



## ИНФОРМАЦИЯ О ВИНОГРАДНОМ ЗАВОДЕ. ПОЛЬЗА ВИНОГРАДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

**Нуралиева Фарангиз Бахтиёр кизи**

*Гулистон Давлат Университети*

*25-20-гурух мевачилик ва узумчилик йоналиши*

**Аннотация:** *В статье рассмотрены основные свойства винограда и его влияние на организм человека. Проведен систематический современный обзор специализированной литературы и современных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность ягод, рассмотрены возможности применения в различных видах препарата и эффективность его применения при различных заболеваниях. Специальным анализом проанализировано достоверное влияние воздействия винограда на организм человека при определенных состояниях и заболеваниях.*

**Ключевые слова:** *виноград, здоровье, сердце, витамин, сорт, польза.*

Виноградные лозы принадлежат к семейству Vitaceae, а наиболее часто используемые сорта принадлежат к виду *Vitis vinifera* (европейская лоза). Другие подвиды *Euvitis* используются в качестве подвоев в районах с распространенной проблемой филлоксеры.

Виноградная лоза – многолетнее растение-куст, характеризующееся спиралями – усиками и стелющимся ростом. Это вьющееся растение, обычно лазит по камням или стволам деревьев. Усики растут на стеблях и считаются выродившимися соцветиями. Листья большие, супротивные, сердцевидные, поперек них растут соцветия. Они могут быть террасированными или лопастными, с 3-5 лопастями и отчетливыми жилками. Форма, размер и цвет листьев зависят от сорта.

Почки располагаются на коленях растений между осями и делятся на 2 категории:

Первичные (зимние) и вторичные почки

Весной мы можем наблюдать отчетливое вздутие между стеблем и черешком. Это второстепенные бутоны. Обычно они не прорастают в течение текущего вегетационного периода. Скорее всего, они останутся в летаргии. Рядом с этой почкой находится первичная почка, которая обычно прорастает в течение текущего вегетационного периода. В случае повреждения первичной почки, обычно из-за зимних заморозков (некроз первичной почки), прорастает вторичная почка. Почки дают побеги, которые при созревании становятся стеблями.



Побеги образуют цветочные гроздья сразу после прорастания. Цветки на соцветиях мелкие, 3-4 мм (0,12-0,16 дюйма), белого цвета. Обычные цветки — гермафродиты. Эти цветы оплодотворяются и образуют гроздья винограда. Виноград составляет подавляющую часть (90-98%) веса грозди.

Виноград с ботанической точки зрения является ягодой. Размер и цвет виноградин различаются в зависимости от сорта. Цвет, который может варьироваться от зеленого до темно-красного, обусловлен содержанием в винограде антоцианов и флавоноидов. На это содержание в основном влияют температура, уровень pH, условия выращивания и содержание сахара. Кроме того, у нас есть сорта с семенами и бессемянные сорта. Семенные сорта могут нести до 4 семян. Семена содержат дубильные вещества в размере 4-6%.

Как правило, жизненный цикл виноградной лозы состоит из двух фаз: периода роста и периода покоя.

Период выращивания делится на три этапа:

- Первый этап начинается с прорастания и заканчивается цветением.
- Второй этап начинается с цветения и заканчивается верезоном (изменение цвета винограда).
- Третий этап начинается с верасона и заканчивается созреванием. На этом этапе кислотность обычно снижается, а содержание сахаров увеличивается.

Покой начинается сразу после опадения листьев и заканчивается слезотечением (обычно с конца осени до зимы – с ноября по февраль). На этом этапе лозы отдыхают. Растения не выполняют никаких обычных процедур. Однако в тропической зоне покоя не наблюдается. Поскольку виноградные лозы не должны переносить температуру ниже 12 °C (53,6 °F), они избегают этой фазы, и период роста может длиться до 100–130 дней.

Виноград – один из самых известных летних фруктов. Люди потребляют виноград на протяжении тысячелетий, поскольку этот фрукт всегда был ключевым элементом их питания. Мы можем видеть виноград на древнегреческих настенных росписях, и в то же время у нас есть исторические отчеты, в которых говорится о значении винограда и вина в диете и образе жизни древних греков. В наши дни люди потребляют виноград и продукты из него не только из-за его вкуса, но и из-за его значительной пищевой ценности. Виноград и, следовательно, вино содержат различные полезные для здоровья компоненты, которые могут незначительно отличаться в зависимости от сорта и методов выращивания.

Польза для здоровья от употребления винограда:

- Сердечно-сосудистые преимущества
- Борется с раком



- Способствует здоровью кожи.
- Улучшает пищеварение
- Противовоспалительные свойства
- Польза для здоровья глаз
- Укрепляет иммунную систему
- Потенциальное антидиабетическое действие.

По данным Министерства сельского хозяйства США, в 100 г красного винограда без косточек входят:

Энергия: 65 ккал.

Белок: 0,72 г

Всего липидов: 0,72 г.

Углеводы, разница: 17,39 г.

Сахар, всего: 16,67 г

Клетчатка: 0,7 г

Ca: 14 мг

Fe: 0,26 мг

Na: 0

Витамин С: 10,9 мг

Витамин А МЕ: 72 МЕ

Здоровье сердца

Виноград, особенно красные сорта, содержит значительное количество полифенолов, таких как ресвератрол, которые снижают риск развития атеросклероза и инсультов. Эти полифенолы связаны со снижением артериального давления и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровье кожи

Ресвератрол – основная причина появления винограда в косметической медицине. Этот мощный антиоксидант защищает коллаген клеток, помогая коже оставаться молодой и здоровой.

Рак

В вечной борьбе с раком полифенолы, такие как ресвератрол и кверцетин, вновь играют важнейшую роль. Согласно исследованиям, ресвератрол может предотвращать рост опухолей в различных органах, таких как печень, кожа, желудок, грудь, кожа, толстая кишка и лимфа. Красное вино содержит ресвератрол, который при разумном употреблении может оказать благотворное воздействие. Однако употребление большого количества вина может увеличить риск различных заболеваний сердца и печени.

Улучшает пищеварение



Виноград является источником клетчатки, которая, как известно, улучшает работу пищеварительной системы и может предотвратить запор.

#### Витамин С

Виноград является отличным источником витамина С, который способствует здоровью кожи и укрепляет нашу иммунную систему.

#### Здоровье глаз

Виноград также содержит антиоксиданты, такие как лютеин и зеаксантин, которые нейтрализуют свободные радикалы и предотвращают такие повреждения глаз, как катаракта.