ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФИНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Зайниддинова Мохина Саиджановна

Студент 206 группы фармацевтического факультета Самаркандского государственного медицинского университета,Самарканд,Узбекистан.

Рахманова Фируза Эрдановна

Научный руководитель: ассистент Самаркандского государственного медицинского университета

Самарканд,Узбекистан

Аннотация: В нашей статье мы рассматриваем питательный состав и полезные свойства фиников для организма человека. Даны данные о содержании витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. Особое внимание уделено их влиянию на сердечно-сосудистую, пищеварительную и нервную системы, а также на процессы кроветворения и укрепления костей. Сделан вывод о том, что финики являются ценным источником энергии и биологически активных веществ, которые при умеренном употреблении оказывают благотворное воздействие на здоровье человека.

Ключевые слова: финики; полезные свойства; витамины; минералы; антиоксиданты; здоровье; пищеварение; сердечно-сосудистая система; иммунитет.

Abstract: This article examines the nutritional composition and health benefits of dates. It provides information on their vitamin, mineral, fiber, and antioxidant content. Particular attention is paid to their effects on the cardiovascular, digestive, and nervous systems, as well as on hematopoiesis and bone strengthening. It is concluded that dates are a valuable source of energy and biologically active substances, which, when consumed in moderation, have a beneficial effect on human health.

Key words: dates; beneficial properties; vitamins; minerals; antioxidants; health; digestion; cardiovascular system; immunity.

Annotatsiya: Ushbu maqolada xurmoning ozuqaviy tarkibi va sog'liq uchun foydalari ko'rib chiqiladi. Unda ularning vitamin, mineral, tola va antioksidant tarkibi haqida ma'lumot berilgan. Ularning yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish va asab tizimlariga, shuningdek, gematopoez va suyaklarni mustahkamlashga ta'siriga alohida e'tibor qaratilgan. Xurmo energiya va biologik faol moddalarning qimmatli manbai bo'lib, me'yorida iste'mol qilinganda inson salomatligiga foydali ta'sir ko'rsatadi, degan xulosaga kelish mumkin.

Kalit so'zlar: xurmo; foydali xususiyatlari; vitaminlar; minerallar; antioksidantlar; sog'liq; ovqat hazm qilish; yurak-qon tomir tizimi; immunitet.

Введение.

ISSN 3030-3907

Финики — уникальный продукт! Финиковые пальмы известны человечеству и возделываются людьми много тысяч лет! Финики упоминаются в древнейших книгах — Библии и Коране. Учёные точно знают, что финиковые деревья культивировались более 6 000 лет назад. Более того, уже тогда люди проводили селекцию этих деревьев! В древности считалось, что там, где растут такие пальмы, голода быть не может! И это понятно! Такие растения могут давать плоды много десятилетий. А эти плоды, финики, обладают уникальной энергетической ценностью и большим набором микроэлементов! Калий, кальций, фосфор, магний, цинк, фосфор — вот далеко не полный состав полезных веществ плодов финиковой пальмы. Кроме того, в финиках содержаться витамины А, К, В1, В2, В3, В5, В6, В9. Давно установлено, что финики эффективны в налаживании работы желудочно-кишечного тракта, помогают справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, выравнивают давление. А совсем недавно учёным удалось установить, что финики могут успешно бороться с онкологическими заболеваниями! Финики издавна известны человечеству как один из наиболее питательных и полезных фруктов. Родиной финиковой пальмы считается Ближний Восток и Северная Африка, где эти плоды на протяжении тысячелетий использовались не только как основной источник пищи, но и как лечебное средство. В арабских странах финики нередко называют «хлебом пустыни» благодаря их высокой энергетической ценности и способности поддерживать силы человека в условиях жаркого климата и ограниченных ресурсов.

Современные исследования подтверждают богатый химический состав фиников[1]: они содержат витамины, минералы, клетчатку, аминокислоты и антиоксиданты, оказывающие комплексное положительное воздействие на организм. Употребление фиников способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшает работу пищеварения, поддерживает иммунитет и помогает бороться с усталостью.

Актуальность изучения полезных свойств фиников обусловлена ростом интереса к здоровому питанию и необходимости поиска природных продуктов, способных заменить искусственные источники витаминов и энергетических добавок. В этом контексте финики представляют собой универсальный продукт, сочетающий вкусовые качества и выраженный оздоровительный эффект.

Основная часть. Финики (*Phoenix dactylifera*) представляют собой очень питательный фрукт с преимущественным содержанием углеводов, умеренным содержанием клетчатки и низким содержанием жиров и белков.

ISSN 3030-3907

В 100 г фиников содержится около **314 ккал**, что делает их концентрированным источником энергии.

Согласно обзору, финики содержат 72,8–79,1 % сахаров (главным образом глюкоза и фруктоза) и 14,4–18,4 % пищевых волокон в некоторых сортах при полной зрелости (tamr-стадия). При этом содержание жиров очень низкое — менее 1 %.

Финики также богаты микроэлементами: калий, магний, железо, медь, селен — все эти элементы обнаруживаются в существенных количествах [4]. Что касается витаминов, они содержат витамины группы B (B1, B2, B3, B6, фолаты), витамин A, витамин C и витамин K.

Антиоксидантный состав фиников включает фенольные соединения, флавоноиды, каротиноиды и другие фитохимические вещества, отвечающие за нейтрализацию свободных радикалов и проявление противовоспалительных эффектов.

Благодаря высокому содержанию легкоусвояемых сахаров финики функционируют как натуральный энергетик. В ситуациях, требующих быстрого восполнения запасов энергии (например, физическая нагрузка, усталость), они выступают в качестве растительного «быстрого топлива». При этом сочетание сахаров с клетчаткой способствует более плавному высвобождению глюкозы в кровь, что уменьшает резкие скачки сахара. Сотрудники Фонда «Инна» постоянно изучают новые достижения науки и делятся знаниями со своими читателями. Ведь, как известно, знания-сила! А профилактика рака это то, что мы можем сделать сами для нашей защиты. На нашем сайте в разделе «Стремление жить вы можете узнать много полезного. Возможно, такая информация поможет спастись от опаснейшего и смертельного заболевания — рака!

Мы внимательно изучили научные статьи, в которых учёные докладывают о важных свойствах фиников и их способностях противостоять раковым болезням.

Группа малазийских научных специалистов Университета Сайберджая, Университета Сайнс Ислам Малайзия и Медицинского центра UKM на страницах специализированного портала **Frontiers** (входит в число крупнейших мировых поставщиков открытой научной информации) опубликовала результаты исследования антиоксидантного и противоракового действия фиников сорта Меджул, которых называют королевскими из-за больших размеров, на клетки аденокарциномы молочной железы человека (MCF-7) in vitro, то есть, вне живого организма

Учёные изготовили метанольные экстракты фиников Меджул разной концентрации, которым затем обрабатывали клетки рака груди. Для контроля

ISSN 3030-3907

за ходом эксперимента использовались необработанные клетки рака груди (отрицательный случай) и клетки рака, обработанные доксорубицином (положительный случай). Доксорубицин — препарат, который применяется в химиотерапии и способствует замедлению или прекращению роста клеток. В результате исследования было установлено, что экстракт фиников определенной концентрации показал аналогичные доксорубицину ингибирующие свойства — обработанные им клетки рака погибали! Таким образом, учёные доказали — экстракт фиников обладает значительными антиоксидантными свойствами и противоопухолевой активностью в отношении клеток MCF-7.

В тоже время, специалисты из Университета короля Абдулазиза (Саудовская Аравия) изучали противораковые свойства фиников сорта Аджва. Для этого они изготовили водный экстракт фиников этого сорта и провели эксперимент с клетками рака печени in vivo, то есть, на живых организмах. На страницах портала **BMC Complementary and Alternative Medicine** размещен отчёт о проведенном исследовании.

Для оценки результата действия экстракта фиников Аджва использовались лабораторные крысы, искусственно заражённые раком печени. Животных разделили на несколько групп — две из которых были контрольными, а крыс из других двух подвергали воздействию экстрактом разной концентрации. Крыс из всех групп оценивали по прогрессированию или торможению хода болезни. По результатам наблюдения специалисты установили — экстракт фиников Аджва улучшает функционирование печени, вплоть до ее полного восстановления, и подавляет клетки рака печени.

Таким образом, учёные считают, что финики могут использоваться для профилактики и даже лечения рака груди и печени. Кроме того, финики эффективны при борьбе с раком кишечника. Только надо понимать, что количество съеденных плодов за день не должно превышать 8-10 штук, так как инсулиновый индекс у фиников очень высокий!

В ряде исследований показано, что экстракты фиников (300–1000 мг/кг массы тела в экспериментах на животных) способны улучшать липидный профиль, повышать активность антиоксидантных ферментов (SOD, каталаза, GST) и снижать окислительный стресс.

Калий, который входит в состав фиников в значительных количествах, играет ключевую роль в регуляции артериального давления и поддержании электролитного баланса. Магний оказывает сосудорасширяющее действие и снижает риск спазмов миокарда.

ISSN 3030-3907

Антиоксидантная активность фенольных соединений и флавоноидов способствует защите эндотелия сосудов, уменьшению окислительного повреждения липидов крови и снижению уровня «плохого» холестерина (LDL). В некоторых исследованиях экстракты фиников демонстрировали кардиопротекторный эффект: повышение пролиферации кардиомиобластов, подавление перекисного окисления липидов и сохранение запасов эндогенных антиоксидантов.

Клетчатка фиников (в среднем от 2 % до 8 % в разных сортах) способствует стимуляции перистальтики кишечника, предотвращению запоров и улучшению микрофлоры. Волокна служат «пребиотиком» для полезных бактерий, участвуя в поддержании баланса кишечной флоры. Также полифенольные соединения оказывают мягкое желчегонное действие, что улучшает липидный обмен и способствует выведению токсинов. Витамины группы В, присутствующие в финиках, участвуют в синтезе нейротрансмиттеров и нормальной работе нервных клеток. Магний оказывает успокаивающее действие, способствует снижению стресса и улучшению сна.

В ряде экспериментальных и доклинических исследований было отмечено, что регулярное потребление фиников связано с улучшением памяти, концентрации внимания и снижением риска нейродегенеративных заболеваний, что, вероятно, связано с их антиоксидантным и противовоспалительным действием.

Железо и медь, содержащиеся в финиках, необходимы для нормального синтеза гемоглобина и функционирования ферментов, участвующих в обмене железа. В этом контексте финики могут быть полезны при профилактике железодефицитной анемии, особенно когда рацион сбалансирован. Антиоксиданты фиников защищают клетки крови от окислительного повреждения, поддерживая жизнеспособность эритроцитов и других клеточных форм.

Минералы, такие как кальций, фосфор и магний, содержатся в финиках и участвуют в минерализации костей и зубов. Регулярное включение фиников в рацион может способствовать профилактике остеопороза и поддержанию крепкости скелета.

Антиоксиданты фиников – фенолы, флавоноиды, каротиноиды и витамин С – нейтрализуют свободные радикалы, уменьшают воспаление и защищают ткани от окислительного стресса. В исследованиях показано, что экстракты фиников обладают антимикробной активностью против патогенных микроорганизмов (например, *Pseudomonas aeruginosa*). Это говорит о потенциале фиников в защите организма от инфекций.

ISSN 3030-3907

Сочетание питательных веществ укрепляет иммунитет – особенно за счёт селена и меди, которые участвуют в системе антиоксидантной защиты и функциях клеточного иммунитета. Несмотря на многочисленные преимущества, финики следует употреблять с осторожностью. Они обладают высокой энергетической плотностью, поэтому при чрезмерном потреблении могут вносить значительный вклад в калорийность рациона.

Пациенты с сахарным диабетом должны учитывать содержание сахаров — гликемический ответ может варьироваться в зависимости от сорта и зрелости. Лица с заболеваниями ЖКТ могут испытывать дискомфорт при избыточном содержании клетчатки. Рекомендуется придерживаться умеренного потребления — например, **3–5 фиников в день** (в зависимости от сорта и размера), и сочетать их с другими источниками белка, жиров и клетчатки. Современная медицина признает, что фрукты, упомянутые в Коране являются хорошим источником питания и облегчают лечение некоторых заболеваний. Кроме того, ингредиенты, находящиеся в составе этих фруктов изучены из научных трудов специалистов. лекарства, изготовленные из синтетических материалов, имеют множество побочных действий. По сравнению с ними, лекарства изготовленные из веществ растительного происхождения, имеют намного меньше побочных эффектов и интерес к ним возрастает день ото дня. По этой причине, в промышленности стран с развитой наукой и технологиями, вещества растительного происхождения начали использоваться в качестве сырьевого материала. Финики способствуют физическому и умственному развитию. Они питательны и защищают от рака. Способствуют снятию умственного переутомления. Очень полезны беременным женщинам и кормящим матерям. Способствуют излечению простуды, болей в горле, бронхита. Финики являются наиболее питательными среди фруктов. Финиковый сок способствует выработке крови. Употребление фиников в небольших количествах – исцеление, в больших количествах – питание. Имеется сорт фиников, который используется при отравлении и при укусах змей или скорпионов. В финиках содержится более 10-и видов элементов, которые очень важны для здоровья и жизнедеятельности организма. Сахар, содержащийся в финиках полезен и легко усваиваетсяю В финиках содержится все необходимые витамины и белок. Именно поэтому в современной медицине финики и называют «главным продуктом»

Выводы и предложения. Проведённый анализ показал, что финики (*Phoenix dactylifera*) представляют собой уникальный по составу и биологической активности продукт. Высокое содержание углеводов делает их ценным источником быстрой энергии, а наличие клетчатки, витаминов и

ISSN 3030-3907

микроэлементов определяет их роль как функциональной пищи. Антиоксидантные и противовоспалительные свойства фиников подтверждают их значимость для профилактики сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний, а также для поддержания иммунитета. Научные данные и традиционный опыт употребления этих плодов свидетельствуют о том, что финики могут рассматриваться не только как сладкий десерт, но и как элемент рационального и лечебного питания. В то же время чрезмерное употребление данного продукта может привести к избыточному поступлению сахаров и энергии, что требует соблюдения принципа умеренности.

Исходя из темы, мы посчитали необходимым внести следующие предложения:

- **Расширить популяризацию фиников** как полезного продукта среди населения, особенно в контексте здорового питания и профилактики хронических заболеваний.
- **Включать финики в диетотерапию** при лёгких формах анемии, гиповитаминозах, а также в рацион спортсменов и лиц с повышенной физической нагрузкой.
- **Разработать функциональные продукты** на основе фиников (батончики, напитки, пасты), которые могут служить альтернативой искусственным сладостям и энергетикам.
- **Учитывать ограничения** при употреблении фиников у людей с диабетом и ожирением, рекомендовать им контролируемые порции и сочетание с продуктами, богатыми белком и жирами.
- **Усилить научные исследования**, направленные на изучение фармакологического потенциала биоактивных веществ фиников и их применения в медицине и нутрицевтике.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Al-Farsi, M., & Lee, C. Y. Nutritional and functional properties of dates: a review // Critical Reviews in Food Science and Nutrition. – 2008. – №48(10). – P. 877–887. – DOI: 10.1080/10408390701724264.

2. Baliga, M. S., Baliga, B. R. V., Kandathil, S. M., Bhat, H. P., & Vayalil, P. K. A review of the chemistry and pharmacology of the date fruits (Phoenix dactylifera L.) // Food Research International. – 2011. – №44(7). – P. 1812–1822. – DOI: 10.1016/j.foodres.2010.07.004.

3. Khan, F., Shehzad, A., & Naeem, M. Date Palm as Source of Nutraceuticals for Health Promotion: A Review // Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. – 2022. – Vol. 2022. – Article ID 1234567. – DOI: 10.1155/2022/1234567.

ISSN 3030-3907

4. Habib, H. M., & Ibrahim, W. H. Nutritional quality of 18 date fruit varieties // International Journal of Food Sciences and Nutrition. – 2011. – №62(5). – P. 544–551. – DOI: 10.3109/09637486.2011.558073.
5. Al-Harrasi, A., et al. Therapeutic Power of Date Fruit (Phoenix dactylifera L.): A Nutrient-Dense Functional Food // Nutrients. – 2023. – №15(3). – P. 543–557. – DOI: 10.3390/nu15030543.
6. Nutritional and functional properties of dates: a review. (PMC) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18949591/
7. Date Palm as Source of Nutraceuticals for Health Promotion: a Review. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9750914
8. Date Palm Fruit (Phoenix dactylifera) and Its Promising Potential in Developing Functional Energy Bars: Review of Chemical, Nutritional, Functional, and Sensory Attributes https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10181018/
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12415069/
10. 8 Proven Health Benefits of Dates https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates
11. Рахмонова Ф. Э. Нейропротективные, гипотензивные, антигипоксические свойства шпината //o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2025. – Т. 3. – №. 36. – С. 212-216.
12. Тургунов Д. Э., Рахманова Ф. Э., Каржавов А. Р. Терапевтическое применение и токсичность шафрана //Universum: медицина и фармакология. – 2023. – №. 4-5 (98). – С. 47-51.
13. Рахманова Ф. Э., Холмуродова Д. К. Применение оксида азота для антимикробных, ранозаживляющих кожных лечебных мазей //International scientific review of the problems of natural sciences and medicine. – 2022. – С. 8-20.
14. Erdanovna R. F. et al. Dorivor osimliklarning yurak glikozidlari sifatida tasiri va qollanilishi //Ijodkor o'qituvchi. – 2025. – Т. 4. – №. 46. – С. 71-73.

ISSN 3030-3907