RESEARCH FOCUS
xalqaro ilmiy jurnali
hamkorligida

DOI
10.66073/ReFocus-Conf/0910230

QR-kod maqolaning DOI sahifasini ochadi

SAHIFALAR 1126–1130
TIL O‘zbek

IQTIBOS UCHUN
Rametullaeva A., Seilbekov R.B. Baklajon sabzavotining inson salomatligiga ta’siri va shifobaxshlik xususiyati // «O‘zbekiston olima ayollarining mamlakat taraqqiyotiga qo‘shayotgan hissasi» mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari (Nukus, 2026-yil 9–10-oktyabr). – Nukus, 2026. – B. 1126–1130. – DOI: https://doi.org/10.66073/ReFocus-Conf/0910230

UDK: 635.6:635.64:635.646

BAKLAJON SABZAVOTINING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI VA SHIFOBAXSHLIK XUSUSIYATI

[1]Rametullaeva A.
[2]Seilbekov R.B.
[1]Qoraqalpog‘iston qishloq xo‘jaligi va agrotexnologiyalar instituti, «Sabzavotchilik, polizchilik va kartoshkachilik» mutaxassisligi 1-kurs magistranti
[2]Qoraqalpog‘iston qishloq xo‘jaligi va agrotexnologiyalar instituti, «Meva-sabzavotchilik va polizchilik» kafedrasi assistenti, q.x.f.f.d. (PhD).

Annotatsiya: Ushbu maqolada baqlajon sabzavotining inson salomatligiga ta’siri, uning kimyoviy tarkibi, oziqaviy qiymati hamda shifobaxshlik xususiyatlari yoritilgan. Baqlajon tarkibidagi vitaminlar, mineral moddalar, oziq tolalari va biologik faol birikmalarning inson organizmi uchun ahamiyati ilmiy jihatdan bayon etilgan. Shuningdek, baqlajonning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilash, antioksidant himoyani ta’minlash hamda sog‘lom ovqatlanishdagi o‘rni haqida ma’lumotlar keltirilgan. Maqolada baqlajondan oziq-ovqat mahsuloti sifatida samarali foydalanish va uning foydali xususiyatlarini kundalik ovqatlanishda hisobga olish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: baqlajon, inson salomatligi, shifobaxshlik xususiyati, vitaminlar, mineral moddalar, antioksidantlar, oziqaviy qiymat, sog‘lom ovqatlanish.

Abstract: This article highlights the impact of eggplant vegetables on human health, their chemical composition, nutritional value, and medicinal properties. The importance of vitamins, minerals, dietary fibers, and biologically active compounds in eggplants for the human body is scientifically described. Additionally, information is provided on the role of eggplants in supporting the functioning of the cardiovascular system, improving the digestive process, providing antioxidant protection, and healthy nutrition. The article focuses specifically on the effective use of eggplant as a food product and the consideration of its beneficial properties in daily nutrition.

Keywords: eggplant, human health, medicinal properties, vitamins, minerals, antioxidants, nutritional value, healthy eating.

Baklajon (*Solanum melongena L.*) - ituzumdoshlar oilasiga mansub bo‘lgan bir yillik sabzavot ekini. U issiqsevarligi, mevasining oziqaviy qiymati va turli xil taomlar tayyorlashda keng qo‘llanilishi bilan ahamiyatli hisoblanadi. Baklajon asosan tropik va subtropik mintaqalarda, shuningdek, mo‘tadil iqlimli hududlarda ko‘chat usulida yetishtiriladi.

1-rasm. Baklajon (Solanum melongena L.) mevalari

Kelib chiqishi va tarqalishi. Baklajon (*Solanum melongena L.*) - issiqsevar, qimmatli va keng tarqalgan sabzavot ekinlaridan biri. U ituzumdoshlar (Solanaceae) oilasiga mansub bo‘lib, pomidor, qalampir va kartoshka bilan bir oilaga kiradi.

Baklajonning aniq yovvoyi ajdodini belgilash murakkab, ammo ilmiy tadqiqotlarda uning kelib chiqishi asosan Janubiy va Janubi-Sharqiy Osiyo, ayniqsa Hindiston, Bangladesh, Myanma va ularga yaqin hududlar bilan bog‘lanadi. Baklajonning yovvoyi va yarim madaniy shakllari shu mintaqalarda uchragan.

Baklajon Hindistonda juda qadimdan yetishtirilgan. Keyinchalik u Xitoy va Janubi-Sharqiy Osiyo mamlakatlariga tarqalgan. Xitoyda baklajon bir necha asrlar davomida tanlash va selektsiya qilish natijasida turli shakl, rang va meva kattaligiga ega navlarga ajratilgan.

Osiyodan baklajon Eron, Markaziy Osiyo va Yaqin Sharq mamlakatlariga tarqalgan. O‘rta asrlarda arab savdogarlari va dehqonlari orqali u Shimoliy Afrika va Ispaniyaga olib kirilgan. Shu tariqa baklajon Yevropa qishloq xo‘jaligida ham ma’lum bo‘la boshlagan. Baklajon Yevropaga taxminan VIII–IX asrlarda arablar ta’sirida kirib kelgan, deb hisoblanadi. Dastlab Janubiy Yevropa mamlakatlarida – Ispaniya, Italiya va Gretsiyada yetishtirilgan. Keyinchalik boshqa Yevropa mamlakatlariga tarqalgan.

Baklajon Markaziy Osiyoda, jumladan O‘zbekiston hududida ham uzoq vaqtdan beri yetishtirib kelinadi. Uning tarqalishiga mintaqa iqlimining issiqligi, uzoq vegetatsiya davri va sug‘orma dehqonchilik sharoiti qulaylik yaratgan.

O‘zbekistonda baklajon asosan ochiq maydonlarda, shuningdek, ayrim hududlarda himoyalangan yerlarda yetishtiriladi. Issiq va yorug‘likka talabchanligi sababli u janubiy va markaziy hududlarda yaxshi o‘sadi. Baklajon mevasi tarkibida uglevodlar, mineral moddalar, vitaminlar va fiziologik faol birikmalar mavjud bo‘lib, oziq-ovqat sifatida keng qo‘llaniladi.

Kimyoviy tarkibi. Baqlajon kaloriya miqdori past mahsulotdir, ammo tarkibida B guruhi vitaminlari, C vitamini, PP va karotin, shuningdek organizm uchun zarur bo‘lgan kaliy, temir, kaltsiy, magniy, natriy va fosfor kabi minerallar mavjud. Baqlajon xolesterin hosil bo‘lishining oldini oladi.

DOI 10.66073/ReFocus-Conf/0910230

1-jadval. Baklajon tarkibidagi asosiy ozuqa moddalari (BJU) va energetik qiymati

Ko‘rsatkich / Modda nomi	100 grammdagi miqdori	Kunlik me’yordan ulushi (%)
Kaloriyasi (Energiya)	24 kkal	1.7 %
Suv	92.3 g	3.6 %
Uglevodlar	5.8 g	4.5 %
— shundan shakarlar	*3.5 g*	—
Oqsillar	0.98 g	1.1 %
Yog‘lar	0.18 g	0.2 %
Kul (mineral moddalar)	0.5 g	—

2-jadval. Baklajon tarkibidagi vitaminlar va minerallar miqdori hamda ularning asosiy vazifasi

Vitaminlar / Minerallar	100 grammdagi miqdori	Kunlik me’yordan ulushi (%)	Asosiy vazifasi
Kremniy (Si)	29 mg	96.7 %	Suyak va bo‘g‘imlarni mustahkamlaydi, kollagen ishlab chiqaradi.
Kaliy (K)	238 mg	5.1 %	Yurak faoliyatini yaxshilaydi, shishlarni qaytaradi.
Marganets (Mn)	0.23 mg	10.1 %	Moddalar almashinuvini va qondagi shakar miqdorini boshqaradi.
Mis (Cu)	81 mkg	9.0 %	Temirning so‘rilishiga va gemoglobin hosil bo‘lishiga yordam beradi.
Vitamin B_6 (Piridoksin)	0.08 mg	6.5 %	Asab tizimi va immunitetni qo‘llab-quvvatlaydi.
Vitamin C (Askorbin k-ta)	2.2 mg	2.4 %	Immunitetni kuchaytiruvchi antioksidant.
Vitamin B_9 (Foliy k-ta)	22 mkg	5.5 %	Hujayralar yangilanishi va qon ishlab chiqarish uchun zarur.
Vitamin PP (Niatsin)	0.65 mg	4.1 %	Teri holatini va hazm tizimini yaxshilaydi.

Shifobaxshlik xususiyati. Ushbu mevalar keksalar uchun juda foydali, ular terapiyada va ateroskleroz, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda juda foydali hisoblanadi.

Baqlajon binafsha rangli qobig‘i tufayli qarishga qarshi samarali yordam beradi. Gap shundaki, baqlajon bu hujayra membranalarining shikastlanishiga to‘sqinlik qiladigan va shu sababli ularni erta qarishdan saqlaydigan maxsus ozuqa moddasi – *nasunin* mavjudligi sababli. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, nasunin miya neyronlariga zarar yetkazadigan erkin radikallar miqdorini kamaytirish orqali Altsgeymer kasalligining rivojlanishini sekinlashtiradi.

Baqlajon tarkibidagi nasunindan tashqari antioksidant xususiyatiga ega o‘n to‘rt fenolik birikma mavjud. Biroq, ular orasida xlorogen kislotasi ustunlik qiladi. Ushbu kislota saratonga qarshi, antimutagen, antimikrobiyal, antiviral faollikka ega. Bundan tashqari, u qonda shakar va xolesterin miqdori va jigar faoliyatiga ta’sir qilib, gepatoprotektiv xususiyatlarini namoyish etadi, Altsgeymer kasalligining rivojlanishini sekinlashtiradi, chunki bu miya neyronlariga zarar yetkazadigan erkin radikallar sonini kamaytiradi. Antiviral vosita sifatida xlorogen kislota *herpes virusiga* qarshi va antibakterial vosita sifatida *E. coli va*

DOI 10.66073/ReFocus-Conf/0910230

Staphylococcus aureus shtammlariga qarshi ishlaydi. Baqlajon ateroskleroz va boshqa yurak-qon tomir kasalliklari bilan og‘rigan odamlarga tavsiya etiladi. Bu qon tomirlari devoridagi blyashka xolesterinini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, baklajon tarkibida kaliy miqdori ko‘p bo‘lib, yurak faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Baqlajon tarkibidagi C vitamini tanani yuqumli kasalliklar va shamollashdan saqlaydi. B guruhi vitaminlari asab tizimini mukammal darajada mustahkamlaydi, uyqusizlik va tushkunlikdan xalos bo‘lishga yordam beradi. Mevalarga boy bo‘lgan foydali moddalar to‘qimalarning tiklanishiga, terining mayda yaralardan xalos bo‘lishiga yordam beradi.

Baqlajon teriga foydalidir, chunki u tarkibidagi namlikni saqlab turishga va shu sababli ajinlardan xalos bo‘lishga yordam beradi.

Moviy mevalar tarkibida temir, rux va marganets borligi sababli ular anemiya uchun ko‘rsatiladi va ayniqsa qon tomir tizimi va yurak bilan bog‘liq muammolar bo‘lganlar uchun foydalidir.

Baqlajonlardan diabetga qarshi qattiq dietada foydalaniladi. Agar siz chekishni tashlashga qaror qilgan bo‘lsangiz, unda baklajon sizga kerak bo‘lgan narsadir. Meva tarkibida vitamin PP (nikotin kislota) yuqori bo‘lganligi sababli, baqlajon nikotin qaramligidan xalos bo‘lganlar uchun juda tavsiya etiladi, chunki bu organizmga tushish alomatlarini osonroq ko‘tarishga yordam beradi.

Diyetologlar ortiqcha vazn bilan abadiy xayrlashmoqchi bo‘lganlar uchun shunchaki yaxshi mahsulot yo‘q deb hisoblashadi. Baklajonning 100 grammida atigi 28 kkal bor. Ushbu afzallik uchun siz mevalarning tolaga boyligi faktini ham qo‘shishingiz kerak, bu nafaqat tanadan ortiqcha suyuqlikni, balki toksinlarni ham olib tashlaydi. Baqlajon bilan ozish, ularni tayyorlash sirlarini bilish juda muhimdir, chunki qovurish paytida ular yog‘ni juda ko‘p yutadi, bu esa oxirgi mahsulotni juda yog‘li qiladi. Ushbu kamchilikni osongina tuzatish mumkin, shunchaki kesilgan baqlajonlarni qovurishdan oldin 10 daqiqa davomida sovuq suvga botirish kerak, eng yaxshisi ularni aylana shaklida kesib oling.

Qanday tanlash kerak. Eng yaxshisi yosh mevalardir. Pishgan meva tarkibida solanin kabi zararli moddalar juda ko‘p bo‘ladi. Solanin yosh mevalarda ham uchraydi, bu ularning ozgina achchiq ta’mini tushuntiradi, ammo ozgina miqdorda. Baqlajon tarkibidagi solanin miqdori me’daning muammolari va qizilo‘ngachning tirnash xususiyati keltirib chiqarishi mumkin. Agar siz baqlajon sotib olgan bo‘lsangiz va uyda ularning yoshligidan shubhalana boshlagan bo‘lsangiz, unda ortiqcha solanin miqdoridan xalos bo‘lish uchun oddiy protsedurani bajaring: baklajonni 3% tuz eritmasida bir oz ushlab turing. Tuzli suv solaninning ko‘p qismini mevadan olib tashlashga yordam beradi.

Xulosa. Baklajon inson salomatligi uchun foydali bo‘lgan sabzavot ekinlaridan biri hisoblanadi. Uning tarkibida kaliy, magniy, temir, fosfor, vitaminlar, oziq tolalari va antioksidant birikmalar mavjud. Ayniqsa, meva po‘stidagi antotsianlar organizmda oksidlovchi stressni kamaytirishga yordam beruvchi birikmalar sifatida ahamiyatlidir. Oziq tolalari hazm jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi, kaliy esa organizmda suyuqlik-elektrolit muvozanatini saqlashda ishtirok etadi.

DOI 10.66073/ReFocus-Conf/0910230

Shu sababli baklajonni me'yorda va turli xil sabzavotlar bilan birgalikda iste'mol qilish sog'lom ovqatlanish ratsionini boyitishga xizmat qiladi. Biroq baklajonni muayyan kasalliklarni davolovchi dori vositasi sifatida baholash to'g'ri emas; uning asosiy ahamiyati — sog'lom va muvozanatli ovqatlanish tarkibidagi qimmatli sabzavot ekanligidadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh.Irgashev. Tabiatning o'zi tabib. T.; 2003.
2. М.И.Мамедов., О.Н.Пышная., Е.А.Джос., Н.А.Шмыкова., Т.П.Супрунова., О.А.Митрофанова., В.М.Верба. «Баклажан». М.; 2015.
3. В.И.Зуев., Р.Ф.Мавлянова., С.И.Дустмуратова., Х.Ч.Буриев. «Овощи это пища и лекарство». Т.; 2016.
4. E.E.Abdunazarov., Q.G'.Zokirov. «Sabzavotchilik». T.; 2019.

DOI 10.66073/ReFocus-Conf/0910230