

DIABETGA QARSHI TABIIY YORDAMCHI- STEVIYA

Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti

S.M.Norbayeva, talaba

Annotatsiya. Ushbu maqolada steviya o'simligining kelib chiqishi, shakar o'rnida ishlatilishi va dorivor xususiyatlari haqida ma'lumot beriladi. Uning sog'liq uchun foydasi, ayniqsa diabet va semirishga qarshi qo'llanilishi keng yoritiladi.

Kalit so'zlari. Steviya, Shirin o't, tabiiy shakar, diabet, dorivor o'simlik, koloriyasiz shirinlik, steviyozid, sog'lom ovqatlanish.

Annotation: This article provides information about the stevia plant, its origin, use as a sugar substitute, and medicinal properties. It also explains in detail the health benefits of stevia, especially its wide use against diabetes and obesity.

Keywords: stevia, sweet herb, natural sugar, diabetes, medicinal plant, low-calorie sweetener, stevioside, healthy nutrition

Аннотация: В данной статье представлена информация о растении стевия, его происхождении, использовании в качестве заменителя сахара и лекарственных свойствах. Подробно рассматриваются полезные свойства стевии для здоровья, в частности её широкое применение против диабета и ожирения.

Ключевые слова: стевия, сладкая трава, натуральный сахар, диабет, лекарственное растение, некалорийный подсластитель, стевиозид, здоровое питание

Kirish. Steviya (mahalliy nomi — "shirin o't") qadimdan shakar o'rnida qo'llaniladigan, bugungi kunda butun dunyoda keng tarqalgan noyob dorivor o'simlikdir. Asosan Janubiy Amerika hududlarida o'sadigan bu o'simlik o'zining bargidagi tabiiy shirinligi sababli qadimiy xalqlardan boshlab insoniyat hayotida muhim o'rin tutgan. Steviyaning shirinligi oddiy shakardan bir necha barobar yuqori bo'lsa-da, uning kaloriya miqdori deyarli nolga teng. Shuning uchun ham u nafaqat shakar o'rnini bosuvchi tabiiy vosita, balki sog'lom ovqatlanishning ajralmas qismi sifatida qadrlanadi.

Steviya bargidan olinadigan steviozid moddasi qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun xavfsiz bo'lib, qon shakarini ko'tarib yubormaydi. Shu bilan birga, ortiqcha vazndan aziyat chekayotgan insonlar uchun ham samarali bo'lib, semirishning oldini olishda katta yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlar steviya yurak-qon tomir tizimiga foydali ta'sir ko'rsatishini, moddalar almashinuvini yaxshilashini va organizmni umumiy mustahkamlashini isbotlagan.

Bugungi kunda steviya ko‘plab mamlakatlarda shakar o‘rnida ishlatiladigan eng mashhur tabiiy shirinliklardan biri bo‘lib, sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib etishda, diabet va semirishning oldini olishda, shuningdek, dorivor vosita sifatida keng qo‘llanmoqda. Steviya o‘simligining yana bir muhim jihati shundaki, u nafaqat shirinlik manbai, balki qimmatli biologik faol moddalar ombori hisoblanadi. Barglari tarkibida glikozidlar, flavonoidlar, efir moylari va turli vitaminlar mavjud bo‘lib, ular organizmda antioksidant, yallig‘lanishga qarshi va immunitetni mustahkamlovchi ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli steviya nafaqat oziq-ovqat sanoatida, balki farmatsevtika sohasida ham keng o‘rganilmoqda. Uning asosida turli dorivor preparatlar, parhez qo‘shimchalari va sog‘lomlashtiruvchi ichimliklar tayyorlanmoqda.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar steviya moddalari qonda xolesterin miqdorini kamaytirishi, jigar faoliyatini yaxshilashi va oshqozon-ichak tizimining me‘yoriy ishlashini qo‘llab-quvvatlashini ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, steviya metabolizm buzilishlari va gipertoniya bilan og‘rigan bemorlar uchun foydali ekani ta‘kidlanadi. Bu esa steviya qo‘llanish doirasini yanada kengaytirib, uni faqat shakar o‘rnini bosuvchi vosita emas, balki profilaktik va davolovchi o‘simlik sifatida ham qadrlanishiga olib kelmoqda.

Shu bilan birga, steviya qishloq xo‘jaligida ham istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi. U ko‘p parvarish talab qilmaydi, turli tuproq sharoitida ham o‘sishi mumkin. Natijada kichik plantatsiyalardan boshlab yirik agroklastarlarga qadar keng miqyosda yetishtirish imkonini beradi. Bunday afzalliklari tufayli ko‘plab davlatlarda steviya eksportbop mahsulot sifatida qadrlanib, iqtisodiy foyda keltirmoqda.

Bugungi kunda steviya xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotlari tomonidan xavfsiz shakar o‘rnini bosuvchi sifatida tavsiya etilgan bo‘lib, u ko‘plab mamlakatlarda kundalik iste‘molga keng joriy qilinmoqda. Ayniqsa, parhez mahsulotlari, bolalar ovqatlari, diabetik mahsulotlar va sportchilar uchun maxsus ichimliklar ishlab chiqarishda steviya asosiy komponentlardan biri sifatida alohida o‘rin tutmoqda.

Xulosa. Steviya o‘simligi haqida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu o‘simlik nafaqat tabiiy shirinlik manbai, balki inson salomatligini asrashda katta ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda sog‘lom ovqatlanish, ekologik toza mahsulotlar iste‘moli va sun‘iy qo‘shimchalardan voz kechish tobora dolzarb bo‘lib borayotgan bir paytda, steviya eng maqbul yechimlardan biri sifatida tan olinmoqda.

Xususan, steviya asosida tayyorlangan mahsulotlarning diabet kasalligini nazorat qilishda, semirishning oldini olishda va yurak-qon tomir tizimini qo‘llab-quvvatlashda samarali ekanligi uning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi. Bundan tashqari, iqtisodiy

jihatdan ham steviya katta imkoniyatlarga ega bo‘lib, uni keng miqyosda yetishtirish mamlakatlar oziq-ovqat xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Brandle J.E., Starratt A.N., Gijzen M. — Stevia rebaudiana: uning qishloq xo‘jaligi, biologik va kimyoviy xususiyatlari. Canadian Journal of Plant Science, 1998.
2. Kinghorn A.D. — Steviya: Stevia turi. Medicinal and Aromatic Plants – Industrial Profiles, Taylor & Francis, 2002.
3. Chatsudthipong V., Muanprasat C. — Steviozid va unga oid birikmalar: shirinlikdan tashqari davolovchi foydalari. Pharmacology & Therapeutics, 2009.
4. Goyal S.K., Samsher, Goyal R.K. — Steviya (Stevia rebaudiana) — bio-shirinlik: tahliliy sharh. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 2010.
5. Geuns J.M.C. — Steviozid. Phytochemistry, 2003.
6. Oleynikov D.N., Krupennikov V.I. — Steviya — shakarni tabiiy almashtiruvchi. Vestnik novyx meditsinskix texnologiy, 2010.
7. Xorazmiev Sh.R. — Steviya va uning qandli diabetda qo‘llanishi. O‘zbekiston tibbiyot jurnali, 2018.
8. Bozorov, K., & Shoniyozov, B. (2024). EROZIYANING DEHQONCHILIKKA KELTIRADIGAN SALBIY OQIBATLARI. B ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE (T. 3, Выпуск 16, сс. 39–43). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11124472>
9. Shoniyozov, B. K., Qozoqboyev, S., Qochqarov, I. R., Komiljonov, O., & Toshtemirova, S. J. (2024). O‘SIMLIK LARNI PAST HARORATDAN HIMOYALASH TEXNOLOGIYASI. B MODELS AND METHODS IN MODERN SCIENCE (T. 3, Выпуск 4, сс. 157–161). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10902119>
10. Shoniyozov, B. K., Qozoqboyev, S., Komiljonov, O., Qo'chqarov, I. R., & Toshtemirova, S. J. (2024). INSONIYAT VA TUPROQ MALHAMI. B THEORETICAL ASPECTS IN THE FORMATION OF PEDAGOGICAL SCIENCES (T. 3, Выпуск 6, сс. 57–61). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10902131>
11. Shoniyozov, B. K., Qozoqboyev, S., Qochqarov, I. R., Komiljonov, O., & Toshtemirova, S. J. (2024). UNIVERSAL PRODUCT "AMARANT XXI" O‘SIMLIGIDAN YOG‘ AJRATIB OLIISH TEXNOLOGIYASI. B ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE (T. 3, Выпуск 10, сс. 178–182). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10902084>

12. Ortikov, T., Shoniyozov, B., Makhmatmurodov, A., & Mashrabov, M. (2023). Influence of mineral and organic fertilizers on the properties of serozem-meadow soils, nutritional dynamics and productivity of amaranth. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 462, p. 02017). EDP Sciences.
13. Шониёзов Бобур, Ортиков Тулкин; ,Внесение удобрений и формирование урожая амаранта,Актуальные проблемы современной науки,2,2,35-39,2022,Самаркандский филиал Ташкентского государственного аграрного университета
14. Shoniyozov, Bobur Kaldarboyevich; Ortiqov, To‘lqin Qo‘chqorovich; Usmonov, Ravshan; ,Mineral va organik o‘g‘itlarni amarant yetishtirishda oziq moddalar balansiga ta’siri,Academic research in educational sciences,,Conference,659-664,2022,ООО «Academic Research»
15. Shoniyozov Bobur, Ortikov Tulkin; ,INFLUENCE OF DOSES OF NITROGEN FERTILIZERS ON THE CHEMICAL COMPOSITION OF AMARANTH PLANTS,ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE International scientific-online conference,1,1,136-139, 2023, <https://doi.org/10.5281/zenodo.7593488>
16. Shoniyozov Bobur Kaldarboyevich, Turdiyev Umarjon Uchqun son, Ko’chgarov Islam Rustam son, Toshtemirova Sarvinoz Jorabek daughter, Ismoilova Muxlisa Murtoza daughter; ,PROSPECTS OF ORGANIC FERTILIZER PREPARATION FROM URBAN WASTE,EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center UIF = 8.1 | SJIF = 5.685 www.in-academy.u,3,2,156-158,2023,<https://www.doi.org/10.37547/ejar-v03-i02-p3-110>
17. Shoniyozov, BK; Ortiqov, BK; Usmonov, R; ,"INFLUENCE OF MINERAL AND ORGANIC FERTILIZERS ON THE PROPERTIES OF SEROZEM-MEADOW SOILS, NUTRITIONAL DYNAMICS AND YIELD OF AMARANTH Jilin Daxue Xuebao (Gongxueban)",Journal of Jilin University (Engineering and Technology Edition) ISSN,,1671-5497,2022,