

## Pistaning Yangi Navlari Va Uning Foydalari

*Qurbanbayev Yusufboy Baxtiyor o'g'li<sup>1</sup>, Safarov Iskandar Sayfiddin o'g'li<sup>2</sup>*

**Annotatsiya:** Bu atamaning boshqa ma'nolari ham mavjud. Qarang: Xandon pista (ma'nolari).

**Kalit so'zlar:** (*P. vera*) (*P. mutica*).

**Pista** (*Pistacia*), xandon pista — pistadoshlar oilasiga mansub buta yoki daraxtlar turkumi, yong'oqmevali daraxt. 300 yilgacha yashaydi. 20 dan ortiq turi bor. Janubiy Yevropa, G'arbiy, O'rta va Sharqiy Osiyoda, Shimoliy, Sharqiy Afrika va Markaziy Amerikada o'sadi. O'rta Osiyoda yovvoyi hodda o'sadigan chin *P. (P. vera)* va to'mtoq bargli *P. (P. mutica)* turlari bor. Bo'yi 2,5–10 m, shox-shabbasi tarqoq, 10–12 m kenglikda. *P.* ikki uyli o'simlik, —40° sovuqqa chidaydi.

Aprel—may boshlarida dastlab erkak, so'ngra urg'ochi daraxtlari gullaydi, guli murakkab ro'vaksimon to'pguldan iborat, shamol yordamida changalanadi. Mevasi bir urug'li danak (pista). Pistasi avgust—sentabr pishadi. Qobig'i yupqa, qattiq, yetilganda ba'zan uchidan yoriladi.

Mag'zi yashil, mazali, tarkibida 63% gacha moy, 22% oqsil, 7% gacha uglevodlar, V guruhi vitaminlari, A provitamini bor; asosan, qovurilgan holda yeyiladi, qandolatchilikda ishlatiladi. *P.* lalmi yerlarda 10—12, sug'orma yerlarda 7—8-yili hosilga kiradi. Yovvoyi holdagilari 15 kg gacha, payvand qilingan 8—10 yillik daraxtlari 30–45 kg meva beradi.

*P.* barglarida paydo bo'ladigan g'udda-bujg'-unlarda tannid (30—40%), bo'yoq mod-dalari bor. *P.* Qurg'oqchilikka chidamli. Urug'idan va payvandlab, bachkisidan parhish qilib ko'paytiriladi. *P.* yog'ochi duradgorlikda qadrlanadi. O'zbekistonda *P.* ni ekib o'stirish ishlari 1937-yildan Bobotog' (Surxondaryo viloyati) tog'larida boshlangan, Kattaqo'rg'on suv ombori atroflarida 2 ming ga dan ortiq *P.*zorlar tashkil etilgan. Respublikada urug'idan ekib o'stirilgan *P.* zorlarning umumiy maydoni 80 ming ga dan ko'proq (2003). O'zbekiston o'rmonchilik ilmiy tadqiqot institutida, *P.*ning 6 navi yara-tilgan, 30 dan ortiq *P.* navlari kolleksiyasi barpo etilgan. Pista insonlar tomonidan qadim zamonlardan buyon iste'mol qilib kelinadi. Dunyoda uning juda ko'p turlari mavjud. Pista ayrim xalqlarda boylik va farovonlik ramzi ham sanaladi. Bugungi kunga kelib pistaning foydali xususiyatlari haqida ko'plab manbaalar yaratilgan.

Tabobat, qolaversa, zamonaviy tibbiyot tomonidan pista sog'lik va go'zallik uchun muhim ne'mat ekanligi e'tirof etiladi. Pista antioksidantlar, foydali yog'lar manbaidir. Shuningdek, uning tarkibida inson organizmi uchun foydali ozuqalar, oqsil, kalsiy va fosfor, asablarni tinchlantiruvchi V hamda Ye vitaminlari mavjuddir. Ayniqsa, pistaning quyidagi foydali xususiyatlarini alohida e'tirof etish lozim. Yurak sog'lomligini ta'minlaydi.

Pista zararli xolesterin miqdorini kamaytiradi. Shuningdek, uning antioksidantlarga boyligi, tarkibida A va Ye vitaminlarga ega ekanligi yallig'lanishning oldini olib, qon tomirlarini himoya qiladi, shu tariqa yurak-qon tomirlari xastaliklariga chalinish xavfini kamaytiradi. Asablarni tinchlantiradi. Pista tarkibidagi V 6 vitamini asab tizimining to'g'ri ishlashida muhim rol o'ynaydi. Ushbu vitamini asab tolalari o'rtasidagi impulslarning to'g'ri yetkazilishini ta'minlaydi, turli asab buzilishlari, uyqusizlik, xotira bilan bog'liq muammolar, hattoki, ruhiy holat buzilishining oldini oladi. Ko'z uchun foydali. Pista lyutein va zeaksantinga ega. Ular ko'z gavhari va to'r pardasining markaziy qismida to'planib, ularning himoya qobig'ini mustahkamlaydi va ko'z kasalliklaridan himoya qiladi.

<sup>1</sup> Termiz agrotexnologiyalar va innovatsion rivojlanish instituti Agrobiologiya fakulteti Agranomiya (dexqonchilik maxsulotlari turlari) yo'nalishi 1-bosqich talabasi

<sup>2</sup> Termiz agrotexnologiyalar va innovatsion rivojlanish instituti Agrolagistika va biznes fakulteti O'rmonchilik ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi





Pista eramizdan oldingi asrlarda ham iste'mol qilingan. Ular boylik va farovonlik ramzi hisoblangan. Pistaning foydali xususiyatlari hozirgi kunda ham sog'lik va go'zallik uchun qo'llaniladi. Pista antioksidantlar, foydali yog'lar manbasidir. Shuningdek, uning tarkibida ozuqaviy tolalar, oqsil, kalsiy va fosfor, asablarni tinchlantiruvchi B vitaminlar guruhi hamda Ye vitamini mavjud.

Pistaning foydali xususiyatlari. Yurak sog'lomligini ta'minlaydi

Pista zararli xolesterin miqdorini kamaytiradi. Shuningdek, uning antioksidantlarga boyligi, tarkibida A va Ye vitaminlarga ega ekanligi yallig'lanishning oldini olib, qon tomirlarini himoya qiladi, shu tariqa yurak-qon tomirlari xastaliklariga chalinish xavfini kamaytiradi.

Asablarni tinchlantiradi Pista tarkibidagi B6 vitamini asab tizimining to'g'ri ishlashida muhim rol o'ynaydi. B6 vitamini asab tolalari o'rtasidagi impulslarning to'g'ri yetkazilishini ta'minlovchi miyelinning shakllanishida bosh rolni bajaradi. Shuning uchun B6 vitaminining yetishmovchiligi turli asab buzilishlari, uyqusizlik, xotira bilan bog'liq muammolar, hattoki, ruhiy buzilishlarga ham olib keladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Enciklopedia stub.png Ushbu maqolada O'zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005) ma'lumotlaridan foydalanilgan.
2. Popov K.P., *Fistashka v Sredney Azii*, Ashxabad, 1979.
3. Abdushukur Xonazarov.

