

# JOURNAL OF NATURAL SCIENCE

№ 2 (7) 2022

<http://natscience.jspi.uz>



<u>ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ</u>	<u>ТАҲРИРИЯТ АЪЗОЛАРИ</u>
<p><b>Бош муҳаррир –</b> У.О.Худанов т.ф.н., доц.</p> <p><b>Бош муҳаррир ёрдамчиси-Д.К.Мурадова,</b> PhD, доц.</p> <p><b>Масъул котиб-</b> Д.К.Мурадова</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Худанов У.О. – ЖДПИ Табиий фанлар факултети декани, т.ф.н., доц.</li><li>2. Шилова О.А.-д.х.н., профессор Института химии силикатов им. И.В. Гребенщикова Российской академии наук (ИХС РАН)</li><li>3. Маркевич М.И.-ф.ф.д. проф Белорусия ФА</li><li>4. Elbert de Josselin de Jong- профессор, Niderlandiya</li><li>5. Кодиров Т- ТТЕСИ к.ф.д, профессор</li><li>6. Абдурахмонов Э.А.–СамДУ к.ф.д., профессор</li><li>7. Насимов А.М.–СамДУ к.ф.д., профессор</li><li>8. Сманова З.А.-ЎзМУ к.ф.д., профессор</li><li>9. Тошев А.Ю.- ТТЕСИ к.ф.д, доцент</li><li>10. Султонов М-ЖДПИ к.ф.д, доц</li><li>11. Яхшиева З- ЖДПИ к.ф.д, проф.в.б.</li><li>12. Мавлонов Х- ЖДПИ б.ф.д., проф</li><li>13. Муродов К-СамДУ к.ф.н., доц.</li><li>14. Абдурахмонов Ғ- ЎзМУ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц</li><li>15. Хакимов К – ЖДПИ г.ф.н., доц.</li><li>16. Азимова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология бўйича) (PhD), доц</li><li>17. Юнусова Зебо – ЖДПИ к.ф.н., доц.</li><li>18. Гудалов М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (география фанлари бўйича) (PhD)</li><li>19. Мухаммедов О- ЖДПИ г.ф.н., доц</li><li>20. Хамраева Н- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология фанлари бўйича) (PhD)</li><li>21. Рашидова К- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц</li><li>22. Муминова Н- ЖДПИ к.ф.н., доц</li><li>23. Мурадова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD), доц</li><li>24. Инатова М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD)</li></ol>
<p><b>Муассис-Жиззах давлат педагогика институти</b></p>	
<p>Журнал 4 марта чиқарилади (ҳар чоракда)</p>	
<p>Журналда чоп этилган маълумотлар аниқлиги ва тўғрилиги учун муаллифлар масъул</p>	
<p>Журналдан кўчириб босилганда манбаа аниқ кўрсатилиши шарт</p>	

Жиззах давлат педагогика институти Табиий фанлар факултети

Табиий фанлар-Journal of Natural Science-электрон журнали

[/http://www.natscience.jspi.uz](http://www.natscience.jspi.uz)

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВЕШЕНКИ

*Мавлонов Х., Бердиқулов Х., Худанов У.О. Нурмахматов. Х. И.*

**Джизакский государственный педагогический институт**

**Аннотация:** Работа написано о грибах с названиям Вешенка являющимся питательным. Дано информация о полезных и лечебных свойств вешенки. Вешенка помогает при болезнях атеросклероз, гепатит, язва желудка, холецистит и убивает разных токсинов.

**Ключевый слова:** Вешенка, мицелий, токсин, атеросклероз, гепатит, язва желудка, холецистит, иммуномодулирующие, адаптоген, хитин.

**Annotation:** The work is written about mushrooms with the names veshenka mushroom which are nutritious. Information about the useful and medicinal properties of oyster mushrooms is given. Veshenka mushroom helps with atherosclerosis, hepatitis, stomach ulcers, cholecystitis and kills various toxins.

**Key words:** veshenka mushroom, mycelium, toxin, atherosclerosis, hepatitis, gastric ulcer, cholecystitis, immunomodulating, adaptogen, chitin.

**Anotatsiya:** Maqola to'yimli bo'lgan veshenka nomli qo'ziqorinlar haqida yozilgan. Istiridye qo'ziqorinining foydali va dorivor xususiyatlari haqida ma'lumot berilgan. Oyster qo'ziqorini ateroskleroz, gepatit, oshqozon yarasi, xoletsistit bilan yordam beradi va turli toksinlarni o'ldiradi.

**Kalit so'zlar:** istiridye qo'ziqorini, mitseliy, toksin, ateroskleroz, gepatit, oshqozon yarasi, xoletsistit, immunomodulyator, adaptogen, xitin.

Вешенка как можно сказать это гриб или род грибов которые люди использовали с давних времён в кулинарии и медицине. Латинского названия этого грибного семейства «Pleurotus ostreatus» в переводе на русском языке звучит «устрица на боку». Вешенка является одно из самых распространенных культивируемых грибов в мире. Они также известны как жемчужные, устричные или древесные грибы. В дикой природе вешенки растут на деревьях и рядом с ними в лесах умеренного и субтропического климата по всему миру. При этом во многих странах их выращивают в коммерческих целях.

Нами было выращивано гриби вешенки в лабораторных условиях. Выращивали определенных оптимальных условиях температуры в летних условиях. Нами было определено что должно быть температура для инокуляции должно быть 23-25<sup>0</sup> С. Влажность комнаты должно бит 50-70 %, вентиляция воздуха осуществит во время. Ми первом партии выращивали 25 кг вешенки в период двух недели.

Вешенка является полезным грибом для нас но он является врагом таких организмов как: бактерии, крошечных червей и нематод потому что мицелий вешенка убивая их получает необходимой азот для дальнейшего роста.



Полезные свойства вешенки для людей: укрепляют, тонизируют нервную систему; препятствуют развитию онкологии; нормализуют артериальное давление; корректируют иммунный статус, в том числе после лучевой терапии; тормозят развитие атеросклероза; очищают организм от радионуклидов, солей тяжелых металлов и токсинов; избавляют от упорных запоров. Они необходимы всем взрослым людям, желающим похудеть, так как снабжают организм высококачественным белком, снижают аппетит, улучшают липидный обмен, перерабатывая излишки жира в тепловую энергию. При регулярном и умеренном употреблении они подарят вам здоровье, красоту и хорошее настроение. При употреблении их в пищу ущерб организму практически не наносится. Сок вешенки мешает развиваться кишечной палочке. А благодаря прорастанию на деревьях они накапливают бета-глюкан, который усиливает защитную систему человека. Еще одно немаловажное полезное свойство понижение процента сахара в крови. Грибы содержат биологические элементы, которые выводят радионуклиды из человеческого организма. А также они помогают нормализовать давление. Гриб вешенка, богат антиоксидантами, витаминами и минералами, которые поддерживают здоровье и защищают организм от болезней, поэтому важно регулярно включать его в свой повседневный рацион. Продукт обладает целым рядом полезных и лечебных свойств. Благодаря высокому содержанию полисахаридов вешенка является очень сильным противораковым продуктом.

Иммуномодулирующие свойства грибов являются адаптогеном, то есть помогают организму противостоять внешнему стрессу, укрепляют иммунитет. Грибы имеют разные свойства, но в целом можно сказать, что все они положительно влияют на иммунитет, работу мозга и нервной системы, борются

с воспалениями и опухолями, добавляют энергии и нормализуют сон. Благодаря им препараты гриба способны уничтожать инфекции и вирусы, понижать давление, снимать внутренние и наружные воспаления, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, повышать половую активность и, по некоторым данным, помогают бороться со злокачественными опухолями. Иммуномодулирующие свойства этого гриба имеют губительное воздействие на развитие злокачественных или доброкачественных новообразований. Также полезно, даже рекомендовано употреблять вешенку после процедур химиотерапии, воздействия радиации – она способствует выведению токсинов из организма человека. Сегодня на основе вешенки разработано много медикаментов, подавляющих раковые клетки.

Польза для человека такая: они содержат практически все витамины группы В, никотиновую кислоту (витамин РР), витамины С, Е, железо, йод. Наличие легкоусвояемых белков, незаменимых аминокислот (триптофан, треонин, фенилаланин, лейцин, изолейцин), минералов, мононенасыщенных жиров обуславливает пользу для человеческого организма. Также эти грибы содержат калий, кальций, кобальт, медь, железо, фосфор, цинк, селен – минералы, необходимые для нормальной работы всех жизненных функций человека.

От вешенки польза для организма поистине широка:

- подавление проявлений гипотонии и гипертонии;
- профилактика язвенной болезни ЖКТ;
- повышение иммунитета, сопротивляемости к вирусам;
- губительное воздействие на кишечную палочку;
- снижение уровня глюкозы в крови (при диабете);
- торможение развития атеросклероза;
- профилактика холецистита;
- выведение холестерина;
- очищение организма от паразитов
- при нарушении обмена веществ;
- поддержание нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Вешенка богата хитином, манитом (составляющие клетчатки), высокое содержание белков в составе плодового тела гриба приравнивает его к ценности мясомолочных производных. Низкое содержание жиров, высокий процент углеводов делают эти грибы отличным диетическим продуктом.

Еще одно немаловажное полезное свойство - понижение процента сахара в крови. Грибы содержат биологические элементы, которые выводят

радионуклиды из человеческого организма. А также они помогают нормализовать давление. Этот гриб уже давно заинтересовал ученых. Они выяснили, что этот микроорганизм помогает предотвратить развитие таких болезней как:

- атеросклероз;
- гепатит;
- язва желудка;
- холецистит.

Вешенки помогают бороться с опухолями и препятствуют дальнейшему их распространению. Ученым удалось выделить, а после запатентовать из противоопухолевые препараты, полученные из этих организмов. Подобные лекарства не являются токсичными. Рекомендуется обязательное употребление в пищу после окончания курса химиотерапии. Несомненные полезные свойства вешенок- низкая калорийность, поэтому продукт так популярен у людей, которые решили сесть на диету. Врачи рекомендуют употреблять вешенки в пищу людям, которые болеют бронхитом. А также после окончания химиотерапии

#### **Использованная литература**

1. Домашняя грибная ферма ( вешенка, шампиньон, шиитаке) Богданова Нина Евгеньевна Москва АСТ
2. <https://narodrec.ru/lechebnye-svoystva-veshenki.html>
3. [https://go.mail.ru/search\\_images?fr=ps&frm=main&q=%D0%92%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0&gp=843253#urlhash=4569353345700622847](https://go.mail.ru/search_images?fr=ps&frm=main&q=%D0%92%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0&gp=843253#urlhash=4569353345700622847)
4. [https://go.mail.ru/search\\_images?fr=ps&frm=main&q=%D0%92%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0&gp=843253#urlhash=3601997723192421290](https://go.mail.ru/search_images?fr=ps&frm=main&q=%D0%92%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0&gp=843253#urlhash=3601997723192421290)
5. [https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCkpKLbS18-u0kvMydFLyqzSz8xNB3L1kxNLEnPy0\\_VzM1NSclL1LY3MzY3N9LIK0hkYDM](https://go.mail.ru/redirect?type=sr&redirect=eJzLKCkpKLbS18-u0kvMydFLyqzSz8xNB3L1kxNLEnPy0_VzM1NSclL1LY3MzY3N9LIK0hkYDM)