlari ma‘lum. O‘simlikning fitokimyosi va farmakologik ta‘siri haqida qisqacha ma‘lumot beraman. *Portulaca oleracea* qo‘zg‘atuvchi va bosh og‘rig‘i, ko‘z va boshqa a‘zolarining yallig‘lanishi, oshqozon kuyishi, qizilo‘ngach, siydik pufagining buzilishi, tishlarning xiralashishi, haddan tashqari jinsiy ishtiyoq, kuyish uchun davo sifatida ko‘rib chiqilgan. Yangi portulak vitaminlari (A, B1 (tiamin), B2, B6, C, E, niatsin, nikotinik kislota, beta karotin, riboflavin, folat va boshqalar.), minerallar (ayniqsa K, Ca, Fr, Mg, Na, P, Cu va Mn), to‘yinmagan yog‘li kislotalardan, ayniqsa Omega - 3 yog‘ kislotalaridan, glutation, glutamik kislota va aspartik kislota boy o‘simlik.

O‘simlik tarkibidagi makro va mikro elementlar miqdori.

No	Modda nomi	Miqdori	Dorivorlik ahamiyati va vazifasi
1	Kaliy	mg/g	Moddalar almashinuvini ta‘minlash
2	Kalsiy	1-6.6 mg/g	Suyakning asosini tashkil qiladi
3	Magniy	4-2 mg/g	Nerv sistemasining normal qo‘zg‘alishi va muskullar qisqarishi
4	Temir	0,8mg/g	Kamqonlikni oldini olishda



ILM-FAN MUAMMOLARI MAGISTRLAR TALQINIDA

Ilmiy-amaliy konferensiya

5	Bor	2-2,4 mg/g	Ahamiyati yaxshi organilmagan
6	Yod	0,9mg/g	Tiroid garmonini ishlab chiqaradi
7	Marganes	1 mg/g	B ₁ vitamini o'zlashtirish uchun juda zarur
8	Selen	22.9 mkg/g	Yurak qon tomir tizimi uchun muhim
9	Mis	1-16 mkg/g	Qon hosil bo'lishida
10	Xrom	15 mkg/g	Shakar almashinuvida, oqsillar va yog'larning metabolizmida insulinning rolini oshirish
11	Rux	71mkg/g	Urug' hujayralar faolligini orttirib bepushtlikni davolashda
12	A Vitamin		A vitaminoz, gipovitaminozni davolashda
13	B vitamin		Hujayra metobolizmida va qon hujayralarini sintezida
14	C vitamin		Moddalar almashinuvida
15	D vitamin		Moddalarning mineral almashinuvida va suyak hosil bo'lishida
16	E vitamin		Muskul va jinsiy bezlar faoliyatini kuchaytiradi

