

## СОСТАВ ВИТАМИНОВ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ЧЕСНОКА И ЛУКА

Маматкулова Ўғилхон Одилловна

Андижанский институт сельского хозяйства и агротехнологий,

преподаватель

### ANNOTASIYA

Maqolada sarimsoqpiyoz va piyozning kimyoviy tarkibi, shuningdek vitamin tarkibi va flavanoidlar tarkibi shifobaxsh xususiyatlari asosida turli kasalliklarni oldini olish va davolash to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Piyoz tarkibidagi vitamin va flavanoidlarni YuQSH taxlili asosida o'rganilgan va taxlil qilingan. Ular tarkibidagi karotin, kversetin, fitontsidlar va vitaminlari shuningdek antiseptik va yallig'lanishga qarshi ta'siri, diuretik va antioksidantlik xossalari to'g'risida malumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** vitamin, flavonoid, kversetin, rutin, piyoz, sarimso'piyoz, toksin, antioksidant, gijja, ostrisa, ichak paraziti.

### АННОТАЦИЯ

В статье приведены сведения о профилактике и лечении различных заболеваний на основе химического состава чеснока и лука, а также содержания витаминов и флавоноидов. На основе анализа ВЭТСХ изучены и проанализированы витамины и флавоноиды, содержащиеся в луке. Приведены сведения о содержащихся в них каротине, кверцетине, фитонцидах и витаминах, а также противовоспалительном действии, антиатеросклеротическом действии.

**Ключевые слова:** витамин, флавоноид, кверцетин, rutin, лук, чеснок, токсин, антиоксидант, червь, устрица, кишечный паразит.

### ABSTRACT

The article provides information on the prevention and treatment of various diseases based on the chemical composition of garlic and onions, as well as the content of vitamins and flavonoids. Based on the HQTLC analysis, vitamins and flavonoids contained in onions were studied and analyzed. Information is provided on the carotene, quercetin, phytoncides and vitamins they contain, as well anti-inflammatory effects, anti-atherosclerotic effects and antioxidants.

**Key words:** vitamin, flavonoid, quercetin, rutin, onion, garlic, toxin, antioxidant, worm, oyster, intestinal parasite.

Чеснок и лук с древних времен использовали как лекарственные средства в Индии, Китае из-за наличия у них целительных свойств полезных для исцеления от ран и различных болезней. В 1858 году Луи Пастер высоко

оценил их антибактериальные свойства. Во время Первой и Второй мировой войны хирурги их использовали как антибиотики [1].

В чесноке имеется сера, которая представляется в виде соединения под названием аллицин и именно он придает ему вкус, аромат, а также является основным ингредиентом, обеспечивающим его естественную пользу для здоровья. Лук содержит флавоноид кверцетин.

Чеснок и лук помогают регулировать уровень сахара в крови, что снижает риск инсультов и атеросклероза. Было обнаружено, что чеснок уменьшает размер некоторых опухолей и помогает предотвратить рак, особенно в пищеварительной системе. Будучи природным антибиотиком, он убивает определенные штаммы бактерий, которые невосприимчивы или устойчивы к синтетическим антибиотикам, отпускаемым по рецепту, не нанося вреда полезным бактериям [1].

Хотя чеснок и лук использовались людьми с древних времен в качестве натуральных добавок, они обладают настоящими противомикробными свойствами. Многие знают лук и его полезные свойства. По мнению народных целителей считается настоящей кладовой целебных свойств [2].

Благодаря уникальному составу, набору фитонцидов, витаминов и других биологически активных компонентов луковый порошок способствует восстановлению здоровья практически всех органов и систем организма – сердца, сосудов, легких, половых органов, кожи и других.

Лук характеризуется богатым составом различных биологически активных компонентов, среди которых имеются следующие:

Витамин С (или аскорбиновая кислота) необходим для профилактики авитаминоза, простудных и вирусных заболеваний, а также для поддержания здоровья иммунитета, десен, сосудистой ткани и костей.

Витамин РР (или никотиновая кислота) поддерживает нормальную работу пищеварительной системы, улучшает углеводный обмен, устраняет желудочно-кишечные заболевания, нормализует мозговую деятельность, предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.

Витамины группы В помогают организму быстро восстановиться после психических и нервных заболеваний и операций, предотвращают преждевременное старение, положительно влияют на лечение кожных заболеваний, способствуют восстановлению функции печени, участвуют в улучшении состояния волос и ногтей [3].

Каротин способствует укреплению всего организма, предотвращает сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные заболевания.

Кверцетин – природное биологически активное соединение, принадлежащее к группе витамина Р. Он является противовоспалительным, бактерицидным, иммуностимулирующим и противоаллергическим средством, ускоряет процесс заживления ран и фурункулов, улучшает подвижность и эластичность сосудов, предотвращает инфаркты и сужение сосудов, оказывает положительное влияние при борьбе с заболеваниями почек.

Кверцетин предотвращает язвы и кровотечения в стенках желудка и кишечника, нормализует деятельность нервной, иммунной и эндокринной систем. Кроме того, согласно научным исследованиям, кверцетин подавляет развитие лейкемии и рост опухолей молочной железы, простаты, толстой кишки, легких и головного мозга.

Фитонциды обладают противомикробными свойствами, помогают бороться с простудными и инфекционными заболеваниями, купируют воспалительные процессы при ларингите, ангине. Соли калия, кальция и железа регулируют водно-солевой баланс, оказывая мочегонное действие [4]

#### *Антисептическое и противовоспалительное действие.*

Антибактериальные свойства лука позволяют устранить воспалительные процессы в полости рта, например, стоматит. Кроме того, лук предотвращает образование в организме воспалительных веществ, вызывающих боли при артритах, артрозах, колитах.

Лук предотвращает выработку веществ, вызывающих аллергию – гистамина и серотонина, снимает отеки.

*Антиатеросклеротический эффект.* Вещества, содержащиеся в луке, способствуют нормализации сосудов, снижению риска образования тромбов, повышению тонуса сердечной мышцы, стимулированию кровообращения, усилению процессов кровообращения, улучшению работы всех систем органов. Лук является мочегонным средством, выводит шлаки и токсины, плохо перевариваемые пищевые отходы, накапливающиеся в клетках организма, обладает антихолестериновым действием, способствует выведению избытка холестерина и препятствует его накоплению.

*Антиоксидантный эффект.* Лук и его кожура защищают клеточные мембраны от вредного воздействия или реакций, вызывающих избыточное окисление в организме, замедляют процесс старения клеток кожи, миокарда, роговицы глаза. Чеснок считается антиоксидантом, помогает при воспалении и выполняет антибактериальные функции. Его можно найти в виде сероорганического вещества, очищает от жирных кислот [5], флавоноиды помогают против старения, воспаления, бактерий, диареи [6].

По результатам проведенных исследований проанализированы и изучены витамины и флавоноиды, содержащиеся в шелухе и плодах лука (Табл.1).

Таблица 1

Информация о составе чеснока и лука

Витамины	Чеснок	Лук
	Концентрация мг / г	
Б-1	0,434	0,189
БИ 2	5,275	2142
Б-6	1535	0,492
Б-9	0,949	0,663
В-12	2763	1955
П П	0,429	0,088
С	4.183723	1958

Скорость потока - 1мл/мин. Температура термостата 25<sup>0</sup>С.

В заключении, мы изучили характеристики чеснока и лука, их химический состав очень похож, отличается от других овощей они содержанием аминокислот, витаминов, микро- и макроэлементов, флавоноидов и содержанием белка. Лечебное свойство чеснока зависит от содержащегося в нем аллицина, а лука – от веществ кверцетина, что свидетельствует о силе их антибиотических, антисептических и фитоцидных свойств, повышается сопротивляемость организма различным паразитам.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Аскарлов И.Р. Медицинская энциклопедия. - Т.: «Классическое слово». - 2019. – 1142 с.
2. Филип В.С. Министерство сельского хозяйства США, ARS, Университет Висконсина, Мэдисон, Висконсин, 53706.
3. Приходько А. Луковая шелуха. Лечение от 100 болезней . - М.: АСТ, 2012 . - 102 с.
4. Константинов Ю. Лечение луком. Атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, отит, простуда. - М.: Центральный полиграф, 2018.- 110 с.
5. Эмили А. Уилсон Б. Антиоксидантные, противовоспалительные и противомикробные свойства чеснока и лука //Питание и пищевые науки. - Вып.37(3) - Р.178-183
6. Капассо А. Антиоксидантное действие и терапевтическая эффективность лука sativum L. // Молекулы. – 2013. – Т .18. №1.– С.690-700.