

РОЛЬ ЛИМОНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Хасанова Гулбахор Рахматуллаевна ассистент
Самаркандского Государственного медицинского университета
Кафедра Фармакогнозия и фармацевтических технологии.

Студентка 3 курса Динара Фахридиновна Магрипова

Студентка 2 курса Алибоева Шахзода Улутбековна

АКТУАЛЬНОСТЬ: Лимон—это вечнозелёное субтропическое растение, представляющее собой кустарник или невысокое дерево, достигающее 3–7 метров в высоту. Оно относится к семейству рутовых(RutaceaeJuss.). Исторической родиной лимона считают Юго-Восточную Азию, где он встречается в диком состоянии. В X веке нашей эры арабы завезли лимон на Ближний Восток, а уже в XIV веке крестоносцы распространили его в странах Южной Европы, в частности, в Италии. В природе насчитывается порядка тридцати видов лимона, на основе которых выведено множество гибридных сортов.

Листья растения продолговатые, кожистые, блестящие, с характерным лимонным ароматом. Черешки короткие, цветки белые, снаружи имеют розоватый или пурпурный оттенок и отличаются выраженным приятным запахом. Цветение обычно начинается весной (апрель–май) и может продолжаться до нескольких месяцев. Плоды продолговатой формы, чаще яйцевидные, светло-жёлтого окраса, сочные, с сильным ароматом. Внутри плода содержится 6–8 долек. Средняя длина плода — около 8–10 см, диаметр 6–8 см, а масса нередко достигает 400–500 г. Созревание лимонов может происходить почти в течение всего года, наиболее часто — в период с ноября по февраль.

В Узбекистану лимон впервые завезли в 1934 году. Сегодня культура занимает важное место в сельском хозяйстве страны. С одного дерева можно собрать до 500 плодов.

В местных условиях лимоны культивируют преимущественно в полужакрытых траншейных теплицах. Наиболее продуктивными считаются сорта «Мейера», «Вилья Франка» и «Лунария».

Химический состав В плодах содержатся сахара (2,0–6,0 %), среди них глюкоза, фруктоза и сахароза; органические кислоты (до 6 %), главным образом лимонная; пектиновые вещества, гликозиды, эфирное масло, фитонциды и цитостерин.

По содержанию витаминов (в мг %) плоды богаты: витамином С — 45–140, витамином Е — 0,20, β-каротином — 0,01, витаминами группы В (В1 — 0,04; В2 — 0,02; В6 — 0,06; В15 0,20) и аналогами витамина Р — до 300. Минеральный состав (в мг %): калий — 163, кальций — 40, магний — 12, натрий — 11, фосфор — 22, сера — 10.

В кожуре содержится 0,4–0,5 % эфирного масла, основу которого (до 90 %) составляет лимонен. Также присутствуют цитраль, гераниол, пинен, камфен, фелландрен и другие терпеновые соединения. Листья лимона включают до 0,3 % эфирных масел и значительное количество витамина С (до 880 мг %).

Хозяйственное значение

Свежие плоды употребляют главным образом в пищу — с чаем, в качестве добавки к блюдам и напиткам. Из них готовят варенье, джем, сиропы, мармелад, компоты, конфеты и ликёры. Сок лимона применяют для придания вкуса рыбе, мясу, салатам, а также в парфюмерной промышленности. Кроме того, лимонный сок служит хорошим бытовым средством: помогает очищать металлическую посуду от ржавчины, а ткани — от пятен чая, вина или чернил. Для этого пятно смачивают соком, оставляют на солнце, а затем смывают тёплой водой.

Благодаря своей кислотности лимоны — отличные чистящие средства. Это делает их идеальным средством для самых разных домашних дел: от придания яркости белому белью до удаления пятен с разделочной доски. По сути, они так же полезны в хозяйстве, как белый уксус, пищевую соду или кристаллы соды.

Лимон в народной медицине

Плоды и сок лимона применяют при нарушениях пищеварения (гастритах с пониженной кислотностью), заболеваниях печени и желчных путей, при воспалениях почек, ревматизме, подагре, а также как жаропонижающее и противовоспалительное средство.

Беременным лимон рекомендуют для уменьшения проявлений токсикоза и профилактики варикозного расширения вен. Считается, что употребление половины лимона 3–4 раза в день благоприятно влияет на давление и обмен веществ. Отвар готовят из 30–40 г измельчённого сырья на 400 мл воды, кипятят 30 минут, процеживают и принимают по $\frac{1}{2}$ стакана трижды в день до еды. Лимонно-медовая смесь (1 часть сока и 2 части мёда) используется наружно при веснушках, синяках и пигментных пятнах.

Лимон на ночь есть очень полезно. Он защитит вас от вирусных заболеваний, укрепит иммунитет и поможет снизить вес. Именно за последние свойства многие так любят этот кислый цитрусовый фрукт. Съеденный перед сном лимон ускоряет все обменные процессы, улучшает метаболизм.

Если у вас нет никаких побочных эффектов, то пить воду с лимоном вам можно и натощак с утра и в течении дня и на ночь. Выпивая воду с лимоном натощак утром за 20-30 минут до завтрака, вы повышаете кислотность, создавая кислую среду для переваривания пищи, а также запускаете обменные процессы, очищаете организм.

Лимоны содержат большое количество витамина С, растворимой клетчатки и растительных соединений, которые приносят им ряд пользы для здоровья. Лимоны могут способствовать снижению веса и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, анемии, образования камней в почках, проблем с пищеварением и рака.

Чай с лимоном и имбирём также может помочь похудеть. Доказано, что лимон снижает инсулинорезистентность и количество жира, хранящегося в организме.

Витамин С, которым богаты апельсины и лимоны, может уменьшить воспаление, связанное с ревматоидным артритом и остеоартритом. Также он необходим для синтеза коллагена — основного белка соединительной ткани. К сожалению, цитрусовые могут негативно влиять на усвоение некоторых лекарств от ревматоидного артрита.

Благодаря содержанию фитонцидов лимонная кожура является природным антибиотиком, который придет на помощь при гриппе, простуде, ангине. Поэтому в осенне-зимний период, особенно во время эпидемий, в профилактических целях желательно добавлять ее в напитки. Лимонную кожуру рекомендуется ввести в свой рацион диабетикам.

Исторические сведения

В трактатах Абу Райхана Беруни (X–XI вв.) упоминается, что лимон укрепляет сердце и улучшает пищеварение. Мухаммад Хусейн Шерази (XVIII в.) считал лимон средством, полезным при заболеваниях печени и желудка, сопровождающихся «жаром» и воспалением. В древней медицине лимон применяли при лихорадке, ангинах, астме и сердцебиении, а также для очищения кожи.

Современные исследования подтверждают: лимон богат витаминами А, С и Р, которые уменьшают воспаление, укрепляют сосуды и повышают иммунитет. Поэтому его включают в диетическое питание при инфекциях, интоксикациях и атеросклерозе.

Лимонный сок оказывает антисептическое воздействие: даже разбавленный водой, он убивает возбудителей дизентерии, паратифа, холеры и т. д. Антисептические и бактерицидные свойства эфирного масла лимона не имеют равных.

Мочегонный эффект: легкое мочегонное действие воды с лимоном может способствовать снижению объема циркулирующей крови, что теоретически может привести к небольшому снижению давления. Содержание калия: лимоны содержат калий, который играет важную роль в регуляции кровяного давления.

Меры предосторожности

Лимон безопасен для большинства людей, но при повышенной кислотности желудка, язве или гастрите употреблять его следует с осторожностью. В больших количествах кислота может вызвать изжогу и боль. Таким пациентам разрешается небольшое количество лимона после еды и только в составе чая.

Литературы

1. Xolmatov X.X, Axmedov U.A Farmakognoziya — 2 qism.-Toshkent: Fan, 2007.-400 bet.
2. Пулатова Т.П, Холматов Х.Х. Фармакогнозия амалиёти — Тошкент: Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002.-360 бет.
3. Самылина И.А., Аносова О.Г. Фармакогнозия. Атлас: учебное пособие в 2-х томах.-М.:ГЭОТАР-Медиа, 2007.-Т.1.-192 с.
- 4.Kodirov Nizom Daminovich, & Xasanova Gulbahor Raxmatullayevna. (2024). ФИЗАЛИС
ОБЫКНОВЕННЫЙ – PHYSALIS ALKEKENG L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И
ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 52(1), 131–137. Retrieved from
<https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/16053>
5. Olimov Sardor Mustafayevich, & Khasanova Gulbahor Rakhmatullaevna. (2024). HEALING
PROPERTIES OF APPLE AND OTHER TYPES OF VINEGAR. ОБРАЗОВАНИЕ
НАУКА И
ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 52(1), 124–130. Retrieved from
<https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/16052>
6. STUDY OF POLYSACCHARIDES CONTENT IN. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И
ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. <http://www.newjournal.org/>
Выпуск журнала №-52 Часть–2_ Сентябрь –2024стр 108-114 Khasanova
G.R.Shunqarov T.M

7. БОЯРЫШНИК– CRATAEGUS L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. <http://www.newjournal.org/>
Выпуск журнала №-52 Часть–2_ Сентябрь –2024 Хасанова Г.Р. Шукурова Д.Р.
8. Olimov Sardor Mustafayevich, & Khasanova Gulbahor Rakhmatullaevna. (2024). PHYSALIS ALKEKENGİ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 52(1), 150–154. Retrieved from <https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/16057>
9. Rakhmatullaevna, K. G., Qodirovich, X. J., Sharofitdinovich, N. X., & Laylo, K. (2024). COMMON FLAX–UNUM USITATISSIMUM L. EDUCATION AND SCIENCE YESTERDAY AND TODAY, 1(1).
10. Хасанова, Г. Р. (2024). БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (ЗИРК)–BERBERIS VULGARIS L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 55(1), 145-153.
11. Хасанова, Г. Р., & Шунқоров, Т. М. (2024). ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОЛОСТИ РТА. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 55(1), 154-163.
12. Rakhmatullaevna, K. G., Olmosovich, A. M., Mashrabovna, A. N., & Sobirovna, O. D. (2024). PHYTONCİDES. Worldwide Cross-Disciplinary Research, 1(1).
13. Хасанова, Г. Р., Рузибаева, К., Боймуродова, Н., & Абдухалимова, Д. (2024). ЗАЩИТИМ РАСТИТЕЛЬНОГО МИРА. Worldwide Cross-Disciplinary Research, 1(1).
14. Хасанова, Г. Р., Раджабова, Д. Н., Кахрамонова, Э. И., & Рустамова, М. И. (2025). СМОРОДИНА ЧЁРНАЯ–RIBES NIGRUM L. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 40(1), 1. Хасанова, Г. Р., Бахитов, Ш., Мухаммадова, З. Г., & Хасанов, М. А. (2024). ТЫ́КВА ОБЫКНОВЕННАЯ (COMMUNIA CUCURBITA). SCIENTIFIC AND PRACTICAL RESEARCH OF THE 21ST CENTURY, 1(1).

- 15.Хасанова, Г. Р., & Ботиров, Х. Т. (2025). НАШ ДОЛГ—СОХРАНИТЬ И ЗАЩИЩАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫЙ МИР. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 79(1), 35-38.
- 16.Хасанова, Г. Р., & Ходжаева, Ж. К. (2025). РЕВЕНЬ ТАНГУТСКИЙ—RHEUM TANGUTICUM. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 79(1), 39-45.
- 17.Rakhmatullaevna, K. G., Abdumutalibovich, X. D., & Faxriddinovich, X. U. (2025). WILD PLANTS AS AN OBJECT OF STUDY, LIFE SAFETY, USE IN MEDICINE AND INDUSTRY. *Modern education and development*, 18(4), 111-121.
- 18.Хасанова, Г. Р., Тошпулатов, Ш. Ш., Расулов, К. Г., & Мамиров, Д. У. (2025). КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ—CORIANDRUM SATIVUM L. *Modern education and development*, 18(4), 80-92.
- 19.Хасанова, Г. Р., Беканов, Б. С., Бахитов, Ш. Т., & Ходжаева, Ж. К. (2025). ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КАЛАНХОЭ. *Modern education and development*, 18(4), 93-110.
- 21.Raxmatullayevna, X. G., Ko'chimova, F. S., Jumaboyeva, S. E., & Xushvaqtovich, Q. D. (2025). SARIQ PARPIGUL-GENTIAN LUTEA L. *Modern education and development*, 18(4), 69-79.
- 22.Хасанова, Г. Р., Рахманова, Н. И., & Иззатуллаева, С. Т. (2025). ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ—HIPPOPHAE RHAMNOIDES L. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 38(1), 164-174. Хасанова, Г. Р., Рахманова, Н. И., & Сатторов, Ш. И. (2025).
- 23.ЗИРА—BUNIUМ PERSICUM. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 38(1), 174-183.
- 24.Raxmatullayevna, X. G., & Zafarovich, B. B. (2024). OG'IZDAN BADBO'Y HID KELISHI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(5), 46-55.