

DORI VOSITALARI ISHLAB CHIQRISHDA MALINANING TUTGAN O'RNI

Narzullaeva Mehrangiz Azizxonovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Farmatsevtika ishini tashkil qilish

kafedrası assistenti

Qulboyev Temur Panja o'gli

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Farmatsiya 5-kurs talabasi

ANNOTATSIYA Malina – ra'no guldoshlar oilasiga mansub, bo'yi 80-120 sm.ga etadigan yarim buta. May-iyun hamda sentyabr-oktyabr oylarida pishadi. Dori preparatlari turli shamollash kasalliklarida terlatuvchi vosita sifatida qo'llaniladi. Mevasi sharbatidan farmaciya amaliyotida suyuq dorilar ta'mini yaxshilash uchun foydalaniladi. Xalq tabobatida quritilmagan va quritilgan meva damlamasi ishtata ochuvchi, ovqat hazm qilishni yaxshilovchi, terlatuvchi, qon to'htatuvchi (me'dadan, ichak, bachadondan), o'pka shamollaganda balg'am ko'chiruvchi, isitma ko'tarilganda haroratni pasaytiruvchi dori sifatida ishlatiladi. Shuningdek, u yuqori nafas yo'llari yalliglanganda isitma tushirish, ishtaha ochish va ovqat hazm bo'lishini yaxshilash uchun hamda ateroskleroz (qon tomirlarining qattiq lashishi) va qon bosimi ko'tarilishini davolash uchun ishlatiladi. Malina ajoyib vitamin va minerallarga boy. Uning tarkibida ko'p miqdorda B, C, A vitaminlari, kremniy, molibden, magniy, marganets, kalsiy, temir, fosfor, natriy, xrom, rux mavjud. Bundan tashqari, malina tarkibida ko'p miqdorda antioksidantlar mavjud — flavonoidlar, fenollar, antosiyaninlar, karotenoidlar.

Kalit so'zlar: vitamin B, C, A, antioksidant, kalsiy, kremniy, temir

Аннотация

Малина – полукустарник высотой 80-120 см, принадлежащий семейству рододендронов. Созревает в мае-июне и сентябре-октябре. Лекарственные препараты применяют как потогонное средство при различных простудных

заболеваниях. Фруктовый сок используется в фармацевтической практике для улучшения вкуса жидких лекарственных средств. В народной медицине настойка сушеных и сушеных плодов применяется как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, потогонное средство, останавливающее кровотечения (из желудка, кишечника, матки), вытесняющее мокроту при простуде, снижающее температуру при лихорадке. использовал. Малина также используется для снижения температуры при воспалении верхних дыхательных путей, для стимуляции аппетита и улучшения пищеварения, а также для лечения атеросклероза (затвердения кровеносных сосудов) и высокого кровяного давления. Малина богата витаминами и минералами. В нем содержится большое количество витаминов В, С, А, кремний, молибден, магний, марганец, кальций, железо, фосфор, натрий, хром, цинк. Кроме того, в малине содержится большое количество антиоксидантов – флавоноидов, фенолов, антоцианов, каротиноидов.

Ключевые слова: витамины В, С, А, антиоксидант, кальций, кремний, железо.

Malina , xo'jag'at, buldurg'un (Rubus) — ra'noguldoshlar oilasi rubus turkumiga mansub ko'p yillik chala butalar; rezavor meva. Malinaning 120 yovvoyi turi bo'lib, Yevrosiyoning mo'tadil va subtropik mintaqalarida keng tarqalgan. Malinaning madaniy navlari oddiy yoki qizil (Rubus idaeus), dag'al tukli yoki amerika Malinasi (Rubus strigosus), g'arbiy yoki maymunjonsimon Malina (Rubus occidentalis) va boshqa turlari uchraydi. O'rta Osiyo, Sharqiy Sibir, Uzoq Sharq, AQSH va Yevropa mamlakatlarida o'stiriladi. Ildizi ko'p yillik, poyasi ikki yillik. Butasi balandligi 1 — 1,5 m, barglari toq patsimon, murakkab, ketma-ket joylashgan. Gullari ikki jinsli, o'zidan changlanadi. Mevasi qizil, ba'zan sariq. O'zbekistonda may oxiri — iyun boshidan pisha boshlaydi, remontantli (bir mavsumda qayta yoki ko'p marta gullab, hosil beradigan) navlari avgustning 2-yarmida ikkinchi marta meva tugadi. Mevasi tarkibida 5,7—11,5% qand, 1—2% organik kislotalar, 9,1 – 44 mg% S vitamini hamda B guruhi vitaminlari, karotin, xushbo'y moddalar mavjud. Mevasi, asosan, yangiligida yeyiladi, konserva sanoatida qiyom, jem, sharbatlartayyorlanadi. Quritilgan mevasi (damlamasi) tibbiyotda terlatuvchi dori sifatida, sharbati suyuq dorilar ta'mini yaxshilashda ishlatiladi.

Malinaning foydalari

Malina ajoyib vitamin va minerallarga boy. Uning tarkibida ko‘p miqdorda B, C, A vitaminlari, kremniy, molibden, magniy, marganets, kalsiy, temir, fosfor, natriy, xrom, rux mavjud. Bundan tashqari, malina tarkibida ko‘p miqdorda antioksidantlar mavjud — flavonoidlar, fenollar, antosiyaninlar, karotenoidlar. Rezavordagi bunday boy kompozitsiya quyidagilarga yordam beradi:

- yurak-qon tomir va asab tizimining holatini yaxshilash;
- immunitetni mustahkamlash;
- metabolizmni normallashtirish;
- ayollarda hayz ko‘rishni normallashtirish, og‘riqni kamaytirish va barglardan tayyorlangan qaynatma homiladorlik paytida ko‘ngil aynishdan xalos bo‘lishga yordam beradi;
- kollagen ishlab chiqarishni yaxshilash va erkin radikallarning ta‘sirini bartaraf etish;
- ellagik kislota tarkibi tufayli onkologik kasalliklarning oldini olishga yordam beradi;
- shamollash va yallig‘lanishga qarshi ta‘sirga ega;
- shamollash bo‘lsa, malina terlashni yaxshilaydi va toksinlarni yo‘q qilishga yordam beradi;
- malina terining holatini yoshartirish va yaxshilash uchun kosmetologiyada faol qo‘llaniladi.

Ko‘pchilik malinani yaxshi ko‘rishiga qaramay, qandli diabetda uni iste‘mol qilishga qo‘rqadi. 100 gramm malinada 46 kkal kaloriya miqdori bilan uglevod miqdori 3 grammdan oshmaydi va xilma-xilligiga qarab glisemik indeks 25-40 ni tashkil qiladi. Parhezshunoslarning ta‘kidlashicha, malina navi qanchalik shirin bo‘lsa, glisemik indeks shunchalik yuqori bo‘ladi. Lekin hatto eng shirin malinada ham ushbu ko‘rsatkich past bo‘lgani uchun rezavorni qandli diabetda ham iste‘mol qilish mumkin.

Odatda, sog‘lom odam kuniga 400 grammdan ko‘p bo‘lmagan malina iste‘mol qilishi mumkin. Shu bilan birga, kunning birinchi yarmida ratsionga rezavor mevalarni kiritish muhimdir.

Oqsil va kletchatka kombinatsiyasi organizmga ozuqa moddalarini yaxshiroq soʻrilishga yordam beradi va qonda shakarning keskin koʻtarilishini oldini oladi.

Tanadagi maʼlum jarayonlar tufayli ratsionda malina miqdorini kamaytirish kerak boʻladi:

- oshqozon-ichak trakti kasalliklarining kuchayishi bilan (gastrit, oshqozon yarasi va boshqalar);

- buyrak va podagra kasalliklarida;

- har qanday rezavorlarga allergiya boʻlsa.

- mumkin boʻlgan allergik reaksiya tufayli ayollar laktatsiya davrida malinani isteʼmol qilmasliklari kerak;

- tugʻruq yoki jarrohlik aralashuvdan oldin malina isteʼmol qilish mumkin emas, chunki rezavorlar tarkibidagi salitsil kislotasi qon ivishini sezilarli darajada yomonlashtiradi.

Malina peshob haydash va terlatish hususiyatiga ega. Natijada biologik suyuqlik orqali organizmdan barcha zararli moddalar ham chiqib ketadi. Shuning uchun ham shamollaganda malina murabbosini aralashtirilgan choy ichib tursangiz, tez tuzalasiz. Malinada qon quyulishini meʼyorlashtiruvchi, mayda qon tomirchalarini mustahkamlash hususiyatiga ega moddalar bor.

Adabiyotlar roʻyxati

1. Azizxonovna N. M. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF MEDICAL CANNABIS //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – T. 2. – №. 3. – С. 38-41.

2. Нарзуллаева М. А. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМЕНЕНИЯ ОБЛЕПИХОВОЙ МАСЛЫ //Та'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – T. 15. – №. 2. – С. 104-110.

3. Azizxonovna N. M. FEATURES OF A TIMELY APPROACH TO ANEMIA IN CHILDREN //International journal of advanced research in education, technology and management. – 2024. – T. 3. – №. 1. – С. 54-61.

4. Azizxonovna N. M. ZAMONAVIY TIBBIYOTDA BOLALARDA ANEMIYAGA O'Z VAQTIDA YONDASHISH XUSUSIYATLARI //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2024. – Т. 13. – №. 4. – С. 45-50.
5. Azizkhonovna N. M. et al. ALTHAEA ARMENIACA TEN AND ITS USEFUL PROPERTIES IN MEDICINE //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 256-259.
6. Нарзуллаева М. А. ОСОБЕННОСТИ СВОЕВРЕМЕННОГО ПОДХОДА К АНЕМИЯМ У ДЕТЕЙ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 5. – С. 105-108.
7. Нарзуллаева М. А. АЛТЕЙ И ЕГО ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА В МЕДИЦИНЕ //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 91-94.
8. Azizxonovna N. M. GULXAYRI OSIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI //Journal of Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 769-772.
9. Нарзуллаева М. и др. Лекарственное растение облепиха и его полезные свойства в медицине //Инновационные исследования в современном мире: теория и практика. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 68-70.
10. Sobirjonovna B. N. et al. CHAKANDA O'SIMLIGIGA ZAMONAVIY QARASHLAR //journal of innovations in scientific and educational research. – 2023. – Т. 6. – №. 2. – С. 209-211.
11. Нарзуллаева М. А., Туйчиев Н. Х. РАСПОСТРАНЁННОСТЬ ОБЛЕПИХИ В ЗАРАФШАНСКОЙ ДОЛИНЕ //Горизонты биофармацевтики. – 2023. – С. 165-167.
12. Azizkhonovna N. M., Madullaevich I. O. Uses of sea buckthorn and its beneficial properties in medicine //Eurasian Medical Research Periodical. – 2023. – Т. 19. – С. 57-59.
13. Nabieva F. S., Narzullayeva M. A., Bo'Riyev M. G. Yuqumli kasalliklarni tashxislashda immunoferment tahlilining ahamiyati //Research Focus. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 161-164.