

Қуръон мўжизалари-Саломатлик (Марифат Акбарова)

22:42 / 19.04.2017 20748

Бисмиллаҳир Романир Роҳийм

Сутнинг хосил бўлиши

Чорва ҳайвонларида ҳам сиз учун, албатта, ибрат бордир. Биз сизларни уларнинг қорнидан, гўнг ва қон орасидан ичувчилар (томоғи)дан осон ўтувчи соф сут ила суғорамиз. Қуръон 16.66. Сен: “Сизга осмонлару ердан ким ризқ берур?”деб айт. “Аллоҳ. Албатта, биз сиз ҳидоятда ёхуд очиқ-ойдин залолатдадирмиз”. Қуръон 34.24. Организмни озиқлантирувчи асосий моддалар овқат ҳазм қилиш тизимида кимёвий қоришмалар натижасида хосил бўлади. Ушбу озиқ моддалар маълум бир вақтдан сўнг ошқозон деворлари орқали қон тизимига тушади. Шундай усулда ўша моддаларнинг барчаси қон орқали керакли органларга етиб боради.

Сут безлари, организмнинг бошқа тўқималари сингари қон орқали келадиган қуйида такидланган ҳазм қилинган моддалар билан озиқланади. Шунинг учун ҳам қон озиқ моддаларни етказиб беришда муҳим рўл ўйнайди. Ушбу жараёнлар натижасида сут безлари сут ишлаб чиқаради ва бундай сутнинг озиқ қиймати жуда ҳам юқори бўлади.

Одамлар ҳайвоннинг ошқозонидан ҳам қонидан ҳам ҳазм бўлмаган овқатларни тўғридан тўғри истеъмол қила олмайдилар, чунки бу инсон организмни жиддий заҳарланишига олиб келади ва ҳаёт учун ҳавфлидир. Бироқ Оламларнинг Роббиси яратган мураккаб биологик тизим орқали хосил бўладиган фойдали ва соф сутни бандаси учун неъмат қилиб бергандир.

Ҳайвонларда сутнинг ҳосил бўлишининг ўзи бир ҳаётий мўжиза, бироқ Қуръонда бу жараённинг шундай аниқ таърифланиши Аллоҳнинг Каломини яна бир ҳайратланарли жиҳатини очиб беради.

Кўриниб турибдики, “Ан Наҳл” сурасининг 66-оятда ифодаланган сутнинг хосил бўлиш биологик жараёни замонавий фанга мувофиқдир. Шуниси равшанки, Қуръон нозил бўлган вақтда одамлар сут эмизувчиларнинг овқат ҳазм қилиш тизими фаолиятдан беҳабар эдилар, чунки буни билиш улардан алоҳида билим талаб этарди.

Ҳурмо - Қуръонда алоҳида таъкидланган мева ва унинг инсон учун фойдалари

Қуръони Карим оятларида “ўхшаши йўқ ҳурмолар” (Раҳмон сураси, 68.) дея таърифланган ҳурмо меваси иймон келтирганлар учун ваъда этилган жаннат неъматлари қаторида таъкидлангандир. Аллоҳ Таъало Қуръонда алоҳида зикр этган ушбу меванинг кимёвий таркиби олимлар томонидан ўрганилганда унинг кўплаб ўзига ҳос хусусиятлари юзага чиқди.

Ҳурмо - энг қадимий ўсимлик турларидан бири бўлиб, бугунги кунда нафақат ўзининг майин, ширин таъми билан балки ўзига ҳос озиқ хусусиятлари учун мақул кўриб истеъмол қилинади.

Ушбу меванинг олимлар томонидан янгидан янги ажойиб хусусиятларини тадқиқ этилаётгани унинг ҳуштаъм озуқа бўлиши билан бирга бир қатор касалликларга дармон эканлигини ҳам кўрсатмоқда. Ҳурмонинг фойдаси ва уни қачон истеъмол қилиш инсонга қанчалик зарур бўлиши ҳақида Марям сурасининг қуйидаги оятларида таъкидлангандир: 19.23. Бас, тўлғоқ уни ҳурмо танасига олиб борди. У: “Кошки бундан олдин ўлсам эди ва бутунлай унутилиб кетсам эди”, деди. 19.24 . Унинг остидан: “Маҳзун бўлма, батаҳқиқ, Роббинг остингдан оқар ариқ қилди. 19.25. Ҳурмо танасини силкит, сенга мева тушади” деб нидо қилди. 19.26 . Е, ич, ва кўзинг қувонсин. Бас, бирор одамни кўрар бўлсанг: “Мен Роҳманга рўза назр қилдим. Бугун инсон зотига зинҳор гапирмасман”, дегин.

Юқорида келтирилган сурада, тўлғоқ пайти Аллоҳ Марям онамизга ҳурмодан ейишни буюрди, бунда Яратганнинг биз бандалари учун буюк ҳикматини кўриш мумкин. Ҳурмо ҳомиладор аёл ва янги туққан аёл учун энг маъқул танловдир. Бу кўпгина олимлар томонидан қабул қилинган илмий асосдир. Марям онамизга ушбу ваҳий орқали тўлғоқлари осон кечиши учун ҳурмодан ейишларини тушунтирилди.. Ҳурмонинг 60-65% фоизини шакар ташкил этиб, бошқа мевалар ичида бу энг юқори кўрсаткичдир. Шифокорлар ҳомиладор аёлларга туғиш арафасида ва кўз ёриган куни таркибида фруктоза миқдори кўп булган озиқ моддалардан истеъмол қилишни тавсия этадилар. Чунки фруктоза ҳолдан тойган организмга куч бағишлаб, аёл организмида бир қатор кимёвий киришувларни содир бўлишида, жумладан, туғилган заҳотиёқ болага зарур бўлган сутни ишлаб чиқаришда таъсири сезиларли даражада каттадир.

Бундан ташқари, туғиш жараёнида аёл анчагина қон йўқотади бу эса организмда шакар миқдорини пасайиб кетишига сабаб бўлади. Ҳурмо аввало организмга қўшимча шакарни кириши ва қон босимини тушиб

кетмаслиги учун муҳимдир. Ушбу мевадаги юқори калория касаллик ёки чарчаш сабаб заифлашиб қолган одамга қувват бағшлайди.

Юқорида Марям онамизга келган оятларда ҳурмони онага куч бағшлаши ва кўкрак безларида сут ишлаб чиқиш жараёнининг бошланишини жадаллаштириш хусусиятига эга эканлиги Аллоҳнинг бандаларига кўрсатган ҳикматидир. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, ҳурмода инсон саломатлиги ва фаоллиги учун зарур бўлган 10 дан ортиқ унсурлар мавжуд. Ҳозирги замон олимлари шундай қарорга келишдики, инсон бир неча йиллар мобайнида фақатгина ҳурмо ва сув истеъмол қилиб ҳаёт кечириши мумкин экан (110). (Таржимон изоҳи: Пайғамбаримиз с.а.в ва уларнинг аҳллари бир неча кунлаб қозон қайнатмай фақатгина ҳурмо билан таомланганлари ҳақида саҳиҳ ҳадисларда баён этилган).

Диеталогия соҳасидаги шуҳрат қозонган мутахассислардан бири Dowson таъкидлашчи, бир дона ҳурмо ва бир стакан сут инсоннинг озиқ моддаларига бўлган бир кунлик эҳтиёжини қондиради.(111)

Ҳурмо таркибидаги кимёвий окситотсин моддаси замонавий тиббиётда тўлғоқни тезлаштирувчи дармон сифатида қўлланилади. Кўпгина илмий манбаларда окситотсин “тўлғоқни тезлаштирувчи” восита сифатида келтирилган. Шуниси ҳайратланарлики, туғруқдан сўнг дарҳол окситотсин моддаси организмга тушиб кўкрак безларининг сут ишлаб чиқариш механизмини жадаллаштиради.(112)

Гармон сифатида окситотсин мия гипофезасининг орқа қисмида ишлаб чиқарилиб, тўлғоқни бошланиши, бачадон ва тоз мушакларини қисқаришини таъминлаш хусусиятига эга. Барча туғишдан олдин организмдаги тайёргарликлар ушбу гармон орқали бошланади. Гармоннинг мушак тўқималарига, она сутини ишлаб чиқарилишини таъминлашга ва бачадон мушакларига таъсири каттадир. Туғиш жараёни мувафақиятли ўтишиши учун бачадон мушаклари тўғри қисқариши муҳимдир, бунинг учун эса окситотсин зарурдир. Бола туғилгандан сўнг эса бу модда қуйида таъкидланганидек сут ишлаб чиқаришда фаол иштирок этади.

Биргина ушбу келтирилган асоснинг ўзи Аллоҳнинг китоби Қуроннинг илоҳий қудратини исботламоқда. Шунингдек, ҳурмода енгил ҳазм бўладиган ва тез сингийдиган шакар – фруктоза мавжуд бўлиб организм фаолияти учун қувват воситатиси ҳисобланади. Ҳурмодаги фруктоза оддий шакар ва глюкозадан фарқли ўлароқ қондаги шакар миқдорини кескин кўтариб юбормайди. Қондаги шакарнинг кескин ошиши кўпгина жиддий касалликларга олиб келади, энг аввало шакарли диабетга. Шу билан бирга инсоннинг кўпгина ички органларига салбий таъсир кўрсатади, жумладан,

буйрақлар, кўз нури, юрак-қон томирлари ва асаб тизимига.

Хурмода турли витаминлар ва минераллар миқдори кўп бўлиб, улар клетчатка, ёғ ва оксилларга бойдир. Минерал бирикмалардан натрий, магний, темир, сера, калий, фосфор ва хлор, витаминлардан эса витамин А, бетакаротин, В1, В2, В3 ва В6 витаминлари мавжуд. Ушбу минерал ва витаминларнинг организмга фойдалилиги ҳусусида бир нечагина мисоллар келтирамиз:

- Хурмонинг 50% ни шакар ташкил қилганлиги учун ниҳоятда озиқ кучи юқори, организмда жуда тез ҳазм бўлиб фруктоза асаб таранглашишини олдини олади. Хурмо мия фаолияти учун жуда фойдали бўлиб унинг 2.2%ни оксил шунингдек А, В1 ва В2 витаминлари ташкил этади. Оксил организмни касаллик ва инфекцияларга қарши иммунитетини мустаҳкамлайди. А витамини кўз мушаклари, суяк, тўқима ва тишлар учун керакли, В1 витамини асаб тизимига катта таъсир қилади, В2 витамини эса оксил, углевод ва ёғларни парчалашда ҳизмат қилиб организм ва ҳужайраларни янгиланиши учун керакли қувват билан таъминлайди.

- Хурмонинг озиқ қиймати. Ушбу мева таркибидаги инсон учун зарур минераллар, масалан, ҳомиладор аёллар учун айниқса илк ҳомила даврида жуда зарур бўлган фолий кислотаси (В9) миқдорига боғлиқдир. Фолий кислотаси организмда янги қон ҳужайраларини пайдо бўлиш жараёнида иштирок этувчи муҳим витамин, аминокислоталар - ҳужайраларни янгиланишида организмнинг асосий қурувчи материали ҳисобланади. Ҳомиладорлик даврида фолий кислотасига кундалик талаб икки баробарга ошади. Ушбу кислота етишмаса организмда тўхтовсиз ишлаб чиқариладиган қондаги эритроцитлар сони ошади, аммо уларнинг функционал фаолияти сусаяди, натижада камқонлик асоратлари ривожланиб боради. Бундан ташқари, фолий кислотаси ҳужайраларнинг ажрарилишида ва генетик шаклланишида катта рол ўйнайди. Сунинг учун ҳам она бачадонида боланинг ривожланишида она организмда бу кислотага эҳтиёж ошади.

- Ҳомиладорлик даврида кўпгина аёллар кўнгил айнаш ҳолатлари ва физиологик ўзгаришларни бошдан кечиради, бу вақтда организмнинг калийга бўлган эҳтиёжи кескин ортади ва она ушбу унсурни овқат билан бирга истеъмол қилиши лозим бўлади. Калий хурмода кўп миқдорда мавжуд бўлиб, бўлажак онанинг организмда сув мувозанатини сақлаб туришда жуда фойдалидир. Калий организмга мияга кислород етказиб берилишида ёрдам беради ва мия тиниқлигини таъминлайди. Шу билан бир қаторда, организмда суюқлик учун зарур шиллиқ муҳитни таъминлаб беради, буйрақлардан чиқитлар ва токсинларни чиқариб ташлашда ёрдам

беради. Етарли миқдордаги калий қон босимини ошиб кетишига тўсқинлик қилади ҳамда тери учун ҳам фойдали хизмат қилади.(113)

- Темир моддаси ушбу мева таркибида кўпроқ бўлиб, қизил қон ҳужайраларида гемоглабулин синтезини назорат қилади, керакли миқдордаги ҳаётий зарурат бўлган қизил қон катакчалари - эритритситлар билан таъминлайди. Бу эса камқонликни олдини олиб она раҳмида боланинг меъёрда ривожланиши учун муҳим ҳаётий заруратдир. Маълумки, эритроцитлар кислород ва қондаги углекислоталарни ташувчи ҳисобланади ва ҳужайраларни ҳаётий фаолиятини таминлашда муҳим рўл ўйнайди. Ҳурмонинг темирга бойли туфайли инсон бир кунда 15 донасидан истеъмол қилса организмнинг бир суткалик темирга бўлган эҳтиёжини қондиради, шунингдек ушбу модда танқислиги сабабли юзага келадиган қувватсизлик ва касалликлардан фориғ бўлади.

- Калсий ва фосфатлар ҳурмода сезиларли миқдорда бўлиб, соғлом скелет ва таянч-ҳаракат аппаратининг шаклланишидаги асосий унсур ҳисобланади. Доимий равишда ҳурмодан танаввул қилиб туриш эса организмни суяклар заифлашуви ва остеопороздан ҳимоя қилади.

- Ҳурмони инсонларга ғамгузор (стресс) ва руҳий зўриқиш ҳолларида уларнинг руҳий-жисмоний ҳолатларини мўтадиллаштиришга самарали таъсир қилишини олимлар алоҳида таъкидлашади. Берклей университети тиббиётшунослари инсон организмга В6 витаминининг таъсири устида олиб борган тадқиқотларига кўра, ҳурмода В6 витамин фоизи юқори бўлиб, асаб тизими ва мушаклар фаолиятини мустаҳкамлашда муҳим рол ўйнайди. Бундан ташқари, ҳурмо таркибидаги магний буйрак учун жуда зарур моддадир, кунига 2-3 донга ҳурмодан истеъмол қилиш инсон организмнинг магнийга бўлган бир суткалик эҳтиёжини қондириши мумкин.(114)

- В1 витамини - ҳурмо таркибида юқори кўрсаткичда эканлиги боис асаб тизими соғлиғини сақлашда катта таъсир кўрасатади. Шунингдек, В2 витамини организмга углеводларни қувватга айланишига ҳамда оқсил ва ёғларни организмнинг барча эҳтиёжларини қондириши учун фойдаланишда хизмат қилади. В1 ва В2 витаминлари биргаликда организмда овқатлардан олинadиган оқсил, углевод ва ёғларни сиқиб унинг қувватга бўлган эҳтиёжини таъминлашда ва ҳужайраларнинг янгилашиш жараёнини давом этишида муносиб ҳисса қўшади.

- Ҳомиладорлик вақтида аёлларда А витаминига эҳтиёж ортади. Ҳурмо таркибидаги А витамин иммунитетни ва организмнинг қарши курашувини оширади, кўз нурига фойдали таъсир кўрасатади, суяклар ва тишларни мустаҳкамлайди. Ушбу мева бетакаротинга жуда бойдир.(115) Бетакаротин

организм хужайраларига тушадиган молекулаларни назорат қилиб саратон хужайраларини ривожланишини олдини олиш хусусиятига эгадир.

Хурмонинг яна бир ажойиб ҳислати бор, унинг таркибида сезиларли миқдорда оксил мавжуд бўлиб, одатда бу бошқа меваларда учрамайди.(116) Шунинг учун ҳам ушбу хусусияти организмнинг касалликларга, инфекцияларга қарши курашишини мустаҳкамлайди, хужайраларни янгилашиш жараёнини яхшилайдди ва суюқликни организмда тақсимланишини бир маъромга солади. Масалан, гўшт ҳам қиймати юқори маҳсулот, аммо у ҳам хурмочалик фойда бера олмайди, айниқса пишиб етилган вақтда хурмони минерал ва витаминлар жамланмасига ўшатса бўлади. Шунингдек, гўштни кўп истемол қилиш безарар деб бўлмайди, ҳазм қилинишига узоқроқ вақт керак бўлади. Бундан ташқари ҳар қандай гўштда ҳам мавжуд бўлган ҳолостерин ва токсинлар организмда йиғилиб боради, хурмо эса бошқа барча ўсимликлар қатори организм соғлиғи учун энг фойдали танловдир. Ушбу маълумотларнинг барчаси Буюк Яратгувчининг чексиз илм соҳиби ва одамларга меҳрибон эканлигини кўрсатади. Кўриб турибмизки, хурмонинг ҳомиладорликда фойдалилиги ва унда туғиш арафасидаги аёлнинг организмда кимёвий жараёнларнинг бошланишида керакли бўлган зарурий кимёвий бирикмалар ҳақидаги илм замонавий тиббиётга оҳирги бир неча йиллар мобайнида аён бўлди, бироқ ушбу илмга доир маълумотлар Қуръони Каримда14аср илгари баён этилгандир.

110. www.geocities.com/SoHo/Easel/3809/hurma.htm.

111. "Date and Health," www.sgp-dates.com/date.htm.

112. <http://198.65.147.194/English/Science/2000/7/article5.shtml>;
www.people.virginia.edu/~rjh9u/oxytocin.html; and
<http://eilat.sci.brooklyn.cuny.edu/newnyc/DRUGS/OXYTOCIN.HTM#supplied>.

113. The Independent Newspaper, 9 June 1995.

114. "Date and Health," www.sgp-dates.com/date.htm.

115. www.telmedpak.com/agricultures.asp?a=agriculture&b=date_palm.

116. Ibid.

Манба: www.miraclesofthequran.com

www.harunyahya.com сайти рухсати билан таржима қилинди.

Таржимон: Марифат Акбарова

Балиқ

Қуръон 5.96 . **Денгиз ови ва унинг таоми сизга ва сайр қилувчиларга ҳалол қилинди. Модомики эҳромда экансиз, сизга қуруқлик ови ҳаром қилинди. Ҳузурида тўпланадиганингиз Аллоҳга тақво қилинг.**

Ҳозирда юрак-қон томир касалликлари билан оғриган ва ўлаётган кишиларнинг ўртача ёши йилдан йилга қисқариб бормоқда. Бундай ҳолат дунё тиббий ходимларини ушбу касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари ва уни даволаш йўллари ҳақида чуқур изланишлар олиб боришга ундади. Тиббиёт бу борада кўплаб даволаш услубларини кашф этди, бироқ шифокорлар биринчи навбатда соғлом турмуш тарзи ва касалликнинг авж олишидан аввал олдини олиш чора тадбирларига риоя этиш лозимлигини тавсия этадилар. Мутахассислар юракнинг соғлом фаолияти ва касалликдан химоя қилиш учун энг муҳим озуқа - балиқни кундалик истеъмол рационига киритиш лозимлигини қатъий таъкидлашади.

Балиқнинг муҳим озуқа манбаи хисобланишининг сабаби, у инсон организмни зарур моддалар билан таъминлайди ҳамда турли хасталиклар келиб чиқиш хавфини камайтиради. Масалан, маълум бўлишича балиқни мунтазам равишда истеъмол қилиш унинг таркибида омега-3 бўлгани сабаб организмнинг химоя қалқони сифатида хизмат қилади, юрак хасталиклари хавфини камайтиради ва иммунитет тизимини мустаҳкамлайди.

Балиқнинг муҳим озуқа манбаи сифатида соғлиқ учун фойдалари яқин йиллардагина илмий жихатдан тасдиқланди, бироқ унинг номи Қуръонда нозил қилинганига 14 асрдан ошди. Буюк Аллоҳ Қуръон оятида ушбу денгиз неъматлари ҳақида шундай марҳамат қилади: 16.14. У денгизни сиз ундан тоза гўшт ейишингиз, ундан тақадиган тақинчоқлар чиқариб олишингиз учун, унда (сувни) ёриб кетаётган кемаларни кўрасан, ҳамда унинг фазлини талаб қилишингиз учун хизматкор қилди. Шоқдқи, шукр келтирсангиз.

Бундан ташқари Кахф сурасида балиққа алоҳида эътибор берилган бўлиб, Пайғамбар Мусо алайҳиссалом бир ёш хизматкорлари билан узоқ сафарга чиққанларида емиш сифатида ўзлари билан балиқ олволишгани қуйидагича баён етилган: 18.61. Икковлон икки (денгиз) жамланган жойга етганларида, балиқларни унутдилар. Бас, у денгизни тешиб йўл олди. 18.62 . У(ер)дан ўтганлари замон у йигитига: «Тушлигимизни келтир. Бу сафаримизда чарчоққа учрадик», деди. 18.63 . У: «Буни қара, харсангга (суқниб) жойлашганимизда, мен балиқни унутибман. Фақат шайтонгина уни эслашимни унутдирибди. Ажабо, у денгизга йўл олибди», деди.

Шуни эътиборга олиш лозимки Кахф сурасида балиқ узоқ сафар давомида чарчоқ тутганида ейиладиган таом сифатида танланган, шу сабаб ушбу

қиссанинг хикматларидан бири балиқнинг озуқавий фойдаларига ишора қилинган деб билишимиз мумкин. (Аллох билгувчидир)

Балиқнинг озуқа хусусиятларини синаб кўрадиган бўлсак баъзи ажойиб далилларга дуч келамиз. Балиқ Роббимизнинг бизга берган бебаҳо неъматидир, хусусан, таркибида оқсил, витамин Д ва микроунсурлар (оз миқдорда бўлсада инсон организми учин жуда зарур унсурлар) мавжудлиги жихатидан мукамал озуқа ҳисобланади. Унинг таркибидаги фосфор, олтингугурт ва ванадий каби минераллар инсоннинг ўсиши ва тўқималарни ривожланишини таъминлайди. Балиқ гўшти эса соғлом тишлар ва милкни шаклланишига ёрдам беради, юз рангини тиниқлашишида ҳамда сочларни соғлом ўсишида фойда беради ва бактериал инфекцияларга қарши муносиб хизмат қилади. Шунингдек, юрак хуружини олдини олишда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, қондаги холестерин миқдорини маромида сақлашда таъсири каттадир. Унинг организмга крахмал ва ёғларни парчалашда ёрдам бериб куч-қувват бағшлаш хусусияти ҳам мавжуддир. Иккинчи томондан эса ақлий фаолият учун яхши таъсир қилади. Агар балиқ таркибидаги витамин Д ва бошқа минераллар керакли миқдорда истеъмол қилинмаса рахит (суяк мортлиги), тиш ва милк ҳамда қалқонсимон безлар касалликлари каби касалликлар келиб чиқиши мумкин. 124

Таъкидлаб ўтиш жоизки, балиқдаги омега - 3 ёғ кислоталари инсон соғлиғида муҳим ўрин эгаллайди, шунинг учун ҳам ушбу ёғ “хаёт учун зарурий ёғ кислоталари” деб номланади.

Балиқ ёғидаги Омега-3нинг фойдалари

Балиқ ёғида инсон саломатлиги учун муҳим аҳамиятга эга бўлган икки хил тўйинмаган ёғлар мавжуд: ЭПК (эйкоза пентаен кислота) ва ДГК (декоза гексаен кислота)

ЭПК ва ДГК политўйинмаган ёғлар бўлиб омега-3 ёғ кислотасини таркибига олган. Омега-3 ва омега-6 инсон организмида ишлаб чиқарилмайди, шунинг учун уларни ташқи манбалардан олиш зарур бўлади.

Ҳозирда балиқ ёғининг инсон саломатлиги учун фойдалари бутун дунёда тан олинган, хусусан унинг таркибидаги омега-3 ёғ кислотаси. Ўсимлик таркибида ҳам омега-3 ёғ кислотаси мавжуд, аммо унинг инсон соғлиғида аҳамияти камроқдир. Денгиз тубида ўсадиган планктон омега-3 ишлаб чиқаради ва уни ЭПК ва ДГК га айлантириб беради. Планктондан озиқланган балиқлар организмларини ЭПК ва ДГК билан бойтадилар.

Балиқдаги ҳаёт учун зарурий ёғ кислоталарининг фойдалари

Балиқ таркибидаги ёғ кислоталарининг асосий фойдаларидан бири, организмга қувват ишлаб чиқаришида хисса қўшишидир. Ушбу ёғ кислоталари организмда кислород молекулаларига ёпишиб олиб электронларни ўтказиб беради ва организмда кимёвий киришувлар содир бўлишида керакли қувват билан таъминлайди.

Шунинг учун ҳам балиқ ёғига бўлган таомларни тановвул қилиш чарчоқни енгишда ёрдам беради ва ақлий ҳамда жисмоний қобилиятни оширади. Омега-3 инсоннинг қувват даражасини оширгани каби унинг диққатини жамлаш учун керакли кучини ҳам оширади. Қадимгиларнинг "балиқ даҳолар овқати" деганлари ҳозирда илмий жиҳатдан исботланган. Миядаги ёғ бирикмасининг асосини таркибида омега-3 бўлган ДГК ташкил этади.

Балиқнинг юрак ва қон-томирлари соғлиғи учун муҳим аҳамияти

Омега-3 ёғ кислоталари қон босимини ва қондаги холестерин ва триглицеридларни тушириб юрак қон-томир касалликларидан химоя қилади. 125 Триглицерид ёғнинг бир тури бўлиб таркибида ёғ миқдори баланд аммо оқсил миқдори кам холестерин туркумига киради (ёмон холестерин). Агар триглицерид миқдори ошиб кетса юрак хуружи хавфини оширади, айниқса холестерин миқдори ҳам юқори бўлса.

Америка тиббиёт уюшмаси тадқиқотига мувофиқ бир ҳафтада беш порциядан кам бўлмаган миқдорда балиқ истеъмол қилган аёлларда юрак хуружи 30%га тушган. Улар шундай хулосага келдиларки, балиқ ёғидаги омега-3 ёғ кислоталари қонни қуйилиб қолишига қарши таъсир қилади. Томирларимиздаги қон оқими тезлиги ўртача 60 км/с бўлиб, қоннинг қуйилиши, зичлиги, миқдори ва тезлиги меъёрда бўлиши ҳаёт учун ўта муҳимдир. Қонимиз учун энг ёмон хавф бу унинг қуйилиб, қотиб қолиши ва томирларда маромида оқмаслигидир (бироқ қон кетиш ҳолатида унинг қотиши муҳимдир). Балиқ ёғининг яна бир самарали жиҳати, унинг қондаги тромбоцитларни бир бирига ёпишиб қолишидан (қон кетганда уни қуйилтирганига хизмат қиладиган қон доначалари) химоя қилиш хусусияти билан қонни қуйилиб қолишини камайтиради. Акс ҳолда қоннинг қуйилиб қолиши томирларни торайиб қолишига олиб келади. Натижада, қондаги тромбоцитларни кўрапайиб кетиши организмдаги кўпгина аъзолар фаолиятини сусайтиради, айниқса юрак, мия, кўз ва буйракларга етарли миқдорда қон етиб келмагани сабаб бора бора умуман фаолиятини тўхтатишига олиб боради. Масалан, қоннинг қуйилиб қолгани сабаб томир

бекилиб қолганда унинг қаерда жойлашганига қараб юрак хуружи, фалаж ёки бошқа жиддий хасталиклар содир бўлади.

Омега-3 ёғ кислоталари гемоглобулин молекулаларини ишлаб чиқарилишида муҳим рол ўйнайди. Гемоглобулин қизил қон хужайралари - эритроцидларда кислород ташийти ва мембрана хужайраларидан ўтувчи озик моддаларни назорат этишда иштирок этади, шунингдек, хавфли ёғларнинг организмга салбий таъсирини камайтиради.

Янги туғилган чақалоқлар учун балиқ ёғининг ахамияти

Охириги 10 йилликдаги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, политўйинмаган ёғ кислоталари омега-3 мия ва кўзни мунтазам фаолияти учун асосий модда ҳисобланади. Ушбу кислоталар мавзуси эмбродология ва педиатрия соҳасида муҳим мавзуларга айланган. Ҳозирда аниқланишича омега -3 она раҳмида эмбрионни яхши ривожланишида ва янги туғилган боланинг яхши ўсишида таъсири каттадир. Онанинг организмида хомиладорлик даврида ва гўдаклик вақтида омега-3 ни етарли даражада бўлиши бола миясининг нормал холда шаклланишига, асаб тизими ва кўз нури учун ўта муҳимдир. Она сути омега-3 га бой бўлган энг мукамал табиий озуқадир. Педиаторлар она сути бола ҳаётининг дастлабки икки йили давомида унинг соғлом ривожланиши учун муҳим ахамиятга эгаллигини алоҳида таъкидлашади.

Бўғимлар учун фойдалари

Ревматоид артрит билан оғриган киши учун энг хавфлиси (ревматизм, бўғим тўқималарининг инфекциян касаллиги) суяклар боғланган жойда ишқаланиш содир бўлишидир. Бу суяк тўқимларини қайта тиклаб бўлмайдиган даражада зарарланишига олиб боради. Омега-3 ёғ кислоталарига бой бўлган таомларни истеъмол қилиш қуйидаги босқичда артритни келиб чиқишига табиий равишда тўсқинлик қилади ва артрит билан оғриганларга эса касаланган ва таъсирчан бўғинлари учун юмшатиш воситаси бўлиб оғриқни енгиллаштиради.

Омега-3 ёғ кислоталарининг мия ва асаб тизими фаолияти учун фойдалари

Омега-3 ёғ кислоталарининг инсон мияси фаолияти ва асаб тизимини соғломлаштириш учун ижобий таъсири кўпгина илмий соҳа олимларининг кўпйиллик тадқиқот мавзусига айланган.

Исботланишича, балиқ ёғини етарли миқдорда истеъмол қилиш тушкунлик

кайфияти, шизофрения келиб чиқиш хавфини камайтиради ва Алцгеймер(бош мия касаллиги бўлиб, хотира фаолиятини бузилиши натижада инсон хотирасини йўқотади) касаллигини олдини олувчи муносиб восита хисобланади. Масалан, оғир тушкунлик даврини бошдан кечираётган кишиларда муолажа олиб бориш жараёнида 12 ҳафта мобайнида кунига 1 граммдан омега-3 истеъмол қилишганида – безовталаниш, салбий кайфият, рухий тушкунлик каби касаллик белгиларининг умуман йўқолиб бориши кузатилди. 126

Омега-3 ёғ кислоталарининг инфекцион касалликлар ва иммунитет тизимини мустахкамланишидаги фойдалари

Омега-3 ёғ кислоталарининг қуйида санаб ўтилан хусусиятларидан ташқари шамоллашга қарши ҳам самарали таъсири мавжуд.

Тиббиёт ходимлари омега-3 ёғ кислоталарини доимий равишда истеъмол қилиш қуйидаги бир қатор касалликларни тузатишда фойда беришини таъкидлашади:

Ревматоид артрити (ревматизм, бўғим тўқималарининг инфекцион касаллиги) Остеоартрит (артрит касаллиги тури бўлиб, бўғим тўқималарини шикастланиши)

□Гастроколит (ошқозон-ичак трактининг инфекцион шамоллаш касаллиги)

□Лупус (Волчанка) (тери ва тери ости толалари касаллиги бўлиб, терининг бирлаштирувчи тўқима қаватида ингичка толалар ҳосил бўлиши, терининг шамоллаши ва қавариши кузатилади).

Бундан ташқари, омега-3 ёғ кислоталари миелинани (асаб толаларининг мембрана қавати) химоя қилиш хусусиятига эга бўлгани сабаб қуйидаги касалликларини даволашда фойдаланилади.

□Глаукома (кўз касаллиги, кўз ичи қон босимини ошиши натижасида кўз нуруни йўқотишга олиб боради),

□Мултисклероз (оғир касаллик, мия ва елка-мия тўқимасининг қаттиқлашиб қолиши натижасида ривожланади.)

□Остеопороз (суяк тўқималарининг тузилишини бузилишига ва мўртлашиб қолишига олиб борадиган касаллик)

□Қандли диабет

□Мигрен

□Анорексия (нейроэндокрин касаллик, овқат истеъмол қилишга тўсқинлик қилиши ёки қабул этмаслик натижасида инсонни хатто ҳалок этишгача олиб боради),

□Қуйишннинг барча турларида

Тери касалликларини даволашда

Инсон саломатлигида овқатланишнинг таъсирини қай даражада муҳимлигини аниқлаш мақсадида ўтказилган тадқиқотлар кўрсатишича, Гренландияда яшовчи эскимослар ва Япония аҳолисининг кундалик таомларининг кўп қисмини омега-3 ёғ кислоталарига бой бўлган денгиз ва океан балиқлари ташкил этади, шу сабабли, юрак-қон томир тизими касалликлари, астма, псориаза ва тери касалликлари деярли кузатилмайди. Шунинг учун балиқ табиий дори воситаси сифатида тавсия этилади.

Омега-3 ёғ кислоталари барча шифокор ва диетологлар томонидан юраги ва соғлиғи ҳақида қайғурадиган турли ёшдаги одамлар учун касалликни олдини олишнинг асосий воситаси сифатида тавсия этилади.

Қуйида биз фақатгина балиқнинг баъзи фойдали хусусиятларини қисқача баён этдик ҳалос, ҳали унинг бошқа хусусиятлари кундан кун кашф этилмоқда. Бундан ташқари, кўпчилик олимларнинг меҳнати самарасида 20 чи аср тадқиқот марказларининг техник имкониятлари балиқнинг фойдали хусусиятларини очилишига имкон берди.

Балиқнинг барча фойдалари Буюк Яратгувчи, оламлар Роббисининг бизга берган буюк неъматини бўлиб, ердаги бошқа неъматлари қатори биз учун уни бебаҳо соғлиқ манбаи қилиб яратгандир.

124. *Bilim ve Teknik Dergisi (Journal of Science and Technology), September 1998, 86.*

125. Holub BJ, "Fish oils and cardiovascular disease," *CMAJ* 1989, 141:1063; Connor WE, "The importance of n-3 fatty acids in health and disease," *Am J Clin Nutr* 2000; 71 (1 Suppl): 171S-5S; Angerer P, von Schacky C., "n-3 Polyunsaturated fatty acids and the cardiovascular system," *Curr Opin Lipidol* 2000; 11 (1): 57-63.

126. *Archives of General Psychiatry, October 2002; 59: 913-919.*

Асал мўжизаси

Роббинг асаларига: "Тоғлардан, дарахтлардан ва кўтарилган сўритоклардан уй тутгин. 16.69. Сўнгра ҳамма мевалардан егин. Бас, Роббинг осон қилиб қўйган йўллардан юргин", деб вахий қилди. Уларнинг қоринларидан турли рангдаги шароб чиқар. Унда одамларга шифо бордир. Албатта, бунда тафаккур қилувчилар учун оят-белги бордир. (Аллох таолонинг ҳайвонотларга, жумладан, асаларига вахий илиши унга илом бериши исобланади. Аллох таоло асаларини яратганда унга хис-туйғу ва илҳомни қўшиб яратгани учун у кўпгина ақлли инсонлар ҳам қила

олмайдиган аниқлик билан ўзига топширилган ишни бажаради.) Қуръон 16.68. (www.quran.uz)

Асалда қуйидаги оятда келтирилганидек, “одамлар учун шифо бордир”. Илмий соҳаларда илғор давлатларда асаларичилик мустақил бир илмий тадқиқот соҳасига, асалнинг хусусиятлари ва унинг инсон учун фойдаларини ўрганиш эса алоҳида илм соҳасига айланди.

Асалнинг фойдалари ҳақида кўп гапириш мумкин аммо биз фақатгина энг муҳим асосларни келтирамиз:

Асал энгил хазм бўлади: Асал таркибидаги шакарлар бошқа турдаги шакарларга осон ўзгариш хусусиятига эга (фруктоза, глюкоза). Таркибида юқори миқдорда кислота бўлишига қарамай, асал хатто энг таъсирчан қоринда ҳам энгил хазм бўлади. Шу билан бир вақтнинг ўзида ошқозон ва буйраклар фаолиятини яхшилашга қодир.

Асал қонга тез сўрилади, таъсирчан куч манбаи ҳисобланади: Агар асални или сувга аралаштириб ичилса 7 дақиқадан сўнг ушбу аралашма қонга киришади. Асал фруктоза ва глюкоза каби оддий шакарларнинг табиий қоришмаси бўлиб, шу туфайли мия фаолиятини яхшилайди, шуни таъкидлаш жоизки, мия фаолияти учун шакар истеъмоли кўпроқ керак бўлади. Яқинда ўтказилган тадқиқотга мувофиқ, бундай шакарлар қоришмаси чарчоққа қарши энг яхши таъсир етувчи восита бўлиб, жисмоний ишлаб чиқарувни ва бардошлиликни оширади.

Клиник кузатувлар ва тажрибалар кўрсатишича, асал антибактериал ва шамоллашга қарши хусусиятларга эга. Асал очиқ жароҳатларни инфекциялардан ориқсиз тозалайди ва зарарланган соҳалардан ўлик ҳужайраларни олиб ташлашда жуда яхши фойда беради, шунингдек, касалланган жойларда янги ҳужайраларни ривожланишига ёрдам беради. Асалнинг дори сифатида фойдаланиши жуда қадим даврлардан буён қўлёзма манбаларда сақланиб қолган. Бироқ замонамиз олимлари очиқ жароҳатлар ва терининг зарарланган соҳаларига асалнинг шифобахш кучи таъсирини қайта тадиқ етдилар. 20 йилдан буён илмий изланишлар олиб бораётган, Вайкато биокимё университети профессори, (Янги Зеландия) доктор Питер Молан асалнинг микробга қарши хусусиятларига эгалиги ҳақида шундай дейди: “Кўпгина ўтказилган тадқиқотларга кўра, асал терида очиқ куйиш жароҳатида инфекцияларни тарқалмаслигини назорат этишда касалхоналарда кенг фойдаланадиган сульфат кумуш кремидан кўра анчагина самаралироқ таъсир этади” (“Honey Against Infected Skin Lesions,” www.apitherapy.com/honeysk.htm.)

Асал қон ишлаб чиқарилишини жадаллаштиради: Асал қон ишлаб чиқарилишида организм томонидан керак бўладиган кучнинг катта

миқдорини таъминлайди. Шу билан бирга қонни тозалашда ёрдам беради, қон айланишига ижобий таъсир кўрсатади. Шунингдек, капилляр ва артериосклероз касалликларига қарши ҳимоя хизматини ўтайди.

Бактерияларга қарши ҳимоя воситаси: Асалнинг ушбу бактерияга қарши хусусияти “тўхтатувчи таъсир” деб номланади. Унинг микробга қарши хусусиятининг турли сабаблари мавжуд. Масалан: юқори миқдордаги шакар сув миқдорини чеклайди, айнан сув микроорганизмлар ривожланишига қулай шароит яратади, унинг юқори миқдордаги кислотаси (қуйи даражадаги рН) ва бирикмаси бактерияларни кўпайишга имкон яратувчи азотдан махрум етади. Асал таркибидаги водород перикс, шунингдек антиоксидантлар ҳам бактерияларни кўпайишига тўсқинлик қилади.

Антиоксидант: Соғлом ҳаёт кечиршни истаган ҳар бир одам антиоксидант истеъмол қилиши лозим. Антиоксидантлар хужайралардаги табиий бирикмалар бўлиб, нормал хазм қилиш жараёнига салбий таъсир этувчи зарарли қолдиқлардан тозалайди. Ушбу унсурлар овқатни захарланиши ва кўпгина сурункали касалликларни келтириб чиқарадиган нотўғри кимёвий киришувларни секинлаштиради. Тадқиқотчиларнинг ишонишича, антиоксидантларга бой бўлган овқатлар юрак ҳасталиклари ва саратоннинг олдини олади. Кучли антиоксидантлар асал таркибида мавжуд: Пиноцембрин, пинобаксин, крисин ва галагин. Пиноцембрин фақатгина асал таркибида учрайди.¹⁰⁸

Витамин ва минераллар жамланмаси: Асал глюкоза ва фруктоза сингари шакарлар билан бирга магнезиум, калий, калций, натрий хлор, олтингугурт, темир ва фосфор каби минералларни ҳам ўз ичига олган фойдали неъматдир. Шунингдек, нектар ва чанглари сифатига араб асал таркибида В1, В2, С, В6, В5 ва В3 каби витаминлар турли миқдорда мавжуд, шу билан бирга, оз миқдорда мис, йод ва цинк ҳам.

Асал жароҳатларни битишида фойдаланилади:

- жароҳатларни тузатишда фойдаланилганда асалда ҳаво таркибидаги намликни сўриб олиш хусусияти бўлгани учун жароҳатнинг битиш жараёнини тезлаштиради ва чандиқ қолишини олдини олади. Шунинг учун ҳам асал жароҳат соҳасида янги тери ҳосил бўлиши учун эпителия хужайраларини ўсишини жадаллаштиради. Шу йўл билан хатто йирик жароҳатланиш ҳолатларида ҳам асал тери трансплантациясига эҳтиёж қолдирмайди.

- Асал битиш жараёнини тезлатиш учун хизмат қиладиган янги тери

ўсишини жадаллаштиради. Шунингдек, янги қон капиллярларини хосил бўлишини ва тери чуқур қатламининг боғловчи тўқимасини ўрнини босадиган фибропластларнинг ўсишини тезлаштиради.

- Асалнинг шишишга қарши курашувчи жиҳати бўлиб, у жароҳат атрофи шишиб кетишини камайтиради. Бунда қон айланиши фаоллашиб жароҳат битиш жараёнини тезлаштиради ва оғриқни камайтиради.

- Асал жароҳат ости ва атрофи тўқималарига ёпишмайди, шунинг учун ҳам боғламалар алмаштирилганда оғриқ бермайди ва янги хосил бўлаётган тўқимага зарар етказмайди.

- қуйида таъкидланган микробларга қарши хусусияти туфайли жароҳатларга инфекция тушиб зарарланишини олдини олади. Шу билан бирга жароҳатга тушган бирон инфекцияни тезда тозалаб ташлайди, хатто антибиотикларга қарши бардошли булган бактерияларга қарши ҳам самарали курашади. Тиббиётда қўлланиладиган кимёвий антисептик ва антибиотиклардан фарқли ўлароқ асал жароҳат тўқимасига ҳеч қандай салбий таъсир қилмайди.109.

Ушбу маълумотлардан кўриниб турибдики, асалда Яратганнинг буюк “шифо” хусусияти мавжуд. Албатта бу шубҳасиз чексиз қудрат ва илм соҳиби бўлган Аллох нозил қилган Қуръон мўжизаларидан биридир.

Қуйидаги жадвалда тадқиқотлар натижасида олинган асалнинг озиқ қиймати ҳақидаги маълумотлар берилган.

Озиқ кўрсаткичлари	Бир порциядаги ўртача улуши	100 граммдаги ўртача улуши
Сув	3.6гр	17.1 гр
Барча углеводлар	17.3 гр	82.4 гр
Фруктоза	8.1 гр	38.5 гр
Глюкоза	6.5 гр	31.0 гр
Малтоза	1.5гр	7.2 гр

Сахароза	0.3 гр	1.5 гр
----------	--------	--------

Озиқ таркиби		
Умумий килокалорияси	64	304
килокалория (ёғ)	0	0
Ёғ	0	0
Тўйинган ёғ	0	0
Холестерод	0	0
Натрий	0.6 мг	2.85 мг
Углеводлар	17 гр	81 гр
Шакар	16 гр	76 гр
Клетчатка	0	0
Оқсил	0.15 мг	0.7 мг

Витаминлар		
-------------------	--	--

В1 (Тиамин)	< 0.002 мг	< 0.01 мг
В2 (Рибофлавин)	< 0.06 мг	< 0.3 мг
Никотин кислотаси	< 0.06 мг	< 0.3 мг
Пантотеник кислотаси	< 0.05 мг	< 0.25 мг
Витамин В6	< 0.005 мг	< 0.02 мг
Фолат	< 0.002 мг	< 0.01 мг
ВитаминС	0.1 мг	< 0.5 мг

Минераллар		
Калций	1.0 мг	4.8 мг

Темир	0.05 мг	0.25 мг
Цинк	0.03 мг	0.15 мг
Калий	11.0 мг	50.0 мг
Фосфор	1.0 мг	5.0 мг
Магний	0.4 мг	2.0 мг
Селен	0.002 мг	0.01 мг
Мис	0.01 мг	0.05 мг
Хром	0.005 мг	0.02 мг
Марганец	0.03 мг	0.15 мг
АШ	0.04 мг	0.2 мг

108. "Honey A Source of Antioxidants," Journal of Apicultural Research, 1998, 37:221-225, www.nutritionfarm.com/health_news/1998/antioxidants4.htm; Janet Raloff, "The Color of Honey," www.sciencenews.org/sn_arc98/9_12_98/Bob1.htm.
109. "Honey As Medicine—Australia Produces A World's First!," San Diego Earth Times, January 2000, www.sdearthtimes.com/et0100/et0100s17.html.

Зайтун: Соғлиқ ва гўзаллик манбаи

24.35 . Аллоҳ осмонлар ва ернинг нуридир. Унинг нурунинг мисоли худди бир токча, унинг ичига чироқ қўйилган, чироқ эса, шиша ичида, шиша эса, гўё дурдан бўлган бир юлдуз бўлиб, шарқий ҳам, ғарбий ҳам бўлмаган муборак зайтун дарахтидан ёқилур. Унинг мойи ўзига олов тегмаса ҳам, ёритиб юборай дейдир. (Бу) нур устига нурдир. Аллоҳ хоҳлаган одамни Ўз нурига ҳидоят қилур. Аллоҳ одамларга мисолларни келтирур. Аллоҳ ҳар бир нарсани ўта билгувчидир. 16.11 . У ўша(сув) ила сизга экинларни, зайтунни, ҳурмоларни, узумларни ва турли меваларни ўстирадир. Албатта, бунда тафаккур қиладиган қавмлар учун оят-белгилар бордир.

Қуръони Каримда эътибор қаратилган мевалардан бири – зайтундир. Яқин йиллардаги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, зайтун нафақат хуштаъм мева, балки муҳим бир соғлиқ манбаидир. Зайтун мевасининг ўзидан ташқари унинг ёғи ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлган озуқа манбаи ҳисобланади. Зайтун дарахтининг ёғи Қуръонда қуйидагича таърифланган: 24.35 . Аллоҳ осмонлар ва ернинг нуридир. Унинг нурунинг мисоли худди бир токча, унинг ичига чироқ қўйилган, чироқ эса, шиша ичида, шиша эса, гўё дурдан бўлган бир юлдуз бўлиб, шарқий ҳам, ғарбий ҳам бўлмаган муборак зайтун дарахтидан ёқилур. Унинг мойи ўзига олов тегмаса ҳам, ёритиб юборай дейдир. (Бу) нур устига нурдир. Аллоҳ хоҳлаган одамни Ўз нурига ҳидоят қилур. Аллоҳ одамларга мисолларни келтирур. Аллоҳ ҳар бир нарсани ўта билгувчидир.

Ушбу оятда келган "Мубаракатун зайтунатин" яъни, "муборак зайтун" ибораси зайтунни "баракали, муборак, хайрли ва беҳисоб раҳмат" каби маънода таърифланади. "Зайтуха" ибораси билан келган зайтун ёғи тиббиёт мутахассислари томонидан энг кўп тавсия этиладиган ёғ турларидан бўлиб, айниқса юрак-қон томир соғлиғи учун фойдадир. Унинг соғлиқ учун фойдалари қуйидагича изоҳланади:

Юрак-қон томир соғлиғи учун фойдалари:

Зайтун ва зайтун ёғидаги кўпгина ёғ кислоталари моно-тўйинган бўлиб таркибида холестерин мавжуд эмас. Шунинг учун зайтун ёғи холестерин миқдорини оширмайди, аксинча уни меъёردа сақлайди. Шунингдек, зайтун ёғи таркибида Омега-6 (Зарурий ёғ кислотаси) линол кислотаси мавжуд, бу эса инсон организми учун жуда зарурдир. Ушбу хислатига мувофиқ соғлиқни сақлаш ташкилотлари (жумладан Жаҳон Соғлиқ Ташкилоти) юрак хасталиғи ва диабетлар даражаси юқори жамиятларда истеъмол қилинадиган ёғ кислоталарининг 30 фоизини Омега-6 ташкил этиши кераклигини тавсия этадилар. Ушбу маълумот зайтуннинг аҳамиятини янада оширади.127

Қуръон 6.11 . У ўша(сув) ила сизга экинларни, зайтунни, ҳурмоларни, узумларни ва турли меваларни ўстирадир. Албатта, бунда тафаккур қиладиган қавмлар учун оят-белгилар бордир.

Ушбу сохадаги изланишлар натижасида бир хафтада 25миллилитр (чамаси 2ошқошиқ) табиий зайтун ёғи истеъмол қиладиган одамларда зичлик даражаси паст холостерин (ёмон холостерин) далажалари пастроқ ва антиоксидантларники эса юқорироқ экани намоён бўлди.¹²⁸ Антиоксидантлар инсон организмдаги “эркин радикаллар” дея номланган зарарли моддаларга қарши курашиб хужайралар зарарланишидан химоя қилади. ¹²⁹ Шу билан бирга кўплаб изланишлар натижасига кўра зайтун ёғини истеъмол қилиш холостерин миқдорини камайтиради ва юрак хасталикларини олдини олади.

Зайтун ёғи юрак ва қон-томир касалликлари билан оғриган одамларга тавсия этилишининг сабаби у қон тизимидаги зарарли холостеринни камайтириб фойдали холостеринни оширади.¹³⁰ Юрак ва қон-томир касалликлари кўп учрайдиган давлатларда асосан юқори миқдорда холостерин билан тўйинган ёғлар истеъмол қилинади (хайвон ёғлари).

Бундан ташқари, зайтун ёғи организмда омега-6 билан омега-3 пропорциясини бузмайди.¹³¹ Шуниси муҳимки, организмда Омега-6 ва Омега-3 меъёрда бўлиши лозим, акс холда кўплаб касалликлар келиб чиқиши мумкин, айниқса юрак ва иммунал тизим касалликлари ва ўсимталар. Ушбу сабабларга кўра ҳам зайтун ёғи инсон соғлиғининг гаровидир. АҚШ кардиология уюшмаси таъкидлашича, юрак хасталиклари хавфини камайтириш учун монотўйинмаган ёғлар диетасига ўтиш лозим, ёки ёғи 30 фоизга камайтирилган таомлар диетасига.¹³²

Ўсимталардан сақланиш

“Archives of Internal Medicine” (Ички тиббиёт архивлари) журналида чоп этилган бир тадқиқот юқори даражада монотўйинмаган ёғлар истеъмол қилган аёлда кўкрак саратони хавфи камроқлигини кўрсатди.¹³³ Баффало Университети, Нью Йорк Давлат Университетида олимлар томонидан ўтказилган яна бошқа бир тадқиқот еса зайтун ёғи каби ўсимлик ёғида топилган б-ситостерол простата ўсимтаси хужайраларини шаклланишига тўсқинлик қилишини аниқлади. Тадқиқотчилар хулосасига кўра б-ситостерол хужайраларнинг ички алоқа тизимини мустахкамлайди,

Оксфорд Университети докторларининг яқинда олиб борган изланишлари зайтун ёғида ошқозон ўсимтасига қарши химоя таъсири мавжуд эканини тасдиқлади. Докторлар зайтун ёғи ошқозонни химоя қилиш учун ўсимта шаклланишидан олдин ошқозон кислотаси билан ўзаро киришувга киришишини тадқиқ етдилар. ¹³⁴ Бир вақтнинг ўзида Оксфорд

Университети тадқиқотчилари шуни ҳам аниқладиларки, зайтун ёғи сафро миқдорини камайтиради ва ўсимта хужайралари ва уларнинг номеъёрий тарзда кўпайишидан химояловчи диаминаоксидоза ферментини оширади.

Артритдан сақлаши

Тадқиқотчилар маълумот беришларича, агар киши кўп миқдорда зайтун ёғи ва пиширилган сабзавотлар истеъмол қилса ревматик артрит ва бўғимларнинг сурункали шамоллаш касалликлари хавфи кам бўлиши мумкин.

Зайтун ёғи суюклар ривожланишга ёрдам беради

Зайтун ёғида E, A, D ва K витаминлари мавжуд, бу эса катталар ва болаларда суюкларни ривожланишида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, калцийни суюк тўқималарида жамланиб уни мустаҳкамлашда ёрдам беради. Шунингдек зайтун ёғи қариялар учун ҳам тавсия этилади, чунки у енгил хазм қилинади ва таркибидаги минераллар организмдаги витаминларни фаоллаштиришда хизмат қилади. Бундан ташқари, суюкларни минераллаштиришни жадаллаштириб калций йўқолишидан сақлайди. 135 Суюклар организмнинг минераллар тўпланган қурилмаси бўлиб, суюкларда минерал захиралари бўлмаса жиддий касалликларга, жумладан, суюк мортлигига олиб бориши мумкин. Зайтун ёғининг шу сабабдан ҳам инсон склетига фойдали таъсири бор.

Эрта қаришни олдини олади

Зайтун ёғи таркибидаги витаминлар хужайраларни янгиланишига таъсир қилгани сабаб инсон терисини намлатириб ва химоя қилиб ерта қаришини олдини олади. Истеъмол қилган овқатларимиз организм учун қувватга айланади, баъзиларидан антиоксидантлар ажралиб чиқади. Зайтун ёғида юқори даражадаги антиоксидантлар организмимизни зарарли таъсирлардан химоя этиб хужайраларни янгилаб тўқима ва органларнинг қаришини ортга суриш хусусиятига эгадир. Ушбу ёғ E витаминига бой бўлиб, организмимизда хужайраларни зарарловчи эркин радикалларга қарши курашади ва қаришига тўсқинлик қилади.

Гўдакнинг ривожланишидаги хиссаси

Таркибида линол кислотаси (омега-6 ёғ кислотаси) бўлган зайтун ва унинг ёғи янги туғилган гўдак ва ўсаётган болалар учун соғлиққа жуда фойдали озуқадир. Линол кислотаси етишмаслиги гўдак организмда ўсиш

жараёнини секинлашиши ва турли тери касалликларига олиб бориши мумкин.

Зайтун ёғи таркибида антиоксидант моддалар бўлиб, организмимизни зарарли таъсирлардан химоя қилади. Шунингдек, инсон хаёти учун зарур бўлган ёғ кислоталарига ҳам бой бўлиб, улар гормонларимизга ёрдам беради ва мембрана хужайраларини вужудга келишида хизмат қилади.

Зайтун ёғи таркибидаги ёғ кислоталари миқдори жихатдан она сутига яқин бўлиб, политўйинмаган бирикмаларга тўладир. Ушбу хаёт учун зарур ёғ кислоталарини инсон организми синтез қилаолмайди бироқ уларсиз инсон соғлиғи мукамал бўлмайди. Айнан шу кўрсаткичлар зайтун ёғини болаларнинг фаол ўсиш учун муҳим озуқа ҳисобланишига сабаб бўлади.

Зайтун ёғи – хомиладор аёллар учун бутун хомиладорлик даврида ва туғишдан сўнг болани эмизиш давомида шифокорлар томонидан тавсия этиладиган ягона ёғ туридир, чунки ундаги ёғ кислоталари боланинг мияси ва асаб тизимини шаклланишида иштирок этади.

Қон босимини туширишда фойдаси

Archives of Internal Medicine (Ички Тиббиёт Архивлари) журналининг 2000 йил 27 Мартда нашр этилган сонида зайтун ёғини юқори қон босими учун самарали таъсирига яна бир бор урғу берилган. Қон босимини туширувчи дорилар ҳам ундан тайёрланади.

Ички органлар учун фойдаси

Зайтун ёғини қандай ҳолатда истеъмол қилишдан қатъий назар иссиқ ёки совуқ таомлар биланми ошқозон шираси кислотаси миқдорини тушириб гастрит ва ошқозон яраси каби касалликлардан ошқозонни химоя қилади.¹³⁶ Шу билан бирга, ўт қопининг ажратмаси маромида сақлайди ва унда тош ҳосил бўлиш хавфини камайтиради. ¹³⁷ Moreover, thanks to the chloride it contains, it also assists the functioning of the liver and thus helps the body eliminate waste products. In addition, it also has a beneficial effect on the brain arteries.¹³⁸

Қайд этиб ўтилган ушбу хусусиятларига мувофиқ зайтун ёғи охириги йилларда экспертлар эътиборини жалб этди. ¹³⁹ Қуйида мутахассисларнинг баъзи шархларини келтирамиз:

Соғлом озиқланиш соҳасида кўзга кўринган мутахассисларидан бири, инсон соғлиғи мавзусида мақолалари учун CNN мукофоти соҳиби бўлган ва “Овқатланиш Аптекаси” (The Food Pharmacy) ҳамда “Сизнинг таомингиз-сизнинг ажойиб дорингиз” (Food-Your Miracle Medicine) китоблари муаллифи Жан Карпер шундай дейди: Один из авторитетнейших

специалистов мира в области здорового питания, лауреат премии за лучшие публикации по теме здоровья человека, автор книг Жан Карпер:

“Италиян тиббиёт ходимларининг татқиқотлари кўрсатишича, зайтун ёғи таркибидаги антиоксидантлар организмда кўпгина касалликларга қаша курашади, баринчи навбатда зичлиги қуйи бўлган холестеринни томирларда тўпланиб қолиши ва уларда тўлиб қолишига имкон бермайди.”
Диеталогия ва соғлом овқатланиш бўйича мутахассис Пэт Бэирд:

“Биз хали зайтун ёғи каби кўпқиррали маҳсулот ва унинг организм учун фойдалари ҳақида кўп ўрганмоғимиз лозим. ”

Гарвард университетининг халқ соғлиғи Институтининг, эпидемиология кафедрасининг декани докт. Димитриос Тричопулос:

“Агар америка аёллари хайвондан олинган тўйинган ёғлар ўрнида кўпроқ зайтун ёғини истеъмол қилишганида еди кўкрак саратони касалланганлар сони мамлакатимизда 50%га қисқарган бўларди.

... Зайтун ёғи ёмон табиатли ўсимталарнинг бир қанча турларига қарши кучли табиий қурол ҳисобланади, жумладан, простата, сут безлари ва ошқозонда онкологик ўсимталарга қарши.”

Маями университети тиббиёт факултети профессори Д. Пек:

“Каламушларда ўтказилган тажрибалар натижасида, бу хайвонларнинг кундалик овқатланишига зайтун ёғи қўшилагани сабаб кўпгина касалликларга қарши иммунитетлари мустаҳкамланган...”

Милан тиббиёт институти фармакология факултети ўқитувчиси Бруно Берра:

“... совуқ ҳолатда сиқилган зайтун ёғи томирларда зичлик даражаси қуйи холестеринни тўпланиб қолишига организмнинг қаршилигини сезиларли тарзда оширади. ”.

Федерико университетининг терапия ва моддалар алмашинуви кафедрасининг докторлари А.Ривеллес, Г.Рикарди ва М. Манчини II.:

“ Зайтун ёғи инсулин қаршилигини мустаҳкамлайди ва қондаги шакар миқдорини маромида сақлашни назорат этган ҳолда унинг фаолиятини меъёрлаштиради. ”

Неаполитан университети тиббиёт ва кимё факултети доктори Патриция Галетти,:

“Овқат таркибида табиий полифеноллар манбаси бўлган зайтун ёғини истеъмол қилиш реактив кислород метаболитларига боғлиқ бўлган гастрит ва атеросклероз каби касалликларни келиб чиқиш хавфини камайтиради. Зайтун ёғи инсон қонидаги эритроцитларини эркин радикалларнинг хавфи оксидланиш таъсиридан химоя қилади. Оливковое масло защищает эритроциты крови человека от опасного оксидативного

воздействия свободных радикалов”.

Гарвард университетининг халқ соғлиги кафедраси доктори Франк Сакс (АҚШ):

“Семиришдан азобланаётган ва озишни истаган одамлар учун ёғлардан фақат зайтун ёғидан фойдаланиладиган диета хайвон ёғи миқдори камайтирилган диеталардан кўра анча самарали ҳисобланади. Бундан ташқари, фақатгина зайтун ёғидан истеъмол қилиш орқали оғирликни давомий ва барқарор тарзда тушиши кафолатланади ва қайтадан семиришга тўсқинлик қилади...”

Кўриб турибмизки, кўпчилик олимлар ҳозирги кунга келиб зайтун ёғили диета энг тўғри овқатланиш усули деб ҳисоблайдилар. Ушбу хусусиятларига мувофиқ зайтун ёғини кундалик овқатланиш дастурига киритиш лозим. Зайтун ўсимлигининг фойдалари Қуръоннинг кўпгина оятларида зикр этилган бўлиб, тиббиёт тараққий этгани сари Аллохнинг буюк фазли ила берилган ушбу неъматнинг кўп қирралари кашф этилмоқда.

Қуръон.16.10-11 . У осмондан сувни туширган зотдир. Сизга ундан шароб ва ҳайвон ўтлатадиган дарахт бордир. У ўша(сув) ила сизга экинларни, зайтунни, ҳурмоларни, узумларни ва турли меваларни ўстирадир. Албатта, бунда тафаккур қиладиган қавмлар учун оят-белгилар бордир.

127. Scientific Encyclopedia, 207.

128. European Journal of Clinical Nutrition, April 2002, 56: 114-120.

129. Archives of Internal Medicine 1998; 158: 1181-1187.

130. Keys A, Menotti A, Karvonen MJ et al., “The diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study,” Am J Epidemiol 124: 903-915 (1986); Willett WC, “Diet and coronary heart disease,” Monographs in Epidemiology and Biostatistics 15: 341-379 (1990); World Health Organization, “Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases,” Report of a WHO Study Group. WHO Technical Report Series 797, Geneva 1990.

131.

www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12442909

132. Journal of the American Heart Association, September 1999.

133. Archives of Internal Medicine 1998; 158: 41-45.

134. American Journal of Clinical Nutrition 1999; 70: 1077-1082.

135. Ibid.

136. Muammer Kayahan, "Saglikli Yasam ve Zeytinyagi," (Healthy Life and Olive Oil) Bilim Teknik Dergisi (Journal of Science and Technology), April 1995, 48.

137. Ibid.

138. Ibid.

139. The Olive Tree World, www.olivetree.eat-online.net/framehealth.htm.