

BENEFICIILE INULINEI PENTRU SĂNĂTATEA UMANĂ

Dana Dolineanschi, Anna Benea

Conducător științific: Anna Benea

Catedra de farmacognozie și botanică farmaceutică, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Inulina este o fibră alimentară solubilă care ajută la reducerea nivelului lipoproteinelor cu densitate scăzută. Ea are un efect benefic asupra intoleranței la glucoză, deoarece sporește producția de anumite peptide de către bifidobacteriile intestinale care stimulează celulele endocrine intestinale să producă peptide asemănătoare glucagonului. Această proprietate îmbunătățește rezistența hepatică la insulină și metabolismul energetic. **Scopul lucrării.** Evaluarea surselor bibliografice privind identificarea plantelor cu conținut de inulină și utilizarea lor practică. **Material și metode.** Au fost evaluate plantele cu conținut de inulină în baza publicațiilor științifice de specialitate din diferite surse de informare naționale cât și internaționale (PubMed, Google Scholar). **Rezultate** În plante inulina se găsește cel mai frecvent în frunze, rădăcini și rizomi. Cele mai multe specii care conțin inulină sunt din familiile Asteraceae, Campanulaceae, Poaceae, Liliaceae, Amarylidaceae. Unele plante ce conțin inulină sunt utilizate în alimentație: ceapa, usturoiul, sparanghelul, topinamburul, cicoarea. De asemenea, sunt cunoscute și plantele medicinale: *Inula helenium*, *Echinacea purpurea*, *Arnica montana*, *Taraxacum officinale*. Inulina asigură condiții optime pentru creșterea și dezvoltarea microflorei intestinale, contribuie la normalizarea metabolismului, prevenind dezvoltarea obezității și a aterosclerozei, prin activarea procesului de eliminare a grăsimilor asociat cu procesele de digestie a glucozei. **Concluzii.** Este necesară identificarea în flora Republicii Moldova a speciilor cu conținut ridicat de inulină, pentru a standardiza produsele vegetale locale, care vor servi ulterior ca surse naturale pentru industria farmaceutică, cosmetică și alimentară. **Cuvinte-cheie:** inulină, surse vegetale, beneficiile

BENEFITS OF INULIN FOR HUMAN HEALTH

Dana Dolineanschi, Anna Benea

Scientific adviser: Anna Benea

Department of Pharmacognosy and Pharmaceutical Botany, Nicolae Testemițanu University

Background. Inulin is a soluble dietary fiber that helps reduce low-density lipoprotein levels. It has a beneficial effect on glucose intolerance because it enhances the production of certain peptides by intestinal bifidobacteria that stimulate intestinal endocrine cells to produce glucagon-like peptides. This improves liver insulin resistance and energy metabolism. **Objective of the study.** Review of the literature on the identification of inulin-containing plants and their practical applications. **Material and methods.** The plants with inulin content were evaluated based on scientific publications from various national and international information sources (PubMed, Google Scholar). **Results.** In plants, inulin is most found in leaves, roots and rhizomes. Most inulin-containing species are from the families Asteraceae, Campanulaceae, Poaceae, Liliaceae, Amarylidaceae. Some inulin-containing plants are used in the human diet: onions, garlic, asparagus, topinambur, chicory. Also, medicinal plants with a high inulin content are known as: *I. helenium*, *E. purpurea*, *A. monana*, *T. officinale*. Inulin provides optimal conditions for the growth and development of intestinal microflora, contributes to the normalization of metabolism, preventing the development of obesity and atherosclerosis, by activating the fat elimination process associated with glucose digestion processes. **Conclusion.** It is necessary to identify in the flora of the Republic of Moldova species with high inulin content to standardize local plant products, which will then serve as natural sources for the pharmaceutical, cosmetic and food industries. **Keywords:** inulin, plant sources, benefits