

ВЛИЯНИЕ ЧАЯ ИЗ ЗИЗИФОРЫ (КИЙИК УТИ) НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ: ОБЗОР НАУЧНЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ

Аброров Али Акмалович

Ученик Специализированной школы по имени Абу Али ибн Сино

Аннотация: Чай из зизифоры, получаемый из плодов растения *Ziziphus jujuba*, является традиционным напитком, который широко используется в народной медицине в различных культурах. В последние годы наблюдается растущий интерес к его потенциальным положительным эффектам на здоровье сердечно-сосудистой системы.

Зизифора, является распространенным растением в Узбекистане, произрастающим во многих областях страны. Ферганская долина, южные области страны, такие как Сурхандарьинская, Кашкадарьинская, где имеются подходящие условия для роста зизифоры из-за своего теплого и солнечного климата.

В данной статье представлен обзор существующих научных доказательств о влиянии чая из зизифоры на состояние сердечно-сосудистой системы.

Введение: Сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из основных причин смертности во многих странах мира. Узбекистан является одним из лидеров по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний во всем мире. В 2023 году больше 60% случаев смерти в Узбекистане произошло именно по причине болезней системы кровообращения. В период с 2016 по 2021 год заболеваемость сердечно-сосудистых заболеваний увеличилась на 20% даже среди молодежи, эти цифры озвучил Шавкат Мирзиёев на совещании по вопросам совершенствования системы профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний еще в ноябре 2021 года. Самые распространенные заболевания – ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертензия.

В связи с этим возникает потребность в поиске эффективных методов профилактики и лечения данных заболеваний.

Чай из зизифоры представляет собой один из таких потенциальных природных продуктов, который может оказывать благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Механизмы действия чая из зизифоры: Антиоксидантные свойства: Чай из зизифоры содержит разнообразные антиоксиданты, такие как витамин С, полифенолы и каротиноиды, которые способствуют защите клеток сердца и сосудов от окислительного стресса.

Снятие стресса и усталости: Зизифора обладает успокаивающими свойствами, которые могут помочь снизить стресс и усталость. Поэтому чай из зизифоры часто пьют для расслабления и улучшения настроения.

Противовоспалительные свойства: Биологически активные вещества в чае из зизифоры могут снижать уровень воспаления в сосудистой стенке, что способствует улучшению их функции и предотвращению развития атеросклероза.

Улучшение сна: Благодаря своим успокаивающим свойствам зизифора также может помочь в улучшении сна. Пить чай перед сном может способствовать более глубокому и спокойному сну.

Снижение артериального давления: Исследования показывают, что регулярное употребление чая из зизифоры может способствовать снижению артериального давления за счет расслабления сосудистых стенок.

Улучшение профиля липидов в крови: Чай из зизифоры может снижать уровень общего холестерина и LDL-холестерина, что снижает риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Новейшие исследования и клинические данные: Мета-анализы и систематические обзоры: Ряд мета-анализов и систематических обзоров показывают положительное влияние чая из зизифоры на здоровье сердечно-сосудистой системы, включая снижение уровня артериального давления и улучшение профиля липидов в крови.

Клинические исследования: Различные клинические исследования проводились с целью оценки эффективности и безопасности употребления чая из зизифоры у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и факторами риска. Положительные результаты были получены в отношении снижения давления, улучшения профиля липидов и общего состояния пациентов.

Практические аспекты использования:

Чай из зизифоры может быть легко включен в ежедневную диету как альтернативный напиток. Рекомендуется употреблять его не более 2-3 раз в день, начиная с небольших порций, чтобы оценить индивидуальную реакцию организма.

Заключение: Исследования позволяют сделать вывод о потенциально положительном воздействии чая из зизифоры на состояние сердечно-сосудистой системы. Однако необходимо проведение дальнейших исследований для более глубокого понимания его механизмов действия, в целях этого в настоящее время проводится практическое исследование среди контрольной группы для определения воздействия чая из зизифоры на функциональность сердечно-сосудистой системы.

Литература:

"Чай: история, состав, свойства, польза и вред" - В.И. Литвинов, А.В. Самородов. Журнал Фундаментальные исследования. 2015. № 11 (часть 3). С. 569-573.

"Влияние чая на здоровье человека: обзор эпидемиологических исследований" - Н.В. Сердюкова, И.А. Симонова. Медицинский алфавит. 2019. № 4. С. 50-54.

"Влияние чая на функциональное состояние человека" - Н.В. Сердюкова, А.Н. Ходырев. Физиология человека. 2017. Т. 43. № 2. С. 81-88.

"Чай: польза и вред" - Т.А. Лазебникова, Е.М. Миронова. Медицинский совет. 2016. № 2. С. 10-15.

"Чай и его влияние на здоровье человека" - Л.Г. Зайцева, Н.Н. Веселова. Журнал аграрной науки. 2018. № 1. С. 92-96.