

*Мелибоева Г. С.
Доцент
Кокандский государственный университет*

ФРУКТЫ КАК ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

***Аннотация.** В статье даны сведения о некоторых фруктах, об их составе, полезных и лечебных свойствах. Эти фрукты содержат в своем составе макроэлементы и микроэлементы, витамины, а также полезны для нашего организма.*

***Ключевые слова:** фрукты, айва, груша, виноград, персик, абрикос, черешня, вишня, витамины, биогенные элементы, макроэлементы и микроэлементы.*

*Meliboeva G.S.
Associate Professor
Kokand State University*

FRUITS AS NATURAL SOURCES OF VITAMINS AND MINERALS

***Abstract.** The article provides information about some fruits about their composition, useful and medicinal properties. These fruits contain macronutrients and microelements, vitamins and are also beneficial for our body.*

***Key words:** fruits, quince, pear, grape, peach, apricot, cherry, cherry, vitamins, biogenic elements, macronutrients and microelements.*

Мы почти всегда едим сладкие и спелые фрукты. Но знаете ли вы что во фруктах очень много полезных веществ, витаминов для укрепления нашего организма. Мы будем знакомиться, в каких продуктах имеются биогенные элементы, их биологическое значение и с их полезными свойствами.

Биогенные элементы входят в состав всех фруктов, мы познакомимся с некоторыми из них содержащими в своем составе макроэлементы и микроэлементы, а также о полезных свойствах для нашего организма.

Фрукты — вкусная и натуральная еда, необходимая в ежедневном меню. В чем польза и вред фруктов для здоровья, что они содержат и как



вливают на организм человека. Фрукты - Наши друзья и мы ознакомимся об их составе и полезных свойствах.

Айва – одна из самых древних культур, культивируемых человечеством. Айва употребляется в пищу в сыром виде, а также из нее выжимают сок, варят варенье и компоты и делают цукаты. Айва содержит питательные вещества, витамины, микроэлементы. Из макро и микроэлементов содержится железо- 3мг, калий- 144 мг, кальций – 23 мг, магний – 14 мг, магний – 14 мг, натрий – 14 мг, фосфор – 24 мг. Айва является средне калорийным продуктом 46,5 ккал на 100 г продукта. Айва имеет полезные свойства для организма человека.



Айву с древних времен относят к лечебным растениям. При этом лекарственным свойством обладают не только свежие плоды растения, богатые железом, но и семена, собираемые во время переработки плодов.

В народной медицине из семян айвы приготавливаются отвары, применяемые в качестве несильного слабительного или обволакивающего средства. Хорошим эффектом обладает использование отвара при заболеваниях дыхательных путей для снижения кашля. Обволакивающие свойства отвара в виде примочек помогают при заболеваниях глаз. Также отвар рекомендуется к применению в качестве косметологического средства, смягчающего кожу. Плоды айвы используют как скрепляющее, кровоостанавливающее и противорвотное средство. Айва является ценным пищевым продуктом, объясняется содержанием в ней фруктозы, камеди, аскорбиновой кислоты, крахмала, гликозида амигдалина жирного масла. Свежие плоды айвы употребляются при малокровии и в качестве желчного средства. Сок зрелых плодов оказывает общеукрепляющее, мочегонное действие.

Персик – одна из самых важнейших плодовых культур субтропиков и умеренно теплых стран. Персик содержит питательные вещества, витамины, микроэлементы.

Из макро и микроэлементов содержится железо- 0,6 мг, калий- 363,0 мг, кальций – 20,0 мг, магний – 16,0 мг, магний – 14 мг, натрий – 30,0 мг, сера – 6мг, фосфор – 34 мг, хлор – 2,0 мг, алюминий – 650 мкг, йод – 2 мг, литий – 3 мкг, марганец – 140 мкг, медь - 50 мкг, никель – 4 мкг, фтор – 22 мкг, хром – 14 мкг, цинк –

100 мкг, кремний 10,0 мг. Персик является средне калорийным продуктом 40,1 ккал на 100 гр. продукта.

Полезные свойства для организма человека. Персики рекомендуются больным и истощенным в качестве питательного и общеукрепляющего средства. Персиковый сок является полезным диетическим продуктом, особенно для больных и детей. Масло из семян персика равноценно миндальному и очень ценится в фармацевтике. Оно служит растворителем некоторых лекарственных веществ, предназначенных для подкожных и внутримышечных инъекций. Его употребляют и для приготовлений жидких мазей. При ревматизме и головных болях принимают отвар из листьев персика. Персик полезен при мочекаменной болезни как мочегонное средство. В персиках содержится достаточно много солей калия, поэтому их необходимо есть больным с сердечными заболеваниями, при нарушении сердечного ритма. Свежие плоды персика стимулируют образование гемоглобина. А благодаря наличию легкоусвояемого железа персики применяют при анемии.

Абрикосы содержат: натрия – 30 мг, калия – 305мг, кальция – 28 мг, магния – 19 мг, фосфора – 26 мг, железа – 2,1 мг.



Высушенные фрукты (курага, кайса, урюк) содержат около 50% сахара, 1,4-3,4% органических кислот, 1,3-2,1% пектиновых веществ, аскорбиновую кислоту – до 4%, витамина РР 3 мг %, каротина 3,5мг %, витамины В₁, В₂; фосфор, кальций и калий. Курага содержит до 1,7 г калия в 100 г продукта.

Лечебные свойства абрикоса. Улучшает процессы кроветворения и работу сердца, способствует выведению из организма холестерина, стимулирует перистальтику кишечника, оказывает общеукрепляющее действие. Используется как нежное слабительное, жаждоутоляющее и жаропонижающее средство, как мочегонное средство, при вялой работе кишечника.

Груша – одно из древнейших плодов деревьев, культивируемых человечеством. Груша содержит питательные вещества - углеводы, жиры, белки, вода, моно и дисахариды, крахмал, пищевые волокна, органические кислоты, зола, витамины – А, В, С, Е, Н, РР, микроэлементы.



Из макро и микроэлементов содержится железо- 2,3 мг, калий- 155 мг, кальций – 19 мг, магний – 12 мг, натрий – 14,0 мг, сера – 6 мг, фосфор – 16 мг, хлор -1,0 мг, бор - 130 мкг, ванадий – 5мкг, йод – 1 мг, кобальт – 10 мкг,

марганец – 65 мкг, медь - 120 мкг, молибден – 5 мкг, никель – 17 мкг, рубидий – 44 мкг, фтор – 10 мкг, цинк – 100 мкг, кремний – 6,0 мкг. Груша является средне калорийным продуктом 42,9 ккал на 100 гр. продукта.

Полезные свойства для организма человека. Одно из самых важных свойств груши является то, что это «природный антибиотик» груши используют как антимикробное средство, плоды которого создают неблагоприятную среду для болезнетворных бактерий. Груши обладают тонизирующими свойствами. Они успокаивают сердцебиение, улучшают настроение, снимают напряжение. При сахарном диабете рекомендуется регулярно принимать сок из свежих груш по 50-70 г за 30 минут до еды. При ожирении, сахарном диабете, при заболеваниях почек, печени и желчных путей в диеты входят свежие и сухие груши.

Черешня – очень сладкая ягода, почти лишённая кислого вкуса. Именно поэтому ягоду в сыром виде предпочитают и дети и взрослые и даже птицы в садах. Кстати, благодаря равнодушию к черешне различных пернатых её и призвали «птичьей вишней».

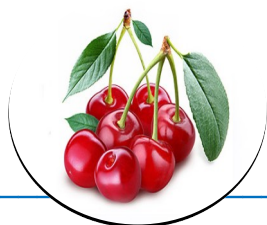
Из минеральных элементов черешня богата кальцием и калием. Именно благодаря им обеспечиваются полезные свойства для поддержания «в форме» кровеносных сосудов и нормальной работы сердечной мышцы.

Кроме того, калий в составе ягоды обеспечивает нормализацию работы почек и профилактику мочекаменной болезни. Именно поэтому кстати не только черешня, но и многие другие фрукты и овощи обладают целебными свойствами выводить камни из почек и мочевого пузыря.

Много в составе черешни и железа, позволяющего организму насыщать кровь гемоглобином и справляться с анемией. И ещё очень важен йод – элемент, благодаря которому улучшается состояние щитовидной железы и нормализуется выработка ею многих гормонов.

А многие из вышеперечисленных веществ, работая в комплексе, обеспечивают и другие полезные свойства черешни. Например, эта ягода обладает хорошими тонизирующим эффектом, способна улучшать работу мозга и повышать остроту зрения. Все это делает её настоящим садовым сокровищем. И немудрено поэтому, что черешню любят. Так что летом, только встретив в продаже её твердые сладкие сорта, обязательно стоит побаловать себя и зарядиться большой порцией здоровья.

Вишня. С лечебной целью используют ягоды вишни сок, сироп, листья корни, ветки, камедь и косточки.



Плоды, семена, плодоножки собирают в июле - августе ветки и листья в мае.

Вишня богата легкоусвояемыми углеводами сахарозой, фруктозой. В ней также содержатся пектин, витамины А, С, РР, органические кислоты, преимущественно яблочная и молочная, минеральные вещества – медь, калий, железо, магний.

Полезные свойства вишни. Плоды вишни обладают капилляр укрепляющим, протовосклеротическим, мочегонным, отхаркивающим и противовоспалительным действиями. Вишневый сок губительно действует на возбудителей дизентерии, стафилококки и стрептококки.

Ягоды вишни рекомендуются для больных с катаром дыхательных путей, при воспалении легких, гастритах, анемии, улучшает аппетит, пищеварение жиров и белков, утоляют жажду, снимают тошноту и рвоту прекращают понос. При этом закрепляющие свойства сушеной вишни сильнее, чем свежей. Настои мякоти плодов вишни используются в качестве освежающего и жаропонижающего средства. Сок плодов употребляют при заболеваниях печени.

Отвар плодоножек применяется при дизентерии, сильных менструальных кровотечениях, как мочегонное средство при водянке, камнях и мочевом пузыре, заболеваниях суставов и при поносах. Пригоршню плодоножек кипятят 20-30 мин в 0,5 л воды и принимают по ½ стакана 2-3 раза в день. Вишневый сок применяют при лечении трахеитов и бронхит.



Виноград – удивительно вкусная и полезная ягода, употребляемая человеком с древнейших времен. В ягодах винограда содержится до 80% целебной и полезнейшей воды, натуральные сахара, пектины, белок, органические кислоты, углеводы и даже жиры, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, эфирные масла, дубильные и красящие вещества.

Хотя ягоды винограда отлично насыщают, калорий в них мало – 72 ккал на 100 г, зато очень много витаминов и минеральных веществ. В состав винограда входят пять витаминов группы В, бета каротин, витамина А, С, Е, Н, РР; макроэлементы – кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, микроэлементы – железо, цинк, йод, медь, марганец, хром, фтор, молибден, бор, ванадий, кремний, кобальт, алюминий, никель, рубидий.

Сушеный виноград называют изюмом, и в нем не только сохраняется всё ценное, что есть в свежих ягодах, но и появляются новые полезные вещества, образующиеся в процессе высушивания плодов. Железа в изюме

больше, чем в свежем винограде, поэтому он очень полезен беременным и кормящим женщинам; много калия, так что людям с заболеваниями сердца он тоже может помочь.

Многие недуги можно облегчить и даже вылечить с помощью изюма: он очищает органы ЖКТ, дыхательные пути, улучшает работу печени, почек и мочевого пузыря; снимает отеки приводит в норму давление и помогает похудеть.

Итак, мы познакомились с некоторыми фруктами имеющие биогенные элементы, которые мы употребляем почти каждый день и их полезными свойствами. В нашей солнечной стране эти фрукты и сухофрукты мы можем приобрести в каждом магазине или на рынке в любое время года. Как мы познакомились, они очень полезны и нужны для здоровья наших детей, для их нормального развития и роста.

Летом все фрукты, овощи будут созревать, и вы можете насладиться этими уникальными подарками природы побольше. Думаю, вы будете наслаждаться фруктами и пользоваться их полезными свойствами, обогащать свой организм витаминами, минералами, углеводами. Также, зная их полезные свойства, вы будете внимательными к своему здоровью и своих близких.

Использованная литература

1. Ершов Ю.А., Попков В.А., Берлянд А.С., Книжник А.З., Михайличенко Н.И. Общая химия. Биофизическая химия. Химия биогенных элементов. -М.: Высшая школа, 1993.- 560
2. Meliboyeva G.S., Asqarov J. Tut o'simligining kimyoviy tarkibi va shifobaxsh xususiyatlari Илм-фан ва рақамли иқтисодиётни ривожлантиришда география фанининг ўрни республика илмий- амалий конференцияси материаллари Қўкон, 21 май, 2021 йил.
3. Meliboyeva, G. S. ., & Jasur, A. . (2023). MEDICAL PROPERTIES OF FRUITS AND IMPORTANCE IN HUMAN LIFE. *International Conference on Research Identity, Value and Ethics*, 90–93. Retrieved from <https://conferenceseries.info/index.php/ICRIVE/article/view/784>
4. Meliboyeva, G. S. "Kimyoni o'qitishda zamonaviy texnologiyalar." *Toshkent-2020* (2020).
5. Meliboyeva, Gulchexra Salavatovna. "Umumta'lim muassasalarida zamonaviy kimyo darslarini tashkillashga oid metodik tavsiyalar." *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali* 2.16 (2023): 137-141.
6. Meliboyeva, G. S., & Mamajonov, M. (2023). Use of interactive methods in chemistry education system. *Open Access Repository*, 9(2), 34-38.
7. Gulchexra Salavatovna Meliboyeva. (2023). Formation of ecological culture in the younger generation-dEMAND OF THE PERIOD. *Academia Repository*, 4(12), 201–206. Retrieved from <https://academiarepo.org/index.php/1/article/view/305>
8. [Фрукты](#)// Большая российская энциклопедия. Том 33. — М., 2017. - С. 635.

9. <https://avitsenna.uz>
10. <https://uz.psichapter.net>
11. 11. <https://style.rbc.ru> › ✓Здоровье
12. <https://www.kp.ru/family/eda/ajva-polza-i-vred/>