



SIKORIY (CICHORIUM INTYBUS) O'SIMLIGINING YER OSTKI QISMI
ILDIZI: BIOLOGIK VA DORIVOR XUSUSIYATLARI

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 yer ostki qismi — ildizi o'rganiladi. Sikoriy ildizining biologik tarkibi, foydali komponentlari va dorivor xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda sikoriy ildizi xalq tabobatida va zamonaviy fitoterapiyada qanday ishlatilishi, shuningdek, inulin moddasining sog'liq uchun ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan. Sikoriy ildizi ichak mikroflorasini yaxshilash, jigar faoliyatini qo'llab-quvvatlash va qandli diabetni davolashda foydali vosita sifatida qo'llaniladi.

Annotation: This article studies the underground part of the chicory plant (*Cichorium intybus*) — its root. The focus is on the biological composition, useful compounds, and medicinal properties of the chicory root. The research presents information on how the root is used in traditional medicine and modern phytotherapy, especially highlighting the role of inulin in health improvement. Chicory root is known to support gut health, liver function, and serve as a beneficial supplement for diabetes management.

Kalit so'zlar: Sikoriy ildizi, dorivor o'simlik, inulin, biologik faol modda, xalq tabobati, prebiotik, ovqat hazm qilish, jigar, qandli diabet.

Keywords: Chicory root, medicinal plant, inulin, bioactive compound, traditional medicine, prebiotic, digestion, liver, diabetes.

Mavzuning dolzarbligi: So'nggi yillarda dori vositalarining tabiiy manbalardan olinishi, ayniqsa, o'simlik asosidagi preparatlarga qiziqish ortib bormoqda. Sikoriy o'simligi (*Cichorium intybus*) o'zining ildiz qismi bilan ayniqsa qimmatlidir. Uning ildizi inulin kabi foydali moddalarga boy bo'lib, ichak mikroflorasini yaxshilash, ovqat hazm qilishni me'yorga keltirish va jigarni tozalash xususiyatlariga ega. Shu bilan birga, ildizning qandli diabet bilan kurashishda tabiiy qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida qo'llanishi uni juda dolzarb mavzuga aylantiradi.

Biologik tarkibi. Sikoriy ildizi ko'p yillik o'simlikning yer ostki qismi bo'lib, tashqi ko'rinishi jigarrang, ichi oq rangli va ozgina achchiq tamga ega. U quyidagi asosiy moddalarga boy:

Inulin – suvda eriydigan polisaxarid, prebiotik xususiyatga ega.

Fruktooligosaxaridlar – ovqat hazm qilishni yaxshilaydi.

Askorbin kislotasi (Vitamin C) – antioksidant sifatida immunitetni kuchaytiradi.

Pektinlar, efir moylari – yallig'lanishga qarshi va toksinlarni chiqaruvchi xususiyatga ega.



Organik kislotalar – metabolizmni faollashtiradi.

Dorivor xususiyatlari

Inulin moddasining ahamiyati: Inulin prebiotik sifatida ichakdagi foydali mikroorganizmlarni ko'paytiradi, bu esa ovqat hazmini yaxshilaydi. U qandli diabetga chalingan bemorlar uchun muhim, chunki u glyukoza darajasini keskin oshirmaydi.

Jigar faoliyatiga foydasi: Sikoriy ildizi jigarini toksinlardan tozalovchi xususiyatga ega bo'lib, gepatoprotektor sifatida ishlatiladi.

Immun tizimni qo'llab-quvvatlash: Uning tarkibidagi antioksidantlar tanadagi erkin radikallarni zararsizlantirib, qarish jarayonlarini sekinlashtiradi.

Tabiiy surgi va safro haydovchi vosita: Sikoriy ildizidan tayyorlangan damlamalar ich qotishini bartaraf etishda yordam beradi.

2020-yilda o'tkazilgan tadqiqotda sikoriy ildizidan olingan inulin organizmda insulin sezuvchanligini oshirishi va glyukoza metabolizmini yaxshilashi aniqlangan.

Xalq tabobatida sikoriy ildizi choyi ovqatdan oldin iste'mol qilinganda jigar faoliyatini normallashtirishi va hazm jarayonini yaxshilashi qayd etilgan.

Xulosa: Sikoriy o'simligining ildizi o'zining inulin, efir moylari, organik kislotalar va boshqa foydali moddalari bilan inson salomatligi uchun muhim o'rin tutadi. Uning ovqat hazm qilishni yaxshilash, qandli diabetni nazorat qilish, jigar faoliyatini qo'llab-quvvatlash kabi xususiyatlari uni tabiiy davolovchi vosita sifatida baholash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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