

ВЛИЯНИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА НА ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА РЕДЬКИ

Якубов И. Ю.

Ферганский государственный университет, Узбекистан.

e-mail: yakubov.ilham@mail.ru

Raxmatullaev I.P.

*Ферганский государственный институт общественного
здоровья, Узбекистан.*

Пулатов И.П.

Ошский государственный университет, Киргизия.

Тиллабоев Х.И.

Худжандский государственный университет, Таджикистан.

Лекарственные растения и их препараты оказывают на организм более мягкое действие и как правило, не вызывают отрицательных побочных эффектов и осложнений [1-5]. Редька известное пищевое растение. С глубокой древности редька используется как лечебное средство. Известно, что если листья редьки растолочь и приложить наружно остановится кровотёк. Растолченные листья редьки с мёдом, при наружном применении удаляет лишнюю влагу, приведшую к помутнению хрусталика. Если размельчить и выпить натошак 25 гр. сока ее листьев он выведет камни почек и мочевого пузыря. Если выпить 75 гр. ее сока с сахаром он выведет гной из тела. Сок листьев редьки с солью лечит заболевания печени, селезенки, желтуху. Если ежедневно употребить 2-3 гр. семян редьки, он вылечит радикулит, пульсирующую боль в суставах и зуд кожи. При приеме во внутрь лечит витилиго и гонит ветры. Народная медицина считает, что сок редьки гонит месячные, увеличивает количество молока. Чёрную редьку прописывают жевать при параличе языка. Во внутрь сок редьки назначают при болезнях легких, для растворения камней желчного пузыря, почек и при подагре. В современной научной медицине редьку назначают при лечебном питании больных с гипоацидным гастритом и сердечными заболеваниями. Определено, что редька повышает функции мускариновых рецепторов, чем достигается его гипотензивный эффект. Жареные семена применяют для лечения заболеваний печени и желудка. Редька, благодаря содержанию большого количества биологически активных веществ относят к функциональным средствам. Вне зависимости от того чёрная, белая или зелёная редька, она содержит определенный



набор витаминов и элементов[6,7]. Химический состав и пищевая ценность: в 100 гр. свежей редьки содержатся: белки – 1,8 гр; жиры – 0,2 гр; углеводы – 6,6 гр; калорийность – 33,5 ккал. В маринованной редьке с маринадом из уксуса, соли, подсолнечного масла и воды содержится: белки – 1,1 гр; жиры – 2,4 гр; углеводы – 4,4 гр; энергетическая ценность – 43,1 ккал. В 100 гр. салата из редьки, заправленной маслом, сметаной и солью содержится: белки – 2,1 гр; жиры – 18,1 гр; углеводы – 6,1 гр; калорийность – 198,2 ккал.

Витамины

Таблица

Витамин	Количество на 100г	Действие на организм
Ретинол. (Витамин А)	2,7 мкг	Отвечает за правильный рост всего организма. Регулирует обмен веществ.
Тиамин (Витамин В ₁)	0,02 мг	Участие в процессе расщепления глюкозы и перерасходе ее в энергию. Укрепление нервной системы.
Рибофлавин (Витамин В ₂)	0,04 мг	Транспортировка кислорода ко всем клеткам организма. Контроль функционирования зрения.
Пантотеновая кислота (Витамин В ₅)	0,15мг	Помощь в усвоении других полезных веществ. Контроль за уровнем холестерина в крови.
Пиридоксин (Витамин В ₆) правильной деятельности мозга.	0,05 мг	Необходим для правильной деятельности мозга.
Аскорбиновая кислота (Витамин С)	31 мг	Укрепление иммунитета
Токоферол (Витамин Е)	0,07 мг	Укрепление сосудов. Улучшение состояния кожи, ногтей, волос.
Ниацин (Витамин В ₃)	0,2 мг	Участие в энергетическом обмене. Контроль уровня глюкозы в организме.



Макроэлементы: Калий, в 100 гр в среднем содержится 357 мг. Данный показатель отличается в зависимости от сорта редьки. Данный элемент необходим для правильной работы мышц и сосудов внутренних органов, особенно сердца. Кальций, 35 мг в 100 гр овощи. Кальций влияет на состояние костей и зубов, а также на уровень холестерина в крови. Магний 22 мг – в 100 гр редьки. Он необходим для здорового состояния мышц и нервов. Натрий, в 100 гр редьки содержится 13 мг. Его основная функция – нормализация водно – солевого баланса. Фосфор, в 100 гр редьки – 26 мг. важен для правильного метаболизма.

Из микроэлементов редька содержит железо, необходимое для поступления кислорода в ткани и органы человека. В 100 гр редьки содержится 1,2 мг данного элемента. Также в редьке содержатся фитонциды, обеспечивающие специфический вкус редьки, защищающие организм от вирусов. В редьках с более острым вкусом больше этих веществ, соответственно они и полезнее. Содержатся в редьке и эфирные масла, которые повышают аппетит, а также участвуют в подготовке пищеварительной системы к перевариванию пищи. В корнеплоде овоща содержится клетчатка, влияющая на выведение холестерина и очищения организма от вредных веществ. Также она влияет на улучшение работы пищеварительной системы. Одним из важных веществ редьки является лизоцим. Его полезность объясняется способностью не допускать появления и размножение бактерий и грибков. Также оказывает противовоспалительное действие.

Польза корнеплода: нормализация работы пищеварительной системы, избавление от ненужных веществ, правильный стул, улучшение метаболизма, восстановление микрофлоры кишечника. Уменьшает риск появления атеросклероза из – за своего свойства предотвращать образования бляшек. Улучшает состояние кожи. В косметологии применяется и как наружное средство для отбеливания кожи. Используется в лечении кашля. Сок редьки – отхаркивающее средство, обладает мочегонным и желчегонным действием[8]. Улучшает обмена веществ, оказывает иммуностимулирующее и общеукрепляющее действие на весь организм. Он снимает отеки, выводит лишнюю жидкость из организма выступает в качестве природного антибиотика, заживляет и обеззараживает раны. Используется в качестве профилактического средства запоров.

Противопоказания: При небольших и не ежедневных дозах употребления редька не наносит вреда организму. Постоянное употребление овощи противопоказано в следующих случаях: При наличии



болезней желудочно – кишечного тракта и заболеваниях почек и печени, при признаках аллергии на эфирные масла, при подагре, при индивидуальной непереносимости компонентов овоща, при беременности и после перенесенного инфаркта. Являясь распространенным, легкодоступным овощем, редька является носителем полезных веществ для организма человека. Для правильного их использования важно знать все свойства редьки. И самое главное то, что как эти вещества действуют на организм человека при наличии той или иной болезни. Грамотное использование овоща несет каждому из нас много пользы для поддержания здоровья и силы своего организма.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Акопов И.Э. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение, Ташкент, «Медицина», 1990, стр. 11-19.
2. Рахматуллаев И., Якубов И. “Народная медицина: прошлое и будущее». Материалы Межд. Научно-практич. Конф. ФерМИ ОЗ, г.Фергана, 6-7.05.2021, стр. 254-256.
- 3 Якубов И., Рахматуллаев И. “Народная медицина: прошлое и будущее». Материалы Межд. Научно-практич. Конф. ФерМИ ОЗ, г.Фергана, 6-7.05.2021, стр. 252-253.
4. Рахматуллаев И., Якубов И. “Абу Али Ибн Сино ва замонавий фармацевтикада инновациялар”. V- Халқаро илм.-амал. Анж. мақола. Тўплами, ТошФармИ, Т., 21.05.2022, 24-б.
5. Yakubov I. “**Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences**” **Italia**: A coll. sci. works of the Int. sci. conf. 13.09.2023, Part 21, 18-21 pp.
6. Собиров А. Саломатлик сандиғи, Тошкент, 1994, 116- б.
7. Набиев М. и др. Шифобахш неъматлар, Тошкент, “Мехнат”, 1989, 89- б.
8. Набиев М. Сабзавот-резавор мевалар ва зираворлар ҳосияти, Тошкент, “Мехнат”, 1990, 63- б.

