

UO'K: 634.57:615.322:613.2

Abdullayev O.Sh.

Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar instituti "Organik dehqonchilik va o'rmon melioratsiyasi" kafedrasi assistenti

Abdulhamidova M.U.

Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar instituti "O'rmonchilik va aholi yashash joylarini ko'klamzorlashtirish" ta'lim yo'nalishi 1 bosqich talabasi

Abdullayev O.Sh.

Assistant of the Department of "Organic Agriculture and Forest Melioration" at the Andijan Institute of Agriculture and Agrotechnologies. Uzbekistan.

Abdulhamidova M.U.

Student of the "Forestry and Greening of Settlements" educational direction at the Andijan Institute of Agriculture and Agrotechnologies. Uzbekistan.

**KESHU YONG'OG'I (ANACARDIUM OCCIDENTALE) - SOG'LIK
UCHUN TABIIY MANBADIR.**

**KESHU NUT (ANACARDIUM OCCIDENTALE) IS A NATURAL SOURCE
FOR HEALTH.**

Annotatsiya: Ushbu maqolada Keshu yong'og'ining kimyoviy tarkibi, biologik faol xususiyatlari, sog'liq uchun foydalari va zamonaviy tibbiyot hamda ovqatlanish amaliyotidagi ahamiyati keng yoritiladi. Shu bilan birga, uning kundalik ovqatlanishdagi o'rni, iste'mol me'yorlari va salomatlikka ta'sir ko'rsatish mexanizmlari ilmiy asosda tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: Keshu, dorivor, salomatlik, tibbiyot, oziq-ovqat, eksport.

Abstract: This article extensively covers the chemical composition, biologically active properties, health benefits, and significance of Keshu nut in modern medical and nutritional practices. At the same time, its role in daily nutrition, consumption norms, and mechanisms of impact on health are analyzed on a scientific basis.

Keywords: *Keshu, medicinal, health, medicine, food, export.*

Kirish. Keshu yong‘og‘i (*Anacardium occidentale*) bugungi kunda dunyo miqyosida eng qadrlanadigan oziqaviy mahsulotlardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Tropik mintaqalarda o‘sadigan ushbu o‘simlik yuqori energiya qiymati, antioksidantlarga boy yong‘og‘i, shuningdek, foydali minerallar bilan to‘yinganligi tufayli global oziq-ovqat xavfsizligi va aholining sog‘lom ovqatlanishi yo‘nalishlaridagi asosiy tabiiy manbalardan biri sifatida qaralmoqda. Keshu tarkibida yuqori sifatli o‘simlik yog‘lari, oqsillar, polifenollar, E vitamini, B guruhi vitaminlari, magniy, temir, fosfor va rux kabi muhim mikroelementlar mavjud. Ushbu moddalar yurak-qon tomir tizimini qo‘llab-quvvatlash, immunitetni mustahkamlash, asab tizimi faoliyatini yaxshilash va metabolik jarayonlarni me‘yorlashtirishda muhim ahamiyatga ega.

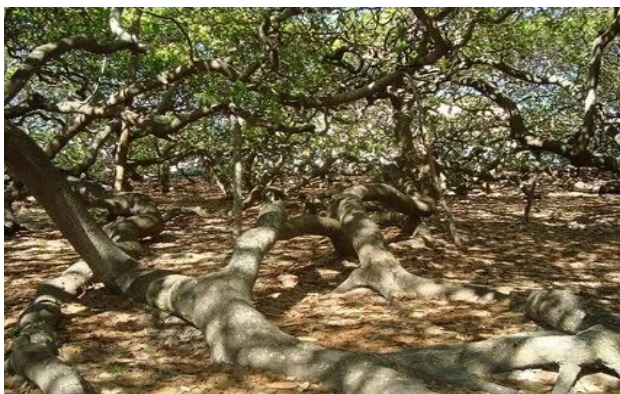
Shu sababli FAO tomonidan Keshu, bodom, makadamiya singari tropik yong‘oqlar “strategik ekinlar” sifatida belgilangan bo‘lib, ularni barqaror yetishtirish bo‘yicha dasturlar jadal amalga oshirilmoqda. Misol uchun Kot-d’Ivuar, Vetnam, Hindiston, Tanzaniya kabi davlatlarda keshu yong‘og‘ini mahalliy sharoitda qayta ishlashni kengaytirish va eksport qiymatini oshirish bo‘yicha milliy dasturlar qabul qilingan. O‘zbekiston, Qozog‘iston va Qirg‘izistonda aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga qaratilgan davlat dasturlarida yuqori oziqaviy qiymatga ega yong‘oqmevali mahsulotlarini ko‘proq iste‘mol qilish targ‘ib etilmoqda. O‘rta Osiyo davlatlari yani Vetnam, Hindiston va bir qator Afrika mamlakatlaridan Keshu yong‘og‘i importini yildan-yilga oshirmoqda.

Bizning mamlakatimizda 2023-2024 yillarda qayta ishlash korxonalarini uchun bojxona imtiyozlari berilib, Keshu yong‘og‘ini qadoqlash, qovurish va eksportga tayyorlash imkoniyatlari kengaydi. Keshu (inglischa cashew, portugalscha caju so‘zidan) yoki g‘arbiy anakardiy (lotincha *Anacardium occidentale*) so‘zlaridan olingan bo‘lib - mevasi oddiy oziq-ovqat va dorivor xususiyatga ega bo‘lgan daraxt. Sumaxdoshlar oilasiga mansub *Anacardium* turkumining bir turi. Vatani

Braziliya, tropik mamlakatlarda oʻstiriladi. Braziliyada Rio Grande do Norte shtati bor. Unda esa Piranji (Pirangi) shaharchasi bor. Bu shaharchada keshyu daraxti oʻsadi. Afsonaga koʻra, uni 1888-yilda mahalliy baliqchi ekan, keyinchalik u 93 yoshida shu daraxt soyasida vafot etgan. Toʻgʻri, dendrologlarning fikricha, oʻsimlikning yoshi ming yildan kam mas.



U yiliga 60 mingdan ortiq meva beradi va butun Braziliyadan yuz minglab sayyohlarni jalb qiladi. Aylana uzunligi 500 metrga yaqin boʻlgan bu daraxt 8400 m² maydonni egallaydi. Ogʻirlik va gravitatsiya shoxlarni yerga egilishga majbur qiladi va ular tuproqqa tegganda, yangi ildizlar shakllana boshlaydi va ulkan organizm oʻsishda davom etadi. Hozir dastlabki tanani daraxtning qolgan qismidan ajratib olish deyarli mumkin emas.



Mevasi yongʻoqsimon, magʻzi yeyiladigan, poʻchogʻidan meditsina va texnikada ishlatiladigan moy-kaju (kardoyl) olinadi. Nok shaklida oʻsgan meva bandi ovqatga ishlatiladi (olma-kaju deb ataladi). “Keshyu olmalari” shirali nordon eti tufayli, toʻgʻridan-toʻgʻri isteʼmol qilishdan tashqari, murabbo, jele, kompotlar, “Catni” souslari va spirtli ichimliklar tayyorlash uchun xam ishlatiladi. U keshyu mevalarining bijgʻigan sharbatidan bir necha marta haydash orqali tayyorlanadi,

natijada o'ziga xos ta'm va hidga ega bo'lgan juda kuchli (40 darajagacha) ichimlik hosil bo'ladi. Ko'pgina mamlakatlarda keshyu yong'oqlari afzal ko'riladi. Boshqalarga nisbatan keshyu yong'og'i allergiya holatlarini ancha kamroq keltirib chiqaradi. Keshyu oqsil va uglevodlarga, A, B², B¹ vitaminlari va temirga boy, tarkibida rux, fosfor, kalsiy bor. Bu yong'oqlar yordamchi vosita sifatida psoriaz, distrofiya, almashinuv jarayonlarining buzilishi, anemiyalarda iste'mol qilinadi. 1 g keshyuning energetik quvvati - 5,5 kkal atrofida (uning 70 foizi yog'larga to'g'ri keladi) - bodom, yeryong'oq yoki yong'oqnikidan kam. Keshyu yong'oqlaridan turli xil souslar tayyorlanadi.

Suv yuqtirmaslik xususiyatiga ega bo'lganligi uchun fenilamin kemasozlikda va kemalarni ta'mirlashda palubalararo to'shamalarning epoksid qoplamalarini tayyorlashda ishlatiladi. Tropik mamlakatlar xalq tabobatida va termitlarga qarshi kurashda ishlatiladi. Rossiya va Yaqin xorij mamlakatlarida do'kon peshtaxtalarida xom yoki qovurilgan keshyuni uchratish mumkin. Yaxlit holda ham, 2 bo'lakka bo'lingan holda ham sotilishi mumkin (nokonditsiya). Taxminan 6 foiz odamlarda keshyu hayot uchun xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan asoratlar yoki allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu allergiyalarni daraxt yong'og'i tarkibidagi oqsillar keltirib chiqaradi va keshyu tayyorlanganda bu oqsillar yo'qolmaydi.

Keshu yong'og'i tarkibida inson organizmi uchun zarur bo'lgan ko'plab bioaktiv moddalar mavjud: bular A (ko'rish qobiliyatini mustahkamlaydi), B guruh vitaminlari (B¹, B², B⁶ - asab tizimi uchun muhim), E (kuchli antioksidant), K (qon ivish jarayonida ishtirok etadi) vitaminlari, Minerallar: Magniy (mushak va yurak faoliyatini tartibga solidi), rux (immunitetni mustahkamlaydi), temir (kamqonlikning oldini oladi), fosfor (suyak va tishlarni mustahkamlaydi), mis (qon ishlab chiqarishni yaxshilaydi), foydali yog'lar: o'simlik yog'larining 60-70% i to'yinmagan yog' kislotalaridan iborat, qon tomir faoliyati uchun foydali bo'lgan olein kislota va linol kislotalari mavjud, oqsillar yong'oq tarkibida 18-20% oqsil bo'lib, u organizmda hujayra tiklanishida muhim ahamiyatga ega.

Keshu yong'og'ining xalq tabobatida xam keng qo'llaniladi. Masalan yong'oq ichidagi moy revmatizm, mushak og'riqlari, bo'g'im og'riqlarini yengillashtiradi, daraxt po'sti mikrobg qarshi va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega, meva sharbati oshqozon faoliyatini yaxshilaydi, ichaklarni tozalaydi, barglari qaynatmasi - diabetning dastlabki bosqichida qo'llanadi. Bugungi kunda jahon bozoriga keshu xomashyosining Vetnam (960,8 ming tonna), Nigeriya (594 ming tonna), Hindiston (460 ming tonna), Braziliya (147,630 tonna), Indoneziya (122 ming tonna) asosiy yetkazib beruvchilari xisoblanadi. Hindiston o'z mahsulotlarining nisbatan past sifatiga qaramay, keshu iste'moli bo'yicha etakchi hisoblanadi. Bu mamlakatlar umumiy hisobda jahon keshu eksportining 90% dan ortig'ini tashkil qiladi.

Markaziy Osiyoda xam so'nggi yillarda issiqxona va tajriba maydonlarida keshu yetishtirish bo'yicha loyihalar amalga oshirilmoqda. Qozog'iston, O'zbekistonning janubiy hududlarida tajriba sifatida ekilmoqda. Yaxshi agrotexnika sharoitida o'simlik yaxshi moslashishi kuzatilgan.

Xulosa qilib atganda Keshu yong'og'i - o'z tarkibi, shifobaxsh xususiyatlari va iqtisodiy qiymati jihatidan inson salomatligi va oziq-ovqat xavfsizligi uchun juda muhim o'simlikdir. Uning tarkibidagi boy vitaminlar, minerallar, antioksidantlar va to'yinmagan yog' kislotalari yurak, asab, suyak, immun tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Keshu yong'og'i nafaqat oziqaviy qiymati, balki xalq tabobatida, farmatsevtika va sanoatda keng qo'llanishi bilan ham e'tiborga loyiq. Markaziy Osiyo sharoitida uni yetishtirish bo'yicha olib borilayotgan tajribalar ijobiy natija bermoqda. Kelajakda keshu yong'og'ini ko'proq ekish, qayta ishlash va eksport qilish O'zbekistonning iqtisodiy imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 22 avgustdagi "Davlat o'rmon fondiga kirmaydigan daraxtlar va butalarni ekish, parvarish qilish hamda ulardan foydalanish tartibi to'g'risida" gi 464-son qaroriga

2. Qosimov A., Abdullayev H. - Tropik o'simliklar biologiyasi (O'quv qo'llanma). Toshkent, 2017.

3. Food and Agriculture Organization (FAO) - Cashew Production Statistics.
<https://www.fao.org>
4. World Health Organization (WHO) – Healthy fats and cardiovascular health.
5. National Center for Biotechnology Information (NCBI) - Cashew phytochemistry and medicinal properties.