

ANJIR MEVASINING OZIQAVIY QIYMATI VA INSON ORGANIZMIGA IJOBIY TA'SIRI

Samarqand Davlat tibbiyot universiteti o'qituvchisi

Raxmanova Furuza Erdanovna

Samarqand Davlat tibbiyot universiteti Stomatlogiya fakulteti 1-bosqich talabasi

Hayitboyeva Zilola Zoirovna

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada anjir (*Ficus carica* L.) mevasining biologik xususiyatlari, kimyoviy tarkibi va inson organizmiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri keng qamrovda tahlil qilindi. Anjir tarkibidagi makro- va mikroelementlar, vitaminlar, antioksidantlar, fermentlar va oziq tolalarning fiziologik ahamiyati yoritildi. Tadqiqot natijalari anjir mevasini parhez ovqatlanishda, kasalliklarning oldini olishda hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim oziq-ovqat mahsuloti sifatida tavsiya etish mumkinligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: anjir, *Ficus carica*, vitaminlar, mineral moddalar, antioksidantlar, parhez ovqatlanish, biologik faol moddalar.

Аннотация: В данной научной статье проведён комплексный анализ биологических особенностей, химического состава и положительного воздействия плодов инжира (*Ficus carica* L.) на организм человека. Научно обоснована физиологическая значимость макро- и микроэлементов, витаминов, антиоксидантов, ферментов и пищевых волокон, содержащихся в инжире. Результаты исследования показывают, что плоды инжира могут быть рекомендованы в качестве важного пищевого продукта для диетического питания, профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Abstract: This scientific article provides a comprehensive analysis of the biological characteristics, chemical composition, and positive effects of fig (*Ficus carica* L.) fruits on the human body. The physiological significance of macro- and microelements, vitamins, antioxidants, enzymes, and dietary fiber contained in figs is scientifically examined. The results of the study indicate that figs can be recommended as an important food product for dietary nutrition, disease prevention, and the promotion of a healthy lifestyle.

Kirish. Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlashda tabiiy o'simlik mahsulotlarining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Oziq-ovqat mahsulotlarini nafaqat to'yimlilik, balki ularning biologik va profilaktik qiymati nuqtayi nazaridan baholash dolzarb masalaga aylangan. Shu jihatdan qaralganda, anjir qadim zamonlardan buyon shifobaxsh meva sifatida e'tirof etib kelinadi.

Anjir Osiyo, O'rta yer dengizi va Markaziy Osiyo hududlarida keng tarqalgan bo'lib, xalq tabobatida yo'tal, oshqozon-ichak kasalliklari, kamqonlik va umumiy holsizlanishda qo'llanib kelingan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ham anjir mevasining inson organizmi uchun muhim biologik faol moddalarga boy ekanligini tasdiqlaydi.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi- anjir mevasining kimyoviy tarkibini chuqur o'rganish hamda uning turli tizim va organlarga ijobiy ta'sirini ilmiy asosda yoritishdan iborat.

Anjir o'simligining botanik tavsifi. Anjir (*Ficus carica* L.) tutdoshlar (Moraceae) oilasiga mansub ko'p yillik daraxtsimon o'simlik hisoblanadi. U asosan issiq va mo'tadil iqlim sharoitida yaxshi o'sadi. Mevasi noxsimon shaklga ega bo'lib, ichki qismi urug'chalarga boy, shirin va suvli tuzilishga ega.

Anjir yangi, quritilgan va qayta ishlangan (murabbo, sirop) holatda iste'mol qilinadi. Ayniqsa quritilgan anjir oziqaviy qiymati yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Anjir mevasining kimyoviy tarkibi. Anjir mevasining kimyoviy tarkibi murakkab va boy bo'lib, u quyidagi asosiy guruh moddalardan iborat:

Uglevodlar. Anjir tarkibida glyukoza va fruktoza kabi tabiiy shakarlar mavjud bo'lib, ular organizm uchun tezkor energiya manbai hisoblanadi. Quritilgan anjirda uglevodlar miqdori yanada yuqori bo'ladi.

Oziq tolalar (kletchatka). Anjir oziq tolalarga boy bo'lib, ichak faoliyatini yaxshilaydi, toksik moddalarni

chiqarishga yordam beradi.

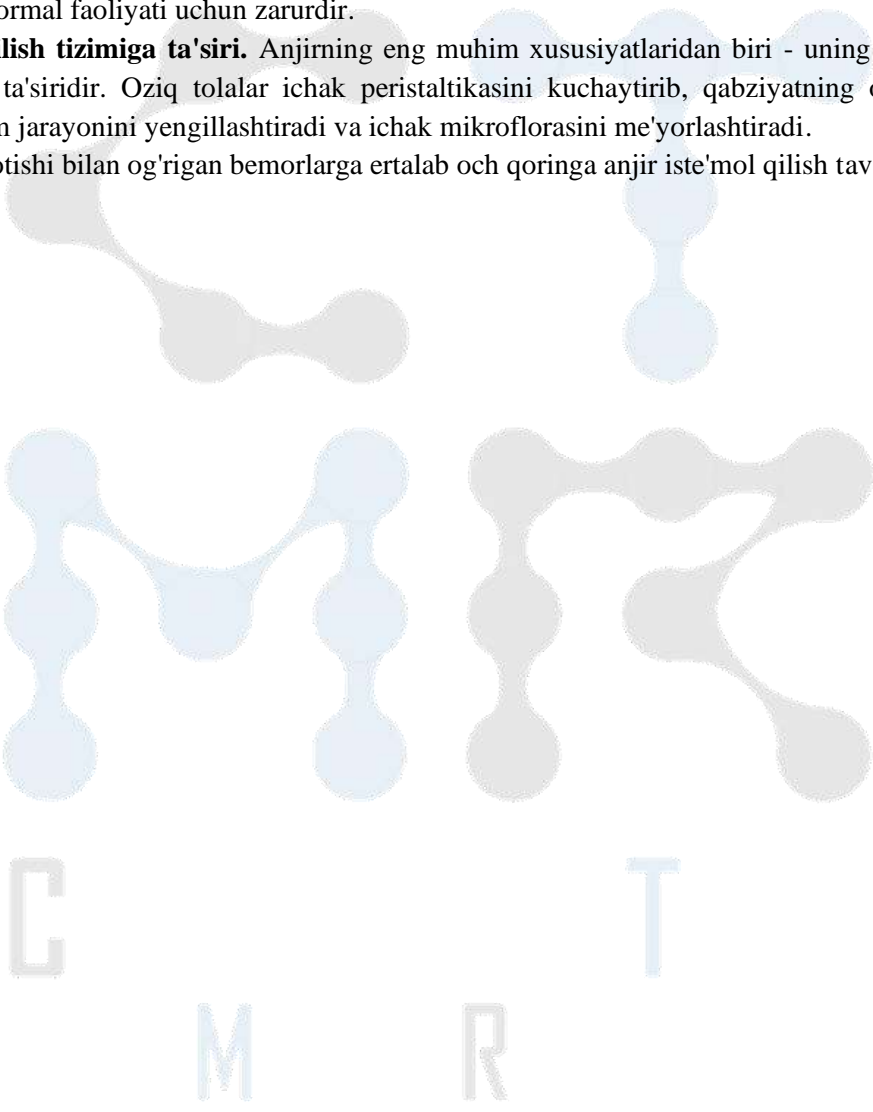
Vitaminlar

- Vitamin A - ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi
- Vitamin C - immunitetni mustahkamlaydi
- Vitamin E - antioksidant ta'sir ko'rsatadi
- Vitamin K - qon ivish jarayonida ishtirok etadi
- B guruhi vitaminlari - nerv tizimi va modda almashinuvini qo'llab-quvvatlaydi

Mineral moddalar. Anjir kaliy, kalsiy, magniy, fosfor, temir va rux kabi elementlarga boy bo'lib, ular organizmning normal faoliyati uchun zarurdir.

Ovqat hazm qilish tizimiga ta'siri. Anjirning eng muhim xususiyatlaridan biri - uning ovqat hazm qilish tizimiga ijobiy ta'siridir. Oziq tolalar ichak peristaltikasini kuchaytirib, qabziyatning oldini oladi. Anjir fermentlari hazm jarayonini yengillashtiradi va ichak mikroflorasini me'yorlashtiradi.

Surunkali ich qotishi bilan og'rigan bemorlarga ertalab och qoringa anjir iste'mol qilish tavsiya etiladi.



АНЖИР МЕВАСИ ХИЛЛАРИ



Яшил Анжир



Куқоқ Анжир



Олтин Анжир



Куруқ Анжир

АНЖИР МЕВАСИНИНГ КИМӨВИЙ ТАРКИБИ

Компонент	Миқдори
Калория	74 ккал
Углеводлар	19 г
Шакар	16 г
Оқсил	0.8 г
Ўғлар	0.3 г
Клетчатка	2.9 г
Витамин С	2 мг
Витамин К	4.7 мкг
Калий	232 мг
Кальций	35 мг
Магний	17 мг

Анжирнинг sog'liq uchun ta'siri

Анжирнинг tarkibidagi polifenollar va flavonoidlar erkin radikallarni izolyatsiya qilib, organizmdagi oksidlanish jarayonlarini sezilarli darajada kamaytiradi. Oksidativ stressning ortishi, hujayralar va to'qimalarning shikastlanishiga olib keladi, bu esa saraton, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va nevrodegenerativ

kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Anjirda mavjud bo'lgan ellag kislota, katexin, quercetin, va rutin kabi moddalar hujayralarni oksidlanishdan himoya qiladi va ularni qarish jarayonlaridan saqlaydi. Shu bilan birga, bu moddalar yallig'lanishni kamaytirish va immun tizimini mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Anjirni muntazam ravishda iste'mol qilish nafaqat surunkali kasalliklar rivojlanishining oldini olishda, balki yallig'lanishga asoslangan kasalliklarni kamaytirish va antioksidant himoya tizimini mustahkamlashda ham katta ahamiyatga ega.

Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri

Anjir tarkibidagi kaliy yurak mushaklari faoliyatini me'yorlashtiradi va qon bosimini tartibga soladi. Antioksidant moddalar qon tomir devorlarining elastikligini oshirib, ateroskleroz rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Doimiy ravishda anjir iste'mol qilish:

- arterial gipertoniya, yurak ishemik kasalligi, qon tomir kasalliklarining oldini olishga yordam beradi.

Metabolik sindrom va diabetni boshqarish

Anjirning antidiabetik ta'siri uning past glikemik indeksiga ($GI \approx 35-40$) va parhez tolalariga bo'lgan yuqori kontsentratsiyasiga asoslanadi. Glikemik indeksning pastligi anjirni diabetik bemorlar uchun xavfsiz va foydali oziq-ovqatga aylantiradi. Anjirning polifenollari va flavonoidlar insulinning ta'sirini kuchaytiradi va glikozaning so'rilishini sekinlashtiradi, shu orqali qondagi glyukoza darajasini barqarorlashtiradi. Bu, o'z navbatida, 2-toifa diabet va metabolik sindromni oldini olishda yordam beradi. Klinikalarda anjirning insulin sezuvchanligini oshirishdagi roli yuqori baholanmoqda, bu esa metabolik xastaliklarga qarshi kurashishda yangi terapevtik yondashuvni taqdim etadi. Bu, o'z navbatida, qon shakarining to'g'ri boshqarilishini ta'minlab, diabetga qarshi samarali profilaktik vosita bo'lishi mumkin.

Shuningdek, anjirning prebiotik ta'siri ichak florasini yaxshilaydi va ichak mikrobiotasini normallashtiradi. Parhez tolalari ichakdagi foydali bakteriyalarni ko'paytiradi, yomon bakteriyalarni kamaytiradi va ovqat hazm qilish tizimining normal ishlashini ta'minlaydi. Bu jarayonlar metabolizmni yaxshilashda va qondagi yog' miqdorini kamaytirishda yordam beradi.

Anjirda mavjud bo'lgan pektin moddalari yomon xolesterin miqdorini pasaytiradi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi. Bu komponentlar bilan boy bo'lgan anjir, shuningdek, ichak florasini mustahkamlashda samarali vosita sifatida xizmat qiladi, bu esa metabolik jarayonlarning me'yoriy ishlashini ta'minlaydi.

Anjirning antidiabetik ta'siri uning past glikemik indeksiga ($GI \approx 35-40$) va yuqori parhez tolalari miqdoriga bog'liq. Parhez tolalari (xususan, pektin va kletser) glikozaning so'rilishini sekinlashtiradi, bu esa qon shakarining barqarorligini ta'minlaydi. Polifenollar va flavonoidlar insulin sezuvchanligini oshiradi va metabolizmni normallashtiradi, bu esa 2-toifa diabetni boshqarishda samarali vosita sifatida ishlatiladi. Anjirni muntazam iste'mol qilish nafaqat diabetning oldini olish, balki uning rivojlanishini sekinlashtirish va uni boshqarishda yordam beradi.

Shuningdek, anjirning prebiotik ta'siri ichak florasini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ichakdagi foydali bakteriyalarni ko'paytirish orqali anjir, ichak mikrobiotasini mustahkamlashga yordam beradi, bu esa yomon xolesterin miqdorini kamaytiradi va umumiy metabolizmni normallashtiradi. Shu sababli, anjirni parhezga kiritish qondagi glyukoza darajasini barqarorlashtirish va metabolizmni optimallashtirishga yordam beradi.

Immunitetni mustahkamlash

Anjirda mavjud bo'lgan C vitamini, polifenollar va flavonoidlar organizmning immun javobini kuchaytiradi. Makrofaglar, limfotsitlar va boshqa immun tizimi hujayralarining faolligi anjirning immunomodulyator xususiyatlarini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, anjirning ekstrakti organizmni viruslarga, bakteriyalarga va boshqa patogenlarga qarshi himoya qiladi. Ushbu ta'sir ayniqsa yuqori, chunki anjirning tarkibida yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadigan ellag kislota va kversetin mavjud.

Anjir (*Ficus carica L.*) o'simligi o'zining boy kimyoviy tarkibi va biologik faolligi bilan inson organizmi uchun foydali ko'plab xususiyatlarga ega. Uning tarkibida mavjud bo'lgan flavonoidlar, polifenollar, antosianinlar,

parhez tolalari, vitaminlar (A, B, C, K), mineral moddalar (kaliy, magniy, kaltsiy, temir) va boshqa bioaktiv birikmalar anjirning ko'plab terapevtik ta'sirlarini tushuntiradi. U, shubhasiz, nafaqat xalqaro ilmiy tadqiqotlar, balki klinik tajribalar va amaliyotlarda ham yuqori ijobiy natijalarga erishgan o'simlikdir.

Bundan tashqari, anjirning immunitetni mustahkamlashdagi roli, uning antiviral va antibakterial xususiyatlari orqali yanada ko'rinadi. Anjirning biologik faol moddalarini nafaqat sog'lom holatda, balki infeksiya va yallig'lanish holatlarida ham himoya sifatida qo'llash mumkin. Tadqiqotlar anjirni o'z ichiga olgan diyetaning jigar va o'pka kabi organlarni himoya qilishda samarali bo'lishi mumkinligini ko'rsatmoqda.

Kasalliklarga qarshi himoya

Anjir tarkibida mavjud bo'lgan C vitamini, polifenollar, flavonoidlar va ellag kislota kabi moddalari immun tizimining faolligini oshiradi. C vitamini immun hujayralarining faolligini kuchaytiradi va organizmni turli yuqumli kasalliklarga qarshi himoya qiladi. Polifenollar va flavonoidlar esa yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi va immun tizimining sog'lom ishlashini ta'minlaydi.

Anjirning immunomodulyator ta'siri nafaqat yuqumli kasalliklarga qarshi kurashishda, balki organizmning turli stress holatlariga qarshi immun javobini kuchaytirishda ham ahamiyatlidir. Ushbu ta'sirlar organizmni yuqumli kasalliklarga nisbatan zaiflashtirishi mumkin bo'lgan holatlarda, masalan, infeksiyalar yoki stress holatlarida himoya qilishi mumkin. Shuning uchun, anjirni muntazam iste'mol qilish immunitetni mustahkamlashda va kasalliklarga qarshi kurashishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Neuroprotektiv ta'sir

Anjirning neuroprotektiv xususiyatlari uning tarkibidagi katexin va quercetin kabi flavonoidlar bilan bog'liq. Bu moddalarning hujayra darajasida ishlashi miya hujayralarini oksidativ zarardan himoya qiladi va nevrodegenerativ kasalliklarning rivojlanishini sekinlashtiradi. Anjirning bu ta'siri, ayniqsa, Altsgeymer va Parkinson kasalliklari kabi kognitiv buzilishlarga qarshi samarali profilaktik vosita bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar anjirning miyaning kognitiv va xotira funksiyalarini yaxshilashda yordam berishini ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, anjirning antiinflammatuar ta'siri nevrologik tizimni himoya qilishda muhim ahamiyatga ega. Anjirning neuroprotektiv ta'siri uning tarkibidagi flavonoidlar (quercetin, katexin) orqali amalga oshadi. Ushbu moddalarning antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlari miya hujayralarini oksidlanishdan himoya qiladi va nevrodegenerativ kasalliklar, xususan Altsgeymer va Parkinson kasalliklarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Anjirni iste'mol qilish miya faoliyatini yaxshilashga va kognitiv funksiyalarni qo'llab-quvvatlashga yordam beradi, bu esa kognitiv qarishning oldini olish va miya salomatligini saqlashda samarali vosita hisoblanadi.

Shu bilan birga, anjirning antiinflammatuar xususiyatlari asab tizimida yallig'lanishni kamaytiradi va miya faoliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, anjirning nevroprotektiv xususiyatlari kognitiv qobiliyatlarning pasayishi va asab tizimidagi degenerativ o'zgarishlarni oldini olishda yordam beradi.

Teri va regeneratsiya jarayonlari

Anjirning teriga ta'siri uning tarkibidagi kollagen ishlab chiqarishni rag'batlantiruvchi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlaridan kelib chiqadi. Anjir ekstrakti terining qarish jarayonini sekinlashtiradi, uning elastikligini oshiradi va regeneratsiyani tezlashtiradi. Anjirning yallig'lanishga qarshi ta'siri ekzema, allergik dermatit va boshqa teri kasalliklarini davolashda yordam beradi. Shuningdek, anjirning tabiiy shifobaxsh xususiyatlari uni kosmetika sanoatida ham keng qo'llanilishini ta'minlamoqda.

Anjir tarkibidagi ellag kislota, flavonoidlar, va kollagen ishlab chiqarishni rag'batlantiruvchi moddalari terining to'liq regeneratsiyasini ta'minlaydi. Anjirning yallig'lanishga qarshi va antioksidant ta'siri terining qarish jarayonini sekinlashtiradi, uning elastikligini oshiradi va regeneratsiyani tezlashtiradi. Anjirning bu ta'siri teri kasalliklarini, jumladan, ekzema, dermatit va boshqa yallig'lanishli holatlarni davolashda samarali bo'lishi mumkin.

Osteoprotective (suyaklarni himoya qilish) ta'sir

Anjirning osteoprotektiv xususiyatlari uning tarkibida mavjud bo'lgan kaltsiy, magniy, va K vitamini kabi

muhim minerallar bilan bog'liqdir. Kaltsiy suyaklarning asosiy qurilish materiali hisoblanadi va uning etishmasligi suyaklarning zaiflashishiga olib keladi, bu esa osteoporoz va suyaklarning sindirilishiga olib kelishi mumkin. Anjirda mavjud bo'lgan magniy suyak to'qimasining kuchini saqlash va osteoporozni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. K vitamini esa suyak to'qimasining mineralizatsiyasini kuchaytiradi, shu bilan birga suyaklarning kuchli va mustahkam bo'lishini ta'minlaydi.

Shunday qilib, anjirni muntazam iste'mol qilish suyaklarning umumiy salomatligini yaxshilashda va osteoporozni oldini olishda samarali yordam beradi. Anjirning bu xususiyatlari, ayniqsa, yoshi kattaroq insonlar va suyak mustahkamligi past bo'lgan odamlar uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, anjir tarkibidagi tabiiy minerallar va vitaminlar suyak tizimining kuchini oshirishga yordam beradi va suyaklar bilan bog'liq kasalliklarni oldini olishga yordam beradi.

Qon yaratilishi va kamqonlikning oldini olish

Anjir temir moddasi manbai bo'lib, gemoglobin sintezida ishtirok etadi. Kamqonlik bilan og'rigan shaxslarda anjirni muntazam iste'mol qilish qon ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi.

Modda almashinuvi va energiya balansiga ta'siri

Anjir energiya qiymati yuqori bo'lib, tez charchash va holsizlanishda foydali hisoblanadi. Sportchilar va jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar uchun tabiiy energiya manbai sifatida tavsiya etiladi.

Xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda qo'llanilishi

Xalq tabobatida anjir yo'talga qarshi, balg'am ko'chiruvchi, ich yumshatuvchi vosita sifatida ishlatilgan. Zamonaviy tadqiqotlar esa uning antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarini tasdiqlamoqda.

Adabiyotlar tahlili

Ilmiy tadqiqotlarda anjir mevasining yuqori biologik qiymatga ega ekanligi ko'p bora ta'kidlangan. Karimov (2019) o'z tadqiqotlarida anjir tarkibida glyukoza, fruktoza va pektin moddalari yuqori miqdorda mavjudligini qayd etadi. Bu moddalarning hazm jarayonini yaxshilashda muhim rol o'ynashi isbotlangan.

Ismoilova va hammualliflar (2020) anjir mevasining kaliy, kaltsiy, temir va magniy kabi mineral moddalarga boy ekanligini aniqlagan. Ushbu elementlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini barqarorlashtirishda va suyak to'qimalarini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Xalqaro manbalarda (Shahidi, 2018) anjir antioksidant xususiyatga ega bo'lib, organizmda erkin radikallar ta'sirini kamaytirishi ko'rsatib o'tilgan. Bu esa qarish jarayonlarini sekinlashtirish va surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, anjir mevasining oziqaviy va terapevtik xususiyatlari yetarlicha o'rganilgan bo'lsa-da, ularni umumlashtirish va tizimli tahlil qilish zarur.

Natijalar va muhokamalar

Anjir mevasining 100 grammida o'rtacha 60–70 kkal energiya mavjud bo'lib, u asosan tabiiy shakarlar hisobiga ta'minlanadi. Anjir yuqori miqdorda oziq tolalari (kletchatka) ga ega bo'lib, ichak peristaltikasini yaxshilaydi va qabziyatning oldini oladi.

Anjir tarkibidagi kaliy yurak mushaklari faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi, temir esa qon gemoglobin miqdorini oshirishga yordam beradi. Antioksidant moddalar organizmni oksidativ stressdan himoya qiladi.

Muhokama jarayonida anjirning muntazam iste'moli:

- immun tizimini mustahkamlashi,
- modda almashinuvini yaxshilashi,
- yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishi aniqlandi.

Biroq, yuqori shakar miqdori sababli qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun me'yoriy iste'mol tavsiya etiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, anjir mevasining organizmga ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan asoslangan va ko'p qirrali hisoblanadi. U ovqat hazm qilish, yurak-qon tomir, immun, suyak va qon tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Anjirni kundalik ovqatlanish ratsioniga me'yorida kiritish sog'liqni saqlash va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Anjir (*Ficus carica* L.) o'simligi nafaqat qadimdan tanilgan, balki uning sog'liq uchun ahamiyati ham tobora oshib bormoqda. Anjir tarkibidagi bioaktiv komponentlar, xususan, polifenollar, flavonoidlar, antosianinlar, vitaminlar va minerallar, inson organizmiga bir qator ijobiy ta'sirlar ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, anjirning biokimyoviy tarkibi va biologik faolligi haqida amalga oshirilgan izlanishlar uning potensial terapevtik qo'llanilishini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Anjir (*Ficus carica* L.) o'simligi o'zining boy kimyoviy tarkibi va biologik faolligi bilan inson organizmi uchun foydali ko'plab xususiyatlarga ega. Uning tarkibida mavjud bo'lgan flavonoidlar, polifenollar, antosianinlar, parhez tolalari, vitaminlar (A, B, C, K), mineral moddalar (kaliy, magniy, kaltsiy, temir) va boshqa bioaktiv birikmalar anjirning ko'plab terapevtik ta'sirlarini tushuntiradi. U, shubhasiz, nafaqat xalqaro ilmiy tadqiqotlar, balki klinik tajribalar va amaliyotlarda ham yuqori ijobiy natijalarga erishgan o'simlikdir.

Anjir (*Ficus carica* L.) o'simligi inson salomatligi uchun juda muhim o'simlik hisoblanadi. Uning tarkibidagi bioaktiv komponentlar, xususan, flavonoidlar, polifenollar, vitaminlar va minerallar, uning sog'liqni saqlashdagi potentsialini mustahkamlaydi.

Anjirning biologik faolligi, uni nafaqat oziq-ovqat sifatida, balki tibbiyotda ham foydali resurs sifatida ishlatishga imkon beradi. Uning organizmga ta'siri nafaqat surunkali kasalliklarning oldini olish, balki ularni davolashda ham samarali bo'lishi mumkin.

Istiqboldagi tadqiqotlar

Anjir (*Ficus carica* L.) o'simligi o'zining boy kimyoviy tarkibi va biologik faolligi bilan nafaqat qadimiy tibbiyotda, balki zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda ham ahamiyat kasb etmoqda. Uning tarkibidagi flavonoidlar, polifenollar, parhez tolalari, vitaminlar, va minerallar inson organizmiga ko'plab foydali ta'sirlar ko'rsatadi, jumladan, antioksidant, kardioprotektiv, antidiabetik, immunomodulyator, neuroprotektiv, osteoprotektiv va regeneratsiya jarayonlarini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

Anjirning surunkali kasalliklar, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari, saraton, diabet, osteoporoz va nevrodegenerativ kasalliklarga qarshi kurashdagi terapevtik potentsiali tobora aniqroq bo'lib bormoqda.

Anjirning yallig'lanishga qarshi, antioksidant, va immun tizimining faolligini oshiruvchi xususiyatlari uni sog'liqni saqlash sohasida yangi terapevtik vosita sifatida o'rganishni davom ettirishni talab qiladi.

Bundan tashqari, anjirning ichak florasi va metabolizmni normallashtirishdagi o'rni, shuningdek, uning kosmetik sanoatdagi potentsiali alohida e'tiborga loyiqdir. Anjirni kengaytirilgan klinik tadqiqotlar va sinovlar orqali yanada chuqurroq o'rganish, uning terapevtik imkoniyatlarini aniqlash va yangi davolash usullarini ishlab chiqishda yordam beradi. Anjirning sog'liqni saqlashdagi o'rni va istiqboldagi qo'llanilishlari yanada kengayib borishi kutilmoqda.

Anjirning kelajagi va uning tibbiyotdagi roli

Anjir o'simligi, uning tarkibidagi bioaktiv moddalar va sog'liqni mustahkamlashdagi roli bilan o'zining ahamiyatini ko'rsatadi. O'rganilgan va ilmiy jihatdan tasdiqlangan anjirning antidiabetik, antiviral, antioksidant, immunomodulyator, kardioprotektiv, neuroprotektiv va osteoprotektiv ta'sirlari, uni zamonaviy tibbiyotda foydali, tabiiy terapevtik vosita sifatida ishlatish imkonini beradi.

Shuningdek, anjirni ishlatishda ekstraktlar, choylar, tabletkalar, va boshqa farmatsevtik preparatlar shaklida qo'llash mumkin. Anjirning metabolizmni yaxshilashdagi va salomatlikni qo'llab-quvvatlashdagi o'rni, uning tabiiy va zararli ta'sirlaridan xoli bo'lgan sog'liqni saqlash resursi sifatida ilmiy salohiyatini oshiradi. Tadqiqotlar davomida anjirning o'simlik sifatidagi eng samarali va xavfsiz foydalanish shakllarini topish, uning keng ommalashishiga yordam beradi.

Shu bilan birga, anjirning farmatsevtik va kosmetik sanoatdagi qo'llanilishi, uning yangi shakllarda ishlab

chiqarilishi va turli sog‘liqni saqlash muassasalarida qo‘llanishi hamda jahon bo‘ylab uning tibbiyotdagi o‘rni yanada mustahkamlanishi kutilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI :

1. Тургунов Д.Э., Рахманова Ф.Э., Каржавов А.Р. Терапевтическое применение и токсичность шафрана. *Universum: медицина и фармакология*. 2023. №4-5(98). С.47-51.
2. Мамадиярова Х., Юсупова С., Рахманова Ф. Об изучении процесса получения дефолианта на основе хлората натрия и аминогуанидинфосфата. 2021.
3. Erdanovna R.F. et al. Dorivor osimliklarning yurak glikozidlari sifatida tasiri va qollanilishi. *Ijodkor o‘qituvchi*. 2025. T.4. №46. С.71-73.
4. Рахронова Ф.Э. Нейропротективные, гипотензивные, антигипоксические свойства шпината. *O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*. 2025. T.3. №36. С.212-216.
5. Рахронова Ф.Э. и др. Полезные свойства имбиря для организма. *International journal of recently scientific researcher's theory*. 2024. T.2. №4. С.22-27.
6. Рахронова Ф.Э. Жаропонижающие, отхаркивающие и антигельминтные свойства шпата. *Pedagog*. 2025. T.8. №2. С.135-138.
7. Рахронова Ф.Э. Ценный лекарственный состав рукколы, положительно действующий на организм. *Journal of international scientific research*. 2025. T.2. №6. С.129-136.