

РОЛЬ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ В ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ

Кодиров Низом Даминович (PhD)

Самаркандского Государственного медицинского университета

Кафедра Фармакогнозия и фармацевтических технологии

Хасанова Гулбахор Рахматуллаевна - ассистент

Самаркандского Государственного медицинского университета

Кафедра Фармакогнозия и фармацевтических технологии

Annotatsiya: Vitaminlar ichida eng ko'p insonga xizmat qiladini bu Vitamin C deb xisoblanadi. Chunki u inson, xayvon tanasidagi barcha protsesslarda ishtirok etadi garmonni aktiv formalarini yaratishda qatnashadi. Shu jumladan tabiatda o'simlik dunyosida eng ko'p uchraydigan arzon modda xisoblanadi.

Kalit so'zlar: ildizlar, mineral tuzlar, meva, tsitrus, vitaminlar, immunitet.

Аннотация: Среди витаминов наиболее полезным для человека считается витамин С. Потому что он участвует во всех процессах в организме человека и животных, участвует в создании активных форм гормонов. В том числе считается самым распространенным дешевым веществом в растительном мире.

Ключевые слова: корни, минеральные соли, плоды, цитрусовые, витамины, иммунитет.

Annotation: Among the vitamins, vitamin C is considered the most useful for humans. Because it participates in all processes in the human and animal body, and participates in the creation of active forms of hormones. It is also considered the most common cheap substance in the plant world.

Key words: roots, mineral salts, fruits, citrus fruits, vitamins, immunity.

Витамин С – аскорбиновая кислота в организме человека превращается в активную форму или в дегидроаскорбиновую кислоту, участвует во многих обменных процессах. Повышает прочность сосудистых капилляров и уменьшает их проницаемость. Противовоспалительное действие витамина С связано с тем, что он активно вмешивается в обмен белков, стимулирует синтез коллагена и межклеточного цементирующего вещества – гиалуроновой кислоты, – препятствует освобождению гистамина из тканей и снижает его уровень в плазме крови. Кроме того витамин С стимулирует метаболизм холестерина, мобилизуя его из стенок сосудов, увеличивает синтез стероидных гормонов коры надпочечников и образование желчных кислот. Аскорбиновая кислота стимулирует активность дыхательных ферментов печени, особенно цитохрома Р-450, цитохрома и некоторых других, что способствует улучшению секреторной функции печени. Поэтому концентрация белка повышается, а

скорость обеззараживания эндогенных и экзогенных токсических веществ резко возрастает. Витамин С способствует повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям. Повышает синтез антител, интерферона и фагоцитарную активность лейкоцитов (И. В. Маркова в соав., 1980).

При недостатке витамина С возникают кровоточивость слизистых (десен, носа и др.) и кожных покровов, а также кровоизлияния во внутренних органах (желудок, кишечник, головной мозг и др.). Длительный С гиповитаминоз вызывает скорбут или цингу. Недостаток витамина С вызывает общую слабость, плохое самочувствие, снижение умственной и физической работоспособности, повышает чувствительность к инфекционным и простудным заболеваниям.

Витамин С разрушается под действием антивитамина аскорбаксилазы, содержащегося в составе некоторых овощей (свекла, белокочанная капуста, кабачки). Поэтому во время соления, а также при приготовлении салатов и смешанных соков необходимо иметь в виду, что неразумное сочетание овощных продуктов может привести к потере витамина С.

Травы, богатые витамином С: тимьян, петрушка, укроп, щавель, лавровый лист, мята перечная, кинза, розмарин, базилик. Помните, что лишь немногие люди и особенно дети едят достаточно фруктов и овощей, которые являются главными пищевыми источниками витамина.

Лучшими источниками витамина С являются фрукты и овощи, ягоды, соки, такие как ягоды шиповника, паприка, черная и красная смородина, ягоды облепихи, морошка, клубника, киви, брюква, цитрусовые (например, помело, апельсин), капуста (например, листовая капуста, брокколи, цветная капуста, кольраби), шпинат, персик, ..

Иван-чай (или кипрей) — растение, богатое витамином С. В 100 г содержится до 588 мг аскорбиновой кислоты. Этот показатель в 3–6 раз больше по сравнению с излюбленными нами апельсинами или лимонами. Кроме того, в отличие от цитрусовых, иван-чай не является аллергеном, поэтому подходит всем. Конечно, безусловным лидером по содержанию витамина С являются цитрусовые соки, стакан апельсинового сока удовлетворяет суточную потребность в витамине С. Черносмородиновый сок также содержит огромное количество витамина С – более ста процентов от суточной потребности в одном стакане.

Шиповник обладает обширным спектром лечебных свойств, что делает его популярным как в народной, так и в традиционной медицине. Во-первых, его антиоксидантные свойства обусловлены высоким содержанием витаминов С и Е, которые помогают нейтрализовать свободные радикалы, защищая клетки от повреждений и замедляя процессы старения. Эти витамины также способствуют

укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям.

Черная смородина — вкусная ягода, обладающая целебными свойствами и укрепляющая здоровье человека. Ее листья богаты витаминами и минералами, однако плоды могут не только приносить пользу, но и оказывать вредное влияние на организм женщин, мужчин и детей. Что входит в состав черной смородины, как использовать ее в кулинарии, косметологии и для похудения, чего следует опасаться при употреблении .

Паприка является сильным антидепрессантом, снимает усталость, вялость, избавляет от депрессии. Очень полезна пряность для здоровья глаз. Витамин В, который находится в паприке способствует улучшению сна. Регулярное употребление сухой паприки способствует профилактике анемии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Облепиха снимает воспаление и способствует заживлению ран. Витамины Е и А стимулируют регенерацию тканей, улучшает обмен веществ в тканях и укрепляют сосуды. Всего несколько чайных ложек облепихового масла удовлетворяют суточную потребность в витамине Е. Нечасто встречаются продукты, в которых витамин Е был в такой высокой концентрации и одновременно с каротиноидами (витамином А).

Трава тимьяна обыкновенного^[6]. Настои, отвары и экстракт чабреца назначают при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, бронхиальной астме и туберкулезе. Жидкий экстракт из листьев входит в состав препарата «Пертуссин», применяемого при бронхитах и коклюше. Тимьян обладает бактерицидным, успокоительным, болеутоляющим, ранозаживляющим и антигельминтным действием. Надземная часть растения входит в состав отхаркивающих сборов, вяжущего и желчегонного сборов и сбора для ванн при воспалении суставов.

Брокколи богато на витамин С — его суточная норма содержится в 78 граммах продукта. Он необходим для синтеза коллагена — вещества для костей и суставов. В 100 г брокколи содержится столько же кальция, что и в стакане молока. В сыром овоще витамина С почти в два раза больше, чем в лимоне. Капуста еще богата на калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, марганец, холин, витамины В1, В2, В5, В6, РР, Е, провитамин А. Количество бета-каротина в ее составе в несколько раз превышает количество в других овощах. Витамин К в составе играет важную роль в свертываемости крови и синтезе белков..

Противопоказание. Аскорбиновую кислоту не рекомендуется применять при пиорее, инфекционных заболеваниях десен, геморрагических явлениях,

гематурии, кровоизлиянии в сетчатку глаза, нарушениях иммунной системы, депрессии, не связанной с дефицитом витамина С.

С осторожностью к витамину С должны относиться люди, страдающие почечнокаменной болезнью, гипероксалурией, гемохроматозом, оксалозом, талассемией, сидеробластной анемией, дефицитом глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы.

Литературы:

- 1.Xolmatov X.X, Axmedov U.A Farmakognoziya — 2 qism.-Toshkent: Fan, 2007.- 400 bet.
- 2.Пўлатова Т.П, Холматов Х.Х. Фармакогнозия амалиёти — Тошкент: Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002.-360 бет.
- 3.Xasanova, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. (2022). № Special Issue 4-2. URL:
- 4.Raxmatullayevna, X. G., Azizjon o'gli, S. B., & Abdumajidovna, X. M. (2024). SHAKARNI KAMAYTIRADIGAN O'SIMLIK. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 36-45.
- 5.Karomatov, N. T. (2023). DAFNA BARGI EFIR MOYI (ЛАВР- LAURUS). *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(2), 126-129 <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqiotining-foydali-jihatlari>, 3.
- 6.Xasanova, G. R., Abluraxmonova, D., & Eshmuxammatova, D. (2023). BUYRAKLAR TO'GRISIDA FIKRLASHAMIZ. *Journal of new century innovations*, 25(1), 38-46
- 7.Yakubova, S. R., & Xasanova, G. R. (2022). KAMQONLIK HAQIDA TUSHUNCHI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 897-900.
- 8.Махмудова, А. Ш. К., Гайбуллаева, К. Ф. У., & Хасанова, Г. Р. (2022). СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ ТАРЗИ. *Ta'lim fidoyilari*, 24(17), 571-575
- 9.Хасанова, Г. Р. (2024). РАСТІТЕЛЬНЫЕ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ РАСТЕНИЕ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 46(8), 20-30.
- 10.Xasanova, G. R., & Salohiddin o'gli, M. M. (2023). SHIFOBASH CHOY HISLATLARI. *Journal of new century innovations*, 25(1), 47-53.