



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ИМБИРЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Рахмонова Феруза Эрдановна
Самаркандский
государственный медицинский
университет

**Исматова Парвина Толибжон
кизи**
Самаркандский
государственный медицинский
университет

**Мамадолиев Икром
Илхомидинович**
Самаркандский
государственный медицинский
университет

***Аннотация.** Имбирь (*Zingiber officinale*) — многолетнее травянистое растение с толстым корневищем, принадлежащее к классу однодольных, семейству имбирных. Распространён преимущественно в тропиках и субтропиках. Имбирь возник в Юго-Восточной Азии и позже стал культивироваться. Распространен по всему Индо-Тихоокеанскому региону до Гавайских островов. Имбирь был одной из первых специй, экспортированных из Азии, а также был завезен для своих целей в Европу и использовался древними греками и римлянами. Растение имбиря известно своими лечебными свойствами уже более 2000 лет.*

***Ключевые слова:** Имбирь, приправы, лечебные свойства, корневища, пряники, булочки, пряники, а также квас, настойка.*

Введение. Первые сведения о лечебных свойствах растения были найдены в древних китайских рукописях. Кроме того, имбирь издревле был особенно популярен в Индии. Торговцы скрыли информацию о растении и создали мифы о том, что имбирь растет в троглодитовых пещерах на другом берегу Красного моря. Греки использовали это растение для улучшения пищеварения и похудения. Кроме того, с древних времен имбирь известен как лучшее средство от тошноты. В настоящее время основными производителями имбиря являются Китай и Индия, но его выращивают также в Японии, Нигерии, Западной Африке, Австралии, Аргентине, Барбадосе и на Цейлоне[1-3]. Имбирь не встречается в природе в природе, поэтому его можно выращивать на обрабатываемых полях и в помещении. В 2019 году мировое производство имбиря составило 4,1 млн тонн, при этом на долю Индии приходится 44% мирового производства. Его выращивают в Восточной Азии. Все части подземного тела имбиря содержат эфирное масло. Высушенный корень



ароматен и вкусен, богат эфирным маслом. Аромат немолотого имбиря сохраняется дольше, чем аромат молотого имбиря. Просеянную муку используют в медицине при заболеваниях печени, сердца и желудка (ее пьют в чайнике вместе с медом). В пищевой промышленности применяется при производстве кондитерских изделий и в кулинарии как молотая приправа к некоторым продуктам (перед приготовлением). Имбирь — травянистое растение высотой до 50 см, листья эллиптические или узколанцетные, очесыщенные, длиной до 20 см, плотно охватывающие стебель[4]. Клубнево-рассеченное корневище, снабженное прикорневыми чешуйками, развивающееся в почке горизонтально. Цветки собраны в соцветия среднего размера, с верхушечными колочками, расположенными в пазухах родников. В условиях умеренного климата имбирь рекомендуется выращивать в теплицах или оранжереях, поскольку для полноценного созревания этому экзотическому растению необходимы обильная влага и высокая температура воздуха. Почва для культуры должна быть рыхлая, питательная с добавлением небольшого количества крупного песка или гравия[5]. Оптимальный вариант – газонная земля, листовой перегной и речной песок в соотношении 1:2:1. Прямые солнечные лучи противопоказаны, необходимо защитить от ветра. Необходимо создать для растений условия, максимально приближенные к природным, ведь родиной имбиря является Южная Азия. Выращивать имбирь можно в помещении. Имбирь собирают после того, как он пожелтеет и начнут опадать листья. Корневища выкапывают, очищают от почвенного кома, удаляют новые корни и подсушивают. Клубни имбиря хранят в подвале или погребе при температуре 2-4⁰С[6]. Хранить имбирь можно в бумажном пакете в холодильнике. Корень имбиря широко используется как пряность в кулинарии, при приготовлении напитков и любых других первых и вторых блюд. Имбирь употребляют и в чистом виде (маринованный, соленый или лимонный). В России корень имбиря используют при производстве пряников, булочек и пряников, а также кваса и ликёра. Имбирь также используется в народной медицине. Сфера его действия широка. Он полезен при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Имбирь улучшает память, обеспечивает мозг кислородом и повышает иммунитет.

Целебное корневище имбиря помогает побороть многие болезни, мешающие радоваться жизни. Из него готовят напитки, добавляют в блюда, готовят лекарства. Внимательные учёные продолжают открывать новые

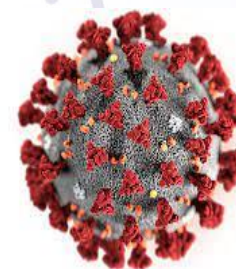


способности этого чудесного растения, которое входит в двадцатку важнейших трав мира для человека. На протяжении многих веков его добавляли в чай, различные блюда, с ним пили воду. Имбирь сегодня популярен, поскольку содержит много питательных веществ и минералов (магний, калий, медь и др.). Он богат витаминами А, Е, С и обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Ежедневное употребление имбирной воды успокаивает желудок. Это одно из главных преимуществ имбирной воды, которое оценили еще древние целители. Имбирная вода полезна при расстройстве желудка, вздутии живота и газах. Польза имбиря для здоровья может уменьшить спазмы желудка, диарею и тошноту. 1-рис.



Уменьшает мышечные боли. Имбирную воду полезно пить до и после тренировки. Это уменьшает болезненность мышц после тренировки и ускоряет восстановление организма. Это связано с противовоспалительными свойствами имбиря.

Полезно для мозга. Имбирь содержит соединение под названием 6-шогаол. Он снижает воздействие химических веществ, повреждающих нейроны, тем самым защищая мозг от токсичных элементов и воспалений. Предотвращает грипп: ежедневное употребление имбирной воды может стать хорошей профилактикой простуды и гриппа. Это связано с популярностью имбиря из-за его противогрибковых и противовирусных свойств, укрепляющих иммунную систему. И это главный шаг к защите от гриппа и ОРВИ. Внешний вид вируса SARS показан на рисунке-2.



Снимает головные боли. Вода сама по себе является эффективным средством от головной боли, как и имбирь. Объединив эти полезные ингредиенты, можно создать эффективную смесь для уменьшения головной боли.

Снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Хотя исследования в этой области еще не полностью завершены, многие ученые обнаружили связь между употреблением имбирной воды и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний. Утренняя тошнота является распространенным симптомом раннего токсикоза. Терпеть это очень неприятно. стакан имбирной воды, выпитый утром или вечером натошак,



помогает побороть тошноту. Как и витамин В6, который часто рекомендуют беременным при токсикозе, имбирь способен практически сразу уменьшить неприятные симптомы. Уменьшает боль при артрите. Благодаря своим противовоспалительным свойствам имбирная вода, принимаемая ежедневно, может облегчить боль, связанную с развитием артрита, подагры, артроза и ревматоидного артрита. Этот метод также является хорошей профилактикой заболеваний суставов. Помогает предотвратить рак. Существуют растения и продукты, которые, согласно современным исследованиям, помогают снизить риск развития рака. Имбирь не последний в этом списке. Конечно, этот продукт не может гарантировать полную защиту от онкологии. Однако ежедневное употребление стакана имбирной воды снижает риск развития рака, особенно толстой кишки, яичников, молочной железы, кожи и поджелудочной железы, нормализует уровень сахара в крови. Сам по себе имбирь несколько раз включался в список продуктов, полезных при диабете и полезных для профилактики диабета. Имбирь снижает чувствительность к инсулину и способствует его высвобождению, хорошо влияет на обмен веществ. Однако тем, кто принимает сахароснижающие препараты, следует быть очень осторожными при употреблении имбиря, иначе уровень сахара в крови может резко упасть, что опасно для здоровья. Лучший вариант – пить воду с небольшим количеством имбиря.

Защищает от солнца Конечно, защитить кожу от чрезмерного солнечного ожога имбирной водой не получится: солнцезащитный крем все равно придется использовать. Однако, согласно исследованиям, имбирь способен поглощать вредные ультрафиолетовые лучи, регулярное употребление имбирной воды увеличивает выработку антиоксидантов, формирующих естественную защиту организма от ультрафиолета..

1-jadval

Калорийность имбиря составляет 80 ккал на 100 г, из них:	
• Белок	1, 8 г
• Жир	0,8 g
• Углеводы	15, 8
• Волокна	2 g
• Вода	79 g



Сам по себе продукт существенно не увеличивает калорийность рациона, но стимулирует процесс сжигания жира, поэтому однозначно подходит в рационе худеющих. Таблица 1.

Низкая калорийность – не единственное достоинство пряности, имбирь содержит множество витаминов и минералов.

*Витамины на 100 гр:
2-jadval*

B1	витамин, тиамин	0,025 мг
B2	витамин, рибофлавин	0,034 мг
B4	витамин, холин	28,8 мг
B5	витамин, пантотеновая кислота	0,203 мг
B6	витамин, пиридоксин	0,16мкг
B9	витамин, фолат	11мкг
C	витамин, аскорбиновая кислота	5 мг
E	витамин, альфа-токоферол	0,26 мг
K	витамин, филлохинон	0,1 мкг
Vitamin PP	SH	0,75 мг

Вывод. Также следует отметить, что имбирь имеет низкое содержание сахара – всего 1,7 г на 100 г продукта, а также таких важных специфических компонентов, как фитостеролы, эфирные масла, терпены, камфен, цинеол, бисаболен, борнеол, цитраль, линалоол. - все они, наряду с хорошим содержанием витаминов и минералов, придают продукту уникальные полезные свойства.

Корень имбиря – основной продукт растения. На основе имбиря готовят настои и настойки, их употребляют внутрь и применяют наружно в виде



примочек и компрессов. В лекарствах для приготовления блюд используют сырой и сушеный корень. Польза имбиря – в его богатом составе. Корень растения оказывает болеутоляющее, ветрогонное, спазмолитическое, бактерицидное, антибактериальное, противовоспалительное, потогонное, желчегонное и тонизирующее действие. Лечебные свойства имбиря позволяют использовать его в рецептах народной медицины. Растение полезно для иммунной системы. Он оказывает тонизирующее действие, восстанавливает силы после болезни и предотвращает простуду и грипп. Высушенный корень способствует выработке желудочного сока, нормализует процесс пищеварения и устраняет спазмы любого происхождения. Растение часто используется в диетологии для похудения. Имбирь нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Он снижает уровень холестерина, укрепляет сосуды и очищает кровь. Имбирь применяют местно для лечения порезов, ран и ожогов. Продукты на его основе быстро снимают боль и предотвращают инфицирование тканей. В заключение отметим противопоказания к употреблению имбиря. Мы должны действовать согласно этим инструкциям. Противопоказания: Чрезмерное употребление имбиря может нанести вред организму.

Литература:

1. I.I. Mamadoliev, N.I. Fayzullaev. Optimization of the Activation Conditions of High Silicon Zeolite // International Journal of Advanced Science and Technology IJAST Journal. Vol. 29, No. 03, (2020), pp. 6807 – 6813 (Scopus)
2. I.I. Mamadoliev., N.I. Fayzullaev, K.M. Khalikov International Journal of Control and Automation Vol. 13, No. 2, (2020), pp. 703 - 709 IJCA (Scopus)
3. N. Fayzullayev., I.Mamadoliev //Study of methods of chemisorption purification of hydrogen sulfide in natural gases with natural sorbent// E3S Web of Conferences 401, 04052 (2023)
4. Мамадолиев И.И., Файзуллаев Н.И., Юсупова С.С. Текстурные свойства высококремниевых цеолитов полученные из навбахорского бентонита // Universum: химия и биология: электрон. научн. журн. 2021. 10(88).С 61-67.
5. Mamadoliev Ikromjon Ikhomidinovich. Study Of Texture Characteristics Of Unmodified And Modified Bentonite// Universum: технические науки: электрон. научн. журн. Выпуск: 2(95) Февраль. Часть 7 Москва 2022 с 48-51.
6. Mamataliev N.N. Adsorption activity of Logon bentonite and its pillar forms in relation to dyes // Universum: technical sciences: electron. scientific magazine 2022. 5(98). URL: <https://7universum.com/ru/tech/archive/item/13717> (access date: 09/20/2023).