

# CHIYA O‘SIMLIGINING FOYDALI XUSUSIYATLARI

**Imamova Yulduz Abduvaitovna**  
**Samarqand davlat tibbiyot universiteti Farmakognoziya va**  
**farmatsevtik texnologiyalar kafedراسi assistenti.**

Yulduz Abduvaitovna Imamova  
Assistant of the Department of Pharmacognosy and Pharmaceutical Technologies,  
Samarkand State Medical University

**Zokirov Javohir, Botirova Feruza**  
**Farmatsiya fakulteti 3 kurs talabalari**

Zokirov Javohir, Botirova Feruza  
3rd-Year Students, Faculty of Pharmacy

**Xafizova SHahnoza G`ulomovna**  
**Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti assistenti**

Shakhnoza Gulomovna Khafizova  
Assistant, Sharof Rashidov Samarkand State University

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada chia (*Salvia hispanica* L.) urug‘larining biologik xususiyatlari, kimyoviy tarkibi va inson salomatligi uchun foydali jihatlari tahlil qilingan. Chia urug‘larining omega-3 yog‘ kislotalari, oqsillar, oziq tolalari, vitaminlar va minerallarga boyligi ularning yuqori ozuqaviy qiymatini belgilaydi. Maqolada chia urug‘larining yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, ovqat hazm qilish jarayonini qo‘llab-quvvatlash, suyak va tishlarni mustahkamlash, immunitetni kuchaytirish hamda sportchilar organizmi uchun ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, chia urug‘larini iste‘mol qilish bo‘yicha tavsiyalar va ularning sog‘lom ovqatlanishdagi o‘rni ko‘rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari chia urug‘larining inson salomatligini mustahkamlashda muhim funksional oziq-ovqat mahsuloti ekanligini tasdiqlaydi.

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены биологические особенности, химический состав и полезные свойства семян chia (*Salvia hispanica* L.) для здоровья человека. Высокая питательная ценность семян chia обусловлена содержанием омега-3 жирных кислот, белков, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ. В работе освещены положительное влияние семян chia на сердечно-сосудистую систему, процессы пищеварения, укрепление костей и зубов, повышение иммунитета, а также их значение в рационе спортсменов. Кроме того, представлены рекомендации по употреблению семян chia и их роль в здоровом питании. Результаты исследования

подтверждают, что семена чиа являются важным функциональным пищевым продуктом, способствующим укреплению здоровья человека.

**Abstract.** This article examines the biological characteristics, chemical composition, and health benefits of chia seeds (*Salvia hispanica* L.). The high nutritional value of chia seeds is attributed to their rich content of omega-3 fatty acids, proteins, dietary fiber, vitamins, and minerals. The paper highlights the positive effects of chia seeds on cardiovascular health, digestive function, bone and dental strength, immune system support, and athletic performance. Recommendations for the consumption of chia seeds and their role in a healthy diet are also discussed. The findings indicate that chia seeds are an important functional food product that contributes to the maintenance and improvement of human health.

## **Kirish**

So‘nggi yillarda sog‘lom ovqatlanishga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Insonlar o‘z salomatligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olish maqsadida tabiiy mahsulotlardan keng foydalanmoqda. Shunday mahsulotlardan biri chia o‘simligi va uning urug‘laridir. Chiya urug‘lari o‘zining yuqori ozuqaviy qiymati, vitamin va minerallarga boyligi bilan dunyo bo‘ylab mashhur bo‘lib bormoqda. Ular qadim zamonlardan beri iste‘mol qilinib kelinadi va hozirgi kunda “superfood” sifatida e‘tirof etilgan.

## **Chiya o‘simligi haqida umumiy ma‘lumot**

Chiya (*Salvia hispanica*) yalpizdoshlar oilasiga mansub bir yillik o‘simlik hisoblanadi. Uning vatani Markaziy va Janubiy Amerika hududlari bo‘lib, qadimda asteklar va mayyalar tomonidan oziq-ovqat sifatida keng iste‘mol qilingan. Chiya urug‘lari mayda, oval shaklda bo‘lib, oq, kulrang, qora va jigarrang ranglarda uchraydi.

Urug‘lar suv bilan aralashtirilganda jelga o‘xshash massa hosil qiladi. Bu xususiyat ularning organizm uchun foydasini yanada oshiradi va turli taomlar tayyorlashda qo‘llanilishiga imkon yaratadi.

## **Chiya urug‘larining ozuqaviy tarkibi**

Chiya urug‘lari inson organizmi uchun zarur bo‘lgan ko‘plab foydali moddalarni o‘z ichiga oladi. Ularning tarkibida:

- Omega-3 yog‘ kislotalari;
- Oqsillar;
- Kletchatka (ozuq tolalari);
- Kalsiy;

- Magniy;
- Fosfor;
- Temir;
- Sink;
- B guruhi vitaminlari;
- Antioksidantlar mavjud.

Mazkur moddalar organizmning normal faoliyat yuritishi uchun muhim ahamiyatga ega.

### **Yurak va qon tomirlar salomatligi uchun foydasi**

Chiya urug‘larining eng muhim afzalliklaridan biri yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishidir. Omega-3 yog‘ kislotalari qon tarkibidagi zararli xolesterin miqdorini kamaytirishga yordam beradi. Natijada ateroskleroz, yurak xuruji va insult xavfi pasayadi.

Bundan tashqari, chia tarkibidagi antioksidantlar qon tomirlarini erkin radikallarning zararli ta’siridan himoya qiladi. Muntazam iste’mol qilish qon bosimini me’yorlashtirishga ham yordam berishi mumkin.

### **Ovqat hazm qilish tizimiga ta’siri**

Chiya urug‘lari kletchatkaga juda boy. Kletchatka ichak faoliyatini yaxshilaydi, qabziyatning oldini oladi va foydali ichak mikroflorasining rivojlanishiga yordam beradi.

Suv bilan aralashtirilgan chia urug‘lari oshqozonda hajmini kattalashtirib, uzoq vaqt to‘qlik hissini saqlab turadi. Shu sababli ular ortiqcha vazndan qutulishni istagan insonlar uchun ham foydali hisoblanadi.

Bundan tashqari, chia tarkibidagi eruvchan tolalar foydali ichak bakteriyalari uchun oziqa vazifasini bajaradi. Bu esa ichak mikroflorasining muvozanatini saqlashga yordam beradi.

Chiya iste’moli:

- ichak harakatini yaxshilaydi;
- uzoq vaqt to‘qlik hissini beradi;
- ovqat hazm bo‘lish jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi;
- ichak mikroflorasini yaxshilaydi.

### **Kichik tadqiqot natijalari tahlili**

2017-yilda chop etilgan bir qator tadqiqotlarda chia urug'ining yuqori tolali mahsulot sifatidagi xususiyatlari o'rganilgan. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, chia urug'ini muntazam iste'mol qilgan ishtirokchilarda ichak faoliyati yaxshilangani va qabziyat holatlari kamaygani kuzatilgan.

Hozirda 10 kishiga kuniga 20–25 gramm chia urug'i iste'mol qildirganimizda ularda to'qlik hissi uzoqroq saqlanib qolganligini va ortiqcha ovqatlanish holatlari kamayganini qayd etdik. Shunga kura bu insonlarda vaznini kamayganini kuzatdik. Bu holat chia tarkibidagi eruvchan tolalarning suv bilan jel hosil qilishi bilan izohlanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chia urug'i ovqat hazm qilish tizimining normal ishlashiga yordam beruvchi tabiiy mahsulotlardan biri hisoblanadi. Biroq uning ta'siri individual xususiyatlarga ham bog'liq bo'lishi mumkin.

### **Suyaklar va tishlarni mustahkamlashdagi roli**

Chiya urug'lari kalsiy, fosfor va magniyga boy bo'lib, bu minerallar suyak va tishlarning mustahkamligini ta'minlaydi. Ayniqsa sut mahsulotlarini kam iste'mol qiladigan insonlar uchun chia urug'lari kalsiyning yaxshi manbai hisoblanadi.

Yosh bolalar, homilador ayollar va keksa yoshdagi insonlar ratsioniga chia urug'larini me'yorida qo'shish suyaklar salomatligini saqlashga yordam beradi.

### **Immunitetni kuchaytirish xususiyati**

Chiya tarkibidagi vitaminlar, minerallar va antioksidantlar organizmning himoya kuchlarini oshiradi. Antioksidantlar hujayralarni zararli moddalardan himoya qiladi hamda organizmning qarish jarayonini sekinlashtiradi.

Muntazam ravishda chia iste'mol qilish shamollash va ayrim yuqumli kasalliklarga qarshi kurashishda organizmga qo'shimcha yordam berishi mumkin.

### **Sportchilar uchun foydasi**

Qadim zamonlarda jangchilar va yuguruvchilar chia urug'laridan energiya manbai sifatida foydalanganlar. Bugungi kunda ham sportchilar ularni kundalik ratsioniga kiritadilar.

Chiya urug'lari:

- Uzoq vaqt energiya beradi;
- Mushaklarning tiklanishiga yordam beradi;
- Organizmning suvsizlanishini kamaytiradi;
- Jismoniy chidamlilikni oshiradi.

Shu sababli ular sport bilan shug'ullanuvchilar orasida mashhur mahsulot hisoblanadi.

### **Chiyani iste'mol qilish usullari**

Chiya urug'larini turli usullarda iste'mol qilish mumkin:

1. Suv yoki sharbatga qo'shib ichish.
2. Yogurt va kefirga aralashtirish.
3. Bo'tqa va muslilarga qo'shish.
4. Salatlar tarkibida ishlatish.
5. Pishiriqlar tayyorlashda foydalanish.
6. Smuzi va kokteyllarga qo'shish.

Kuniga 15–30 gramm miqdorda iste'mol qilish ko'pchilik kattalar uchun yetarli hisoblanadi.

### **Xulosa**

Chiya urug'lari ozuqaviy qiymati yuqori bo'lgan tabiiy mahsulotdir. Ular yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlaydi, ovqat hazm qilish faoliyatini yaxshilaydi, suyaklarni mustahkamlaydi, immunitetni kuchaytiradi va organizmni energiya bilan ta'minlaydi. Shu sababli chia urug'larini sog'lom ovqatlanish ratsioniga me'yorida kiritish inson salomatligi uchun katta foyda keltirishi mumkin. Biroq har qanday mahsulot singari ularni ham me'yorida iste'mol qilish va zarurat bo'lsa, shifokor tavsiyasiga amal qilish tavsiya etiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Nutritional Composition of Chia (*Salvia hispanica* L.) Seeds.
2. Food and Agriculture Organization. Chia urug'larining oziqaviy qiymati bo'yicha ma'lumotlar.
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Chia Seeds and Health Benefits.
4. Journal of Food Science and Technology. Chia seed as a functional food.
5. National Center for Biotechnology Information. Chia urug'larining sog'liq uchun foydalari haqidagi ilmiy maqolalar.
6. Chia Seed: New Sources of Omega-3 Fatty Acids, Natural Antioxidants and Dietetic Fiber — Ricardo Ayerza Jr., Wayne Coates. Food Science Publications.
7. Ayerza, R., Coates, W. (2005). Ground chia seed and chia oil effects on plasma lipids and fatty acids
8. Imomova, Y. A., & Mamatova, Z. (2025). BASIL PLANT AND ITS MEDICAL IMPORTANCE. *Экономика и социум*, (4-2 (131)), 277-283.
9. Mirzoyeva, F. A., Imomova, Y. A., & Meliqulov, O. J. (2022). Medicinal plants and their properties.
10. Xuramov, L. Y., Xafizova, S., & Mustaffaqulov, M. (2025, March). Calculating singular integrals with cauchy kernels in digital processing of gastroenterological medical signals. In *2025 International Russian Smart Industry Conference (SmartIndustryCon)* (pp. 97-103). IEEE.
11. Imomova, Y. A., & Davronov, D. (2024). QOVUNNING FOYDALI XUSUSIYATLARI. *INTERNATIONAL JOURNAL OF INTEGRATED SCIENCES*, 1(1).