

ЗНАЧЕНИЕ ИМБИРНОГО РАСТЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Хусанов Бахтиёр Мухаммаджонович

Ассистент кафедры “Лекарственных и пряных растений”

Андижанский институт сельского хозяйства и агротехнологии,

Узбекистан, Андижан

THE IMPORTANCE OF THE GINGER PLANT IN HUMAN LIFE

Khusanov Bakhtiyor Muhammadjonovich

Andijan Institute of Agriculture and Agrotechnology

Assistant of the Department

of “Medicinal and Spicy Plants”, Uzbekistan, Andijan

Аннотация: На протяжении многих лет ряд ученых проводят исследования лекарственных растений. В результате листья, стебли, корни и другие части растений были тщательно изучены и используются в народной медицине и современной медицине. Польза имбиря зависит от смеси под названием гингерол. Это вещество помогает бороться с воспалением, снимать боль и отек. Он также содержит антиоксиданты, которые нейтрализуют вредные свободные радикалы в организме. Было доказано, что он снижает риск рака.

Ключевые слова: лекарственные растения, имбирь, корень, стебель, листья, эфирное масло, витамины, аскорбиновая кислота, токоферол ацетат, камфен, цинеол, бисаболен, борнеол цитраль, линалеол и другие.

Abstract: For many years, a number of scientists have been conducting research on medicinal plants. As a result, leaves, stems, roots and other parts of plants have been carefully studied and used in traditional medicine and modern medicine. The benefits of ginger depend on a mixture called gingerol. This substance helps fight inflammation, relieve pain and swelling. It also contains antioxidants that neutralize harmful free radicals in the body. It has been shown to reduce the risk of cancer.

Key words: medicinal plants, ginger, root, stem, leaves, essential oil, vitamins, ascorbic acid, tocopherol acetate, camphene, cineole, bisabolene, borneol citral, linalleol and others.

Введение. Сегодня не все знают, что корень имбиря применяется при многих заболеваниях. Это растение известно с древних китайских и индийских времен, их жители первыми обнаружили, что имбирь используется не только как пряность в кулинарии, но и как эффективное средство борьбы с болезнями, ведь лечебные свойства корня имбиря огромны. преимущества перед планшетами. О полезных свойствах имбиря вы сможете узнать, опираясь на информацию ниже.

Имбирь (*Zingiber officinale*) - это многолетнее растение из рода имбирных, принадлежащих к семейству имбирных. Он хранит эфирное масло во всех частях подземного тела. Сушеный корень ароматный и вкусный, богат эфирными маслами. Рост имбиря колеблется от полуметра до метра. Листья имбиря гладкие и очень большие, а цветки кажутся колючими. Имбирь с научной точки зрения называется сигабера, что на санскрите означает «рогатый корень» и широко используется как «универсальное лекарство». Очевидно имбирь При приготовлении мазей, используемых при лечении многих заболеваний, их следует включать в состав. Издревле «универсальное лекарство» широко применялось как пряность. Особенно при лечении вирусных заболеваний, особенно в древние времена, это было основным лекарством в профилактике чумы. Он похож на чеснок тем, что повышает иммунитет и убивает микробы. Ученый Ибн Сина считал, что лучший способ лечения кариеса - это курение смеси семян лука и проса. Имбирь встречается в основном в тропиках и субтропиках. Растение произрастает в Южной Азии, а сейчас выращивают в тропиках и субтропиках Китая и Индии, Индонезии и Австралии, Западной Африки, а также на Ямайке и Барбадосе. Лечебные свойства эфирных масел были известны с давних времен. Наличие связующих веществ и гингерола придает ему приятный аромат, поэтому он обладает рядом полезных свойств. Имбирь

очень богат витаминами (следует отметить витамины группы В, аскорбиновую кислоту, токоферол, витамин К). В его составе 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 бруска составляет 80 ккал, а в высушенном состоянии она почти в 4 раза выше (около 330 ккал / 100 г). имбирь лечебный. Содержит от 1,5 до 3% эфирных масел, до 70% органических соединений, а также камфен, синеол, бисаболен, борнеол, цитраль, линалоол, препараты С, В1, В2, аминокислоты. В его химическом составе содержится около 400 полезных элементов. Корень имбиря содержит незаменимые аминокислоты, углеводы, небольшое количество жира и большое количество клетчатки. Сушат на солнце. Запах и вкус нерафинированного темного имбиря резкий.

Имбирь также высоко ценится в парфюмерной промышленности как полезное сырье. В пищевой промышленности он используется в производстве кондитерских изделий и в кулинарии в качестве приправы к некоторым продуктам питания. Его часто добавляют в пищу, когда она кажется сухой. Его добавляют при замешивании теста или после замеса. Когда мясо приготовится на пару, размешайте за 20 минут до приготовления. Сок добавляется в соусы за 2-5 минут до, а в соусы после снятия с огня. Просто добавьте щепотку имбиря к фунту теста или фунту мяса. Также полезны варенья из корня имбиря. «Имбирный чай вместе с медом и лимоном часто употребляют при простуде. При головной боли, боли в плече, при хроническом заболевании организма его прессуют, а свежее тертое молоко можно лечить тертым имбирем. Также он лечит стенокардию и зубную боль. Очищает организм от шлаков. Для этого добавьте 1 грамм тертого имбирного лимонного сока и щепотку соли и съешьте утром перед завтраком. Профессионалы говорят, что добавление немного корицы в имбирный чай увеличивает его активность и эффективность.

В этот чай добавляют кусочек корня имбиря и небольшую палочку корицы. Заваренный таким образом чай с легким острым вкусом очень полезен для организма и укрепляет его. Имбирь нормализует пищеварение. Масло перечной мяты, лимонада и сандалового дерева успокаивает и снимает беспокойство. Успокаивает разум, особенно у женщин, соблюдающих диету. Рекомендуется регулярно употреблять имбирный чай из-за его множества полезных свойств.



Если у вас камни в желчном пузыре, пейте этот чай регулярно. Это не только защищает вашу печень, но и сохраняет здоровье желчного пузыря. Печень необходимо очищать один или два раза в год. Этот жизненно важный орган фильтрует кровь и служит для удаления вредных и токсичных веществ из сосудистой системы.

Когда пьют имбирный чай, сочетание имбиря и корицы защищает и очищает печень. В результате он очищается, получает облегчение и может активно выполнять свои обязанности. Он также может быть использован людьми с проблемами пищеварения для улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Имбирь особенно богат калием, фосфором и серой. Эти вещества важны для укрепления иммунной системы, борьбы с гриппом и вирусами гриппа.

Заключение. Хотя имбирь и корица защищают желудок от многих заболеваний, его употребление не рекомендуется людям с проблемами пищеварения. Потому что имбирь - мощный стимулятор. Он также не рекомендуется беременным женщинам, детям и людям, принимающим такие лекарства, как аспирин, варфарин, тиклопигин или гепарин, которые являются мощными антикоагулянтами. В случае возникновения подозрений или побочных реакций в результате употребления такого чая необходимо обратиться к врачу.

Список использованной литературы:

1. Холматов Х.Х, Ахмедов Ю.А. Фармакогнозия - 1 часть.-Ташкент: Наука, 2007.-408 с.
2. Холматов Х.Х, Ахмедов Ю.А. Фармакогнозия - часть 2. -Ташкент: Наука, 2007.-400 с.
3. Полатова Т.П., Холматов Х.Х. Фармакогнозная практика - Ташкент: Медицинское издательство Абу Али ибн Сино, 2002.-360 страниц.