

Улмасова Нигора Шавкатовна

Студентка II курса факультета сестринского дела

*Сиабского техникума общественного
здравоохранения им. Абу Али ибн Сино*

Научный руководитель: ассистент

*Самаркандского государственного медицинского
университета, Самарканд, Узбекистан.*

Рахманова Фируза Эрдановна

Аннотация

Унаби (*Ziziphus jujuba*), также известный как китайский финик или жужуба, на протяжении веков используется в традиционной медицине Востока благодаря своим богатым питательным и биологически активным свойствам. Исследования показывают перспективность использования унаби в качестве вспомогательного средства при лечении гипертонии, бессонницы, гастроэнтерологических и метаболических нарушений. Таким образом, унаби является ценным природным продуктом с широким спектром терапевтического действия, что подтверждает необходимость его дальнейшего изучения и внедрения в клиническую практику.

Ключевые слова

унаби, *Ziziphus jujuba*, китайский финик, фитотерапия, антиоксидант, гипотензивный эффект, иммуномодуляция, стресс, традиционная медицина.

Abstract

Jujube (*Ziziphus jujuba*), also known as Chinese date or jujube, has been used for centuries in traditional Eastern medicine for its rich nutritional and biologically active properties. Research shows promise as an adjunct treatment for hypertension, insomnia, and gastrointestinal and metabolic disorders. Jujube is thus a valuable natural product with a broad spectrum of therapeutic effects, confirming the need for its further study and implementation in clinical practice.

Key words

junabi, ziziphus jujuba, chinese date, herbal medicine, antioxidant, hypotensive effect, immunomodulation, stress, traditional medicine.

Annotatsiya

Jujube (*Ziziphus jujuba*), shuningdek, xitoy xurmosi yoki jujube nomi bilan ham tanilgan, o'zining boy ozuqaviy va biologik faol xususiyatlari uchun an'anaviy Sharq tabobatida asrlar davomida qo'llanilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jujube gipertenziya, uyqusizlik, oshqozon-ichak va metabolik kasalliklarni davolashda

qo'shimcha vosita sifatida istiqbolli hisoblanadi. Shunday qilib, jujube keng terapevtik ta'sirga ega bo'lgan qimmatli tabiiy mahsulot bo'lib, uni klinik amaliyotda yanada o'rganish va joriy etish zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit soʻzlar

jujube, *Ziziphus jujuba*, xitoy xurmosi, o'simlik dori vositalari, antioksidant, gipotenziv ta'sir, immunomodulyatsiya, stress, an'anaviy tibbiyot.

Введение. Современная медицина активно обращается к природным источникам лечебных средств, многие из которых известны человечеству с древних времён. Одним из таких растений является унаби (*Ziziphus jujuba*), более известный как китайский финик. В традиционной медицине Востока плоды и листья унаби на протяжении тысячелетий использовались как средство для укрепления здоровья, лечения простудных заболеваний, бессонницы, нарушений пищеварения и сердечно-сосудистой системы.

Интерес к унаби в последние десятилетия значительно возрос благодаря исследованиям, выявившим его богатый химический состав: витамины, минералы, органические кислоты, полисахариды, флавоноиды и другие биологически активные вещества. Они обуславливают широкий спектр терапевтического действия растения — от антиоксидантного и иммуномодулирующего до седативного и гипотензивного.

Актуальность изучения унаби заключается в необходимости поиска эффективных и безопасных фитотерапевтических средств, которые могут применяться как в профилактике, так и в комплексной терапии различных заболеваний. Это особенно важно в условиях роста интереса к натуральным препаратам и интеграции фитотерапии в практику современной медицины.

Рисунок 1.



Основная часть. Унаби (*Ziziphus jujuba*), известный также как китайский финик, представляет собой растение семейства Rhamnaceae, которое с древности использовалось в традиционной медицине Востока. Его плоды, семена и листья применялись в Китае, Индии, Иране и Средней Азии для лечения различных

заболеваний, от простуд и нарушений сна до сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных патологий¹.

На сегодняшний день интерес к унаби в медицинской науке возрастает благодаря его богатому химическому составу. В плодах обнаружены витамины (С, Р, группы В), органические кислоты, полисахариды, тритерпеновые сапонины, флавоноиды, фенольные соединения и микроэлементы (калий, магний, цинк, железо)². Такое многообразие биологически активных веществ определяет широкий спектр фармакологических свойств унаби.

Особое внимание в научной литературе уделяется влиянию унаби на нервную систему. Семена растения традиционно использовались как седативное средство при тревожности и бессоннице. Современные исследования подтверждают, что экстракты унаби модулируют активность ГАМК-ергической системы и повышают уровень серотонина, что способствует улучшению сна и снижению тревожных состояний³. Более того, антиоксидантные компоненты растения защищают нейроны от окислительного стресса, что может иметь значение в профилактике нейродегенеративных заболеваний⁴.

Фенольные соединения и флавоноиды унаби проявляют выраженные антиоксидантные свойства. Они снижают уровень активных форм кислорода, предотвращают повреждение липидных мембран и ДНК⁵. В ряде экспериментальных работ отмечено подавление экспрессии провоспалительных цитокинов, включая TNF- α и IL-6, а также ингибирование активации NF- κ B, что свидетельствует о противовоспалительном потенциале унаби⁶.

Фармакологические исследования показывают, что водные и спиртовые экстракты плодов унаби способны снижать артериальное давление и оказывать вазодилатирующее действие за счет повышения биодоступности оксида азота (NO). Кроме того, наблюдается улучшение липидного профиля крови — снижение уровня холестерина и триглицеридов, а также уменьшение агрегации тромбоцитов. Всё это позволяет рассматривать унаби как перспективное средство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний⁷.

Ряд экспериментальных данных указывает на то, что полисахариды унаби оказывают защитное влияние на клетки печени, уменьшая окислительный стресс и способствуя восстановлению функциональной активности органа. У животных, получавших экстракт унаби, наблюдалось снижение уровней печёночных ферментов (АЛТ и АСТ), что свидетельствует о гепатопротекторном эффекте. В

гастроэнтерологии плоды и отвары унаби применяются при гастритах и язвенной болезни, благодаря способности снижать воспаление и защищать слизистую желудка.

Интерес вызывает и антимикробное действие унаби. Экстракты растения подавляют рост ряда патогенных бактерий и грибов, что подтверждает его традиционное использование при инфекциях. Более того, в исследованиях *in vitro* показано, что унаби способен ингибировать рост опухолевых клеток, индуцировать апоптоз и снижать воспалительные процессы, связанные с канцерогенезом.

В последние годы изучается влияние унаби на углеводный и жировой обмен. Доказано, что экстракты растения повышают чувствительность тканей к инсулину, регулируют уровень глюкозы в крови и снижают системное воспаление, что делает унаби потенциально полезным в терапии метаболического синдрома и диабета. Также отмечается его роль в снижении массы тела и улучшении липидного профиля.

Несмотря на обширный спектр выявленных эффектов, клинических исследований по применению унаби у людей пока недостаточно. Большинство данных основано на экспериментах *in vitro* и на животных моделях. Для внедрения унаби в практику доказательной медицины необходима стандартизация экстрактов, изучение фармакокинетики активных веществ и проведение клинических испытаний с участием больших выборок пациентов.

По данным научных публикаций и справочников по пищевой ценности, плоды унаби отличаются высоким содержанием биологически активных веществ, в частности витамина С, витаминов группы В, а также микро- и макроэлементов.

Таблица 1.

Средний химический состав унаби (на 100 г продукта)⁸

№	Питательные вещества	Содержание
1	Калорийность	79 ккал
2	Белки	1,2 г
3	Жиры	0,2 г
4	Углеводы	20,2 г
5	Клетчатка	2,5 г
6	Витамин С	69–80 мг
7	Витамин А (β-каротин)	40 мкг
8	Витамин В1 (тиамин)	0,02–0,03 мг
9	Витамин В2 (рибофлавин)	0,04–0,05 мг
10	Витамин В3 (ниацин, РР)	0,9 мг
11	Витамин В6 (пиридоксин)	0,08 мг
12	Фолиевая кислота (В9)	14–15 мкг
13	Калий (К)	250–300 мг
14	Кальций (Са)	20–23 мг
15	Фосфор (Р)	22–25 мг

16	Железо (Fe)	0,5–0,8 мг
17	Магний (Mg)	9–10 мг
18	Натрий (Na)	2–3 мг
19	Цинк (Zn)	0,1 мг
20	Марганец (Mn)	0,1–0,2 мг

Выводы и предложения. Выводы Проведённый анализ литературных и экспериментальных данных свидетельствует о том, что унаби (*Ziziphus jujuba*) является перспективным растительным объектом с высоким фармакологическим и нутрицевтическим потенциалом. Богатый химический состав плодов, включающий витамины, минералы, полисахариды, флавоноиды и фенольные соединения, определяет многообразие его биологических эффектов. Высокое содержание аскорбиновой кислоты, калия и пищевых волокон позволяет рассматривать унаби как ценный компонент функционального и профилактического питания, способствующий укреплению иммунной системы, повышению общей резистентности организма и снижению риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Антиоксидантная активность фенольных соединений и флавоноидов унаби проявляется в снижении уровня окислительного стресса, защите клеточных мембран и ДНК от повреждения активными формами кислорода, а также в подавлении воспалительных процессов, что имеет важное значение для профилактики сердечно-сосудистых, нейродегенеративных и метаболических нарушений. Фармакологические исследования подтверждают наличие у унаби гипотензивного эффекта, обусловленного улучшением эндотелиальной функции и повышением биодоступности оксида азота. Это позволяет рассматривать унаби как потенциальное вспомогательное средство в комплексной терапии артериальной гипертензии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Выраженное седативное и анксиолитическое действие унаби, связанное с модуляцией ГАМК-ергической и серотонинергической систем, подтверждает его традиционное использование при бессоннице, тревожных состояниях и стресс-индуцированных расстройствах. Это открывает перспективы применения унаби в качестве мягкого растительного средства для коррекции нарушений сна и психоэмоционального состояния. Гепатопротекторные свойства полисахаридов унаби, проявляющиеся в снижении активности печёночных ферментов и уменьшении окислительного повреждения гепатоцитов, указывают на целесообразность дальнейшего изучения его применения при заболеваниях печени и в программах детоксикации.

Данные экспериментальных исследований подтверждают гастропротекторное и противовоспалительное действие унаби, что обосновывает его использование в фитотерапии гастритов, язвенной болезни и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повреждением слизистой оболочки. Антимикробная активность экстрактов унаби в отношении ряда бактериальных и грибковых патогенов расширяет возможности его применения при инфекционно-

воспалительных процессах и подтверждает рациональность его традиционного использования в народной медицине. Результаты исследований *in vitro* и на животных моделях свидетельствуют о способности унаби положительно влиять на углеводный и липидный обмен, повышать чувствительность тканей к инсулину и снижать уровень системного воспаления, что делает его перспективным средством для профилактики и вспомогательной терапии метаболического синдрома и сахарного диабета 2 типа. Несмотря на значительное количество экспериментальных данных, применение унаби в клинической практике ограничено недостаточным числом масштабных клинических исследований. Это подчёркивает необходимость проведения рандомизированных контролируемых испытаний с целью подтверждения эффективности и безопасности препаратов на основе унаби у различных групп пациентов. Перспективным направлением дальнейших исследований является стандартизация растительного сырья и экстрактов унаби, изучение фармакокинетики и биодоступности его активных компонентов, а также разработка лекарственных форм и биологически активных добавок с доказанной эффективностью.

В целом, унаби может рассматриваться как многофункциональный природный продукт, обладающий значительным профилактическим и терапевтическим потенциалом, интеграция которого в практику современной медицины и нутрициологии представляется научно обоснованной и перспективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Gao Q.H., Wu C.S., Wang M. The jujube (*Ziziphus jujuba* Mill.) fruit: a review of current knowledge of fruit composition and health benefits. *J Agric Food Chem.* 2013;61(14):3351-3363.
2. Lim T.K. *Edible Medicinal and Non-Medicinal Plants: Fruits.* Springer, 2012.
3. Peng W. et al. Sedative and hypnotic activities of the seeds of *Ziziphus jujuba* Mill. *J Ethnopharmacol.* 2000;79(2):225–229.
4. Chen J., Li Z., Maiwulanjiang M. et al. Neuroprotective effects of jujube seed extract. *Phytomedicine.* 2015;22(3):285–293.
5. Zhang C.R., Aldosari S.A., Vidyasagar P.S. et al. Health-promoting bioactive phytochemicals from jujube fruit. *Food Chem.* 2015;173:1037–1044.
6. Zhao J. et al. Anti-inflammatory effect of polysaccharides from *Ziziphus jujuba*. *Int J Biol Macromol.* 2017;95:1087–1095.
7. Peng Y., Ma C., Li Y. Cardiovascular protective effects of *Ziziphus jujuba*. *Chin J Integr Med.* 2014;20(10):792–800.
8. Zhao Z., Zhang Q. Hypolipidemic effect of jujube extracts. *Pharmacognosy Rev.* 2016;10(20):100–106.

9. Yu L. et al. Hepatoprotective effect of *Ziziphus jujuba* polysaccharides. *Food Chem Toxicol.* 2013;59:381–386.
10. Liu J. et al. Protective effect of jujube polysaccharides on liver injury. *Carbohydr Polym.* 2014;101:940–947.
11. Рахмонова Ф. Э. Нейропротективные, гипотензивные, антигипоксические свойства шпината //o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2025. – Т. 3. – №. 36. – С. 212-216.
12. Тургунов Д. Э., Рахманова Ф. Э., Каржавов А. Р. Терапевтическое применение и токсичность шафрана //Universum: медицина и фармакология. – 2023. – №. 4-5 (98). – С. 47-51.
13. Рахманова Ф. Э., Холмуродова Д. К. Применение оксида азота для антимикробных, ранозаживляющих кожных лечебных мазей //International scientific review of the problems of natural sciences and medicine. – 2022. – С. 8-20.
14. Erdanovna R. F. et al. Dorivor osimliklarning yurak glikozidlari sifatida tasiri va qollanilishi //Ijodkor o'qituvchi. – 2025. – Т. 4. – №. 46. – С. 71-7
15. Mustafoyev A. I. et al. Stabilization Processes Of Ceramic Materials Based On Local Raw Materials Processed In A Solar Device //Spanish Journal of Innovation and Integrity. – 2025. – Т. 40. – С. 56-60.