

## АҲАМИЯТИ ХУЧ ВА ИСТИФОДАБАРИИ ОН

Рашидов Н.Ҷ. - н.и.к., Раҳматова М.Х. - магистрант, Донишкадаи политехникии Донишгоҳи Техникии Тоҷикистон ба номи академик М.С. Осимӣ, дар шаҳри Хучанд.

**Калимаҳои калидӣ:** хуч, ашӯи хом, меваҳо, таркиб, витамин, коркард, бутта, модда, растанӣ, зироат, саноат.

Афзоиш ва рушди инсон аз қадимулайём аз дараҷаи саломатии ӯ вобаста аст. Яке аз омилҳои асосӣ барои таъмини саломатӣ ин ғизогирии дуруст мебошад. Ғизо бояд пурбаҳо буда, таносуби муайяни сафедаҳо, ангишторҳо, равған, витамину минералҳо, моддаҳои фаъоли биологӣ, макро ва микроэлементҳоро дошта бошад. Витаминҳо пайвастагии органикӣ, ки асосан дар меваҳо мавҷуд буда, намояндагони фаъоли онҳо – витаминҳои С, А, Д, Р мебошанд.

Дар муҳити растанӣ, яъне дар олами наботот то ин дам ашӯи хоме ёфт нашудааст, ки чун меваҳои хуч бо витамини С бой бошад (расми 1). Аз ҳама буттаи калонсолтарини хуч, аз рӯи маълумотҳо дар Олмон мерӯяд, ки синну соли он аз 400 то 1000 сол баҳозузори карда шудааст.

Буттаи хуч асосан дар минтақаҳои субтропикии миёнаи нимкураи шимолӣ, инчунин, баъзан дар мавзӯҳои кӯҳии минтақаи тропикӣ низ паҳн гардидааст. Махсусан шароити мусоид барои инкишофи навҳои гуногуни хуч дар мавзӯҳои аз Баҳри Миёназамин то Осиёи Миёна мавҷуд мебошад. Дар Тоҷикистон бошад, асосан хучи муқаррарӣ(обыкновенный) паҳн гардидааст [2].



Расми 1 – Намудҳои меваи хуч

Хусусиятҳои шифобахшии хуч аз замони қадим маълум буд. Ҳатто Абӯали ибни Сино дар китоби худ “Ал-қонун” оид хусусиятҳои шифобахшии он, ёдрас кардааст.

Меваҳои хуч аз бисёр ҷиҳат коркардшаванда буда, дар кишвари мо нисбатан кам парвариш мешавад, зеро чунин мушкилиҳо мавҷуданд:

- талабот ба ашӯи хом кам мебошад;
- меваҳои хуч нисбатан душвор коркардшавандаанд;
- баромади ками мағзи мева;
- арзиши гарони меваҳои он;
- мавҷуд набудани технологияҳои мукамал ва аниқи коркард [1].

**Майдони кишт ва ҳосилнокии буттамеваи хуч дар вилояти Суғд, дар соли 2019**

Номгӯи ноҳия	Дар ҳамаи заминҳо					Дар заминҳои оби				
	Ҳамаи дарахтзор,га	Аз он ҳосилдеҳ,га	Ҳамагӣ истеҳсол,с	Истеҳсол,т	Ҳосилноқӣ, с/га	Ҳамаи дарахтзор,га	Аз он ҳосилдеҳ,га	Ҳамагӣ истеҳсол,с	Истеҳсол,т	Ҳосилноқӣ, с/га
Дар вилоят	62	26	108	10,8	0,60	58,5	26	108	10,8	0,60
Ашт	39,9	10,8	66,3	6,6	0,92	39,9	10,7	66,3	6,6	0,92
Б.Ғафуров	1,32	0,49	17,4	1,74	5,34	1,32	0,48	17,4	1,74	5,34
Деваштич	0,59	0,36	3,35	0,33	1,37	0,59	0,36	3,35	0,33	1,37
Зафаробод	3,45	1,8	18	1,8	1,5	3,45	1,8	18	1,8	1,5
Панҷакент	11,85	11,85	1,8	0,18	0,02	11,85	11,85	1,8	0,18	0,02
Шахристон	5,1	1,5	1,5	0,15	0,15	5,1	1,5	1,5	0,15	0,15

Меваҳои хуч дар ғизогирии инсон аҳамияти калон доранд, зеро онҳо сарчашмаи беназир ва пурбаҳотарини витаминҳои барои организми инсон ҳаётан муҳим ва моддаҳои фаъоли биологӣ мебошанд. Дар таркиби меваҳои хуч ба ҳисоби миёна 0,6 - 17% витамини С мавҷуд аст. Ғайри он боз бо дигар моддаҳои ҳаётан муҳим барои инсон бой мебошад, ки дар чадвали 2 ба пуррагӣ нишон дода шудааст.

**Миқдори моддаҳо дар таркиби меваҳои хуч ва ҷиҳати ғоиданокии онҳо**

Модда	Миқдор, %	Ҷиҳати ғоиданокии элемент ба саломатии инсон
Об	65 - 82	Дар тамоми протсессҳои ҳаётии организм иштирок мекунад.
Моддаҳои хушк	18-35	Дар таркиби тамоми намуди меваҷоту сабзавот мавҷуд буда, аз бисёр компонентҳо таркиб ёфтааст.
Сафеда	1,6	Захираи энергетикӣ асосии организми инсон, масолеҳи асосии сохтмонӣ барои ҳуҷайраҳои организм ба ҳисоб рафта, тақрибан 20%-и массаи инсонро (асосан мушакҳо) таъин мекунад, кори дурусти тамоми органҳои организмро нигоҳ медорад.
Равған	0,7	Дар протсессҳои организм иштирок мекунад, дар таркиби худ витаминҳои ғоиданоке дорад, ки дар дигар маҳсулот дида намешавад, боз, бидуни равған ҳуҷайраҳои организм амал карда наматавонанд.
<b>Ангиштобаҳо:</b>		Ба се гурӯҳ ҷудо шуда (зудҳазмшаванда, сустҳазмшаванда ва ҳазмнашаванда), функсияи асосии онҳо таъмин кардани организм бо энергия то 55-60% мебошад.
Краҳмал	2,7 - 3	
Қанд	17 - 22	
Кислотаҳои органикӣ	0,12 - 4,69	Бузургии рН-ро дар организм ба дараҷаи муайян нигоҳ медорад, барои ҳазми маҳсулот аз тарафи организм мусоидат мекунад.
Бофтаҳои ғизоӣ	10,8	Хусусияти нигоҳдории намиро доро мебошанд, барои ба амал омадани қабзият монеагӣ карда метавонанд, компонентҳои антиоксидантӣ хӯрок ба ҳисоб мераванд.
Ҳокистар	2,2 - 6,4	Қариб дар таркиби тамоми меваю сабзавот мавҷуд аст.
Моддаҳои даббоғӣ (дубильные)	4,6	Ба меваҳо хусусияти ҷаспақӣ ва тундӣ медиҳад, бар зидди илтиҳоби рӯда, барои паст кардани фаъолияти микроорганизмҳои касалиовар ғоидабаш аст.
Моддаҳои пектинӣ	3,7-14	Хусусияти тоза кардани организм аз моддаҳои захрнокро дорад, барои устувор гардонидани мубодилаи моддаҳо аҳамият дорад. [3]

Дар мағзи меваи баъзе навъҳои хуч мавҷудияти витамини С то 3000 мг/% мерасад, ки ин аз витамини С - и таркиби қоти сиёҳ то 1020 маротиба ва аз они ситрусҳо то 35 - 40 маротиба зиёд аст. Бо мавҷудияти миқдори каротин (вит. А) хуч баъди зардолу, каду ва баъзе аз намудҳои сабзӣ чой гирифтааст (2,4 - 54,1 мг/%).

## Микдори витаминҳо дар таркиби хуч ва ҷихати фойданокии онҳо

Витамин	Микдор	Ҷихати фойданокии элемент ба саломатии инсон
С	0,6 17%	Организмро аз инфекция ва вирусҳо химоя мекунад, барои афзоиш ва барқароршавии мушакҳо, рағҳои хунгард ва милку дандонҳо ҷавобгар буда, ба ҳолати устухонҳою тағоякҳо таъсир мерасонад, ба организм барои ҳазми металлҳо ёрӣ расонида, ҷараёни гардиши хунро ба меъёр мебарорад, барои функцияҳои ғадуди зери меъда ва сипаршакл низ таъсир мерасонад, захмҳои кушод ва буришхоро дармон мебахшад, ожангхоро ҳамвор, пӯстро нарм ва аз таъсири беруна муҳофизат мекунад ва аз ҳама асосиаш-масунияти баданро баланд мебардорад.
А (ретинол)	434 мкг	Асосан ба масуният, чашм ва пӯсти бадан таъсири мусбат мерасонад, дар соҳаи косметология-бар зидди хушкии мӯйи сар, сабӯсақ, очангҳои барвақтӣ, ва мушкилиҳои пӯст истифода бурда мешавад, маводи хуби пешгирикунандаи бемории камхунӣ мебошад, мубодилаи моддаро
Витамин А (каротин)	2,6 мг	Пигменти растанигӣ буда, ба модда тобиши зардтобро медиҳад ва барои кори дурусти механизми биниши шабона мусоидат карда, барои паст кардани хатари пайдошавии саратони пешобдон, роҳи нафас, сурхрӯда ва рӯдаи ғавс кӯмак мерасонад.
В1 (тиамин)	0,05 мг	Барои дар организм гузаштани мубодилаи ангиштобаҳо, сафедаҳо ва рағған ҷавобгӯ аст, кори дил ва меъдаро нигоҳ дошта, хотираро мустаҳкам намуда, иштихоро меоварад, ҷараёни пиршавиро дар ҳучайраҳо
В2 (рибофлавин)	0,13 мг	Пеш аз ҳама барои чашм тезии биниш мусоидат мекунад, барои коркарди (выработка) гармонҳои бартарафкунандаи асабонии аз ҳад зиёд ва заифӣ ҷавобгар буда, ба чандирии пӯсти бадан муфид аст ва аз ҳама асосиаш барои хуб инкишоф ёфтани тифл дар батни модар таъсир мерасонад.
В4 (холин)	12мг	Маслеҳи сохтмони муҳими мағзи сар ба ҳисоб рафта, роли асосиро барои ба танзим даровардани кори системаи асаб ва пешгирии харобшавии асаб мебозад, кори чигарро хуб карда, барои пайдошавии санги талхадон монеагӣ мекунад, дараҷаи холестеринро дар хун паст мефарорад.
пантотеновая кислота)	0,8мг	Масуниятро фаъол мегардонад, хангоми табобати бемориҳои пӯст, патологияҳои роҳи нафас истифода бурда мешавад, хусусияти умумимуқаввӣ(общеукрепляющий) дорад.
В6 (пиридоксин)	0,076мг	Барои пешгирии харобии асаб ва пӯст муфид мебошад, ҳамчун воситаи пешобовари табиӣ амал мекунад, бар зидди бемориҳои камхунӣ, гепатит, системаи асаб ва пӯст, захролудӣ фойдабахш мебошад.
Е (алфа токоферол)	1,7 мг	Дар ташкилҳои мембрана ва сафедаҳо иштирок мекунад, ки рағғанро ба хун мегузаронанд, барои химояи ҳучайраҳо, сафеда, рағған хизмат мекунад, хусусиятҳои зиддиварамӣ, васеъкунии рағҳои хунгард, химоякунандаи дилро дорад.
В3, РР (никтиновая кислота)	0,7 мг	Витамини “оромӣ” ба ҳисоб рафта, функцияи асоси о дар организм-паст кардаи дараҷаи холестерини ба истилоҳ бад, ба танзим даровардани дараҷаи қанд дар хун ва нигоҳдории ҷараёнҳои генетикӣ дар ҳучайраҳо мебошад, фишори хунро ба танзим мебарорад, дар кори системаи асаб, гармонҳо ва дил таъсири мусбӣ мерасонад.

Ба ғайр аз витамини ангиштобаҳо дар таркиби меваҳои хуч макро ва микроэлементҳо низ мавҷуданд. Макроэлементҳо дар сохтани пайвастиҳои органикӣ ва ғайриорганикӣ растанӣ бевосита иштирок мекунад ва қисми зиёди моддаҳои хушкро ташкил медиҳанд.

Аз сабаби он, ки таркиби меваҳо пурбаҳо мебошад, аз тарафи организм зуд аз худ карда мешавад, инчунин тамоми қисматҳои растанӣ хусусан меваҳои он аз бисёр ҷихат коркардшаванда буда, барои истеҳсоли намудҳои гуногуни маҳсулоти хучӣ мувофиқ мебошанд.

**Миқдори макро ва микроэлементҳо дар таркиби хуч ва ҷихати ғоиданокии онҳо**

Модда	Миқдор, %	Ҷихати ғоиданокии элемент ба саломатии инсон
<b>Макроэлементҳо:</b>		
К (калий)	23 мг	Дар дохили хучайра ҷойгир буда, вазифааш-нигоҳ доштани кори муътадили девораҳои хучайраҳо, нигоҳ доштани концентратсия ва функцияи физиологии магний, барои энергияи оптималӣ, саломатии асаб, пурбардошти организм мебошад
Са (калсий)	26-28 мг	Барои дуруст инкишоф ёфтани устухонҳои кӯдакон, барои пурқувват шудани дандонҳо, кам кардани вазн мусоидат мекунад, мушакҳои дилро дар ҳолати хуб нигоҳ медорад, пайдошавии санги гурдаро баргараф намуда, фишори хунро ба тартиб медарорад.
Mg (магний)	8 мг	Барои дилу рағҳо элементҳои ивазнашаванда буда, кори системаи асабро мустаҳкам мекунад, масунятро баланд мебардорад.
Na (натрий)	5 мг	Барои мубодилаи муътадили об байни хучайраҳои хун ва бофтаҳо, барои нигоҳдории тавозуни кислотагую-ишқорӣ, барои итиқоли импульсҳои асаб, барои танзими кашидашавии мушакҳо дар организм хизмат мекунад.
P (фосфор)	8 мг	Барои фаъолияти муътадили организм-ҷигар, гурда, дил, мағзи сар, банду буғумҳо, дандонҳо муҳим буда, дар танзими гормонҳо иштирок мекунад.
<b>Микроэлементҳо:</b>		
Fe (феррум)	1,3 мг/%	Дар ташаққули гемоглобин дар хун нақши муҳим дошта, қобилияти муҳофизат кардани организмро аз бактерияҳо дорад, дар синтези гармонҳои ғадуди сипаршақл иштирок мекунад.
Mn (манган)	1.02 мг	Танзими глюкозайи хун, пешгирии диабети қанд бо роҳи паст кардани қанди хун, муътадил кардани фаъолияти мағзи сар.
Zn (синкум)	0,25мг	Барои ташаққули устухонҳо лозим буда, барои тезтар дармон ёфтани захмҳо ёрӣ мерасонад. [4]
<b>Калориянокӣ:</b>	109-110 кКал	Калориянокӣ дар 100 гр маҳсулот.

Хуч дар соҳаҳои гуногуни саноат талаботи худро дорад: соҳаи хӯроқворӣ; витаминӣ; қаннодӣ; атриётӣ (порфюмерӣ); косметикӣ; дорусозӣ.

Таърихи омӯзиши насли хуч тӯли чандин асрҳо тӯл кашидааст бинобар ин, вақти пайдоиши онро аниқ нишон додан хеле душвор аст. То ин дам, дар адабиёти ҷаҳонӣ ягон фикри аниқ оид ба пайдоиш ва рушди ин насл мавҷуд нест.

Маълумотҳои вучуд доранд, ки синни хуч ҳамчун насл зиёда аз 30 миллион сол ҳисоб карда шудааст.

Дар соҳаи саноати хӯроқа аз меваҳои хуч консерваҳои гуногун (мураббо, чем, челе, повидло); нӯшоқиҳо (нӯшоқиҳои витаминӣ, қвас, шира-сироп, шароби хушнақхат) омода намудан мумкин аст.

Дар соҳаи саноати витаминӣ ва дорусозӣ витамини С-и таркиби меваҳои хучро ҷудо карда гирифта, аз он препаратҳои гуногун омода мекунад. Масалан, халосас, галаскорбин, микстура (дору), аскорбинка.

Дар саноати қаннодӣ, асосан аз орди (порошок) хуч шириниҳо лукум, мармалод, моддаҳои рангкунанда (каротин) омода мекунад.

Дар соҳаи атриётӣ асосан аз рағфани тухмиҳои хуч атрҳои хушбӯӣ истеҳсол намудан мумкин аст.

Дар соҳаи косметикӣ аз он кремҳои гуногун, упои хушк (сушеная пудра), воситаҳои гигиенаи шахсӣ истеҳсол карда мешавад [4].

Ба ғайр аз меваҳои хуч, инчунин, тухми хуч низ ба коркард мувофиқ буда, аз он рағфани истеҳсол намудан мумкин аст. Тухмиҳо то 12 % рағфани ҷудо карда метавонанд. Боз, баргҳои хуч низ дар таркибашон витамини С доранд.

Инчунин, решаҳои хучро, ки дар таркибашон 8-19% катехинҳо доранд, барои омода намудани препаратҳои гуногун, қиёмҳо, нӯшоқиҳои витаминӣ истифода намудан мумкин аст.

Тухмиҳо ва меваҳои бирён кардашударо (пережаренные) барои омода намудани қаҳваи сунӣ кор бурда мешавад.

Барои организми инсон бошад, хуч ва маҳсулоти хучӣ чунин таъсир мерасонад:

- зидди шамолхӯрӣ (дар намуди ҷой, нӯшоқиҳо);

- барои дармони чароҳат;
- ҳамчун пешобовар;
- барои баланд шудани масуният (иммунитет);
- баланд бардоштани қобилияти коршоямӣ;
- бар зидди зикки нафас;
- бар зидди илтиҳоби меъда (гастрит);
- зидди камхунӣ ба воситаи арақовар;
- хангоми бемориҳои чигар;
- бемории қанд;
- зидди атеросклероз ва барои мустаҳкам кардани рағҳои хунгард

Дар бисёр сарчашмаҳои адабии қадим хуч на танҳо ҳамчун ороишӣ, балки чун растании шифобахш ёдрас мешавад.

Буттаи хучро барои гулҳои рангобаранги хушбӯяш ҳамчун растании ороишӣ истифода мебаранд (расми 2). Ин растанӣ роли муҳимро дар ҳимояи муҳити атроф мебозад. Боз, онро барои ҳимояи ниҳолу дарахтон аз шамол ва барои ҷудо кардани қитъаҳои замин низ истифода менамоянд.



**Расми 2 - Хуч ҳамчун зироати ороишӣ**

Инчунин, растании хуч барои гули садбарг тағпайванди беҳтарин ҳисобида мешавад

Ба ғайр аз ин, гулҳои онро ҳамчун растании гарди маҳсулноқ дошта шуморидан мумкин аст, зеро гардҳои он таъсири баланди биологӣ доранд.

Хуллас, буттамеваи хучро аҷоиботи олами наботот гуфтан дуруст аст, зеро тамоми қисмҳои ин растанӣ - аз решааш сар карда то гарди гулаш пурбаҳо ва ҳамачиҳата коркардшаванда мебошад ва барои саломатии инсон хусусиятҳои ғолидабахшии зиёд дорад.

#### Адабиёт

1. Пайбердин М. В. / Ягоды и их полезные свойства / М.: Колос, 1963. 196с.
2. Игнатъев Б.Д. Шиповник и его использование / Б.Д. Игнатъев // Новосибирск: Изд-во Зап. Сиб. фил. АН СССР, 1946.
3. Скурихин И.М. / Химический состав пищевых продуктов / М.: Агропромиздат, 1987. † 360с
4. <http://www.calorizator.ru/element/mn>.

#### АННОТАЦИЯ

##### ЗНАЧЕНИЕ ШИПОВНИКА И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

В данной статье предоставлена информация о ягодах шиповника, состоянии его культивирования в регионе, о богатом химическом составе плодов шиповника, об областях промышленности, где перерабатываются все части растения, о её целебных свойствах для организма и информация о его использовании.

**Ключевые слова:** шиповник, сырьё, плоды, состав, витамин, переработка, кустарник, вещество, растение, культура, промышленность.

**АННОТАТСИЯ**  
**АҲАМИЯТИ ХУЧ ВА ИСТИФОДАБАРИИ ОН**

Дар мақолаи мазкур маълумот оид ба буттамеваи хуч, ҳолати кишти он дар вилоят, таркиби химиявии пурбаҳои меваҳои хуч, соҳаҳои, ки дар он тамоми қисматҳои зироат коркард карда мешаванд, хусусияти шифобахшии хуч ба саломатии инсон ва маълумот оид ба бо кадом мақсадҳо истифода шудани он оварда шудааст.

***Калимаҳои калидӣ:** хуч, ашёи хом, меваҳо, таркиб, витамин, коркард, бутта, модда, растани, зироат, саноат.*

**ANNOTATION**  
**THE SIGNIFICANCE OF ROSE HIP AND ITS USE**

This article provides information about rosehip berries, the conditions of its cultivation in the region, about the rich chemical contents of its fruits, about the industries in which all parts of the plant are processed, about its healing properties for the body and for what purposes they are used.

***Key words:** rose ship, raw materials, fruits, structure, vitamin, processing, bush, substance, plant, crop, industry*