

ЗНАЧЕНИЕ ПЛОДА ПИТАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

Turayeva Gulandon Botir qizi

Toshkent Davlat Agrar universiteti magistranti

Абстрактный: Питайя (драконий фрукт) — это тропический фрукт, обладающий множеством полезных свойств для здоровья человека. Его богатый состав витаминов и минералов способствует укреплению иммунитета, поддержанию здоровья кожи и костей. Антиоксиданты, содержащиеся в питахайе, защищают клетки организма от повреждений, замедляя процессы старения и снижая риск заболеваний. Кроме того, питахайя улучшает пищеварение благодаря высокому содержанию клетчатки, а также полезна для сердца благодаря омега-3 и омега-6 жирным кислотам. Фрукт помогает контролировать уровень сахара в крови, что делает его особенно полезным для людей с диабетом.

Ключевые слова: Дракон, питахая, витамин, Dragotini,

Дракон- фрукт или «питая», считается родиной Мексика. По источникам, питая или питахая — это плоды различных видов кактусов, которые являются местными для Американского континента. Обычно под питахой подразумевают плоды рода *Stenocereus*, а под аждар мевас — плоды рода *Selenicereus* (ранее *Hylocereus*) из семейства кактусовых. Аждар мева вырастает в Перу, Мексике, Южной Азии, Юго-Восточной Азии, Восточной Азии, США, на Карибах, в Австралии, а также в тропических и субтропических регионах мира. драконья фрукт состоит на 85% из воды, и древние ацтеки хорошо знали о полезных свойствах, особенно о способности утолять жажду. Что касается пищевой ценности, то текстуру плода иногда сравнивают с киви, так как его семена черного цвета. Семена содержат жирные кислоты, включая линолевую и линоленовую кислоты. Аждар мева используется для приготовления соков и алкогольных напитков, таких

как «Dragon's Blood Punch» и «Dragotini», для придания им вкуса и окраски. Цветы также можно есть или заваривать как чай.

Некоторые плоды *Selenicereus* имеют красные и пурпурные оттенки, которые обусловлены беталоидами — пигментами, отвечающими за красный цвет. Кроме того, его черные и мелкие семена содержат много танинов, что может способствовать улучшению зрения у человек

Питательная ценность драгон-фрукта

В одной порции (1 стакан кубиков драгон-фрукта) вы получите:

| Название вещества | Количество |
|--------------------------|-------------------|
| Калории | 103kcal |
| Жиры | 0.2 грамма |
| Белки | 0.6 грамма |
| Углеводы | 27 грамма |
| Клетчатка | 6 граммов |
| Сахара | 18 граммов |
| Витамин С | 8миллиграммов |
| Кальций | 16 миллиграммов |
| Железо | 0.3 миллиграмма |
| Магний | 13 миллиграммов |

Драгон-фрукт имеет множество потенциальных преимуществ для здоровья, хотя исследования в основном находятся на ранних стадиях. Этот фрукт может:

- **Помочь предотвратить окислительное повреждение.** Он богат антиоксидантами, такими как флавоноиды, фенольные кислоты и беталаины. Эти натуральные вещества защищают ваши клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами — молекулами, которые могут приводить к заболеваниям, таким как рак и преждевременное старение.

- **Помочь в управлении весом.** Он естественно богат клетчаткой и низкокалориен, а также содержит много воды, как и другие фрукты. Продукты с

высоким содержанием клетчатки хорошо подходят для перекусов, так как помогают дольше сохранять чувство сытости между приемами пищи.

• **Облегчить запоры.** Драгон-фрукт является отличным источником клетчатки, которая может смягчить стул и помочь в дефекации. Как и некоторые другие фрукты, он может действовать как легкое слабительное.



Помочь снизить уровень сахара в крови. Некоторые исследования на животных показали, что вещества в драгон-фрукта могут помочь снизить уровень сахара в крови, восстанавливая поврежденные клетки поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин — гормон, помогающий организму управлять уровнем сахара. Однако несколько небольших исследований, проведенных на людях с диабетом, дали неопределенные результаты.

• **Улучшить здоровье кишечника.** Он содержит пребиотики, которые являются клетчаткой, питающей полезные бактерии, называемые пробиотиками, в вашем кишечнике. Наличие большего количества пребиотиков в организме может улучшить баланс хороших и плохих бактерий в кишечнике. В частности, драгон-фрукт стимулирует рост пробиотиков лактобацилл и бифидобактерий. В вашем кишечнике эти и другие полезные бактерии помогают бороться с болезнетворными вирусами и бактериями, а также помогают переваривать пищу.

• **Укрепить иммунную систему.** В дополнение к пребиотикам, которые могут помочь вашей иммунной системе, драгон-фрукт богат витамином С и другими

антиоксидантами, которые также помогают поддерживать здоровье иммунной системы.

• **Снизить воспаление.** Лабораторные исследования предполагают, что соединения в мякоти и кожуре драгон-фрукта могут снижать воспаление, которое играет роль во многих заболеваниях.

Увеличьте уровень железа и улучшите его усвоение. Железо важно для транспортировки кислорода по вашему организму и обеспечения вас энергией, а драконье фрукт содержит немного железа (менее 1 грамма из рекомендованных для взрослых 8-27 граммов в день). Витамин С в драконьем фрукте помогает вашему организму усваивать и использовать железо, которое вы получаете из этого фрукта и остальной пищи.

Улучшите здоровье кожи. Рацион, богатый овощами и фруктами, такими как драконье фрукт, ассоциируется с более здоровой кожей. Одним из важных факторов может быть витамин С, который играет ключевую роль в синтезе коллагена — белка, помогающего сохранять упругость кожи. Витамин С также помогает вашей коже восстанавливаться после порезов и других повреждений. Антиоксидантная активность витамина С может также помочь ограничить повреждение кожи от солнечных лучей, хотя исследования на людях это не подтвердили.

Адабиётлар рўйхати:

1. Bustonov, Mansurjon. "Implementation of the single complex cluster system in the territory of Uzbekistan." Евразийский журнал академических исследований 2.13 (2022): 525-532.
2. Абдуллаева, Хуриятхон Зафарбековна, Зокиржон Тожибоевич Бўстонов, and М. Г. Хайиталиева. "Тиканли ковул (*Capparis spinosa* L.) усимлигини плантациясини ташкил этиш." Science and Innovation International Scientific Journal 1 (2022).
3. Бустанов, З. Т., et al. "Экономическая эффективность при возделывание сидератов." Современные тенденции развития науки и техники 6-3 (2015):
4. Бустанов, З. Т., et al. "АЗИАТСКАЯ МОРКОВЬ." Современные тенденции развития науки и технологий 6-3.2015.
5. Masyahit, M.; Sijam, K.; Awang, Y.; Ghazali, M.2013.
7. Google.ru.