

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МАЛИНЫ

*Баймурадов Э.С. - ассистент кафедры фармакогнозии и  
фармацевтической технологии  
Самаркандский государственный медицинский университет*

**Аннотация.** Листопадный полукустарник *Rubus idaeus*, или Малина обыкновенная распространён по всему миру – от Аляски и Алеутских островов до Гавайев. В народе плоды малины принято называть ягодами, что не соответствует их определению в ботанической классификации. С этой позиции для плода малины более точное наименование – «многокостянка». Из перечня ягодных культур малина выделяется высокой концентрацией антиоксидантов, которые препятствуют повреждению клеток организма и останавливают процесс старения. Это даёт право назвать малину «ягодой здоровья и долголетия».

**Ключевые слова.** Малина, народ, заболевания, лечение, защита, в медицине.

**Актуальность.** Если сравнивать количество полезных веществ в свежих и замороженных плодах, разница по витаминам не столь существенна, а концентрация большинства минералов даже увеличивается. Однако, у консервированной малины показатели «полезности» резко падают, поэтому говорить об оздоровительной роли малинового варенья не приходится. На количество полезных веществ в малине влияет принадлежность к определённому сорту и условия выращивания, но набор ценных биологически активных веществ в той или иной мере присутствует во всех сортах. Из минеральных соединений в малине сравнительно много железа, цинка, меди, среднее количество марганца (до 210 мг на 100 граммов сырого продукта). Семена содержат жирное масло (по разным данным, до 14-22%) и порядка 0,7 % фитостерина.

**Результаты.** Одно из ключевых качеств малины – её антиоксидантная активность. Комплексное воздействие ряда неблагоприятных факторов (от электромагнитного и ультрафиолетового излучения до радиоактивного и токсичного загрязнения) приводит к избытку в организме свободных радикалов и окислению макромолекул, что нарушает баланс естественной антиоксидантной системы и приводит к уничтожению клеток организма. Продукты с высокой антиоксидантной активностью, к числу которых относится малина, восстанавливают этот баланс.

Основные природные антиоксиданты – это флавоноиды, фенольные соединения, антоцианы, витамины С и Е, каротиноиды и др. присутствуют во всех сортах малины, но в разной пропорции. Наиболее высокой антиоксидантной

активностью среди восточноевропейских сортов отличаются «Геракл», «Евразия», «Золотая осень», «Рубиновое ожерелье». Витамин С – важнейший природный антиоксидант, но не только в этом его значение. В названии синтетического аналога – «аскорбиновой кислоты» содержится прямое указание на связь дефицита витамина С и цинги («scorbutus» – по-латински «цинга»). Кроме этого, данное вещество необходимо для нормального функционирования соединительной и костной ткани. Применительно к малине это важно, потому что в одной порции ягод содержится примерно 25-35% от суточной нормы потребления витамина С.

Р-активные соединения, входящие в группу веществ фенольного происхождения, помимо сопротивления свободным радикалам, оказывают влияние на эластичность и проницаемость капилляров, способствуют выведению токсинов. Марганец – ещё один элемент в комплексной защите от воздействия свободных радикалов – в составе ферментов отвечает также за синтез белков. Магний играет важную роль в функционировании сердечной мышцы и, в целом, – в работе сердечно-сосудистой и нервной систем. А витамин К необходим человеку для нормального свёртывания крови.

В древности целители считали, что для успокоения желчного жара и избавления от желчного лишая помогает сгущённый сок малины, при крапивнице и краснухе – каша из перемолотых листьев, нанесённая на кожную сыпь, а при проказе – отвар корней кустарника. Тот же отвар, если его выпить, должен был помочь при влажных язвах, лишаях, избавить от зуда и пятен на коже. Современная народная медицина также в качестве сырья для лекарственных средств использует не только плоды малины, но и листья, цветы, молодые побеги и корни. Показаниями для применения становятся различные заболевания.

В домашнем лечении популярны настои на плодах, листьях, цветках и стеблях малины. Настой на ягодах. 200 граммов сушёных плодов настаивают в течение получаса в 0,5 литра кипятка. Пить рекомендуют по 2 стакана в течение 1-2 часов при простудах. Настой на цветках. 20 граммов цветков заливают стаканом кипятка (200 мл), выдерживают полчаса и процеживают. Принимают жидкость по 1-ой столовой ложке трижды в день при простудных заболеваниях и кашле. Этот же настой наружно назначают при рожистых воспалениях, угревых высыпаниях. Настой из листьев. 4 чайные ложки листьев растения измельчают и заливают 2 стаканами крутого кипятка. После процеживания его принимают по ½ стакана 4 раза в день как противовоспалительное и вяжущее средство при гастритах и энтеритах. Настой из стеблей. Свежие стебли малины либо в очищенном от листьев виде, либо прямо с листьями промываются и нарезаются на части, после чего опускаются в банку и заливаются водкой в

примерном соотношении 1:5. Прописывается такой спиртовой настой народными целителями для восстановления репродуктивной функции.

**Вывод.** Лучше покупать ягоды в контейнере из натуральных материалов (картона или щепы). Внутри должен проникать воздух, например, через перфорацию на крышке. Перед покупкой потрясите коробку и убедитесь, что ягоды свободно перемещаются внутри. Если вы ощущаете, что они склеились, откажитесь от покупки. Ягоды должны быть чистыми, свежими, съемной зрелости, одного сорта, без повреждений и заболеваний. После покупки малину лучше съесть побыстрее, так как хранится она недолго. И не забывайте хорошо промывать ягоды перед едой.

### Литература:

1. Усманова, М., Эрназарова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. *Экономика и социум*, (11), 90(6).
2. O.J.Meliqulov, N.D.Kodirov, & E.S.Baymuradov (2022). 4-XLOR-5,6-DIMETILTIENO[2,3-D]PIRIMIDINNING TO'YINGAN GETEROSIKLIK BIRIKMALAR BILAN REAKSIYASI. *Ta'lim fidoyilari*, 18 (5), 285-288.
3. Кодиров, Н. Д., Баймурадов, Э. С., & Нажмитдинов, Х. Б. (2022). ПОЛУЧЕНИЕ, ИССЛЕДОВАНИЕ И МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. *ББК 30.16 Б 63*, 3, 57.
4. Нажмитдинов Х.Б. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АМАРАНТА В МЕДИЦИНЕ, КАК СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ. *Вестник науки*, 3 (6 (63)), 1227-1231.
5. Нажмитдинов Х.Б. ТРИТЕРПЕНОВЫЕ САПОНИНЫ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В МЕДИЦИНЕ И В ФАРМАЦИИ // *Вестник науки*. 2023. №6 (63). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/triterpenovye-saponiny-ispolzovanie-v-medsine-i-v-farmatsii>.
6. Нажмитдинов Х.Б. (2023). ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА С ПОМОЩЬЮ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ. *Вестник науки*, 3 (6 (63)), 1232-1236.
7. Qodirov, Nizom Daminovich, Qo'Yliyeva, Maxbuba Uzoqova, Boymurodov, Eson Suyunovich DORILAR HAQIDA TUSHUNCHA, FARMAKALOGIK XOSSALARI, SAQLASH UCHUN SHAROIT YARATISH USULLARI // *ORIENSS*. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dorilar-haqida-tushuncha-farmakalogik-xossalari-saqlash-uchun-sharoit-yaratish-usullari>.
8. Боймурадов, Э.С., Койлиева, М.У. ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА // *ORIENSS*. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitoterapiya-pri-lechenii-saharnogo-diabeta>