

SIKORIY O'SIMLIGINING BIOKIMYOVIY XOSSALARI

Raxmatova Hayotxon Ilhomjon qizi

Farg'ona davlat universiteti, Tabiiy fanlar fakulteti 3-kurs

kimyo yo'nalishi 22.53-guruh talabasi

hayotxon23012005@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada sikoriy (*Cichorium intybus*) o'simligining biokimyoviy xossalari o'rganilgan. Sikoriy tarkibidagi faol moddalarning kimyoviy turlari, ularning biologik ta'siri va inson salomatligidagi roli tahlil qilinadi. Maqolada sikoriy ildizi va gulining tarkibiy qismlari, jumladan inulin, flavonoidlar, fenolik birikmalar va boshqa biologik faol moddalarning xususiyatlari ko'rib chiqilgan. Sikoriyning antioksidant, yallig'lanishga qarshi va oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilashdagi ahamiyati tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: Sikoriy, biokimyo, inulin, flavonoidlar, fenolik birikmalar, antioksidant, yallig'lanishga qarshi, oshqozon-ichak faoliyati

Annotation: This article investigates the biochemical properties of chicory (*Cichorium intybus*). It analyzes the chemical types of active substances found in chicory, their biological effects, and their role in human health. The composition of chicory root and flower, including inulin, flavonoids, phenolic compounds, and other bioactive substances, is reviewed. The importance of chicory as an antioxidant, anti-inflammatory agent, and digestive aid is discussed.

Keywords: Chicory, biochemistry, inulin, flavonoids, phenolic compounds, antioxidant, anti-inflammatory, digestive function

Mavzuning dolzarbligi: Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va tabiiy dori vositalaridan foydalanish zamonaviy davrda juda dolzarb masalaga aylangan. Sikoriy (*Cichorium intybus*) o'simligi ko'plab biologik faol moddalarga boy bo'lib, uning tarkibi va ta'siri keng o'rganilmoqda. Ayniqsa uning ildiz qismi inulin moddasiga boyligi bilan mashhur. Inulin — prebiotik sifatida ichak mikroflorasini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, sikoriyda mavjud flavonoidlar va fenolik birikmalar yallig'lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlarga ega bo'lib, inson salomatligini mustahkamlashda yordam beradi. Sikoriyning oshqozon-ichak faoliyatiga foydasi ham ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan.

Biokimyoviy tarkib. Sikoriy tarkibida quyidagi asosiy biologik faol modda turlari mavjud:

Inulin: Bu suvda eriydigan polisaxarid bo'lib, prebiotik xususiyatga ega. Inulin ichakdagi foydali bakteriyalarni ko'paytiradi, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi va qandli diabet bilan kurashishda yordam beradi.

Flavonoidlar: Apigenin, luteolin kabi flavonoidlar yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega bo'lib, antioksidant sifatida organizmni himoya qiladi.

Fenolik birikmalar: Antioksidant xususiyatlarga ega bo'lib, hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi va qarish jarayonlarini sekinlashtiradi.

Efir moylari va taninlar: Yallig'lanishni kamaytirish va mikroblarga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

Vitaminlar va minerallar: Sikoriy tarkibida A, C vitaminlari va kaliy, magniy, temir kabi minerallar mavjud bo'lib, ular organizmning umumiy salomatligini qo'llab-quvvatlaydi.

Antioksidant faollik: Sikoriy ekstrakti erkin radikallarni zararsizlantirib, hujayralarni oksidlovchi stressdan himoya qiladi.

Yallig'lanishga qarshi ta'sir: Flavonoidlar va fenolik birikmalar yallig'lanishni kamaytirish xususiyatlariga ega.

Oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilash: Inulin va boshqa polisaxaridlar ichak mikroflorasini me'yorga keltirib, ovqat hazm qilish jarayonlarini rag'batlantiradi.

Qandli diabetga yordamchi: Inulin glyukoza darajasining oshishini kamaytiradi va insulin sezuvchanligini oshiradi.

Xulosa. Sikoriy o'simligining biokimyoviy xossalari uning tibbiyot va fitoterapiyada keng qo'llanilishiga asos bo'ladi. Uning tarkibidagi inulin, flavonoidlar, fenolik birikmalar va boshqa iologik faol moddalar inson sog'ligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, u ichak mikroflorasini yaxshilash, yallig'lanishni kamaytirish va antioksidant himoyasini ta'minlashda samarali hisoblanadi. Kelgusida sikoriyning dorivor salohiyatini yanada chuqur o'rganish va yangi preparatlar ishlab chiqish istiqbollari mavjud.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov Sh., Turg'unov B. Dorivor o'simliklar. Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. European Medicines Agency. Assessment report on Cichorium intybus L., radix, 2013.
3. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Volume 4. Cichorium intybus L. Geneva: World Health Organization, 2009.