

KOENZIM Q10 FOYDALI XUSUSIYATLARI VA UNING ORGANIZMGA TA'SIRI.

Rahimova Hilolaxon Rustamjonovna

Tibbiy kimyo va biologik fanlar kafedrasi assistenti

Central Asian Medical University

Usmonova Malikaxon Jamoliddin qizi

“Davolash ishi” yo‘nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Koenzim Q10 (ubixinon) – bu hujayralarda energiya ishlab chiqarishda ishtirok etuvchi va kuchli antioksidant xususiyatga ega tabiiy modda hisoblanadi. Ushbu maqolada koenzim Q10 ning organizmdagi roli, yurak salomatligi, surunkali kasalliklar, migren, charchoq sindromi va fibromialgiya kabi holatlarda qo‘llanilishi, shuningdek, statinlar qabul qiluvchilar uchun uning ahamiyati muhokama qilinadi. Shuningdek, koenzim Q10 ning manbalari, yoshga bog‘liq kamayishi va qo‘shimcha qabul qilish tavsiyalari ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Koenzim Q10, ubiqinon, antioksidant, mitoxondriya, yurak salomatligi, statinlar, migren, surunkali charchoq, fibromialgiya,

Kirish.

Koenzim Q10 – organizmda tabiiy ishlab chiqariladigan va hujayra ichidagi energiya ishlab chiqaruvchi mitoxondriyalar faoliyatida muhim rol o‘ynovchi antioksidant moddadir. Uning darajasi yoshi oshishi, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik va statinlar qabul qilinishi natijasida kamayadi. Koenzim Q10 ning yetishmovchiligi yurak faoliyatining pasayishi, mushak og‘rig‘i, charchoq va kognitiv buzilishlar kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, uni oziq-ovqat yoki qo‘shimcha shaklida qabul qilish ilmiy jihatdan asoslangan yondashuv hisoblanadi.

Asosiy qism.

1. Koenzim Q10 ning fiziologik roli: Koenzim Q10 hujayralarda energiya ishlab chiqarish jarayonida (ATP sintezi) ishtirok etadi. Shuningdek, kuchli antioksidant sifatida hujayra tuzilmalarini oksidativ stressdan himoya qiladi va E vitaminini faol shaklda ushlab turishga yordam beradi.

2. Yurak salomatligi: Koenzim Q10 yurak mushaklarining energiya ehtiyojini qondirishda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yurak faoliyati buzilgan bemorlarda koenzim Q10 qo‘shimchasi kislorod iste’molini oshiradi, chidamlilikni yaxshilaydi va qon bosimini

tartibga soladi. Statinlar qabul qiladigan bemorlarda koenzim Q10 darajasi sezilarli darajada pasayadi, bu esa charchoq va mushak og'riqlariga olib kelishi mumkin.

3. Koenzim Q10 va surunkali kasalliklar: Migren, surunkali charchoq sindromi va fibromialgiya kabi holatlarda koenzim Q10 qo'shimchasi energiya ishlab chiqarishni yaxshilash orqali simptomlarni kamaytirishi mumkin. Tadqiqotlar ko'rsatganidek, 100-300 mg kuniga dozalarda qabul qilish foydali natijalar beradi. 4. Kognitiv funktsiyalar va demensiya: Yoshga bog'liq kognitiv buzilishlar, Altsgeymer va Parkinson kasalliklarida koenzim Q10 darajasi past bo'ladi. Qo'shimcha qabul qilish kognitiv funktsiyalarni saqlashga yordam beradi.

5. Qo'shimcha foydali ta'sirlar: Koenzim Q10 LDL va triglitseridlarni kamaytiradi, chap qorincha gipertrofiyasini oldini oladi, arteriyalar sklerozini kamaytiradi va makula degeneratsiyasining rivojlanishini sekinlashtirishi mumkin. Kunlik mahalliy qo'llash mimika ajinlarini kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa: Koenzim Q10 – hujayralarda energiya ishlab chiqarishda va antioksidant himoyada muhim rol o'ynovchi tabiiy modda bo'lib, yurak salomatligi, surunkali charchoq, migren, fibromialgiya va kognitiv buzilishlar kabi holatlarda qo'llanilishi ilmiy asosga ega. Statinlarni qabul qilayotgan bemorlarda koenzim Q10 qo'shimchalari ayniqsa muhimdir, chunki ular darajasini pasayishini oldini oladi. Oziq-ovqat orqali yetarli darajada qabul qilinsa-da, ayrim kasalliklar va yosh bilan bog'liq kamayish holatlari uchun qo'shimcha qabul zarur bo'lishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Коэнзим Q10: лучшая добавка для здоровья сердца. Доктор Майкл Мюррей опубликовано 16 ноября 2020.

2. 9 полезных свойств коэнзима Q10. Доктор Эрик Мадрид опубликовано 4 сентября 2019