

про збільшення споживання АЛК має бути поєднана з контрольованим споживанням калорій і контрольованим споживанням омега-6 ПНЖК, оскільки обидва ці показники можуть бути збільшені одночасно, що призведе до небажаних ефектів, таких як збільшення жирової маси та кардіометаболічних порушень.

АРОНІЯ ЧОРНОПЛІДНА ЯК ДЖЕРЕЛО РОСЛИННИХ АНТИОКСИДАНТІВ

Рослякова М. С.

Науковий керівник: Король В. В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

m_roslyakova@icloud.com

Вступ. Аронія чорноплідна (*Aronia melanocarpa*) – кущ родини Розових (*Rosaceae*), походить з Північної Америки, на території України культивується як плодова, лікарська та декоративна рослина. На сьогоднішній аронія чорноплідна доволі часто використовують як антиоксидант, бо вона є одним із найбагатіших джерел поліфенолів, які забезпечують цю дію. Антиоксиданти – це речовини, що інгібують окиснення в клітинах та нейтралізують дію вільних радикалів. Дія сонячних променів, сигаретного диму, забрудненого повітря – все це тільки посилює деструктивні ефекти вільних радикалів, тому роль антиоксидантів неможливо переоцінити – вони стабілізують пошкодження, викликані вільними радикалами та навіть можуть звернути назад завдану в ході окиснення шкоду. Тим самим вони оберігають організм від онкологічних захворювань, серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та інших дегенеративних змін в організмі.

Мета дослідження. Дослідити доцільність використання аронії чорноплідної як джерела антиоксидантів.

Матеріали та методи. Інформаційні матеріали засновані на дослідженні наукової літератури, матеріали інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Плоди аронії чорноплідної в своєму складі містять 5-6% фенольних сполук (флаваноїди та фенолокислоти) та їх глікозиди: ціанідин, гесперидин, катехін, рутин, кверцетин, катехіни. Також, аронія багата на вітаміни: аскорбінову кислоту, вітамін Е, нікотинову кислоту (вітамін РР). Аскорбінова кислота сама по собі дуже важливим компонентом біологічної антиоксидантної системи. Вона посилює дію інших антиоксидантів та підтримує їх у відновленому стані, тим самим перериваючи процес вільно радикального окиснення.

Флаваноїди проявляють свою високу антиоксидантну активність завдяки їх здатності акцептувати вільні радикали, зв'язувати іони металів, які каталізують процеси окиснення. Ще води підвищують активність аскорбінової кислоти, захищаючи від окислювального розщеплення.

Висновки. Проведений аналіз літературного огляду дозволив зробити висновок про те, що завдяки своєму хімічному складу аронію чорноплідну доцільно використовувати як антиоксидант, та на цьому переваги цієї рослини не закінчуються – плоди аронії також мають капіляррозміцнюючу дію та поліпшують циркуляцію крові завдяки вітаміну Р - рутину, попереджують тромбоутворення, що знижує ризик на захворювання атеросклерозом, що робить цю лікарську сировину майже незамінною рослиною для людей з серцево-судинними захворюваннями.