НЕЙРОПРОТЕКТИВНЫЕ, ГИПОТЕНЗИВНЫЕ, АНТИГИПОКСИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ШПИНАТА.

Рахмонова Феруза Эрдановна

Самаркандский государственный медицинский университет

Аннотация. Шпинат (лат. Spinacia) — род травянистых растений семейства Амарантовые (Amaranthaceae). Самый известный представитель рода — шпинат огородный (Spinacia oleracea), широко представленный в культуре, используется в кулинарии, применяется как при приготовлении салатов, так и в качестве составной части различных блюд. Местом возникновения культуры являектся Иран или Кавказ. Другие ботаники наряду с Ираном считают очагом этой культуры Среднюю Азию и Афганистан. Он предпочитает диапазон температур от 10 до 38 ℃, что делает его культурой прохладного климата, которая процветает весной и осенью. Хорошо прорастает в почве где поддерживается небольшая полуденную тень и влажность. Шпинат широко применяется в кулинарии во многих странах мира, благодаря своим особенным вкусовым качествам и аромату. Вкус у шпинатной зелени нейтральный, освежающий, поэтому она годится и в салат, и для приготовления гарнира, супа-пюре, зимней заготовки, а сок из листьев -хороший натуральный зеленый краситель для джема, варенья, ликеров и теста. Это растение широко применяется в народной медицине многих стран. Благодаря высокому содержанию нутриентов шпинат широко используют в лечебно-диетическом питании. Например, блюда со шпинатом рекомендуется включать в рацион при заболеваниях крови, сердечно-сосудистой системы, при нарушениях пищеварения.

Ключевые слова: Шпинат, Spinacia, антиоксидант, клетчатка, лечебные свойства, эфирные масла, фоливая кислота — витамин B9, фитонциды.

Annotatsiya: Ismaloq (lotincha: Spinacia) - Amaranthaceae oilasiga mansub o‘t o‘simliklarining bir turi. Turning eng mashhur a'zosi Spinacia oleracea keng tarqalgan bo‘lib, salatlarda ham, turli taomlarning tarkibiy qismi sifatida ham pishirishda ishlatiladi. Bu ekinning kelib chiqishi Eron yoki Kavkazdir. Eron bilan bir qatorda boshqa botaniklar Markaziy Osiyo va Afg‘onistonni uning vatani deb hisoblashadi. U 10 dan 38°C gacha (50 dan 100°F gacha) haroratni afzal ko‘radi, bu esa uni bahor va kuzda yaxshi o‘sadigan salqin iqlimli ekinga aylantiradi. U tushdan keyin soya va namlikni oladigan tuproqda yaxshi o‘sadi. Ismaloq o‘ziga xos ta'mi va xushbo‘yligi tufayli dunyoning ko‘plab mamlakatlarida pishirishda keng qo‘llaniladi. Ismaloq ko‘katlari neytral, tetiklantiruvchi ta'mga ega bo‘lib, ularni salatlar, garnirlar, qaymoqli sho‘rvalar va qishki murabbo uchun juda mos qiladi. Barglardan olingan sharbat murabbo, murabbo, likyor va xamir uchun ajoyib tabiiy yashil rang hosil qiladi. Bu o‘simlik ko‘plab mamlakatlarda xalq

ISSN 3030-3907

tabobatida keng qo‘llaniladi. Ismaloq ozuqaviy moddalarga boyligi sababli terapevtik va parhez ovqatlanishida keng qo‘llaniladi. Masalan, ismaloqdan tayyorlangan taomlar qon kasalliklari, yurak-qon tomir kasalliklari va ovqat hazm qilish muammolari bo‘lganlar uchun tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlari: Shpinat, Spinacia, antioksidant, kletchatka, lechebnye svoystva, efirnye masla, folivaya kislota — vitamin V9, fitonsidlar.

Abstract: Spinach (Latin: Spinacia) is a genus of herbaceous plants in the Amaranthaceae family. The most famous member of the genus, Spinacia oleracea, is widely cultivated and used in cooking, both in salads and as an ingredient in various dishes. The origin of this crop is Iran or the Caucasus. Other botanists, along with Iran, consider Central Asia and Afghanistan to be its homeland. It prefers temperatures from 10 to 38°C (50 to 100°F), making it a cool-climate crop that thrives in spring and fall. It grows well in soil that receives some afternoon shade and moisture. Spinach is widely used in cooking in many countries worldwide due to its distinctive flavor and aroma. Spinach greens have a neutral, refreshing flavor, making them perfect for salads, side dishes, creamy soups, and winter preserves. The juice from the leaves makes a wonderful natural green coloring for jams, preserves, liqueurs, and dough. This plant is widely used in folk medicine in many countries. Due to its high nutrient content, spinach is widely used in therapeutic and dietary nutrition. For example, spinach dishes are recommended for those with blood disorders, cardiovascular diseases, and digestive issues.

Keywords: Spinach, Spinacia, antioxidant, fiber, healing properties, essential oil, folic acid - vitamin V9, phytoncides.

Введение.

Шпинат, с древности применяется в лечебной практике. В древней медицине считали, что шпинат, при приеме во внутрь смягчает естество, успокаивает жар желудка, жажду, понижает температуру тела, полезен при заболеваниях органов груди, легких, туберкулезе, поясничной боли. Соком растения полощут горло при воспалениях гортани. Если шпинат готовить с мясом, поможет при меланхолии, сумасшествии. Если шпинат отварить с ножками животных и съесть лечит головокружение, туберкулез, заболевания легких. Шпинат очищает организм от шлаков (мочи), оказывает смягчающее действие на раны (особенно после укусов животных), регулирует водный баланс, способствует уменьшению всасывания холестерина и повышению гемоглобина, а также укрепляет нервную систему. В современной научной медицине назначают траву шпината как ветрогонное средство, при авитаминозах, анемиях, как источник витаминов и микроэлементов. Определены антиоксидантные, противовоспалительные, нейропротективные, гипотензивные, антигипоксические свойства шпината.

ISSN 3030-3907

Определено, что экстракты шпината повышают чувствительность опухолевых клеток на губительное воздействие радиационного излучения.

Высокое содержание растительных кислот и антиоксидантов в шпинате оказывает нейтрализующее действие на свободные радикалы. В результате замедляются процессы старения. Большая концентрация витаминов, А и С в продукте активизирует восстановление кожи, она становится эластичной и сияющей.

Экстракт овоща может входить в состав средств для защиты кожных покровов от воздействия ультрафиолета. После длительного пребывания на солнце можно самостоятельно сделать маску на основе этой зелени. Такой уход питает и регенерирует кожу. В процессе приготовления домашней маски для лица растение можно сочетать с соком лимона, яйцом, медом или сметаной. Также шпинат может быть одним из ингредиентов шампуней, бальзамов и масок для волос. Такие средства укрепляют волосы и улучшают их рост.

В диком виде шпинат произрастает в Азии. Его культивирование началось, как принято считать, в Персии. Согласно наиболее общепринятой версии этимологии, названия шпината в европейских языках «зелёная рука». В средиземноморском регионе первые сведения о выращивании шпината обнаруживаются в трёх арабских сочинениях XI века. Шпинат был одним из популярнейших овощей арабского мира, которому посвящали специальные трактаты. Ибн аль-Аввам называл его «генералом среди зелени». Листья шпината прикорневые и нижние черешковые треугольно-копье-видные, иногда с вытянутыми боковыми ушками или округлые, овальные, продолговато-яйцевидные, ланцето-видные, цельно-крайние, всегда стянутые в черешок; верхние, а иногда и средние часто острые, продолговатые с клиновидным основанием.

В шпинате много витаминов группы В, фолиевой кислоты, витамина С, калия, магния, цинка, железа и селена. Все они отлично укрепляют иммунитет, борются с бактериями. Листья шпината богаты витамином В9, относящимся к фолатам. Это незаменимый продукт для беременных женщин с их повышенной потребностью в фолиевой кислоте (400 мкг в сутки). Фолаты необходимы для правильного развития плода.

Высокое содержание вещества каротина определяет пользу листового овоща для зрения, состояния кожи и волос.

Среди зеленых овощей шпинат содержит рекордно высокое количество белка — около 3 г на 100 г продукта. Поэтому имеет смысл регулярное употребление продукта при снижении или отсутствии животного белка в пище, например у вегетарианцев или веганов.

ISSN 3030-3907

В шпинате содержится много щавелевой кислоты, что ограничивает его употребление при некоторых заболеваниях. При кристаллизации кислоты могут образоваться нерастворимые вещества — оксалаты, которые иногда приводят к формированию камней в почках.Уникальные вещества флавоноиды укрепляют стенки кровеносных сосудов. Шпинат являетс одним из лучших источников витамина К. Это вещество необходимо для хорошей свертываемости крови и профилактики кровотечений. В 100 г шпината содержится 0,483 мг витамина К. При этом суточная норма составляет 0,12 мг для взрослого человека.

Шпинат богат витамином С, обладающим выраженной антиоксидантной активностью. В 100 г листьев содержится 28,1 мг витамина С. Овощ входит в первую десятку растений по содержанию жирорастворимого витамина А. На 100 г продукта — 469 мкг витамина, А.

Листья шпината богаты витамином В9, относящимся к фолатам. В 100 г — 194 мкг. Это незаменимый продукт для беременных женщин с их повышенной потребностью в фолиевой кислоте (400 мкг в сутки). Фолаты необходимы для правильного развития плода.

Высокое содержание вещества каротина определяет пользу листового овоща для зрения, состояния кожи и волос. При включении его листьев в рацион создается объем в желудке, что способствует более быстрому чувству насыщения. В результате может уменьшаться количество употребляемой еды. Также у шпината низкая калорийность — всего 23 ккал на 100 г. Поэтому этот овощ помогает при желании снизить вес и привести в порядок фигуру. Кроме того, он ограничивает аппетит и употребление пищи за счет уникального механизма — усиления секреции гормонов сытости. В ста граммах шпината содержится:

- Вода: 91,4 грамма
- Углеводы: 3,63 грамма
- Пищевые волокна: 2,2граммов
- Белок : 2,86 грамма

Шпинат — кладезь витаминов и полезных минералов:

бета-каротин (витамин А), витамины группы В, рибофлавин, альфа токоферрол, тиамин, пиридиксин, никотиновая кислота, витамин Е, витамин С, витамин К, никотиновая кислота, цинк-0,53мг, селен-1мкг, калий-558мг, кальций-99мг, магний -79мг, марганец-0,897мг, железо-2,71мг, медь-0,13мг, фосфор-49мг, натрий

Вывод. Также следует отметить, что блюда из шпината широко представлены в лечебно-диетическом питании, назначаемом врачами. Например, при жировой болезни печени, сахарном диабете, анемиях,

ISSN 3030-3907

заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Ведь в этом овоще содержится большое количество полезных веществ. Салаты и смузи из сырого шпината, который отлично сочетается с другими овощами, используются для профилактики авитаминоза.

При хроническом стрессе и интеллектуальных нагрузках включение в меню зеленых листьев шпината восстанавливает и успокаивает нервную систему. Благодаря большой концентрации минералов и витаминов, особенно фолиевой кислоты, этот продукт можно использовать беременным женщинам. Овощ полезен и в детском питании. Он способствует правильному формированию костей и является источником нужных для роста ребенка витаминов. Растительное сырье из шпината входит в состав лекарственных средств и биологически активных добавок. Тоесть экстракт его листьев используется в БАДах с желчегонным действием. Они применяются при хроническом холецистите, холангите и желчекаменной болезни.

Овощь улучшает пищеварение за счет активизации выработки ферментов, стимуляции секреции желудка и поджелудочной железы, усиления перистальтики кишечника. Шпинат снижает энергетическую плотность и калорийность рациона, помогает избежать скачков сахара в крови, что очень полезно для людей с сахарным диабетом и инсулинорезистентностью. В процессе снижения веса шпинат – незаменимый помощник и позволяет легко и вкусно добирать необходимые четыре порции овощей в течение дня.

Каротин, который содержится в шпинате, очень важен для зрения, улучшает состояние кожи и волос, участвует в синтезе половых гормонов. В заключение отметим противопоказания к употреблению шпината, из-за высокого содержания витамина К людям, склонным к тромбозам или проходящим лечение препаратами, снижающими свертываемость крови, лучше исключить этот продукт. Больные гастритами или панкреатитом могут испытывать дискомфорт при употреблении свежей зелени. Из-за высокого содержания щавелевой кислоты злоупотребление шпинатом может приводить к мочекаменной болезни.

Мы должны действовать согласно этим инструкциям. Противопоказания: Чрезмерное употребление шпината может нанести вред организму.

ЛИТЕРАТУРА

1. O‘zbekiston dorivor o‘simliklari va ularni muhofaza qilish, Toshkent-1998 Xoliqov Q., Nabiev M.

ISSN 3030-3907

2. Дудченко Л. Г., Козьяков А. С., Кривенко В. В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник / Отв. ред. К. М. Сытник. - К.: Наукова думка, 1989. - 304 с. - 100 000 экз. - ISBN 5-12-000483-0.
3. Xojimatov K. M. Olloyorov, M. Yo‘ldoshev X. M., Shog‘ulomov U. Sh., Og‘riq uchun dorivor o‘tlar malhami (Fitoterapiya) Toshkent - 1995 hppts//zira.uz-2018.05.10.
4. Губанов, И. А. и др. 661. Eruca sativa Mill. - Эрука посевная, или Индау // Иллюстрированный определитель растений Средней России. В 3 т. - М.: Т-во науч. изд. КМК, Ин-т технолог. иссл., 2003. - Т. 2. Покрытосеменные (двудольные: раздельнолепестные). - С. 287. - ISBN 9-87317-128-9.
5. Salamatlik sari gazetasi Toshkent 25.05.2019
6. Birinchi jild Toshkent 2000 yil Toshkent Xolmatov X.X., Xabibov Z.X. Farmakagnoziya (Darslik) 1980 y.
7. Холмуродова Д. Қ. и др. ПОЛУЧЕНИЕ БРИКЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВЯЗУЮЩИХ ИЗ МЕСТНОГО СЫРЬЯ И ОТХОДОВ //JOURNAL OF CHEMISTRY. – 2024. – Т. 7. – №. 10. – С. 11-17.
8. Холмуродова Д. К., Рахманова Ф. Э. Оксид азота в качестве ранозаживляющих кожных лечебных препаратов //Биотехнология и биомедицинская инженерия. – 2022. – С. 164-168.
9. Mustafoev A. I. et al. ENHANCING CHARACTERISTICS OF A CERAMIC PRODUCT FROM LOCAL RAW MATERIALS PRODUCED ON THE BASIS OF A LARGE SOLAR DEVICE IN A NON-CONVENTIONAL MODE //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 202-210.
10. Mustafoev A. I. et al. Stabilization Processes Of Ceramic Materials Based On Local Raw Materials Processed In A Solar Device //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 258-265.
11. 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.
12. Мамадиярова Х., Юсупова С., Рахманова Ф. ОБ ИЗУЧЕНИИ ПРОЦЕССА ПОЛУЧЕНИЯ ДЕФОЛИАНТА НА ОСНОВЕ ХЛОРАТА НАТРИЯ И АМИНОГУАНИДИНФОСФАТА. – 2021.
13. Mustafoev A. I. et al. TECHNOLOGICAL FEATURES OF THE SELECTION OF LOCAL RAW MATERIALS TO BE PREPARED ON THE BASIS OF A LARGE SOLAR DEVICE //Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 266-273.

14. 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.

15. Раимкулова Ч.А. Рахманова Ф. Э. Определение аммиака спектрофотометрическим методом. Pedagog Respublika ilmiy jurnali 2024/10/15 T- 7 № (10) C160-162

16. Рахманова Ф. Э.Роль оксида азота в физиологии человека: механизмы действия, функции и влияние на здоровье 2024/11/3 Журнал Биология ва тиббиёт муаммолари Т -6 №157 С 336-340

ISSN 3030-3907