www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

ANTIOKSIDANT PREPARATLARNING FARMAKOLOGIK XUSUSIYATLARI

Pulatova Dilfuza

Farmatsevtika ta'lim va tadqiqot institutining 1-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada antioksidantlar va ularning biologik hayotdagi ahamiyati, inson organizmi uchun qanchalik zarurligi hamda ularning farmakologik xususiyatlari tavsiflab berilgan.

Kalit so'zlar: antioksidant,oksidlanish,reaksiya, erkin radikallar, lipid jarayoni, tabiiy va sintetik antioksidantlar.

Абстрактный. В данной статье описаны антиоксиданты и их значение в биологической жизни, насколько они необходимы организму человека, а также их фармакологические свойства.

Ключевые слова: антиоксидант, окисление, реакция, свободные радикалы, липидный процесс, природные и синтетические антиоксиданты.

Abstract. This article describes antioxidants and their importance in biological life, how necessary they are for the human body, and their pharmacological properties.

Key words: antioxidant, oxidation, reaction, free radicals, lipid process, natural and synthetic antioxidants.

"Antioksidantlar" atamasi uzoq vaqtdan beri hammaning og'zida, ammo uning ma'nosini bilmaydiganlar ko'p. Bu juda muhim elementlar, erkin radikallarni bog'lash va shu bilan oksidlanish jarayonini sekinlashtirishga qodir. Oksidlanishda nima dahshatli bo'lishi mumkindek tuyuladi? Ammo aynan shu reaktsiyalar tez qarishga, regeneratsiya va tiklanish jarayonlarining buzilishiga olib keladi. Va bu erda antioksidantlar kiradi. Tabiiy antioksidantlar eng muhim hisoblanadi. Ulardan eng kuchli uchtasi, olimlarning fikriga ko'ra, klyukva, karapuz va ko'k (mevalar orasida). Sabzavotlarga qizil loviya, artishok va kartoshka kiradi. Yong'oqlar orasida birinchi uchta o'rinni: pekan, yong'oq va findiq. Shu bilan birga, oziq-ovqatlarning umumiy kuchli antioksidant qobiliyatlari har doim ham ularni aks

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

ettirmasligini hisobga olish kerak. haqiqiy foyda. Eng yaxshi antioksidantlar organizm tomonidan to'liq so'rilgan va ishlatiladigan antioksidantlardir.

Antioksidantlar har doim olimlar o'rtasida juda ko'p bahs-munozaralarga sabab bo'lgan. Ba'zi odamlar bu qarishga qarshi kuchli vosita, boshqalari - olimlar va farmatsevtlar ixtirosi, ba'zilari esa - potentsial sabab deb hisoblashadi. onkologik kasalliklar. Xo'sh, ulardan foydalanishga arziydimi? Va umuman olganda, ular nima?

Yuqorida aytib o'tilganidek, deyarli barcha oksidlanish reaktsiyalari erkin radikallar, boshqacha aytganda, erkin elektronli zarralar tomonidan sodir bo'ladi. Ular xavfli, chunki ularning elektronlari boshqa atomlarning tuzilishidan qarz olib, o'zlarini juftlik bilan to'ldirishga harakat qilishadi va bu hujayralarni yo'q qilishning bevosita sababidir. Bundan tashqari, hujum qilingan hujayralarning elektronlari boshqa hujayralar hisobiga o'z tuzilishini tiklashga harakat qiladi. Afsuski, bu cheksiz jarayon, uni to'xtatib bo'lmaydi.

Blackberry juda kuchli antioksidantdir.

Tabiiyki, vaqt o'tishi bilan, hatto eng sog'lom va kuchli odam og'riy boshlaydi. Dastlab, kasallik jiddiy bo'lmasligi mumkin va uni chetga surib qo'yish mumkin, ammo keyin kasallik o'sib boradi va ertami-kechmi surunkali holga keladi. Keyin kasalliklar to'planib qoladi, odam nafaqat tez qariydi, balki uning umr ko'rish davomiyligi sezilarli darajada kamayadi yoki u yurak xuruji, insult yoki onkologiyadan vafot etadi.

Erkin radikallar bilan bog'liq reaktsiyalar aslida normaldir inson tanasi. Va agar tanani antioksidantlar bilan ta'minlashda muvozanat saqlanib qolsa, unda buzilishlar, qoida tariqasida, sodir bo'lmaydi, organlarning hujayralari va to'qimalari shikastlanmaydi va tananing sog'lig'i normal saqlanadi.

Bugungi kunga qadar olimlar 3000 ga yaqin antioksidantlarni bilishadi. Va ularning soni kundan-kunga o'sib bormoqda, ammo ularning barchasi doimo uchta guruhga bo'linadi:

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

Yog'da va suvda eriydigan vitaminlar. Birinchisi, nomidan ko'rinib turibdiki, lipid jarayonlarida ishtirok etadi va yog'li to'qimalarni himoya qiladi, ikkinchisi esa qon tomirlari, mushaklar va ligamentlarga g'amxo'rlik qiladi. A va E vitaminlari, shuningdek, beta-keratin yog'da eriydiganlar orasida tabiiy va eng kuchli antioksidantlardir, C va B vitaminlari esa suvda eriydi.

Bioflavonoidlar. Ushbu tabiiy moddalar erkin radikallarga tozalovchi ta'sir ko'rsatadi va shu bilan ularning shakllanishiga to'sqinlik qiladi va toksik moddalarni yo'q qilishga yordam beradi. Ushbu moddalarga katexin (qizil sharobning tarkibiy qismi) va barcha tsitrus mevalarida va yashil choyda ko'p bo'lgan quercetin kiradi.

Ko'pgina antioksidantlar tananing o'zi tomonidan ishlab chiqarilganligi aniq. Biroq, bu faqat u etarli kuchga ega bo'lgan hollarda sodir bo'ladi. Agar tana zaiflashgan bo'lsa, unda bunday moddalar oziq-ovqat bilan birga kelishi juda muhimdir. Hech kimga sir emaski, ko'plab vitaminlar, koenzim, shuningdek süksin kislotasi mitoxondrial antioksidant hosil qiluvchi elementlarning bir turi.

Mitoxondriyalar hujayralar uchun mini elektr stantsiyalari. Hujayra zudlik bilan energiyaga muhtoj bo'lishi bilanoq, u boshqa mitoxondrial tayoqchani "buzadi" va jarayonda chiqarilgan energiyadan foydalanadi. Hujayra qancha ko'p energiyaga muhtoj bo'lsa, shunchalik ko'p mitoxondriyalar mavjud. Biroq, ularning soni yoshga qarab kamayishi mumkin.

Bu hujayra uchun energiya tanqisligini keltirib chiqaradi, bu uning o'limiga olib kelishi mumkin. Bunday reaktsiyani qo'zg'atuvchi omil oksidlovchi stressdir. Bundan tashqari, mitoxondriyadagi mutatsiya jarayonlariga olib kelishi mumkin, ular hujayralardan farqli o'laroq, ko'payish paytida nosozlikni taniy olmaydi. Ratsiondagi antioksidantlar bunday hollarda tanani to'g'ri himoya qilishga yordam beradi.

Bunday moddalarning tabiatiga ko'ra ular tabiiy va sintetik bo'linadi. Albatta, eng maqbul, asosan turli xil o'simliklarni o'z ichiga olgan tabiiy antioksidantlardan

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

foydalanishdir. Agar biz sintetik antioksidantlar haqida gapiradigan bo'lsak, unda ular odatda dorilarni, barcha turdagi xun takviyelarini (adolat uchun, ba'zi xun takviyeleri tabiiy ingredientlardan ham iborat bo'lishi mumkinligini ta'kidlash kerak), shuningdek, ozuqaviy qo'shimchalar"E" belgisi.

Ko'pincha sintetik antioksidantlar mahsulotlarda oksidlanish reaktsiyalarining intensivligini kamaytirish uchun ishlatiladi, masalan, yog 'spreyi va ular inson salomatligi uchun mutlaqo foydasizdir.

Bundan tashqari, ular hatto shish, astma, allergiya va aterosklerozga olib keladigan jiddiy zarar etkazishi mumkin. Bunday oqibatlar ko'pincha odam tozalangan ovqatlarni iste'mol qilishga odatlangan sharoitlarda yuzaga keladi.

Kuchli antioksidantlar

O'simliklarga boy bo'lgan antosiyaninlar va flavonoidlar eng kuchli antioksidant xususiyatlarga ega. Bu ularning rangini belgilaydigan elementlardir. Ushbu moddalarning aksariyati qizil, to'q sariq, qora, ko'k va binafsha rangdagi nordon va nordon-shirin meva va sabzavotlarda mavjud. Yorqin yashil, sariq, quyuq yashil mahsulotlarda o'simlik kelib chiqishi antioksidantlar ham juda ko'p, ammo ular hali ham birinchi guruhdan pastroq.

Albatta, har doim sabzavot va mevalarning keng assortimentiga kirish imkoni yo'q, bu ayniqsa qish uchun to'g'ri keladi va erta bahor. Ammo yoz va kuzda ham ko'pchilik antioksidantlarga boy oziq-ovqatlarni har doim ham to'g'ri miqdorda iste'mol qilmaydi. Rostini aytsam, mahsulotlarning sifati, shuningdek, ulardagi tarkib foydali moddalar, yildan-yilga kamayadi. Aynan shunday paytlarda yuqorida aytib o'tilgan parhez qo'shimchalariga murojaat qilish juda o'rinli bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. S.S.Azizova ”Farmakalogiya” 1994, 2000, Toshkent.

2.Buqrot, Galen, Aristotel, Abu Ali ibn Sinoning ovqatlanish asarlari

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

3. Ovqatlanish gigienasi G.Shayhova . TOSHKENT-2012

4. https://oz.sputniknews-uz.com/