



## ЗНАЧЕНИЕ ИМБИРЯ (ИМБЕРА) В МЕДИЦИНЕ

**Хурсанмуродов Сардор Умурзоқ ўғли**

*Студент-медик Самаркандского*

*Государственного медицинского университета*

**Ашурова Севинч**

*Студент-медик Самаркандского*

*государственного медицинского университета*

**Мамадолиев Икром Илхомидинович**

*Преподаватель кафедры медицинской химии*

[Ikromjon.mamadoliev@mail.ru](mailto:Ikromjon.mamadoliev@mail.ru)

**Аннотация:** В данной статье содержится информация о пищевой ценности растения имбиря, его пищевом составе, лечебных свойствах, истории его выращивания и химическом составе. Изучение пищевой ценности лекарственных растений и их использование приведут к сокращению искусственных химических веществ в ежедневном рационе населения. Например, различные искусственные порошкообразные продукты, искусственные сладости, газированные напитки плохо влияют на наше здоровье и вызывают резкое снижение иммунитета. Потребность человека в искусственных питательных веществах на самом деле вызвана недостатком микроэлементов из естественных питательных веществ в клетках.

**Ключевые слова:** репродуктивное здоровье, микроэлементы, искусственные питательные вещества, лимонник лекарственный, самурайский меч, расстройства желудка, Юго-Восточная Азия, корневище, имбирь черный и белый, Барбадос и Бенгалия, оливковое масло, калий, фосфор, витамины группы В, ослабление иммунитета.

Люди изучали лекарственные растения исходя из своих потребностей с древних времен. Традиционные методы садоводства и сельского хозяйства являются результатом биологических исследований, проводимых с давних времен.

Как мы знаем, перед биологами стоит непростая задача обеспечить продовольствием все население Земли. Обеспечение людей качественными продуктами питания, в свою очередь, требует выявления качественных, безвредных и легко выращиваемых видов животных или растений и их детального изучения. Потребность человечества в продуктах питания показывает, что оно непосредственно занималось ботаникой, зоологией, агрономией, а в некоторых случаях и микологией. Если растение, которое мы используем в пищевой промышленности, будет одновременно питательным и лечебным, мы внесем значительный вклад в репродуктивное здоровье населения.

Стоит отметить, что этот вид искусственного питания ослабляет иммунную систему и вызывает такое заболевание, как анемия. Из научных



достижений видно, что замена такого искусственного питания натуральным не только восстанавливает здоровье человека, но и продлевает его жизнь. Имбирь, то есть имбирь, издревле имел особое значение среди лекарственных растений. Научное название — *zingiber officinale*. 5000 лет назад санскритцы широко использовали имбирь и называли его рогатым корнем. Это популярное у разных народов растение получило названия корня жизни, золотого воина, самурайского меча. Ниже мы рассмотрим причины, почему это растение так популярно.

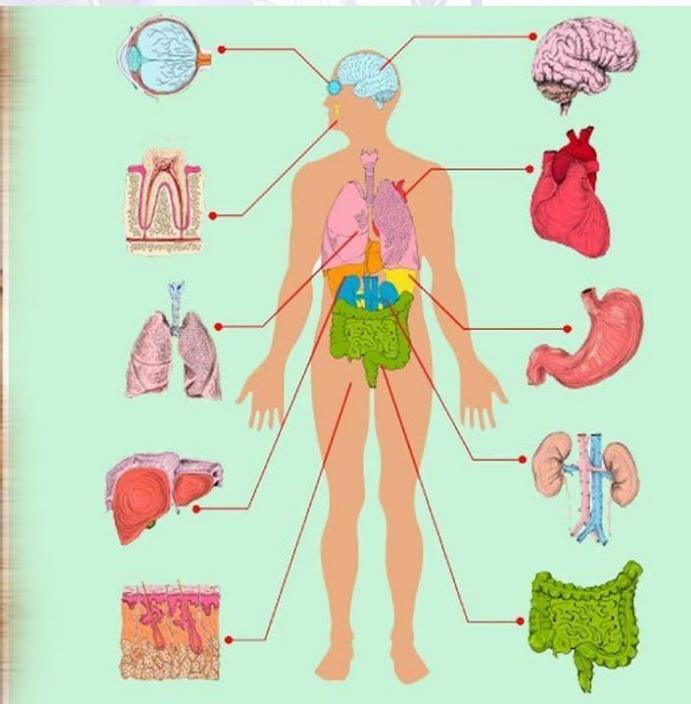
Имбирь впервые начали выращивать жители северных регионов Индии. Именно оттуда эти чудесные специи были завезены в другие уголки мира. Это сделали арабские торговцы. Сегодня это растение выращивают жители Китая, Нигерии, Австралии, Бразилии, Ямайки и Барбадоса. Любители специй умудряются посадить корень в горшках дома в условиях умеренного климата.

**Zingiber officinale.** В то время как люди используют корни этого растения в своей повседневной пище, науке стало ясно, что корни имбиря обеспечивают население микроэлементами, а также придают пище вкус. Древние арабские, римские и китайские ученые в своих работах описывали имбирь как полноценное лекарство. Известно, что знаменитые азиатские судьи широко использовали имбирь при гастроэнтерологических проблемах, по сравнению с много лет назад. Имбирем лечили тошноту и диарею. Кроме того, имбирь показал эффективные результаты в древней медицине против следующих заболеваний. Это: снятие мышечных болей, простуды и гриппа, заболеваний желудка, ожогов и менструальных спазмов у женщин. В современной медицине имбирь используют главным образом для облегчения болей в желудке. Причина в том, что привыкание к неправильному питанию приводит к развитию заболеваний желудка. С развитием каждой промышленности состав продуктов питания меняется на «фаст-фуд», а количество имбиря в составе лекарств увеличивается тоннами. Имбирь относится к классу однодольных и является представителем семейства имбирных (*zingiberseae*), многолетней травы с толстым корневищем. Родиной этого растения, произрастающего преимущественно в тропических и субтропических регионах, является Юго-Восточная Азия. Но сейчас его сажают и размножают по всему миру. Подземная часть имбиря богата эфирными маслами. Корни имбиря ароматны и вкусны, и чем сильнее измельчается корень, тем сильнее усиливается его аромат. Измельченный порошок имбиря хорошо просеивают и заваривают с медом как чай и



используют как средство при заболеваниях печени, сердца и желудка. В пищевой промышленности его используют при приготовлении кондитерских изделий и в кулинарии, а также как пряность.

Польза и вред корня имбиря заслуживают тщательного изучения, ведь он помог многим людям поправиться или похудеть. Начнем с того, как оно к нам пришло. Однажды во время раскопок в Китае нашли мешочки с имбирем. Находка относилась ко II веку до нашей эры. Конфуций, Гиппократ, Авиценна также описывали это растение в своих произведениях. Об имбире говорят также известные писатели К. Диккенс, В. Даль, Л. Толстой, А. Пушкин. Польза и вред корня будут объяснены позже. Первые упоминания о нем встречаются в канонических текстах ведической медицины. Им уже более 5000 лет. Юсуф Мухаммад ибн Юсуф ат-Табиб аль-Харави, живший и творивший в 15 веке, дал очень подробную информацию об имбире в своем труде «Польза для благожелательных». Хаким Давай аль-Гилани, живший и работавший в 16 веке, также дает больше информации об имбире в своей работе «Польза для человека». Корень имбиря является лечебным и содержит от 1,5 до 3% эфирных масел, до 70% органических кислот и редких аминокислот.



Витамины С, А, D, Витамины группы В. Также имбирь содержит калий, фосфор, магний, железо и медь, которые также активно участвуют в обмене веществ. Витамин С, а также элементы калия и фосфора, содержащиеся в имбире, укрепляют иммунную систему, активно участвуют в борьбе с



гриппом и простудой, а также вирусами. Нормализует состояние сосудов при атеросклерозе, когда нарушен жировой и холестеринный обмен. Имбирный компресс применяют при головных болях, болях в плечах и хронических болях в спине. Имбирь также лечит артрит. Имбирь широко используется в ароматерапии при нервном и психическом стрессе. Это растение, размножаемое корневищами, имеет черенки длиной 68 дюймов, посаженные на глубину 2-4 дюйма. Чтобы получить хороший урожай имбиря, требуется восемь или десять месяцев ожидания и заботы. В основном существует два сорта имбиря. Для них характерен острый вкус и сильный запах черного имбиря или барбадосского имбиря. Второй вид белого имбиря, или бенгальский, распространен на российских рынках. Лекарства готовят из белого имбиря вместе с серной кислотой. Экспорт корней имбиря требует хорошего качества хранения. Корни имбиря в основном хранят двумя способами: один — завернуть в бумажные пакеты и хранить в герметичной посуде, другой — тушить в оливковом масле.

#### Приготовление имбирного чая

3 чайные ложки свеженатертого корня имбиря на 100 мл. положить в воду или молоко и кипятить 10 минут в эмалированной посуде с плотно закрытой крышкой на медленном огне. Затем дайте настояться 5–10 минут и пейте горячим с медом и лимоном.

#### Противопоказания к имбирному чаю

Не рекомендуется людям с проблемами пищеварения, беременным женщинам, детям и тем, кто принимает такие лекарства, как аспирин, варфарин, тиклопидин или гепарин, которые являются сильными антикоагулянтами. Если у вас есть какие-либо сомнения, прежде чем пить имбирь, вам следует проконсультироваться с врачом.

Великий судья Абу Али ибн Сина в своей книге «Медицинские законы» писал, что при приготовлении мазей, используемых при лечении многих заболеваний, к ним следует добавлять имбирь. Великий судья Абу Али ибн Сина, эффективно использовавший имбирь при лечении ряда заболеваний, пишет в своем труде: «Имбирь улучшает память, отводит влагу вокруг головы и сердца, хорошо переваривает пищу». В его химическом составе содержится около 400 полезных элементов. Этот корень содержит незаменимые аминокислоты, углеводы, небольшое количество жира и большое количество клетчатки.



**Выводы.** В заключение можно сказать, что наличие в имбире вяжущих веществ и гингерола придает ему неповторимый приятный запах, а также он обладает рядом полезных свойств. Имбирь очень богат витаминами (следует выделить витамины В-группы, аскорбиновую кислоту, токоферол, витамин К). Содержит калий, фосфор, магний, железо, кальций, цинк и другие микро- и макроэлементы, эфирное масло. Калорийность корня этого растения зависит от его состояния. Энергетическая ценность 100 г корня составляет 80 ккал, а в высушенном состоянии этот показатель увеличивается почти в 4 раза (около 330 ккал/100 г). Целебные свойства имбиря активно изучаются современными специалистами в ближайшие несколько десятилетий.

#### Список литературы:

1. Курбонов, Х. У., Олимов, С. М., Жовлиев, Ф. Б., & НЕКОТОРЫЕ, А. Ф. О. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-fitolecheniya-onkologii>.
2. Курбонов, Х.У., Олимов, С.М., & Жовлиев, Ф.Б. (2022). НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИТОЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 ( Special Issue 4-2), 905-910.
3. Курбонов, Х.У., Олимов, С.М., & Жовлиев, Ф.Б. (2022). НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИТОЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 ( Special Issue 4-2), 905-910.
4. Xasanova, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. T. F. J. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqio-tining-foydali-jihatlari>.
5. Усманова, М., Эрнazarова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021).
6. Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. *Экономика и социум*, (11), 90.
7. Yakubova, Sarvinoz Raxmonqulovna, & Xasanova, Gulbaxor Raxmatullayevna (2022). KAMQONLIK NAQIDA TUSHUNCHA. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 ( Special Issue 4-2), 897900.
8. Нажмиддинов, Х. Б., Дилмуродов, Ш. Н., & Раймкулова, Ч. А. (2021). Определение Аммиака Неинвазивным Методом В Выдыхаемом Воздухе Человека. TALIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(5), 50-54.
9. Омонтошева, М. Т., Махмудова, М. М., Нажмиддинов, Х. Б., & Бердимуродова, Ф. П. (2021). ИСТОЧНИКИ И МЕТОДЫ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ВЕЩЕСТВ. BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(5), 6-9.



10. Усманова, М., Эрнazarова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. Экономика и социум, (11), 90.
11. Ernazarova, M. SH., Yuldashev SA, capparis and its importance, international journal of discourse on innovation, integration and education, v-2, i-01, 2021, ISSN: 2181-1067.
12. Xasanova, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. T. F. J. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqio-tinging-foydali-jihatlari>.
13. Shamsiyeva, N. O., Sh, E. M., Eshonqulova, K. H., HOSSALARI, A., ORGANIZMGA, T. S., O'RGANISH, OLINISHINI, & REAKSIYALARI, S. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH. V-1, I-2, ISSN, 2181-2020.
14. O.J.Meliqulov, N.D.Kodirov, & E.S.Baymuradov (2022). 4-XLOR-5,6-DIMETILTIENO[2,3-D]PIRIMIDINNING TO'YINGAN GETEROSIKLIK BIRIKMALAR BILAN REAKSIYASI. Ta'lim fidoyilari, 18 (5), 285-288.
15. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., Баймурадов, Э. С., & ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, Б. В. Ф. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-barbarisa-v-farmakoterapii>.
16. Meliqulov, O. (2021). 2H-4-GIDRAZINIL-5, 6-DIMETILTIENO [2, 3-d] PIRIMIDINNING SINTEZI VA UNING ALDEGIDLAR BILAN KONDENSATSIYA REAKSIYALARI. Scienceweb academic papers collection.
17. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., & Баймурадов, Э. С. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРБАРИСА В ФАРМАКОТЕРАПИИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4- 2), 911-913
18. Meliqulov, O. J., & Ernazarova, M. S. (2022). DORI VOSITALARINING BARQARORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 978-982.