

## ASALARILARNING QO‘SHIMCHA OZUQALARI VA VITAMINLARI

*Azizov Rahmatillo Olimjon o'g'li*

*Farg‘ona davlat universiteti Agrar qo'shma fakulteti talabalasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada biz asalarilar taqdim etadigan kam ma'lum bo'lgan ozuqaviy hazinalarni ko'rib chiqamiz va ular asalarilar va odamlar uchun salomatlik uchun mumkin bo'lgan foydalarni o'rganamiz.

**Kalit so'zlar:** asalarichilik, changlatish, gul, asal, lichinka, gul changi, vitaminlar.

**Аннотация:** В этой статье мы рассмотрим малоизвестные питательные ценности, которые дают пчелы, и исследуем их потенциальную пользу для здоровья пчел и людей.

**Ключевые слова:** пчеловодство, опыление, цветок, мед, личинка, пыльца, витамины.

**Abstract:** In this article, we take a look at the little-known nutritional treasures that bees provide and explore their potential health benefits for bees and humans.

**Key words:** beekeeping, pollination, flower, honey, larva, pollen, vitamins.

Asalarilar changlatish va asal ishlab chiqarishdagi roli bilan mashhur bo'lishdan tashqari, ularning umumiy salomatligi va farovonligiga hissa qo'shadigan ko'plab qo'shimcha ozuqa moddalari va vitaminlarni taklif qiladi. Ko'pincha ozuqaviy qiymati uchun kam baholanadigan bu mitti mavjudotlar inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan juda ko'p foydali tarkibiy qismlarga ega. Asalarilar, asal ishlab chiqarish uchun mas'ul bo'lgan mehnatkash changlatuvchilar nafaqat shirin nektarlari uchun qimmatlidir. Bu ajoyib hasharotlar ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan ko'plab qo'shimcha oziq moddalar va vitaminlarni taklif qiladi. Asaldan tashqari, asalarilar shohona jele, ari gulchaglari, propolis va ari zahari kabi bir qator moddalar ishlab chiqaradi, ularning har birida ularning salomatligi va hayotiylikiga hissa qo'shadigan noyob birikmalar mavjud. Asalarilar tomonidan ishlab chiqarilgan eng qimmatli moddalardan biri shohona jele hisoblanadi. Bu kremsimon oq sekretsiya ari lichinkalari va malika ari uchun oziqlanadi va ularni o'sishi va rivojlanishi uchun zarur oziq moddalar bilan ta'minlaydi. Royal jele oqsillarga, vitaminlarga (masalan, B vitaminlari va S vitamini), minerallarga va aminokislotalarga boy. Antioksidant, yallig'lanishga qarshi va immunitetni mustahkamlovchi xususiyatlarga ega ekanligiga ishoniladi, bu uni an'anaviy tibbiyotda mashhur qo'shimchaga aylantiradi. Asalari gulchaglari asalarilar tomonidan gullardan yig'ilgan ozuqa moddalariga boy boshqa moddadir. Bu oqsillar, uglevodlar, vitaminlar (shu jumladan A, B vitaminlari va E vitamini), minerallar, fermentlar va antioksidantlarning kuchli manbai. Asalari gulchaglari ko'pincha energiyani oshiruvchi, yallig'lanishga qarshi va immunitetni

mustahkamlovchi xususiyatlari bilan mashhur. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ari gulchaglari allergiyaga qarshi va mikroblarga qarshi ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Propolis, shuningdek, ari elim sifatida ham tanilgan, asalarilar daraxt kurtaklari va sharbatidan yig'adigan qatronli moddadir. U asalarilar uyalarini muhrlash va himoya qilish uchun ishlatiladi. Propolis tarkibida flavonoidlar, fenolik kislotalar va efir moylari kabi turli xil bioaktiv birikmalar mavjud. Ushbu tabiiy modda o'zining mikroblarga qarshi, yallig'lanishga qarshi va antioksidant xususiyatlari bilan qadrlanadi. Propolis ko'pincha muqobil tibbiyotda immunitetni ko'taruvchi va yaralarni davolovchi ta'siri uchun ishlatiladi. Asalari zahari an'anaviy oziq moddasi bo'lmasa-da, u terapevtik salohiyatga ega kuchli moddadir. Asalari zahari yallig'lanishga qarshi, og'riq qoldiruvchi va saratonga qarshi xususiyatlari uchun o'rganilgan peptidlar, fermentlar va boshqa bioaktiv birikmalarni o'z ichiga oladi. Apiterapiya, ari zahari kabi asalarichilik mahsulotlaridan terapevtik foydalanish, artrit, ko'p skleroz va teri kasalliklari kabi holatlar uchun o'rganilgan. Asalarilar tomonidan ishlab chiqarilgan noyob moddalardan tashqari, asalning o'zida vitamin C, kaltsiy, temir va kaliyni o'z ichiga olgan iz miqdorda vitamin va minerallar mavjud. Bu oziq moddalar ko'p miqdorda mavjud bo'lmasa-da, ular asal va asalarichilik mahsulotlarining umumiy ozuqaviy profiliga hissa qo'shadi.

Asalarilar asal ishlab chiqarishdan tashqari, ozuqa moddalari va vitaminlarga boy bo'lgan boshqa moddalarni ham yaratadilar. Royal jele - bu ishchi asalarilar tomonidan ishlab chiqarilgan sutli sekreti. U oqsillarga, vitaminlarga (masalan, B guruhi vitaminlari), minerallarga va aminokislotalarga boy. Qirollik jeli ari lichinkalari va malika ari uchun oziqlanadi, ularning o'sishi va rivojlanishiga hissa qo'shadi. Asalarilar gulchaglaridan asalarilar tomonidan to'planadi va ozuqa moddalarining kuchli manbai hisoblanadi. Uning tarkibida oqsillar, vitaminlar (shu jumladan, vitamin B kompleksi va vitamin C), minerallar, fermentlar va antioksidantlar mavjud. Ari gulchaglari ozuqaviy tarkibi tufayli ko'pincha superfood deb ataladi. Asalarilar tupurik va asal mumini daraxt qatronlari bilan aralashtirish orqali propolis hosil qiladi. Propolis o'zining mikroblarga qarshi xususiyatlari bilan mashhur va vitaminlar (masalan, A vitamini, B vitaminlari kompleksi va E vitamini), minerallar va flavonoidlarni o'z ichiga oladi. U asalarilar uyalarini muhrlash va himoya qilish uchun ishlatiladi. Asalari zahari oqsil va peptidlarning murakkab aralashmasidir. Asalari chaqqanda og'riq keltirishi mumkin bo'lsa-da, ari zahari uning yallig'lanishga qarshi va saratonga qarshi xususiyatlari kabi sog'liq uchun potentsial foydalari uchun ham o'rganilmoqda. Ushbu asalarichilik mahsulotlari nafaqat asalarilarning sog'lig'i va farovonligini qo'llab-quvvatlaydi, balki qo'shimchalar sifatida iste'mol qilinganda yoki tabiiy dori vositalarida qo'llanganda odamlar uchun potentsial sog'liq uchun foyda keltiradi. Asalarichilik mahsulotlarida mavjud bo'lgan turli xil ozuqa moddalari va vitaminlar

asalarilarning ekotizimimizdagi ahamiyatini va ularning asalarilar va odamlar uchun qimmatli resurslar bilan ta'minlashdagi rolini ta'kidlaydi.

**Xulosa:**

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, asalarilar asaldan tashqari qo'shimcha oziq moddalar va vitaminlar xazinasini, jumladan, shohona jeli, ari gulchaglari, propolis va ari zaharilarini taklif qilishadi. Bu tabiiy moddalar nafaqat asalarilar uchun foydali, balki inson salomatligi uchun ham potentsial foyda keltiradi. Asalarichilik mahsulotlarini muvozanatli dietaga qo'shish yoki professional rahbarlik ostida apiterapiyani o'rganish salomatlik va ovqatlanishga yaxlit yondashuvni ta'minlaydi. Keling, asalarilar ekotizimimizga olib keladigan ajoyib ozuqaviy xilma-xillikni qadrlaylik va ular bizning salomatligimiz va farovonligimizni yaxshilash uchun taklif qilayotgan imkoniyatlarni o'rganamiz.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1.Asalarichilikda tajriba ishlari. V.Bravarskiy. Sh. Suyarqulov. Ya. Brindza. V. Otchenashko. Toshkent- “Print. Media” bosmaxonasi. 2021 yil.
- 2.Gulov A.N., Borodachev A.V., Beryozin A.S. Vozrast trutney i kachestvo trutney. Pchelovodstvo”, 2015, №4, str. 44-46 b.
- 3.Jamolov, R. Q., Xatamova, D. M., Xolmatova, M. A. (2022). Asalarilar oilasining yashash tarzi. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 666-671b
- 4.R.Jamolov., O.To‘rayev, D.Xatamova. Asalarichilik asoslari, Farg‘ona Classik, 2022.
- 5.R.K.Jamolov, “Ona asalarining eksterer va interver ko rsatkichlari”, *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific*. 2023 yil
6. R Jamolov, H Raximov, A Tojaliyev. Asalarining harakatlanuvchi azolari.*Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan* 1 (7), 282-287 b
- 7.No‘Monjonov Muhiddin Gulomjon, O. G., O‘G‘Li, P. A. T., & O‘G‘Li, B. S. A. (2020). Oddiy bo‘ymodaron o‘simligining morfo-fiziologik tavsifi va shifobaxsh xususiyatlari. *Science and Education*, 1(4), 26-29.
- 8.Numonjonov, M. G., Parpiyev, A. T., Numonjonova, M. G., & Bozorboyev, S. A. (2021). Civandon (*achillea millefolium*l.) o ‘simligidagi vitaminlar va ularning inson salomatligidagi ahamiyati. *ACADEMICIA: Xalqaro multidisipliner tadqiqot jurnali*, 11(6), 912-917.
- 9.Numonjonov, M. G., Parpiyev, A. T., Numonjonova, M. G., & Bozorboyev, S. A. (2021). Vitamines in the yarrow (*achillea millefolium*l.) plant and their importance in human health. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(6), 912-917.
- 10.Numonjonov M.G., Parpiyev A.T., Bozorboyev Sh.A., Vakhobova Sh.A. Alkaloids in some medicinal plants (*CAPPARIS L, HYPERICUM L, ACHILLEA L*), their structure and significance. *SCIENCE AND EDUCATION scientific journal* ISSN 2181-0842 volume 1, ISSUE 4. July 2020
- 11.X Mavlonjon, B Shohruxbek, Q Paxlovonjon - Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 2023