

α -LINOLENIK KISLOTA TUZILISHI VA BIOLOGIK XOSSALARI

Amirqulova Umida ; Aliqulova Shaxnoza

Samarqand Davlat universiteti Biokimyo instituti

e- mail: r02703817@gmail.uz shaxnozaaliqulova458@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada α linolenik kislotasini tuzilishi va biologik xossalari taxlil qilingan. Asosiy e'tibor Alex Sala Vila va Ram Reifen, Anna Karlinsky, Aliza H Stark, Zipi Berkovich, Abraham Nyskalar tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalarini taxlil qilishga qaratilgan. Alex Sala- Vila α linolenik kislota o'simlik yog' kislota, yurak- qon tomir kasalliklari va kognitiv tizimiga ta'siri haqida o'rgangan bo'lsa Ram Reifen, Anna Karlinsky, Aliza H Stark, Zipi Berkovich, Abraham Nyskalar α linolenik kislota [to'yinmagan yog' kislotasini] istemol qilish yallig'lanishli ichak kasalliklarida yallig'lanishga qarshi vosita ekanligini o'rgangan. Tadqiqotlar taqqoslanishi shuni ko'rsatadiki alfa linolenik kislota [to'yinmagan yog' kislota] bu omega 3- sinifdagi muxim o'simlikka asoslangan ko'p to'yinmagan yog'li kislota hisoblanadi. U organizm uchun zarur bo'lgan yog'li kislota, uni o'simlik yog'lari yong'oqlar va urug'lar kabi oziq - ovqat manbalaridan olish mumkin. Maqolada biologik ahamiyati foydali manbalari ham yoritilgan.

Kalit so'zlar: Alfa linolenik kislota [ALA], Xolesterolin LDL, HDL, TRombotsitlar, Proteoin, Antioksidant, To'yinmagan yog' kislota, AMD, giperlipidemiya

Taxliliy qism

Alex Sala- Vila Alfa linolenik kislota o'simlik asosidagi uzun zanjirli n-3 yog' kislotalarining sog'lik uchun foydali bo'lgan ALA kardio metabolik kasalliklari va kognitiv qobiliyatga ta'sirini yaxshiroq tushunishga qiziqish katta bo'lgan. ALA uchun asosan uning asosiy oziq ovqat manbalariga yani [yong'oq va zig'ir urug'I] asoslangan dalillar ko'payib bormoqda, ammo bu bizning uzun zanjirli n-3 yog' kislotalarini tushunishimizdan orqada qolmoqda. Kuzatuvlar taxlillari shuni ko'rsatadiki parxezdagi ALA miqdorini oshirish umumiy yurak qon tomir kasalliklar xavfini 10 foizga va o'limga olib keladigan koronar yurak kasalligi xavfini 20 foizga kamaytirish bilan bog'liq. ALA ta'sirini maxsus baxolash uchun moljallangan Alpha Omega sinovi faqat foyda tentetsiyasini ko'rsatdi. VA qo'shimcha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki ko'plab surunkali kasalliklarni kamaytirish uchun kuchli dalillarga asoslangan parxez tavsiyalarini berish uchun yaxshiroq pazitsiyaga ega bo'lishini aytib o'kan.

Ram Reifen, Anna Karlinsky, Aliza H Stark, Zipi Berkovich, Abraham Nyska tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki n-3 to'yinmagan yog'li kislotalarni istemol qilish

yallig'lanishli ichak kasalliklarida himoya rolini o'ynaydi. ammo ALA BOY O'SIMLIK moylaridan foydalanish keng miqyosida o'rganilmagan. ushbu tadqiqotlar maqsadi ikki xil PUFA MANBALARI baliq va o'simlik moylarining tasirini tajriba kolitining ikkita hayvon modelida sinab ko'rish va PUFA BILAN BOYITILGAN DIETALAR YALLIG'lanish holatini yaxshilash mumkinligini aniqlash edi. kalamushlar 3 hafta davomida makkajuxoro baliq yogi bilan boy ovqatlar ishtirokida ovqatlanirdi. songra ichimlik suviga tekstrant Na_2SO_4 qo'shilishi yoki 2,4,6 tribenzol sulfon kislotasini yuborish orqali kolit qoshgatildi. Bkiz kolletik kalamushlar makkajoxori va baliq yog'I bilan solishtirganda adachaye yo'I bilan oziqlangan kalamushlarning yallig'lanish reaksiyasi pastroq ekanligini gistalogik tuzatishni yaxshilaganligini va shilliq qavatida kamroq nikrotin shikastlanishga ega ekanligini kuzatdi.

Mening fikrimcha

Alfa linolenik kislota tarkibi $C_{18}H_{30}O_2$ uchta bog' mavjud

Qanday ishlaydi - organizmda ALA metabolizatsiya qilinadi va sog'liq uchun foydali bo'lgan EPA [Eikozapentaenoik kislota] va DHA [dokosahesaenoik kislota] ga aylanadi.

Foydaliligi:

Yallig'lanishni kam,aytiradi yurak qon tomir kasalliklari havfini kamaytiradi miyanning soglom rivojlanishiga yordam beradi.

Manbalari:

Zaytun moyi Kamda moyi Chigit moyi Zig'ir urug'I moyi Chandir urug'I moyi yashil bargli sabzavotlarda ko'p uchraydi.

Insonning ovqatlanishi va salomatligida muxim ro'l o'ynaydi. Kundalik ovqatlanishga tasirini o'rganadi

ALA endogen tarzda sintez qilib bo'lmaydi va uni parxez orqali olish kerak.

Dokosooksenoik kislota [DHA] miyya rivojlnishi va parvarishiga xissa qo'shadi. ALA kuchli Antiosindant va yallig'lanishga qarshi xususiyatga ega. U erkin radikallarni tozalash va xujayra shikastlanishiga va turli kasalliklarning boshlanishiga katta xissa qo'shadigan oksidlovchi stresni kamaytiruvchu xususiyatiga ega

ALA ning bialogik xususiyatlari

Antioksidant va yallig'lanishga qarshi xususiyatlar

Ko'rish ximoyasi

Giperlipedemiyani davolash

Trombos kasalliklarining oldini olish

Xomladorlik va laktatsiya davrida qo'llab quvvatlash kabi xususiyatlarga ega.

Tavfsiyalar:

Bargli ko'katlarni quchoqlang proteyn manbalarigizni o'rganing zig'ir urug'i yoki chiya urug'ini seping yoki gazak sifatida bir xovuch yong'oqdan zavqlaning. Sovuq siqilgan yog'larni istemol qiling. Oziq moddalarni saqlab qolish uchun uni isitilmagan xolda istemol qiling.

Alfa linolenik kislota inson salomatligini saqlashda muxim ro'l o'ynaydigan oziq moddalardir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. α -Linolenic acid (ALA) is an anti-inflammatory agent in inflammatory bowel disease

Авторы

Ram Reifen, Anna Karlinsky, Aliza H Stark, Zipi Berkovich, Abraham Nyska

2. Impact of α -Linolenic Acid, the Vegetable ω -3 Fatty Acid, on Cardiovascular Disease and Cognition

Авторы

Aleix Sala-Vila et al. Adv Nutr. 2022.

3. <https://t.me/c/2377883048/275> Xitoy alfa linolenik kislota ishlab chiqaruvchilari yetkazib beruvchi zavodi - Stokda alfa linolenik

4. <https://srcyrl.bloomtechz.com/info/the-multifaceted-benefits-of-alpha-linolenic-a-100012725.html>