

რევაზ კლდიაშვილი

ნომერი N 10



საკვები და მიკროელემენტები

პროფესორ რეზო კლდიაშვილის და თბილისის სამედიცინო
აკადემიის სტუდენტების (2011-2012წწ) ერთობლივი ნაშრომი

სერია სამეცნიერო-პოპულარული ლიტერატურა ქიმიაში
წიგნი N 10

პროფესორ რეზო კლდიაშვილის და თბილისის სამედიცინო აკადემიის სტუდენტების
(2011-2012წწ) ერთობლივი ნაშრომი

რედაქტორები: თეა მათითაიშვილი; ირმა ლაგვილავა
კომპიუტერული უზრუნველყოფა: ირმა ლაგვილავა

საავტორო უფლებები დაცულია © 2013

გამოცემულია საქართველოს პროფესიონალ ქიმიკოსთა ასოციაციის მიერ



სტაფილო

თუ თქვენ ქუჩაში ნებისმიერ გამვლელს-დიდს თუ პატარას კითხავთ, რა ფერისაა სტაფილო, ისინი დაუფიქრებლად გიპასუხებენ, რომ სტაფილო არის წითელი... ბავშვობაში ღედები და ბეჭიები გასმევდნენ ძალიან სასარგებლო, მაგრამ არც თუ ისე გემრიელ სტაფილოს წვენს და ის სულაც არ ჰგავდა მელანს. დიახ, ნამდვილად, ბევრმა თქვენგანმა არ იცის, რომ სტაფილო, რომელსაც ასე აქტიურად იყენებენ დიასახლისები, დიდი ხნის წინად მელნისფერი იყო. ნახატებზე, რომლებიც დახატულია ჯერ კიდევ ჩვენს ერამდე 2000 წლის წინად ეგვიპტის ტაძარში, გამოსახულია მელნისფერი სტაფილო. რომაელები და ბერძნები სტაფილოს იყენებდნენ, როგორც წამალს-სამედიცინო მიზნებისათვის. იმ დროისათვის ის, როგორც საკვები, არ გამოიყენებოდა. ბოლო გამოკვლევებმა დაადასტურა, რომ მელნისფერი სტაფილო ორგანიზმს იცავს სისხლძარღვთა



დაავადებებისაგან და კიბოსაგან. სამხრეთ ევროპაში, მე-13-ე საუკუნეში, არსებობდა სტაფილოს უოლოსფერი და ყვითელი სახეობები. გარდა ამისა, იგი არსებობს წითელი, მწვანე, შავი და თეთრი შეფერილობის. ხოლო ნარინჯისფერი სტაფილო, რომელსაც თქვენ ასე კარგად იცნობთ, შემუშავდა მე-14-ე საუკუნეში ჩრდილოეთ აფრიკის ყვითელი სტაფილოს მუტაციის შედეგად.

ნარინჯისფერ სტაფილოს ფერს აძლევს კაროტინი (ეს არის ნარინჯისფერ-ყვითელი მცენარეული პიგმენტი), რომელსაც გააჩნია ოთხი ფორმა. მათგან ყველაზე სასარგებლოა β -კაროტინი, რომელიც იცავს ორგანიზმს სისხლძარღვთა დაავადებებისაგან და მხედველობის დაქვეითებისაგან. ამიტომ ექიმები გირჩევენ მიირთვათ უფრო მეტი სტაფილო, განსაკუთრებით იმ ადამიანებმა, რომელთა საქმიანობა უკავშირდება თვალის აქტიურ დატვირთვას.

ქიმიური შემადგენლობა:

სტაფილო შეიცავს: ვიტამინს-A, C, პროვიტამინს-A, კაროტინს-B, რკინას, ფოსფორს, კალციუმს, სპილენძს, მანგანუმს.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

სტაფილო-ჯანმრთელობის ელემსირი

სტაფილო სხვა ბოსტნეულზე მეტ კაროტინ პროვიტამინ-A-ს შეიცავს. იგი აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, წმენდს თირკმელებს და გამოდევნის ორგანიზმიდან ქვიშას, ხელს უწყობს ადამიანის ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას და ქოლესტეროლის წვას, ამაღლებს იმუნიტეტს და ორგანიზმის დამცავ ფუნქციებს. სტაფილოს წვენი აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, რომელიც სასარგებლო და მნიშვნელოვანია პატარებისათვის, ფეხმძიმეებისათვის და იმუნიტეტდაქვეითებულთათვის. იგი პატარებისათვის პროვიტამინის წყაროა. გამოიყენება, როგორც სამკურნალო საშუალება ფაღარათის და ჰელმინთების (ჭიები) სამკურნალოდ. სტაფილო, გარდა კაროტინის და A ვიტამინისა, შეიცავს რკინას, ფოსფორს და კალციუმს.



სტაფილოს წვენი აუმჯობესებს: ენდოკრინული ჯირკვლების მუშაობას, მხედველობას, კანს, მადას; ხელს უწყობს საჭმლის მონელების პროცესს, ამაგრებს კბილებს, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, ზრდის ორგანიზმის ინფექციებისადმი წინააღმდეგობის გაწევის უნარს, ამაღლებს ტონუსს და იმუნიტეტს, ხელს უწყობს სიმალლესში ზრდას.

სტაფილოს თვისებების საფუძვლიანი ცოდნა აუცილებელია დედებისათვის: მისი ზედა ფენა შეიცავს უფრო მეტ კაროტინს, ვიდრე



გული. სამაგიეროდ, გული-მეტ უჯრედის. ამიტომ სასურველია, სტაფილო კარგად გარეცხოთ და იგი მთლიანად მისცეთ პატარას.

სტაფილო რომ უვნებელი იყოს პატარისათვის (მაგნა, როგორც მისი დეფიციტი, ასევე სიჭარბე), მიეცით მას დღეში 150-200 მლ სტაფილოს ახლადგამოწურული წვენი (შეგიძლიათ იგი გაყოთ ორ ნაწილად) 10 დღის განმავლობაში და შემდეგ სამი კვირა დაასვენეთ. ამ შუალედის დაცვა აუცილებელია, რათა ბავშვის კანი არ გახდეს ნარინჯისფერ-ყვითელი. წვენი ყოველთვის ახლად გამოწურული უნდა იყოს, რადგან იგი 30 წუთის შემდეგ კარგავს თავის სამკურნალო თვისებებს. უმადობის, საერთო სისუსტისა და ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის დროს უნდა მიიღოთ 1ს/კ სტაფილოს წვენი 3-ჯერ დღეში ჭამამდე ერთი თვის განმავლობაში.

სტაფილოს წვენის კომპრესი შველის დამწვრობას, აყუჩებს ტკივილს, აქრობს ანთებას, ახორცებს ჭრილობებს. სასარგებლოა კუჭისა და ნაწლავებისათვის. რეკომენდირებულია მისი გამოყენება ღრძილების ანთების დროს (გამოივლეთ პირის ღრუში რამოდენიმე დღის განმავლობაში). ძალიან სასარგებლოა სტაფილოს და ჭარხლის წვენის ნარევი. სანამ მათ ერთმანეთს შეურევთ, მოათავსეთ ისინი 2-3 საათის განმავლობაში მაცივარში.

სტაფილო და კოსმეტოლოგია

იმისთვის, რომ ფერმატალ კანს მსუბუქი რუჯის შეფერილობა მისცეთ, გაიკეთეთ გახეხილი სტაფილოს ნიღაბი ერთი თვის განმავლობაში კვირაში 2-3-ჯერ 20-30 წუთის განმავლობაში. ჩამოიბანეთ იგი გრილი წყლით.

სტაფილოს წვენი სახის კანს კარგად კვებავს და ატენიანებს. რეკომენდირებულია მისი, როგორც გამწმენდი საშუალების გამოყენება კვირაში 2-ჯერ.

კანს გაგიხალისებთ გახეხილი სტაფილოს ნიღაბი-დაიდეთ იგი სუფთა სახეზე 20 წუთის განმავლობაში.

გახეხილი სტაფილოს წვენისა და 1 სუფრის კოვზი რძისგან მომზადებული ნაყენი ხელს უშლის ნაოჭების გაჩენას სახეზე.

სტაფილოსა და ლიმონის წვენის ნაყენი დაგეხმარებათ ჭორფლის მოცილებაში.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ერთ ადამიანს ერთი წლის განმავლობაში 128-164 კგ ბოსტნეული სჭირდება. აქედან კი 6-10 კგ სტაფილო. სტაფილო ინახება შვიდი თვე 0-1°C ტემპერატურაზე.

ჭარხალი



ჭარხლის მოყვანა ადამიანმა რამდენიმე ათასი წლის წინად დაიწყო. აზიაში მიერთმევენდნენ მხოლოდ მის ფოთლებს, ფესვს კი სამკურნალოდ იყენებდნენ. ძირხვენებს პირველად არაბებმა გაუსინჯეს გემო, შემდეგ კი-ინდოელებმა. ინდოეთიდან ეს კულტურა საბერძნეთსა და იტალიაში, კერძოდ, რომში შეიტანეს, საიდანაც მოხდა მისი გავრცელება. ჭარხალს მიერთმევენ უმს, მოხარშულს და შემწვარს. XX საუკუნეში ამ ბოსტნეულს და მის წვენს დადებითი შეფასება მისცეს ექიმებმა და დიეტოლოგებმა.

ქიმიური შემადგენლობა:

ჭარხალი შეიცავს: კალციუმს, კალიუმს, რკინას, თუთიას, ქლორს, კობალტს, იოდს, ამინომჟავებს, საპონინებს, ფოლიუმის მჟავას.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები



არც თუ ისე დიდი ხნის წინ ექიმებმა აღმოაჩინეს, რომ ახალგამოჩნეული უმი ჭარხლის წვენი დადებით გავლენას ახდენს რძემჟავას ცვლაზე და ხელს უშლის სიმსივნეების წარმოშობას. იგი სხვა ძირხვენებს სამკურნალო-დიეტური თვისებებით სჯობნის. მასში უხვად არის გულის მუშაობისა და სისხლის მუშავა-ტუტოვანი წონასწორობისათვის აუცილებელი კალციუმი და კალიუმი. ამინომჟავების, რკინისა და თუთიის შემცველობით კი მას ვერც ერთი სხვა ბოსტნეული ვერ შეედრება. ჭარხალი კალიუმთან ერთად ორგანული ქლორის წყაროც არის, რომლის წყალობითაც იწმინდება ორგანიზმი წილისგან. ჭარხალში უხვად არის კობალტი, რომელზეც დამოკიდებულია ვიტამინ B₁₂-ის სინთეზი, ასევე-საპონინები, რომლებიც ბოჭავს ნაწლავებში ქოლესტერინს. ჭარხალი მდიდარია იოდით, რომელიც საჭიროა ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის, მესხიერებისთვის, ორგანიზმის ცხოველყოფილობისთვის. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იგი ორსულებისთვის, მეტუქური დედებისთვის და ბავშვებისთვის. ჭარხალში ასევე ბევრია ფოლიუმის მჟავა, რომელიც სისხლის წარმოქმნის პროცესში მონაწილეობს. ამ სასარგებლო ნივთიერებებითა და ვიტამინებით მდიდარია როგორც ჭარხლის ფესვი (ძირხვენა), ასევე ფოთლები. ცილები და მინერალური ნივთიერებები კი ფოთლებში 2-3-ჯერ უფრო მეტია. ჭარხალი სასარგებლოა როგორც ბავშვებისთვის, ასევე მოზრდილთათვისაც.

იტალიელმა მეცნიერებმა ახალგამოჩნეული ჭარხლის წვენის კიდევ ერთი უნიკალური თვისება აღმოაჩინეს. ისინი ვარაუდობენ, რომ ჭარხლის წვენში შემავალი ბეტაინი და რკინა ხელს უწყობს შიდა ორგანოების კუნთების მოღუნებას და, შესაბამისად ტკივილის შეგრძნებასაც აქრობს.



იტალიელი მეცნიერები არ ამტკიცებენ, რომ მათი ახალი აღმოჩენა პანაცეაა, რადგან ჭარხლის წვენი ნატურალურია და მას უკუჩვენება არ ახასიათებს. აქამდე ჭარხლის წვენს მაღალი არტერიული წნევის, გულის დაავადებებისა და საჭმლის მომნელებელი სისტემის სამკურნალოდ იყენებდნენ. ახლა კი, მისი ახალი, ანალგეტიკური თვისებაც აღმოაჩინეს.

არც თუ დიდი ხნის წინ მეცნიერებმა აღმოაჩინეს ჭარხლის კიდევ ერთი უნიკალური თვისება, რომელიც მასში რძემუავას ცვლის პროცესს ხელშეწყობს. იგი ორგანიზმში ავთვისებიანი უჯრედების წარმოქმნას უშლის ხელს.

ჭარხალი ნალველ-კენჭოვანი დაავადების სამკურნალო ერთ-ერთი ეფექტური ბუნებრივი საშუალებაა. თუ სისტემატურად დაღევთ მის წვენს (სულერთია, მოხარშულის თუ უმის), ნალველსა და მის სადინარებში კენჭებს დაიშლით და შეიძლება თავიდან აიცილით ქირურგიული ჩარევა.

ჭარხალი ძალიან სასარგებლოა ალერგიის, ჰიპერტონიის, თირკმელებისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს. შევიძლიათ იგი მიირთვათ როგორც უმი, ისე მოხარშული.

ჭარხალი შეიცავს B ჯგუფის ვიტამინებს და უხვად ანტიოქსიდანტებს, რომლებიც ხელს უშლის დაბერების პროცესს. იგი შეიცავს P ვიტამინს, რომელიც ხელს უწყობს სისხლძარღვების ელასტიურობის შენარჩუნებას. მის შემადგენლობაში შედის აგრეთვე C ვიტამინი, რომელსაც გააჩნია ალერგიის საწინააღმდეგო ქმედება და აუზოზმესებს კუჭის მოქმედებას.

მცენარეებიდან რკინის შემცველობით ჭარხალი მხოლოდ ნიორს უთმობს პირველ ადგილს, ხოლო იოდის შემცველობით, რომელიც საჭიროა ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალური მუშაობისთვის, ზღვის კომბოსტოს.

გარდა სამკურნალო თვისებებისა, ჭარხალი ერთ-ერთ ყველაზე დიეტურ პროდუქტადაცაა მიჩნეული. მისი შემადგენლობა ისეა დაბალანსებული, რომ დადებითად მოქმედებს გულის მუშაობაზე, სისხლის მიმოქცევის პროცესზე და მასში კალციუმისა და კალიუმის შემადგენლობაზე. ჭარხალში არსებულ რკინასა და თუთიას ორგანიზმში ძალიან ადვილად ითვისებს.

რაციონში ჭარხლის ჩართვა განსაკუთრებით გამთარშია საჭირო. მასში არსებულ მინერალურ ნივთიერებებს, ორგანულ მჟავებსა და უჯრედის იგი სხვა ბოსტნეულთან შედარებით, გამთარში სრულყოფილად ინარჩუნებს. ჭარხალი სასარგებლო და აუცილებელია როგორც ბავშვებისთვის, ისე მოზარდებისა და ხანდაზმულებისათვის.

ჭარხალს წითელ ფერს სძენს ბეტაინი, რომელიც ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების გამომწვევი ტოქსიკური ამინომჟა-

ვების-ჰომოცისტეინის დონეს, აღნობს სისხლძარღვებში დაგროვილ კალციუმს, რითაც აუმჯობესებს გულისა და ტინის მუშაობას. ანტიოქსიდანტი ბეტაინი ამაღლებს ფიზიკურ აქტიურობას და ამტანიანობას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს წონის დაკლებს. იგი სასარგებლოა როგორც მოხარშული, ასევე უმი. მოხარშულ ჭარხალს აქვს შარდმდენისა და გამხსნელის თვისება. იგი დამოღვევის ორგანიზმიდან მძიმე მეტალებსა და მარილებს. მოხარშული ჭარხალი რეკომენდირებულია შეკრულობის დროს-მიიღეთ იგი 100-150გ.

ჭარხლით მკურნალობისგან თავი უნდა შეიკავონ ჰიპერტონიკებმა (მაღალწნევიანებმა), დიაბეტიანებმა (მაღლა სწევს სისხლში შაქრის დონეს). არ არის რეკომენდირებული კუჭ-ნაწლავით დაავადებულთათვის უმი ჭარხლის წვენის მიღება, რადგან იგი გამოიწვევს კუჭის აშლას.

ნიორი (*ALLIUM SATIVUM*)



Allium sativum L.
ადამიანის ჯანსაღი ცხოვრების
სამართალი: ჯანსაღი ცხოვრების
სამართალი

„მყრალი ვარდი“ ანუ ნიორი, ასე ეძახდნენ მას ძველი ბერძნები. იგი ერთ-ერთი პირველი მცენარეთაგანია, რომელიც ადამიანმა 300-ზე მეტი წლის წინ მოიყვანა. ეს უცნაური პროდუქტი არც სანელებელია, არც საკმაზი და არც სუფთა სახის ბოსტნეული. რაც არ უნდა უცნაურად მოგეჩვენოთ, ნიორი ერთ-ერთი ყველაზე ტკბილი ბოსტნეულია, რომლის წვენშიც შაქრის შემცველობა 20%-ს აღწევს. სწორედ ამიტომ არის მისი წვენი შაქრის სიროფით წებოვანი, რომლითაც თურმე დამსხვრეულ ფაიფურის ჭურჭელსაც კი აწებებდნენ. ამ „ტკბილ-მწარე“ მცენარის ნივთიერება ალიცინი, რომელიც გამორჩეულად მხოლოდ ნიორში გვხვდება ისეთი მწველია, რომ სიტკბოს შეგრძნებას სრულეებით ბლოკავს. ნიორს ბევრ უცნაურობას მიაწერენ, რომელთაგან ერთ-ერთი ისაა, რომ იგი თურმე ქალსა და მამაკაცს შორის სიყვარულს აღვიძებს.

ნიორის სამშობლო შუა აზიაა, თუმცა გავრცელებული იყო ძველ ეგვიპტეში, საბერძნეთში, რომში და ინდოეთში.



ნიორი შრომანისებრთა ოჯახის ერთწლოვანი ბოლქვიანი მცენარეა. ველურად გვხვდება შუა აზიის მთებში, სამხრეთ ყაზახეთში და კავკასიაში. აქვს მუქი მწვანე, ვიწრო და ლანცეტისებრი ფოთოლი. ბოლქვი 2-50-მდე კბილისაგან შედგება. ნიორის ზოგიერთი ჯიში ინვითარებს 60-150 სანტიმეტრის სიმაღლის საყვავილე ყლორტს. იგი თესლს არ იძლევა, მრავლდება კბილით და ბოლქვით. ბოლქვსა და მწვანე მასას იყენებენ საკვებად, კულინარიაში

და საკონსერვო მრეწველობაში. ნიორს სპეციფიკურ გემოსა და სუნს აძლევს ეთერზეთი, რომელიც ფიტოციდის შეიცავს, ამიტომ მას იყენებენ ფარმაცოლოგიაში. საქართველოში გავრცელებული ნიორის ჯიშებია: გორული და იმერული.

ქიმიური შემადგენლობა

ნიორი შეიცავს: 70%-წყალს, 6.5%-ცილას, 3.2%-ნახშირწყლებს, 2%-დისაქარიდს და პოლისაქარიდს, 0.8%-სახამებელს, 260მგ/%-K, 90მგ/%-Na, 30მგ/%-Ca, 140მგ/%-Mg, 1.5მგ/%P, 0.08%-Fe. შეიცავს B₁ და B ვიტამინებს.



სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

ნიორი მედიცინაში

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ნიორი დადებითად მოქმედებს გულის მუშაობაზე. ეს არის ნივთიერება ალიცინის დამსახურება, რომელიც მას აძლევს მისთვის დამახასიათებელ მკვეთრ სუნს. ალიცინის ნაწილაკები რეაქციაში მედიან სისხლის უტრედებში არსებულ ერითროციტებთან. რეაქციის შედეგად წარმოიქმნება გოგირდწყალბადი, რომელიც მეცნიერთა (ალაბამას შტატის უნივერსიტეტი) გამოკვლევებით, ამცირებს სისხლძარღვების კედლის დაჭიმულობას. გოგირდწყალბადი საკმაოდ არასასიამოვნო სუნის მქონე ნივთიერებაა, თუმცა მცირე რაოდენობით იგი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს უტრედების ურთიერთქმედების პროცესში. იგი სისხლძარღვების შიგნით უფრო ააქტიურებს სისხლის დინებას, რაც თავის მხრივ იწვევს სისხლის წნევის დაქვეითებას, სასიცოცხლო ორგანოებისათვის ჟანგბადის მიწოდების სიჩქარის გაზრდას და გულზე დატვირთვის შემცირებას.



მკვლევარებმა ექსპერიმენტის ფარგლებში თავისი სისხლძარღვი მოათავსეს ნივრის წვენი სავესე ჭურჭელში. შედეგად აღმოჩნდა, რომ სისხლძარღვის კედლის დაჭიმულობა შემცირდა 72%-ით. მკვლევარებმა ასევე აღმოაჩინეს, რომ ერითროციტები, რომლებიც განიცდიდნენ ნივრის წვენის ზემოქმედებას ერთი წუთის განმავლობაში, მაშინვე იწყებდნენ გოგირდწყალბადის გამოთქმას. იმ ქვეყნებში, რომლებიც გამოირჩევიან ნივრის მაღალი მოხმარებით, აღინიშნება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების გავრცელების დაბალი დონე.

გოგირდი, რომელიც ამ ბოსტნეულს სიცხარეს და სპეციფიკურ არომატს ანიჭებს, ამცირებს მავნე ქოლესტერინის რაოდენობას, აქვეითებს სისხლის წნევას, ამცირებს კუჭისა და მსხვილი ნაწლავის კიბოს განვითარების რისკს. ერთი თავი ნივრის ენერგეტიკული ღირებულება 4 კალორიაა. არ შეიცავს ცხიმს და ნახშირწყლებს.



რეკომენდირებულია: აიღეთ მთელი თავი ნიორი, კარგად დააქუც-
მაცეთ, წაუსვით პურზე კარაქით და მიირთვით.

გახეხილი ნივრისა და თაფლის ნაზავი სურდოსა და გაციების საწინა-
აღმდეგო უებარი საშუალებაა, რომელიც ჰიპოკრატეს დროიდანაც
პოპულარული იყო.

თანამედროვე მეცნიერები მეჭეჭების მკურნალობის ეფექტურ და
ბუნებრივ საშუალებას გთავაზობენ. ნიორში შემავალ გოგირდის
კომპონენტებს ანტიბაქტერიული და ანტივირუსული თვისებები ახა-
სიათებს. გამოკვლევების შედეგად დადგინდა, რომ ნივრის ექსტ-
რაქტი ორ კვირაში მეჭეჭების კვალსაც კი არ ტოვებს.

ნიორი და ხახვი ოსტეოპოროზის წინააღმდეგ

ქალები, რომელთა რაციონი ნიორით, ხახვით და პრასით არის
მდიდარი, უფრო მეტად არიან დაცულნი ბარძაყის ძვლის ოსტეო-
ართროზისაგან, რაც დაადასტურა ლონდონის სამედიკო კოლეჯისა და
აღმოსავლეთ ინგლისის მეცნიერთა მიერ ჩატარებულმა კვლევის
შედეგებმა. აღმოჩნდა, რომ ქალები, რომლებსაც რაციონში სხვა
ბოსტნეულთან ერთად ნიორი და ხახვიც ჰქონდათ შეტანილი,
ბარძაყის ძვლის სახსრის ოსტეოართროზის გამოვლენის ნაკლები
სიხშირით გამოირჩეოდნენ. მეცნიერებმა ამ დამოკიდებულების
გასარკვევად გამოიკვლიეს ნიორში შემავალი ნივთიერებები. მათი
ყურადღება მიიპყრო დიალილის დისულფატის ნაერთმა. იგი
ამცირებს იმ ფერმენტის რაოდენობას, რომელიც იწვევს ხრტილის
დაზიანებას.



კიტრი

კიტრი გოგრისებრთა ოჯახის ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა.
მისი ფესვთა სისტემა შედგება მთავარი ღერძისა და გვერდითი
ფესვებისაგან, რომლებიც ძირითადად ნიადაგის სახნავ (10-30სმ)
ფენაში ვრცელდება. ღერო მხოხავი ან ხვიაარაა, რომლის სიგრძე
1.5-2 მეტრს აღწევს. გვხვდება კიტრის ნახევარბუჩქისებრი
ფორმებიც. კიტრი ცალსქესიანი, ერთსახლიანი მცენარეა, რომლის
ფოთოლი დიდყუნჩიანია და ოდნავ ფრთისებრი ფორმა აქვს. იგი
სითბოს, სინათლისა და ტენიის მოყვარული მცენარეა. მისი
სამშობლო ინდოეთია. კიტრი მოჰყავთ ღია და დახურულ გრუნტში.
მას იყენებენ როგორც ნედლი, ასევე მწნილის სახით. ქორთვა, 3-4
დღიანი ნაყოფისგან პიკულსა და კორნიშონს ამზადებენ.



ქიმიური შემადგენლობა

კიტრი შეიცავს: წყალს-95-96%, მშრალ ნივთიერებას-4-5%, შაქრებს-2-2.5%, ცილოვანი ნივთიერებას-1%, ცხიმს-0.1%, უჯრედის-0.7%, ნაცარს-0.4%.

ვიტამინებს- C_1 , B_1 , B_2 , პროვიტამინს-A, ორგანულ მუჟავებს, ეთერზეთებს, მარილებს, მაგნიუმს, რკინას, ალუმინს, სილიციუმს, ფოსფორს, კალიუმს, კალციუმს. მასში ასევე აღმოჩენილია ვერცხლის მარილები.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები



კიტრი ცნობილია, როგორც სიცხის დამწევი, ბაქტერიოციდული, ანთების საწინააღმდეგო, დამარბილებელი, დამაწყნარებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, შარდმდენი, ნალველმდენი საშუალება. პექტინი, რომელსაც შეიცავს კიტრი, აუმჯობესებს საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში ლპობის პროცესებს, აძლიერებს კუჭ-ნაწლავში პერისტალტიკას, არეგულირებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, აუმჯობესებს მეხსიერებას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, აფერხებს ათეროსკლეროზის განვითარებას, ხელს უშლის წონაში მატებას, უნარჩუნებს კანს ტონუსსა და ელასტიურობას, კლავს წყურვილს.



ღვიძლისა და თირკმელებით დაავადებულებს ენიშნებათ კიტრით განტვირთვის დღეები. გასტრიტისა და წყლულების გამწვავების დროს რეკომენდირებულია თაფლგარეული კიტრის წვენი მიღება. უნდა მიიღოთ 1ს/კ ნაყენი დღეში 2-ჯერ ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე. ასევე შევიძლიათ მიირთვათ კიტრი და დააყოლოთ თაფლი.

კიტრის წვენი აგრეთვე აუმჯობესებს იმ ადამიანთა მდგომარეობას, რომელთაც აწუხებთ კბილებისა და ღრძილების დაავადებები (მაგ: პიორეა).

კიტრს უძველესი დროიდან იყენებენ კოსმეტოლოგიაში ნაოჭების გასასწორებლად. ამისათვის სახეზე 10-15 წუთით კიტრის ნაჭრები უნდა დაიდოთ. ასევე რეკომენდირებულია კიტრისგან დამზადებული სახის გამწმენდი ლოსიონების გამოყენება.

კომბოსტო



დღეისათვის ცნობილია კომბოსტოს 150 სახეობა და ყოველი მათგანი უნიკალური, სასარგებლო და სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევა. კომბოსტოს ყველა სახეობა შეიცავს ვიტამინების დაბალანსებულ კომპლექსს, ხოლო C ვიტამინის შემცველობით კი იგი ლიმონსაც არ ჩამოუვარდება. აშშ-ს ეკოლოგიის ნაციონალური ინსტიტუტის კვლევების თანახმად, კომბოსტო კიბოს პროფილაქტიკისათვის საუკეთესო საშუალებაა, რადგან ახასიათებს სიმსივნური უჯრედების განვითარების შეჩერება. კომბოსტოში შემავალი იზოთიოციანიტები აფერხებენ სიმსივნური უჯრედების წარმოქმნასა და გავრცელებას. მისი რეგულარულად მიღება 36%-ამცირებს ფილტვის კიბოთი დაავადების შანსს. კომბოსტოს ოჯახის ყველა წევრს აერთიანებს მეტად მნიშვნელოვანი თვისება. ისინი ვიტამინებს დიდი ხნით ინარჩუნებენ.

ქიმიური შემადგენლობა

კომბოსტო შეიცავს: ორგანულ მჟავებს, ენზიმებს, ფიტონციდებს, კალიუმს, თუთიას, იშვით მიკროელემენტ-სელენს, ვიტამინებს-C, K, B, P, PP.

მწვანე კომბოსტოს გარე ფოთლები შეიცავს ფოლიუმის მჟავას.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

კომბოსტო ბევრ სასარგებლო ნივთიერებას შეიცავს: ორგანულ მჟავებს, ენზიმებს, ფიტონციდებს, კალიუმს. ეს უკანასკნელი კი მნიშვნელოვანი კომპონენტია გულის ნორმალური მუშაობისთვის. საადრეო მწვანე კომბოსტოს გარე ფურცლების შემადგენლობაში შედის ფოლიუმის მჟავა, რომელიც აუცილებელია სისხლის წარმოქმნისა და ნივთიერებათა ცვლის პროცესებისათვის. თუთია კომბოსტოში ყველაზე ათვისებადი ფორმით არსებობს, რომელიც აუცილებელია ნივთიერებათა ცვლისათვის. ყოველდღიურად ამ პროდუქტის გამოყენება მოგიხსნით დაძაბულობას და დაგიმშვიდებთ ნერვებს.



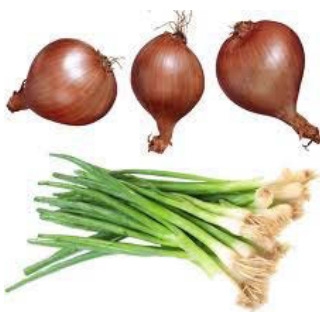
კომბოსტო შეიცავს იშვით მიკროელემენტ სელენს და აგრეთვე გლუკოზას. ისინი მნიშვნელოვანი იმუნური ნივთიერებებია და მნიშვნელოვანია თქვენი სხეულის ყველა უჯრედისთვის. მასში ბევრია ვიტამინი C, K, ასევე B, P, PP ჯგუფის ვიტამინები.

თავის ტკივილის დროს ცოცხალი კომბოსტოს ფურცლების დადება თავზე შეეზას გვრის. კომბოსტოს ფურცლებისა და კვერცხის ცილისგან მომზადებული ფაფა კი საუკეთესო წამალია დამწვრობისა და ჭრილობების მოსაშუშებლად. კომბოსტოს კერძები, რომელიც

დამზადებულია 10-15 წუთი ხარშვის შედეგად, ხელს უწყობს კუჭის მოქმედებას, ხოლო 30-40 წუთი ხარშვის შედეგად დამზადებულ კერძებს საპირისპირო ეფექტი აქვს. სასარგებლოა თეთრი კომბოსტოს წვენი ნაყენი, რომელიც შესაძლებელია სახლის პირობებში მომზადდეს. იგი უნდა გაატაროთ ხორცსაკვებ მანქანაში, შემდეგ კი გადაწეროთ. მიღებული წვენი შეგიძლიათ 2 დღე მაცივარში შეინახოთ და საჭიროებისამებრ მიირთვათ. სასუნთქი გზების ანთებისა და ლარინგიტის დროს რეკომენდირებული კომბოსტოს წვენისა და თაფლის ნაყენით მკურნალობა.

ა.შ.შ-ის მეცნიერებმა იპოვეს გზა სიგარეტის მოწევიტ გამოწვეული ზიანის გასაწეიტრალეზლად, რისთვისაც საჭიროა კვების რაციონში ცვლილებების შეტანა. ადამიანის ორგანიზმში არის ცილა Nrf2, რომელსაც „ჯანმრთელობის დამცველს“ უწოდებენ. იგი იცავს ორგანიზმის უჯრედებს იმ დაზიანებებისგან, რომლებსაც მავნე ჩვევები და გარემო ფაქტორები იწვევენ. მწვევლებში ამ ცილის დონეს ნიკოტინი ამცირებს. საბედნიეროდ არსებობს მისი დონის ამაღლების და აქტივაციის საშუალება, რომელსაც უზრუნველყოფს კვების რაციონში კომბოსტოს აქტიური ჩართვა. მასში შედის სულფოფორანი, რომელიც ხელს უწყობს დაზიანებული იმუნუტეტის აღადგენას.

ხახვი (ALLIUM)



ხახვი (ლათ: Allium) წარმოადგენს ორწლოვან და მრავალწლოვან მცენარეთა გვარს და მიეკუთვნება Bt-ruiilat ოჯახს (ადრე მას მიაკუთვნებდნენ ლალიასებრთა ოჯახს). ხახვის სამშობლოდ ითვლება სამხრეთ-დასავლეთ აზია. ცნობილია ამ გვარის რამოდენიმე ასეული სახეობა, რომლებიც იზრდებიან მინდვრებზე, ტყეებში და სტეპებზე.

ქიმიური შემადგენლობა

ბოლქვები შეიცავს: აზოტის შემცველ ნივთიერებებს-2.5%-მდე, შაქრებს: გლუკოზას, ფრუტოზას, საქაროზას და მალტოზას-10-11%, ინსულინის პოლისაქარიდს, ფიტინს, ფლავონოიდ კვერცეიტინს და მის გლუკოზიდებს, ცხიმებს, სხვა და სხვა ფერმენტებს. კალციუმს, ფოსფორის მარილებს, ფიტონციდებს, ლიმონისა და ვაშლის მჟავებს, ვიტამინებს: A-3.75მგ/%, B₁-60მგ/%, B₂-50მგ/%, PP-0.20მგ/%, C-10.5-33მგ/%. ასევე მკვეთრი, განსაკუთრებული სუნის მქონე ცხვირისა და თვალის ლორწოვანი

გარსის გამაღიზიანებელ ეთერზეთებს, რომელთა მთავარ შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს დისულფიდები და სულფიდები.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები



ხახვი კვებითი ღირებულებით მესამე ადგილზეა ჭარხლისა და ოხრახუშის შემდეგ. მასში შექარი საზამთროზე მეტია, ოღონდ იგი ეთერზეთებით არის „შენიღბული“. სწორედ ეთერზეთები აძლევენ მას დამახასიათებელ გემოს და იწვევენ ცრემლდენას.

ხახვი მდიდარია მინერალური ნივთიერებებით (დღეისთვის ცნობილია-18), განსაკუთრებით დიდი რაოდენობითაა მასში კალიუმი და ფოსფორი.

საკმაოდ შთამბეჭდავია ხახვში ვიტამინების რაოდენობაც. მაგ: C ვიტამინის შემცველობა მასში უფრო მაღალია, ვიდრე გოგრასა და ყურძენში, რომ აღარაფერი ვთქვათ ბროწეულზე, მსხალსა და ლეღზე. თუ მას რგოლებად დაჭრით და უმად მოაყრით კერძს, მასში C ვიტამინის შემცველობა კიდევ უფრო გაიზრდება.

იმდენად მაღალია ხახვის სასარგებლო თვისებები, რომ არსებობს მისი მოხმარების სამედიცინო ნორმები. მოზრდილმა ადამიანმა იგი წელიწადში 7 კგ. უნდა მიირთვას.

ხახვში ასევე მრავლადაა ფიტონციდები (ნივთიერებები, რომლებიც ვირუსებს ებრძვიან), რომლებიც გეხმარებათ გაციებისას მკურნალობის დროს. მისი წითელი და იასამნისფერი სახეობებისგან მომზადებული წვენი ან ფაფა კი დამლუპველად მოქმედებენ სოკოზეც.

ხახვისგან ამზადებენ პრეპარატებს ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისათვის.

ხახვი-ანგინის წინააღმდეგ

ხახვის ნაყენი, რომელიც გამოიყენება ანგინის, ფრონტიტისა და ლარინგიტის წინააღმდეგ სამკურნალოდ, შემდეგნაირად უნდა მოამზადოთ: გახეხეთ ხახვი სახეხზე, გამოწურეთ წვენი, გადაურიეთ 1ჩ/კ თაფლში და მიირთვით დღეში 3-ჯერ. იგი ბუნებრივი ანტიბიოტიკია და კლავს მიკრობებს.

ხახვი-ბრიჰისა და ხველების წინააღმდეგ

ხახვი გამოიყენება გრიპის, სურდოსა და ხველების წინააღმდეგ სამკურნალოდ. გახეხეთ ერთი ბოლქვი წვრილ სახეხზე და მისი არომატი შეისუნთქეთ. შეგიძლიათ გახეხილი ხახვი მარლაში გაახვიოთ და ტამპონის სახით გაიკეთოთ ნესტოებში. თავის



ტკივილის დროს დაიბილეთ შუბლი ხახვის წვენი. ყელის ტკივილის დროს კი ახალი ხახვი დაღვწეთ. ამ დროს ეფექტურია აგრეთვე ფაფა, რომელის შემდეგნაირად უნდა მოამზადოთ: სახეხზე გახეხეთ თანაბარი რაოდენობის ხახვი და ვაშლი, შეურიეთ იგივე რაოდენობის თაფლი და მიიღეთ 2 ჩ/კ ფაფა დღეში 3-ჯერ. იგი არა მარტო ტკივილს აყუჩებს, არამედ კლავს დაავადების გამომწვევ მიკრობებსაც. ხველების დროს მიიღეთ ხახვის სიროფის ნაყენი, რომელიც შემდეგნაირად უნდა მოამზადოთ: 100-150 გ ხახვი ხარშეთ 5-10 წუთის განმავლობაში 250 გ წყალში, დაუმატეთ 1 ჩ/კ შაქარი და გააგრძელეთ კიდევ ცოტა ხანი ნელ ცეცხლზე ხარშვა, შემდეგ გადმოდგით, გააციეთ და გაფილტრეთ. მიიღეთ დღეში 2-3 ჩ/კ ნაყენი.

ხახვი-გულის იშემიური დაავადების წინააღმდეგ

ხახვი ამაგრებს გულის კუნთს, აუმჯობესებს მასში სისხლის მიმოქცევას და იცავს მას იშემიური დაავადებებისგან. მაღალი არტერიული წნევის დროს რეკომენდირებულია ნაყენი, რომელიც შემდეგნაირად მზადდება: აიღეთ თანაბარი რაოდენობის ხახვის წვენი და თაფლი, შეურიეთ ისინი ერთმანეთს და მიიღეთ 2 ჩ/კ დღეში ერთხელ 1 თვის განმავლობაში.

ხახვი-ადამიანის ორგანიზმის „გამაახალგაზრდავებელი“

იაპონლემა მეცნიერებმა ხახვის ახალი თვისებები აღმოაჩინეს. შედეგმა, რომელიც მათ დაჭრილი ხახვის სასარგებლო თვისებების კვლევით მიიღეს, ისინი თავადაც გააოცა. Ladydrive.ru-წერდა, რომ ეს მცენარე სიბერის პროცესს მნიშვნელოვნად ანელებდა.

ხახვი შეიცავს განსაკუთრებულად აქტიურ გოგირდოვან ნივთიერებებს, რომლებსაც ადვილად ითვისებს ორგანიზმი. სისხლში მოხვედრის შემდეგ ისინი ძალიან პოზიტიურ ზეგავლენას ახდენენ თავის ტვინის რიგ საკვანძო ზონებზე, იწვევენ მასოვრობასა და ემოციაზე პასუხისმგებელი უჯრედების აქტივაციასა და მათ გაახალგაზრდავებას.

გარდა იმისა, რომ ხახვი სასიამოვნო არომატს სძენს პიკანტურ კერძებს, იგი აძლიერებს იმუნიტეტს, ახორცებს ჭრილობებს, ახდენს მათ ღებოფენქციას და კურნავს მათ ინფექციებისგან.

ფრანგი მეცნიერების მიერ ახლახან ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ საკვებში ნიორისა და ხახვის აქტიურად გამოყენება მკვეთრად ამცირებს მკერდის სიმსივნით დაავადების შანსს.



ბადრიჯანი (*Solanum melongena*)

ბადრიჯნის სამშობლო აღმოსავლეთ ინდოეთია. მას დიეტოლოგები უმაღლეს შეფასებას აძლევენ, როგორც ერთ-ერთ დიეტურ ბოსტნეულს. ბადრიჯანს აქვს ბევრი სამკურნალო თვისება, კერძოდ: იგი ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის რაოდენობას, აფერხებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს, ხელს უშლის ათეროსკლეროზის და ღვიძლის დაავადებების განვითარებას. ბადრიჯანი ნაკლებ კალორიულია, ამიტომ მას ხანშიშესულ და ჭარბი წონის მქონე ადამიანებს ურჩევენ.

ბადრიჯანი აუმჯობესებს გულის კუნთის მუშაობას და ხელს უწყობს ორგანიზმში წყლის ცვლას. გარდა ამისა, მას აქვს ანტიბაქტერიული მოქმედების უნარი. იგი ღვიძლს იცავს ცხიმოვანი უჯრედების დაგროვებისგან. ბადრიჯანი აძლიერებს ინსულინის მოქმედების უნარს, შეამციროს სისხლში შაქრის შემცველობა. იგი ააქტიურებს ერიტროციტების წარმოქმნის პროცესს.

ქიმიური შემადგენლობა

ბადრიჯანი შეიცავს: მშრალ ნივთიერებას-7.1-11%, შაქარს-2.7-4%, ცილას-0.6-1.4%, ცხიმს-0.1-0.4%, კალციუმს, ფოსფორის, რკინისა და სხვა მარილებს.



სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

ბადრიჯანი დიდი რაოდენობით კალიუმს და ნატრიუმს შეიცავს, ამიტომ იგი ეფექტურია, როგორც ოფლმდენი და შარდმდენი საშუალება.

მეცნიერებმა ბოლო დროს აღმოაჩინეს ბადრიჯნის კიდევ ერთი უნიკალური თვისება. კერძოდ, მისი ხშირი მოხმარება დადებითად მოქმედებს შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების მუშაობაზე. იგი არეგულირებს წყალ-მარილოვან ბალანს, ახასიათებს ანტისიმსივნური მოქმედება, ორგანიზმიდან გამოდევნის რადიონუკლიდებს. სწორედ ამიტომ რეკომენდირებულია ბადრიჯნის ჭარბი რაოდენობით მოხმარება მათთვის, ვინც რადიოაქტიურ ზონაში ცხოვრობს.

ბადრიჯანი და ყაბაყი კარგად ატენიანებენ კანს.



წინაპა

ბულგარული წინაპა



ბულგარული წიწაკის სამშობლო ამერიკაშია. იგი ბუჩქებად ხარობს. გასაოცარი არის ის, რომ ამ მრავალწლიან მცენარეს არ სჭირდება არც სარეველეებისგან გაწმენდა და არც განსაკუთრებული მოვლა. მეცნიერები მის ნაყოფს ცრუს უწოდებენ. სელექციონერებმა მრავალწლიანი გამოცდილების შედეგად ამ წიწაკის არაერთი ჯიშით გამოიყვანეს. მათი გარჩევა თქვენ მხოლოდ ფერითა (ყვით-ლიდან ყავისფრამდე) და ფორმით შეგვიძლიათ. რატომ ეწოდება ამ წიწაკას ბულგარული, დღემდე საიდუმლოდ რჩება, თუმცა თქვენთვის მთავარი მცენარის წარმოშობა და სახელი კი არა, მისი განსაკუთრებული კვებითი ღირებულებაა.

ქიმიური შემადგენლობა



ბულგარული წიწაკის შემადგენლობაზე საუბრისას გვერს უმაღლეს C ვიტამინი გაახსენდება. ეს შემთხვევითი არ არის. იგი მისი შემცველობით მართლაც რეკორდსმენია. ამ თვალსაზრისით ბულგარული წიწაკა ლიმონსა და შავ მოცხარსაც კი სჯობს. ბულგარული წიწაკა მდიდარია P და B ჯგუფის ვიტამინებით, კაროტინით (A პროვიტამინით), მინერალური ნივთიერებებით: ფოსფორი, თუთია, რკინა, იოდი, კალციუმი და მაგნიუმი. იგი ასევე შეიცავს გლუკოზას, ფრუქტოზას, საქაროზას, ცილებს, ცხიმებს და სხვა სასარგებლო ნივთიერებს. შემადგენლობა, როგორც ხედავთ, მეტად შთამბეჭდავია. დამახასიათებელ და საუცხოო გემოს კი ბულგარულ წიწაკას ალკალოიდი ვაპსაიცინი ანიჭებს, რომელიც ძალიან სასარგებლო ნივთიერებაა კუჭისთვის.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

ბულგარული წიწაკა თავისი მდიდარი შემადგენლობის წყალობით ფასდაუდებელი ბოსტნეულია. მას უდიდესი სარგებლობა მოაქვს ადამიანის ორგანიზმისთვის. მასში შემავალი მინერალები ამდიდრებენ სისხლს საჭირო კომპონენტებით, ხელს უშლიან ანემიის განვითარებას და აძლიერებენ იმუნიტეტს. ვიტამინების მრავალფეროვნება კი, რომლებსაც იგი შეიცავს, ხელს უწყობს სისხლძარღვთა გამაგრება-განმტკიცებას, თმის ზრდას, აუმჯობესებს კანისა და მისი დანამატების (თმა, ფრჩხილები) სტრუქტურასა და მდგომარეობას. ბულგარული წიწაკა ხელს უწყობს მხედველობის შენარჩუნებას, ძელოვანი ქსოვილის განმტკიცებასა და განახლებას, დეპრესიული მდგომარეობისაგან თავის დაღწევას და ძალთა მოზღვაებას. იგი განსაკუთრებით სასარგებლოა შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის. მეცნიერული გამოკვლევებით

დადასტურებულია, რომ ბულგარული წიწაკის მიღება ათხელეზს სისხლს, აქვეითებს არტერიულ წნევას, დადებით გავლენას ახდენს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტისა და კუჭუკანა ჯირკვლის (პანკრეასის) ფუნქციებზე. ნიღბებსა და საცხებს სწორედ ამ წიწაკის ფხვნილს უმატებენ და ისე იყენებენ რადიკულიტის, ართრიტისა და ნევრალგიის სამკურნალოდ. ბულგარული წიწაკა ფასობს P ვიტამინის ანუ რუტინის შემცველობის გამო. ცნობილია, რომ რუტინი სასხლძარღვემს, მათ შორის-უწვრილეს კაპილარებსაც, ელასტიურობას და სიმტკიცეს უნარჩუნებს, ხოლო მთელ გულ-სისხლძარღვთა სისტემას კი ახალგაზრდობას, ამიტომ რეკომენდირებულია ბულგარული წიწაკის გამოყენება თრომბოზებისა და ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისათვის.



ბულგარული წიწაკა ძალზე სასარგებლოა მათთვის, ვინც გონებრივ შრომას ეწევა, ასევე ასაკოვანი ადამიანებისთვის, რადგან იგი აუმჯობესებს მეხსიერებას, უზრუნველყოფს ყურადღების კონცენტრაციას, ხსნის უძილობას. მისი წყალობით ადამიანი თავისუფლდება სტრესისა და წინა დეპრესიული მდგომარეობისაგან, ნერვული და კუნთოვანი სისტემების ზედმეტი დაძაბულობისაგან. ბულგარული წიწაკა როგორც მამაკაცის, ასევე ქალის ორგანიზმს უნარჩუნებს ახალგაზრდობასა და ჯანმრთელობას, აფერხებს თმის ცვენას. განსაკუთრებით სასარგებლოა ეს ბოსტნეული ფეხმძიმობის დროს, როდესაც ძვლოვან სისტემასა და თმას ყველაზე მეტად სჭირდება ელემენტებით შევსება.

ბულგარულ წიწაკაში შემავალი ყველა სასარგებლო ნივთიერება თავმოყრილია ნაყოფის ყუნწში, მის შიდა, მოთეთრო რბილობასა და თესლში. ნურც ის დაგავიწყდებათ, რომ თერმული დამუშავების დროს ნაყოფი სასარგებლო თვისებების 70%-ს კარგავს, ამიტომ სასურველია მიირთვათ მთელი წიწაკა ან მთლიანი ნაყოფისგან გამოწურული წვენი. ის, ვინც დღეში 40 გ. ბულგარულ წიწაკას მაინც მიირთმევს, იღებს C ვიტამინის დღე-ღამურ დოზას.

მწვანე წიწაკა



მწვანე წიწაკის წვენი მდიდარია სილიციუმით, რომელიც აუცილებელია ფრჩხილებისა და თმის ნორმა-ლური განვითარებისთვის. მას დიდი სარგებლობის მოტანა შეუძლია თმის ცხიმოვანი ჯირკვლებისა და ცრემლის სადინარებისთვის.



წიწაკისა და სტაფილოს წვენის ნარევი თანაფაროვნებით (1:4, 1:2) წმენდს კანს ლაქებისგან. მათ, ვისაც ყაზმობა და ნაწლავების შეშლად აწუხებს, შევსას მოჰგვრის ნაყენი, რომელიც შემდეგ-ნაირად უნდა მოამზადოთ: შეურიეთ ერთმანეთს 500 გ. წიწაკის, 500 გ. სტაფილოს და 500 გ. ისპანახის წვენები. მიიღეთ ნაყენი უზმოზე ან ჭამამდე 2-3 საათით ადრე ყოველდღიურად.

ტკბილი წიწაკა



ეს არაჩვეულებრივი პოლივიტამინების პრეპარატი თვით ბუნებამ შექმნა. საკვებში მისი მეტ-ნაკლებად რეგულარული გამოყენება ხელს უწყობს თმის ძირებისა და ფრჩხილების გამაგრებას, მოზარდებში კი ფერისმკამელების გაქრობას. გაციების დროს იგი გამოიყენება, როგორც პროფილაქტიკური საშუალება.

ტკბილი წიწაკა დიდი რაოდენობით შეიცავს ასკორბინის მჟავას, ხოლო ლომის წილი C ვიტამინისა უშუალოდ ნაყოფის ყუნწის სიახლოვესაა. ამიტომ ყუნწისა და თესლისაგან გათავისუფლების დროს მას დიდი ნაწილი არ მოაჭრათ. ტკბილი წიწაკა ასევე მდიდარია P ვიტამინით, რომელიც ასკორბინის მჟავასთან ერთად ამაგრებს კაპილარებს და ზრდის სისხლძარღვების კედლების ელასტიურობას. მასში უხვადაა კაროტინი (წითელ ნაყოფში 3-ჯერ მეტია, ვიდრე მწვანეში). და ბოლოს, წიწაკა შეუდარებელია ენერგიის შემცირების, ქრონიკული დაღლილობისა და ვიტამინების ნაკლებობის დროს.



ციტრუსები

ფორთოხალი

საქართველოში ხარობს ფორთოხლის რამოდენიმე ჯიშს, რომელთაგან საუკეთესოა „ვაშინგტონ-ნაველი“ და „ჰამლინი“.

ქიმიური შემადგენლობა

ფორთოხლის შემადგენლობაში შედის: წყალი-90%, შაქარი-4.6%, ნახშირწყლები-10%, მჟავები-2.5%, აზოტოვანი ნივთიერებები-0.7%, უჯრედისი-0.7%, ნაცარი-0.5%. ფორთოხლის კანი შეიცავს ეთეროვანი ზეთის რამდენიმე სახეობას, რომლებსაც პარფიუმერიაში იყენებენ.

ფორთოხალი შეიცავს ვიტამინებს: A-0.16 მგ, B-0.08 მგ, C-66 მგ 100-გრამ ნაყოფზე. ამასთან, R ვიტამინის შედგენილობა ტოლია რძეში ამ ვიტამინის შედგენილობისა.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

სასიამოვნო დასალევ და ერთ-ერთ ყველაზე პოპულარულ წვენს წარმოადგენს მსოფლიოში ფორთოხლის წვენი. იგი C ვიტამინისა და გლიკოზიდების წყალობით გიცავთ გაციებისგან. ამალღებს ტონუსს, ხსნის დაღლილობას და ამაგრებს სისხლძარღვებს. სწორედ ამიტომ ურჩევენ მას ექიმები ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიის დროს. თუ თქვენ ფიგურაზე ზრუნავთ, იგი თქვენთვის





აუცილებელი პროდუქტია, თუმცა გაითვალისწინეთ, რომ მაღალი მჟავიანობისა და კუჭის წყლულის დროს ამ წვენზე თავის შეკავება ჯობია.

ფორთოხალი მდიდარია C ვიტამინით, რომელიც ებრძვის ვირუსებს, აძლიერებს იმუნიტეტს, აჯანსაღებს კანის სტრუქტურას, სისხლძარღვებს, ხელს უწყობს შეხორცების პროცესს, ხელს უშლის ორგანიზმისთვის მავნე თავისუფალი რადიკალების მოქმედებას, აბრკოლებს კიბოს უჯრედების წარმოშობას. მისი ნაყოფი გამოიყენება ჰიპო- და A-ვიტამინობის სამკურნალოდ. დადგენილია, რომ ფორთოხალი სასარგებლო თვისებებით მცენარეული საკვების ხუთეულში შედის. იგი კარგი საშუალებაა მადის მოსაყვანად და ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას. ფორთოხლის ნაყოფის მიღებას უზღუდავენ იმ ადამიანებს, რომლებსაც აწუხებთ ჰიპერაქიდული გასტრიტი, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადებები.



ციტრუსი შეიცავს ვიტამინს, რომელიც ასტიმულირებს ქსოვილების სუნთქვას და სასიკეთოდ მოქმედებს ენდოკრინულ ჯირკვლებზე. მის შემადგენლობაში შედის აგრეთვე თიამინი (ვიტამინი-B₁), რიბოფლავინი (ვიტამინი-B₂), კაროტინი (ვიტამინი-A) და პექტინები, რომლებიც ხელს უწყობენ ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოდევნას.

ფორთოხალი ასევე მდიდარია გლუკოზითა და ფრუქტოზით. გლუკოზა ნერვულ ქსოვილებს ენერგიას მატებს, ხოლო ფრუქტოზა ინსულინის გარეშე შეიწოვება. ფორთოხლის მოყვარულებს არ უნდა ეშინოდეთ ოსტეოფოროზისა და პარადონტოზის, რადგან კალციუმი, რომელსაც იგი შეიცავს, ამაგრებს ძვლებსა და კბილებს, ხოლო კალიუმი აუმჯობესებს გულის კუნთის მუშაობას, მაგნიუმი კი აქვეითებს ქოლესტეროლის დონეს სისხლში, ხელს უშლის თირკმელებში კენჭების წარმოქმნას და ამშვიდებს ნერვულ სისტემას.



წითელი ფორთოხალი აფერხებს გასუქებას, ეს თვისება კი ჩვეულებრივ ფორთოხალს ნაკლებად ახასიათებს. მილანის კვლევითი უნივერსიტეტის დოცენტმა, ექსპერიმენტის ხელმძღვანელმა პიერ-ჯუზეპე პელიჩიმ განაცხადა: „ჩვენ, ექსპერიმენტში შევეცადეთ შეგვედარებინა წითელი და ჩვეულებრივი ფორთოხლის თვისებები. შეგვესწავლა, თუ როგორ შეეძლოთ მათ ემოქმედათ ცხიმოვანი საკვების მიღებისას ზედმეტ წონაზე“. ექსპერიმენტის მსვლელობისას თავგების ერთ ჯგუფს მაღალკალორიულ საკვებთან ერთად წყლის მაგივრად წითელი ფორთოხლის წვენს ასმევდნენ, მეორე ჯგუფს კი, იმავე რაციონის ფონზე- ჩვეულებრივ ფორთოხლის წვენს. შედეგად თავგებმა, რომლებიც წითელი ფორთოხლის წვენს სვამდნენ, წონაში ოდნავადაც არ მოიმატეს!

ლიმონი



მიეკუთვნება ციტრუსოვანი გვარის ტეგანისებრთა ოჯახს. 6 მეტრამდე სიმაღლის მარადმწვანე ხეა ეკლიანი ტოტეებით. იგი სუბტროპიკული მცენარეა. ფოთლები მოგრძო ლანცეტისებრი ან კვერცხისებრია, კიდეებში დაკბილული. ყვავილი თეთრი ფერისაა, ორსქესიანი, რომელსაც სასიამოვნო სუნი აქვს. ნაყოფი მრავალბუდიანი კენკრაა. ლიმონი ჭიმის მიხედვით სხვადასხვა ზომისაა, რომლის ნაყოფი მოფენილია ზეთოვანი ჭირვკვლებით და დამახასიათებელი არომატით. თესლი ღია ფერისაა, გლუვი, რომელიც ნაყოფში დაახლოებით 20 ცალია.

ქიმიური შემადგენლობა

ლიმონის ნაყოფი შეიცავს: მჟავებს (უმთავრესად ლიმონის-3.5-8.1%), შაქრებს-1.9-3%, C ვიტამინს-45-140მგ 100 გრამ ნაყოფში. P და B ვიტამინებს, პექტინოვან ნივთიერებებს, რკინის მარილებს, ფოსფორს, კალიუმს, კალციუმს და მაგნიუმს.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები



ლიმონს ორი სამშობლო აქვს-რომი და საბერძნეთი, სადაც იგი საქორწინო ლხინის სიმბოლოდ აღიარეს. მიუხედავად ასეთი პატივისა, მსოფლიომ იგი მაინც ჩინური სახელით „ლამუნგს“ გაიცნო, რაც „სასარგებლოა დედისთვის“ ნიშნავს. ლიმონი ძალიან სასარგებლო მცენარეა, რომელიც სავსეა ვიტამინებით, მიკროელემენტებით, სხვადასხვა ქიმიური ნაერთებით, რომლებიც სასიკეთო ზემოქმედებას ახდენს ადამიანის ორგანიზმზე. არც ერთ ხილში არ არის იმდენი ციტრინი, რამდენიც ლიმონში. ეს ნივთიერება ასკორბინის მჟავასთან ერთად წვრილი სისხლძარღვების კედლების გამაგრებას უზრუნველყოფს, სძენს მათ ელასტიურობას და რაც მთავარია, მონაწილეობს ჟანგვა-აღდგენით პროცესებში.

ლიმონის წვენი მდიდარია კალიუმით, ლიმონმჟავით, შაქრებით (გლუკოზა, ფრუქტოზა, საქაროზა), A, B, C და D ვიტამინებით, ეთერზეთებით. სასარგებლო ნივთიერებებით არანაკლებ გაჯერებულია მისი ქერქი (ცედრა). მასში C ვიტამინი 3-ჯერ მეტია, ვიდრე რბილობში. ქერქში უხვად არის ციტრინიც. გარდა ამისა, ცედრა მდიდარია P ვიტამინით და გლიკოზიდებით.

ლიმონს თავისი უნიკალური შემადგენლობის წყალობით აქვს შარდმდენი, ნალველმდენი, ანტიტოქსიური, ანთების საწინააღმდეგო, ტკივილგამაყუჩებელი, ბაქტერიციდული, ფუნგიციდური და სისხლდენის შემაჩერებელი ეფექტი. იგი სასარგებლოა ღვიძლის, ნალველკენჭოვანი და შარდკენჭოვანი დაავადებების, შაქრიანი დიაბეტის, სასუნთქი გზის ვირუსული პათოლოგიების, არტერიული ჰიპერტენზიის, ათეროსკლეროზის, საერთო სისუსტის, ავიტამინოზის, თავის ტკივილის, ალკოჰოლური და სხვა სახის ინტოქსიკაციის, კანისა და პირის ღრუს ანთებითი დაავადებების დროს. ეს ციტრუსი ასევე ფართოდ გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში.



ავიტამინოზის დროს სასურველია მიიღოთ ლიმონის ახალგამოჩენული, გაუზავებული წვენი, რომელსაც გემოვნებისამებრ შეგიძლიათ დაამატოთ მხოლოდ თაფლი.

ეფექტურია ლიმონის ნაყენიც, რომელიც შემდეგნაირად მზადდება: 1/2 ჭიქა დაქუცმაცებულ წიწვეს დაასხით 600 გ ცივი წყალი, ჩააწერეთ ერთი ლიმონი და მიღებული მასა ორი დღით სიბნელეში დადგით. ჭურჭელი დროდადრო შეანჯღრიეთ ან ნაყენს მოურიეთ. ეს ვიტამინებით სავსე სასმელი სასურველია მიიღოთ დღეში 200 გრამი.

ლიმონი აწესრიგებს არტერიულ წნევას, შველის შაკიკს და სურავანდს. არის ნალველმდენი, სიცხის დამწევი და ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება.



ამერიკელ დიეტოლოგ დევიდ ჯოკერს მიაჩნია, რომ ლიმონიანი წყალი იმავე თვისებებით გამოირჩევა, რითაც ფენჯანი ყავა. როგორც ტესტებმა აჩვენა, ყავის მსგავსად ეს სასმელიც აფხიზლებს, და ამთან ისეთი მავნე უკუჩვენებებიც არ ხასიათებს, როგორიც არის სისხლში შაქრის დონის აწევა და დეჰიდრატაცია.

ლიმონის წვენი ადამიანს მთელი დღის სამყოფი ენერგიით ავსებს, ხელს უწყობს თირკმელების გაწმენდას და ეწინააღმდეგება უროლთიაზის ჩარმოქმნას. გარეგანი მოხმარებისთვის ლიმონის წვენი ინიშნება კანის სოკოვანი დაავადებებისა და ქავილის აღმოსაფხვრელად. ის შედის მრავალი მაღამოსა და ლოსიონის შემადგენლობაში, რომელთაც იყენებენ სახის კანის მოსავლელად, ჭორფლისა და პიგმენტური ლაქების მოსაცილებლად.

ლიმონი ფართოდ მოიხმარება დიეტოთერაპიაში. მისგან ამზადებენ წვენს, უალკოჰოლო სასმელებსა და მრავალგვარ საკაბზს დიეტური კერძებისთვის. მოხარშული ლიმონის ცედრა შაქართან ერთად აუშჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს.

მადის მოსამატებლად რეკომენდირებულია სუფთა ან ცოტაოდენ წყალში განზავებული ლიმონის წვენი. ასეთივე ეფექტი აქვს ლიმონის ქერქის ნაყენს, რომელიც შემდეგნაირად მზადდება: 100 გ გამომშრალ და დაქუცმაცებულ ცედრას დაასხით 1 ლიტრი



არაყი. მიღებული ნაყენი 3 კვირით დადგით სიბნელებში, პერიოდულად შეანჯღრით, შემდეგ გაფილტრეთ. მიიღეთ 30 წვეთი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე.

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს მიირთვით ნახევარი ლიმონი (კანიანად) დღეში 3-ჯერ. აგრეთვე სასარგებლოა ნაყენი, რომელიც შემგეგი წესით მზადდება: გამოწურეთ 10 ცალი ლიმონი, მას დაამატეთ 1 ლიტრი თაფლი და დაასხით 10 თავი ნივრის წვენი, კარგად აურიეთ და 1 კვირის განმავლობაში შეინახეთ მჭიდროდ თავდახურულ ჭურჭელში. მიღებული მასა გაყავით ორ თანაბარ ნაწილად და მიირთვით ყოველდღე მცირე ულუფებით ორი თვის განმავლობაში.



ანგინის დროს ეფექტურია სავლები, რომლის მომზადება ძალიან მარტივია: ნახევარი ლიმონის წვენი განაზავეთ იმავე მოცულობის წყლით და გამოივლეთ ყელში რამდენჯერმე დღის განმავლობაში.

მაღალი ტემპერატურის, გრიპის, და გაციების დროს ლიმონი დამდულრეთ, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ 100 გ კარაქი, 1-2 ს/კ თაფლი და მიირთვით. ასევე ეფექტურია (განსაკუთრებით ყელის ტკივილის და მაღალი ტემპერატურის დროს), თუ ლიმონს წვრილად დაკეპავთ, დააყრით უხვად შაქარს და წუწნით.

ჩატარებული ოპერაციის შემდეგ გამოჯანმრთელებაში და ძალების აღდგენაში დაგეხმარებათ ნაყენი, რომელიც შემდეგი წესით უნდა მოამზადოთ: ერთ ჭიქა ლიმონის წვენს დაუმატეთ 1 ჩ/კ თაფლი და 2-3 ცალი ნივობი. ასევე ეფექტურია: აიღეთ 2-4 ცალი ლიმონი და 400 გ ნიორი, დაკეპეთ ერთად და მიღებული ნაყენი 15-20 დღის განმავლობაში მოათავსეთ სიბნელებში. მიიღეთ ყოველდღიურად 1 ჩ/კ ერთ ჭიქა ანადუღარ წყალთან ერთად (გახსენით იგი წყალში ან დააყოლეთ) ძილის წინ 3 კვირის განმავლობაში.



კბილის ტკივილს აცხრობს ლიმონის წვენის სავლები. ღრძილების გასამაგრებლად რეკომენდირებულია მათი გახეხვა ლიმონის ქერქით. პირის ღრუდან უსიამოვნო სუნის გაქრობაში კი დაგეხმარებათ ნაყენი, რომელიც შემდეგნაირად უნდა მოამზადოთ: აურიეთ ერთმანეთში თანაბარი რაოდენობის ლიმონის წვენი და თაფლი, მიიღეთ 1 ჩ/კ დღეში ერთხელ. სტომატიტის დროს მეტად ეფექტურია ნაყენი, რომელიც მარტივად მზადდება: 1 ს/კ ლიმონის წვენს და 1 ს/კ თაფლს დაასხით 200 გ წყალი და გამოივლეთ რეგულარულად პირის ღრუში.

ლიმონი - იმუნიტეტის გამაძლიერებელი

კიდევ ერთხელ გადაავლეთ თვალი ლიმონის სამკურნალო თვისებებს. ლიმონი ხომ C ვიტამინის ერთ-ერთი საბაღია. ის აძლიერებს იმუნიტეტს და ამასთანავე, ადვილად ხელმისაწვდომია. იგი სახალხო მკურნალებისთვის შეუცვლელი პროდუქტი იყო

იარებისა და ფილტვების დაავადებების და სხვადასხვა შხამით მოწამვლის დროს. უძველესი დროიდან ლიმონით მკურნალობდნენ სურავანდს, დიფტერიას, სიყვითლესა და შეშუპებას.

ლიმონი დღეისთვის ნებისმიერი ადამიანის კვების რაციონის აუცილებელი პროდუქტია. მოყვარული მებაღეები მას სახლში ახარებენ. ისინი ამტკიცებენ, რომ ციტრუსების ეს წარმომადგენელი სახლში განსაკუთრებულ მიკროკლიმატს ქმნის და ოჯახის წევრები არ ავადობენ გრიპითა და გაციებით გამოწვეული სხვადასხვა დაავადებებით.



ლიმონი მდიდარია ასკორბინის მჟავით, რომელიც ამაღლებს ორგანიზმის მედეგობას სხვადასხვა ინფექციებისადმი. მისი წვენი შეიცავს A, B, D, PP ვიტამინებს, შაქარს, ლიმონის მჟავას. რბილობში და ცედრაში აღმოჩენილია პექტინები, ფიტონციდები, ეთერზეთები, კალიუმის, სპილენძის მარილები და სხვა მიკროელემენტები.



ლიმონის წვენი ეფექტურია ციებ-ცხელების დროს, წყურვილის მოსაკლავად და საერთო მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად. ასევე იყენებენ მას ორგანიზმში ვიტამინების ნაკლებობის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, ანთებების, შემცირებული მჟავიანობის ფონზე მიმდინარე გასტრიტის, ნიკრისის ქარის და კენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ. რეკომენდირებულია განზავებული ლიმონის წვენი ზედა სასუნთქი გზების ანთებების და ანგიინის დროს ყელში გამოსავლებლად. ლიმონის წვენის წყალხსნარით კურნავენ ქრონიკულ ბუასილს. მის ქლორთან ნარევეს კი იყენებენ განგრენის სამკურნალოდ. ჰონორეის შემთხვევაში მიმართავენ ლიმონის წვენისა და სტრეპტოციდის ნარევეს ვაქცინის სახით. გარეგანი მოხმარებისთვის ლიმონის წვენი ინიშნება კანის სოკოვანი დაავადებებისა და ქავილის აღმოსაფხვრელად. ის შედის მრავალი მაღალმოსა და ლოსიონის შემადგენლობაში, რომელთაც იყენებენ სახის კანის მოსაფლელად, ჭორფლისა და პიგმენტური ლაქების მოსაცილებლად.

ლიმონი ფართოდ გამოიყენება დიეტოთერაპიაში. მოხარშული ლიმონის კანი შაქართან ერთად აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს.

მანდარინი



ყვალზე უფრო გავრცელებულია მანდარინი უნშიუ, რომლის სიმაღლე 3 მ-მდეა. ვარჯნის დიამტრი 3-3.5 მ-ია. ყვავილი საკმაოდ დიდია, ორცქესიანი. გვირგვინის ფურც-ლები შეიცავენ ჯირკვლებს, რომლებშიც დიდი რაოდენობითაა ეთეროვანი ზეთები. ნაყოფი უთესლოა, რომლის მასა 60-80 გ-ია. კანი ნარინჯისფერია, რბილობი-ღია ნარინჯისფერი, წვნიანი. ნაყოფს იყენებენ უმეტესად ნედლი სახით და აგრეთვე გადამუშავებულს (ჩვენი, ჯემი, მურაბა, კომ-პოტი და სხვა).



მანდარინი უნშიუ ციტრუსოვან კულტურათა შორის გამოირჩევა შედარებით მაღალი ყინვაგამძლეობით. იგი მსხმოიარობას იწყებს ოკულირებიდან (კვირით მცნობა) მე-4-ე წელს. 10-12 წლის ხეების მოსავალმა შეიძლება მიაღწიოს 50 ტ ჰექტარზე. საქართველოში მანდარინი პირველად 1885 წელს იტალიიდან შემოიტანეს, რომელმაც სამრეწველო მნიშვნელობა ვერ მიიღო, რადგან აღმოაჩნდა დაბალი ყინვაგამძლეობა და ნაყოფი დროულად არ მწიფდებოდა. ის შეცვალა უნშიუმ, რომელიც 1896 წელს ია-პონიიდან შემოიტანეს. იგი ძალიან სწრაფად გავრცელდა. საქართველოში მანდარინის ძირითადი ნარგაობა თავმოყრილია შავი ზღვის სანაპიროს სუბტროპიკულ რაიონებში. უმთავრესად კულტივირებულია უნშიუს ჯიში, ხოლო საადრეო ჯიში კოვანოვასე-მცირე რაოდენობით. მანდარინს უმთავრესად ამრავლებენ ოკულირებით, იშვიათად-კალმის მცნობით. ძირითადი საძირე არის ტრიფოლიატა. მანდარინის პლანტაციებს ძლიერ აზიანებს მავნებ-ლებიფარიანები და ცრუფარიანები. დაავადებებიდან აღსანიშნავია გუმოზი, ქლოროზი, ანთრაკნოზი, ციტრუსების ბაქტერიული ნეკროზი და სხვა. მათ სამკურნალოდ იყენებენ ბორდოს სითხის 1%-იან ხსნარს და ცინებს.

ქიმიური შემადგენლობა



ჩვენი შეიცავს: შაქრებს-3-10%, მუავეებს (უმთავრესად ლიმონის)-0.9-1%-მდე, ვიტამინ C-23-55%/მგ, კალციუმს-26 მგ, ფოსფორს-12მგ, მაგნიუმს-18მგ, კალიუმს-155მგ, რკინას-0.3მგ, ფოლიუმის და ასკორბინის მუავეებს, β-კაროტინს, სელევესტროლი Q40-ს და სხვა. კანი მდიდარია პექტინოვანი ნივთიერებებით, ეთეროვანი ზეთებით და გლიკოზიდებით.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

მანდარინმა თავისი ნათესავებისგან მემკვიდრეობით C ვიტამინის დიდი მარაგი მიიღო. გარდა ამისა, ეს ნარინჯისფერი ხილი შეიცავს D ვიტამინს, რომელიც რაქიტის საწინააღმდეგო თვისებით გამოირჩევა, K ვიტამინს, რომელიც განაპირობებს სისხლძარღვების ელას-



ტიურობას. რაც შეეხება ნიტრატებს, ისინი მანდარინში არასოდეს არ არის, ვინაიდან ეს მავნე ნივთიერება ლიმონმუშავასთან ერთად ვერ „ხარობს“.

მანდარინი შეიძლება გამოყენებულ იქნას სამკურნალო მიზნით:

მანდარინის წვენი დიეტური და სამკურნალო სასმელია. ის განსაკუთრებით სასარგებლოა ბავშვებისა და ავადმყოფი ადამიანებისთვის.

მაღალი ტემპერატურის დროს მანდარინი კლავს წყურვილის გრძნობას.

მანდარინს იყენებენ ასთმისა და ბრონქიტების სამკურნალოდ. ისინი დიდი რაოდენობით შეიცავენ ფენოლიკურ ამინომუშავას, რომელსაც სინეფრინი ეწოდება. იგი კარგად ცნობილი შემუშავების და შეგუბების სამკურნალო საშუალებაა. ფილტვების გასათავისუფლებლად ლორწოსგან რეკომენდირებულია ყოველ დილით ერთი ჭიქა მანდარინის წვენის დაღევა. ბრონქიტებისა და ტრაქეიტების დროს ხველას არზილებს და ამოხველებას ხელს უწყობს მანდარინის გამხმარი კანის ნაყენი.



კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების დროს, რომელიც თაღარათით მიმდინარეობს, ძალიან სასარგებლოა ცოცხალი მანდარინი ან მისი ახლადგამოწურული წვენი.

მანდარინის კანი შედის სამკურნალო მცენარეების ნარევეებში, რომლებსაც იყენებენ მადისა და საჭმლის მონელების გასაუმჯობესებელი მწარე ნაყენების დასამზადებლად. იგი მიიღება კვებამდე 15-30 წუთით ადრე 10-20 წვეთის ოდენობით. მადის გასაუმჯობესებლად აგრეთვე რეკომენდირებულია მანდარინის გამხმარი კანისგან დამზადებული ნაყენის მიღება იგივე დოზით.



მანდარინის წვენის ჰელმინთების (ჭიების) წინააღმდეგ ბრძოლის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა.

მანდარინის ნაყოფი, როგორც დიეტური პროდუქტი, ზამთრის პერიოდში ორგანიზმს აჯერებს ვიტამინებით. მას აქვს სურავანდის საწინააღმდეგო მოქმედება, მადის აღმძვრელია და აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას. მასში შემავალი ეთერზეთები აუმჯობესებენ გუნება-განწყობილებას. დიაბეტის დროს მანდარინის კანის ნახარში ხელს უწყობს სისხლში შაქრის რაოდენობის დაქვეითებას. ამ მიზნით საჭიროა 3 ცალი ნაყოფის კანი ადუღოთ 1 ლიტრ წყალში 10 წთ-ის განმავლობაში. შეინახეთ მაცივარში გაუქურავი ნახარში და მიიღეთ ყოველდღიურად.

მანდარინის წვენი და ნახარში ეფექტურია ღიზენტერიის დროს.

კლიმაქტერიულ პერიოდში ჭარბი სისხლდენების დროს მანდარინს იყენებენ, როგორც სისხლდენის შემაჩერებელ საშუალებას.

კანის დაავადებების დროს მანდარინში არსებული ფიტონციდების მოქმედება იმდენად მძლავრია, რომ მისი ახლადგამოწურული

წვენი კლავს ზოგიერთი სახის სოკოს (ტრიქოფითია, მიკროსპორია). სოკოთი დაზიანებული კანისა და ფრჩხილების სამკურნალოდ საჭიროა მათში მრავალჯერადად იქნას შეშვლილი მანდარინის ნაყოფისა და კანისაგან დამზადებული წვენი.

მანდარინი-მინიაფთიაჰი



ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, რომ მანდარინის ნარინჯისფერი არა მარტო ამაღლებს გუნება-განწყობას, არამედ ხსნის ზამთრის დეპრესიასაც. დიეტოლოგები კი ამტკიცებენ, რომ ის დედამიწაზე ყველაზე დაბალკალორიული ხილია. 100 გრამი მანდარინის რბილობი შეიცავს 42 კ/კალორიას, ამიტომ ვისაც სურს წონაში დაკლება, მანდარინი უნდა მიირთვან.

ვიტამინებისა და მინერალური კომპლექსების წყალობით ეს ციტრუსი აუმჯობესებს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლას, გამოდევნის სითხეს, ხელს უწყობს ცხიმის წვას და წონაში კლებას, ე.ი. ათავისუფლებს გულს ზედმეტი დატვირთვისაგან.



მანდარინი მდიდარია პექტინებით, რომელებიც არეგულირებენ კუჭ-ნაწლავის მუშაობას, ხოლო ბუნებრივი პოლისაქარიდებით ბოჭავს მძიმე მეტალის იონებსა და რადიოაქტიურ ელემენტებს. არასასურველი ეკოლოგიური ფაქტორებისაგან თავის დასაცავად საკმარისია შეჭამოთ 2-3 ცალი მანდარინი. მასში ბევრია კბილებისა და ძვლებისათვის სასარგებლო კალიუმი და ფოსფორი, კალიუმი არეგულირებს გულის რიტმისა და თირკმელების მუშაობას, მაგნიუმი კი ხსნის ნერვულ დაძაბულობას. რაც მთავარია, მანდარინი, ფოლიუმის და ასკორბინის მუავას წყალობით ხელს უშლის ანემიის განვითარებას. ანტიოქსიდანტური თვისებების β-კაროტინი ორგანიზმის უჯრედებს იცავს თავისუფალი რადიკალების ზემოქმედებისგან, ე.ი. იცავს ჩვენს სიცოცხლეს.

მანდარინი C ვიტამინის წყალობით უნივერსალური იმუნოსტიმულატორია. საკმარისია მიირთვათ დღეში 3-4 ცალი და თქვენ ზამთარში დაზღვეული იქნებით ინფექციებისგან.

მანდარინის ქერქი (ცედრა) შეიცავს კიბოს საწინააღმდეგო ნივთიერებას-სელევენსტროლი Q40-ს, რომელიც 9%-ით ამცირებს ონკოლოგიურ დაავადებათა რისკს.

გრეიფრუტი

გრეიფრუტი მტევნისებური, ციტრუსოვანთა გვარის ხეხილოვანი მცენარეა. სიმაღლე 15 მეტრს აღწევს. აქვს დიდი, ოვალური და ტყავისებური ფოთოლი. თეთრი ყვავილი, მსხვილი და მომრგვალო ნაყოფი, სქელი, ღია ყვითელი, გზინვარე კანი, ყვითელი, იშვიათად-ვარდისფერი, ძლიერ წვნიანი და არომატული რბილობი. გავრცელებულია სუბტროპიკულ რაიონებში.



საქართველოში შემოიტანეს XIX საუკუნის ბოლოს. კარგად ხარობს სამეგრელოში, აფხაზეთსა და აჭარაში. გრეიფრუტის დარაიონებული ჯიშებია „მარში სილლისი“ და „მსხლისებრი შედოვი“. ერთი ხიდან საშუალოდ 200-300 ცალი ნაყოფი იკრიფება. მას იყენებენ ნედლად, ასევე კომპოტის, მურაბისა და ნატურალური წვენის დასამზადებლად.

ქიმიური შემადგენლობა

100 გ გრეიფრუტი შეიცავს: კარბოჰიდრატებს-8.41 გ, შაქრებს-7.30 გ, ცხიმებს-0.10 გ, ცილებს-0.69 გ, წყალს-90.48 გ, კალციუმს-12 მგ, რკინას-0.06 მგ, მაგნიუმს-9 მგ, ფოსფორს-8 მგ, კალიუმს-148 მგ. ვიტამინ C-ს-45 მგ. კანი კი შეიცავს პექტინოვან ნივთიერებას-9.19-19.04%.



სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

დიდხანს შეიძლება იმაზე კამათი, თუ რომელია ყველაზე სასარგებლო ციტრუსოვანი მცენარეებიდან, მაგრამ, როდესაც საქმე გემოს ეხება, გრეიფრუტი პირველ ადგილს იკავებს.

გემო ამ ხილის ერთადერთი სიმდიდრე არ არის. მისი მთავარი ფასეულობა უნიკალური ვიტამინური შემადგენლობაა. ერთი ცალი გრეიფრუტი C ვიტამინზე დღიურ მოთხოვნას სრულად აკმაყოფილებს. ყველასათვის ცნობილია, რომ ასკორბინის მუავა იცავს ორგანიზმს არა მხოლოდ გაციებისა და გრიპისაგან, არამედ ასევე ანელებს დაბერების პროცესს, კანს აძლევს ჯანსაღ ფერს და იცავს მას პრობლემებისგან. გარდა ამისა, იგი უხვად შეიცავს PP (ამარცხებს დაღლასა და უძილობას) და D (რაც განსაკუთრებით აუცილებელია ბავშვებისა და ხანდაზმული ადამიანებისთვის) ვიტამინებს. გრეიფრუტი ასევე შეიცავს ისეთ ძვირფას ნივთიერებებს, როგორცაა პექტინი (ორგანიზმიდან გამოაქვს ზედმეტი ქოლესტერინი და არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას) და ლიკოპენი (უმკლავდება ტოქსინებს, პლაკებსა და არასასურველ ეკოლოგიურ ფაქტორებს).

გრეიფრუტის მოყვარულებმა უნდა იცოდნენ, რომ ყველაზე მეტი სასარგებლო ნივთიერება მწარე აპკშია, რომელშიც ამ ციტრუსულის წილაკებია გახვეული, ამიტომ სასარგებლო აპკს ნუ გადაადგდებთ.

გრეიფრუტი ეხმარება ადამიანს გულდამძიმებულობის და უკუნებობის დაძლევაში.

კუჭის დაბალი მუავიანობის დროს გრეიფრუტის წვენი დაგეხმარებათ. დალიეთ იგი დღეში 200-250 მლ. გრეიფრუტი საკმაოდ ეფექტურია ჰიპერტონიისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების



დროს. დილით, უზმოზე, აუცილებლად უნდა მიირთვათ ერთი ნაყოფი, ხოლო დღის განმავლობაში-სურვილისამებრ.

ვისაც სურს ღრძილებისა და კბილების გამაგრება, რეკომენდირებულია ნაყენი, რომელიც შემდეგნაირად უნდა მომზადდეს: გრეიფრუტის კანი 20 წუთით დაალბეთ ადუღებულ წყალში, გაწურეთ და მიღებული ნახარში პირში გამოივლეთ.



ყველაზე მეტად ამ ხილის თაყვანისმცემლები არიან ისინი, ვინც ფიგურაზე ზრუნს. სადილის შემდეგ გრეიფრუტის რამდენიმე წილაკის მიღება შთანთქმული კალორიების თითქმის ნახევარს წვავს. შეგვიძლია შემოგთავაზოთ დიეტა, რომელიც კვირაში საშუალოდ 6 კილოს დაგაკლებინებთ: საუზმეზე მიირთვით 1 გრეიფრუტი და ცოტა უცხიმო ვიჩინა, დააყოლით უშაქრო ჩაი ან ყავა. სადილზე მიირთვით ისევ 1 გრეიფრუტი, ზეთით ან ლიმნის წვენიტ შეზავებული ბოსტნეულის სალათი და დააყოლეთ უშაქრო ყავა. ვახშამზე უნდა მიირთვათ უცხიმო ხორცი, ბოსტნეულის სალათი და უშაქრო ჩაი.

გრეიფრუტი C ჰეპატიტის წინააღმდეგ



ამერიკელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ გრეიფრუტის შემადგენლობაში შემავალი ფლავონოიდ ნარინგინი, რომელიც მას დამახასიათებელ მომწარო გემოს ალევს, აფერხებს ორგანიზმში C ჰეპატიტის გავრცელებას. მკვლევართა აზრით, ამ ნივთიერებისა და ტრადიციული ანტივირუსული პრეპარატების კომბინაციით შესაძლებელია შემცირდეს დაავადების სიმძიმე და მისი ქრონიკულ ფორმაში გადასვლის რისკი.

რაიმონდ ჩანგისა და მისი კოლეგების (მასაჩუსეტის ჰოსპიტალი) მონაცემებით, ძირითადი როლი ენიჭება ნარინგინის წარმოებულს-ნარინგენინს. ეს ნივთიერება ამცირებს დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეიდების (ე.წ. „ცუდი“ ქოლესტერინის) დონეს, რომელიც ხელს უწყობს დაზიანებული უჯრედებიდან C ჰეპატიტის ვირუსის გამოყოფას და მის შეღწევას ჯანმრთელ უჯრედებში. ექსპერიმენტებით გამოვლინდა, რომ ნარინგენინი 80%-ით ამცირებს დაინფიცირებული უჯრედებიდან ვირუსის გამოყოფას. ამასთან, მნიშვნელოვანია, რომ ამ ნივთიერების სამკურნალო კონცენტრაცია ორგანიზმისთვის ტოქსიკური არ არის.



ასკილი



ასკილი ბუჩქოვანი მცენარეა ვარდისებრთა ოჯახიდან. ცნობილია მისი 500-მდე სახეობა. სიმაღლით 1.3 მ-მდე იზრდება, აქვს დატოტვილი ეკლიანი ღეროები. ეკლები მაგარი და ნამგლისებური აქვს. მთავარ ღეროზე ისინი იშვიათია, ხოლო ყვავილოვან ღეროებზე-ხშირი. ყლორტები მწვანეა, ღეროები-ქერქოვქნი რუხი-მოწითალო ფერით. ასკილის ფოთლები 7-9 სმ სიგრძისაა, შიშველი, მწვანე. ისინია შემოსილია იშვიათი ბეწვით და ზოგჯერ მთავარი ღერძის გასწვრივ მოკლდება. ასკილის ყვავილები მარტოულია, თეთრი, მქრალი ვარდისფერი ან ვარდისფერი-დიამეტრით 3-5 სმ. ნაყოფი კენკრისებურია, ცრუ, წვნიანი, იშვიათად მრგვალი, უფრო ხშირად ოვალური, გლევი, ღია წითელი ფერის. ნაყოფის შიდა კედლები მოფენილია მრავალრიცხოვანი ჯაგრისებური ბუსუსებით, რომელთა შორის მოთავსებულია მრავალი ნაყოფი-ვაკალი. ასკილი ყვავილობს მაის-ივნისში, ნაყოფი კი მწიფდება აგვისტო-სექტემბერში. ასკილის ბუნებრივი არეალი ჩრდილოეთ ნახე-ვარსფეროა, ასევე გავრცელებულია მთელ ევროპაში, სამხრეთ სკანდინავიაში და სამხრეთ ფინეთში. საქართველოში გავრცელებულია ასკილის 25 სახეობა, რომელთაგან 5 სა-ქართველოს ენდემია. გვხვდება ასკილის როგორც მარადმწვანე, ასევე ფოთოლმცვენი სახეობაც.

ქიმიური შემადგენლობა

ასკილი შეიცავს: ვიტამინ-C (ყველაზე დიდი რაოდენობით, ვიდრე ნებისმიერი ხილი ან ბოსტნეული), ვიტამინ-A, ვიტამინ-B₁, B₂, B₃, PP, K, E. ბიოფავონოიდებს (იგი აუცილებელია ორგანიზმის მიერ C ვიტამინის ათვისებისთვის), ფლავონოიდებს, მთრთიმლავ ნივთიერებებს და მიკროელემენტებს.

მწიფე ასკილი შეიცავს: წყალს-66გ/%, კალიუმს-23მგ/%, ნატრიუმს-5მგ/%, კალციუმს-26მგ/%, მაგნიუმს და ფოსფორს-8მგ/%, რკინას-11.5მგ/%. კალორიულობა: 100გ პრო-დუქტში 101 კკალ.

გამზადარი ასკილი შეიცავს: წყალს-14გ/%, კალიუმს-58მგ/%, ნატრიუმს-13მგ/%, კალციუმს-66მგ/%, მაგნიუმსა და ფოსფორს-20მგ/%, რკინას-28მგ/%. ხმელი ნაყოფის რბილობი ასევე შეიცავს: შაქრებს, ვაშლის და ლიმონის მუყავებს. კალორიულობა: 100 გ პროდუქტში 253კკალ.



სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

ადამიანები უხსოვარი დროიდან იყენებენ ასკილის ნაყოფს სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ. პირველად იგი რუსმა ექიმებმა (XV საუკუნეში) გამოიყენეს სამხედრო ჰოსპიტალში დაჭრილები სამკურნალოდ. ასკილი გამოიყენება, როგორც ვიტამინებით მდიდარი და ნაღველმდენი საშუალება. მისი ნაყოფისგან ამზადებენ ექსტრაქტებს, ნაყენებს, პოლივიტამინურ ჩაის. სამედიცინო პრაქტიკაში ასკილის ნაყოფი გამოიყენება A-ვიტამინოზის, ბოლო დროს კი-სკლეროზის, ქოლესისტიტის, ჰეპატიტების და კუჭ-ნაწლავის დაავადებების სამკურნალოდ. ნაყოფში დიდი რაოდენობით არსებული ასკორბინის მუჟავა ხელს უწყობს ქოლესტერინის რაოდენობის შემცირებას სისხლში. იგი მონაწილეობს სისხლის შედედებაში, სტეროიდული ჰორმონების წარმოქმნაში, ასევე კოლაგენის სინთეზში. ასკორბინის მუჟავას, რომელსაც ასკილი შეიცავს, პროფილაქტიკური და სამკურნალო მიზნით იყენებენ განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როდესაც დაავადებები ჩნდება ამ უკანასკნელის უკმარისობის შედეგად. ესენია: სურავანდი, ჰემოფილია, სისხლდენა (ცხვირიდან, ფილტვებიდან, საშვილოსნოდან), სხივური, ინფექციური, ადისონის, ღვიძლის დაავადებები, ძვლის მოტეხილობა, სამრეწველო შხამებით მოწამვლა, დიდხანს შეუხორცებელი ჭრილობები და წყლულები და ბევრი სხვა.

ასკილის ფოთლების ნაყენი კანის გამაჯანსაღებელი და მატონიზირებელი საშუალებაა.

ასკილის წვენი მდიდარია ვიტამინებით, მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ ნოყოფის კრეფა ყინვების დაწყებამდე უნდა დასრულდეს,

რადგან გახმობისას ყინვადაკრულ ნაყოფში ვიტამინების შემცველობა მნიშვნელოვნად მცირდება.

ძალიან სასარგებლო და ვიტამინებით მდიდარია ასკილის ჩაი, რომელიც მარტივად მზადდება: ასკილის მწიფე ნაყოფს ჩეჩქვენ, ათავსებენ თერმოსში და ასხავენ მდულარე წყალს (1ს/კ ასკილი-1ჩ/კ მდულარე წყალი), აჩერებენ მთელი ღამე. დილით შეგიძლიათ მიირთვათ თბილი ჩაი.

ასევე ძალიან სასარგებლოა საბავშვო ასკილის ჩაი. იგი ბავშვებში შეგიძლიათ გამოიყენოთ მუცლის ტკივილის დროს, რადგან ის აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მოქმედებას. საბავშვო ასკილის ჩაი რეკომენდირებულია ნერვული აგზნებისა და ცუდი ძილის მქონე ბავშვებისთვის. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ ასკილისგან არა მარტო ჩაის, არამედ ლუდსაც კი ამზადებენ. ნობელის პრემიის ორგანოს ლაურიატი ლინუს პულინგი აღნიშნავს, რომ თუ C ვიტამინს უხვი რაოდენობით მიიღებთ, შეგიძლიათ თა-ვიდან აიცილოთ და განკურნოთ სიმსივნური დაავადებები. ასე, რომ მიირთვით ასკილის ნაყენი და დაზღვეულები იქნებით, ის ხომ ვიტამინების მეფეა.



ჩაი

ლეგენდა მოგვითხრობს, რომ ოდესღაც ჩინეთში ცხოვრობდა ბუდას მიმდევარი ბერი დარამა. იგი მთელ დღეებს ლოცვაში ატარებდა. ერთხელ დარამას ბუდა ესიზმრა და გაოცებულმა და აღრთოვანებულმა ბერმა პირობა დადო, რომ დღე და ღამე თვალმოუხუჭავად ილოცებდა. დარამამ ამ აღთქმის შესრულება ვერ შეძლო-ერთხელაც თავი ველარ შეიკავა და ჩაეძინა. როდესაც გაიღვიძა, მიხვდა, რომ დაარღვია თავისი პირობა, ყველაფერში დამნაშავე კი მისი ქუთუთოები იყო... ბერმა მოიჭრა ქუთუთოები და მიწაზე დაყარა. იმ ადგილას გაზაფხულზე ბუჩქი ამოვიდა, რომლის ფოთლებსაც საოცარი თვისება ჰქონდა, იგი ძილს აფრთხილებდა. ასე გაჩნდა ქვეყნად ჩაი. მისი სამშობლო ჩინეთია და ამ საოცარ სასმელს ჯერ კიდევ 5000 წლის წინ მიირთმევდნენ ჩინეთის მკვიდრნი.

ათასწლეულების მანძილზე ჩაი ცნობილი იყო მხოლოდ აზიაში, ევროპაში კი იგი XVI საუკუნეში გავრცელდა. დღეს ჩაის ყველაზე დიდი მწარმოებლებად ითვლება ჩინეთი, ინდოეთი და შრი-ლანკა. არსებობს მისი მრავალი სახეობა-შავი, თეთრი, წითელი, ყვითელი, მწვანე. მათ დამუშავების ტექნოლოგიისა და ხარისხის მიხედვითაც განასხვავებენ. პოპულარულია ასევე ჩაი სხვადასხვა დანამატებით-უასმინით, ვარდით, მანგოთი და სხვა. ერთ-ერთ ყველაზე მაღალი



ხარისხის სახეობად ითვლება ბაიხის ჩაი, რომლის შემადგენელი ძირითადი კომპონენტი ტიპსი ანუ ბუსუსემიანი კვირტია.



კლასიფიკაცია

ჩინური ჯიში: ჩინური, იაპონური, ქართული და სხვა.

ასამური ჯიში: ინდური, ცეილონური და სხვა.

კამბოჯური ჯიში: იგი წარმოადგენს ჰიბრიდს.



ქიმიური შემადგენლობა, სამკურნალო და სასარგებლო თვისებები

ჩაიში შემავალი ალკალოიდები სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევიან, ერთ-ერთი მათგანი ყველასთვის კარგად ნაცნობი კოფეინია, რომელიც გამხსნევებთ და ძალას გმატებთ. დიდი დოზით იგი მავნეც არის, რადგან ნეგატიურ გავლენას ახდენს ნერვულ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემებზე, ხელს უწყობს ძვლებიდან კალციუმის გამოდევნას. მწვანე ჩაიში კოფეინი არა სუფთა სახით, არამედ თეინის სახით გვხვდება, მისი მოქმედება ორგანიზმზე კი ნაკლებად მავნეა.

მეორე ნივთიერება არის ტანინი, რომელიც სძენს ჩაის არა მარტო დამახასიათებელ გემოს, არამედ ანადგურებს მავნე მიკროორგანიზმებს, ამაგრებს სისხლძარღვებს, აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას და ამცირებს რადიაციის მავნე გავლენას.

მაღალი ხარისხის მწვანე ჩაიში ბევრია კატეხინები და ძლიერი ანტიოქსიდანტები. ისინი ხელს უწყობენ ახალგაზრდობის და სილამაზის შენარჩუნებას, დადებითად მოქმედებენ გულსა და სისხლძარღვებზე, ხელს უშლიან დიაბეტის და ოსტეოპოროზის განვითარებას, აუმჯობესებენ ნივთიერებათა ცვლას და არეგულირებენ წონას.

მწვანე ჩაი მდიდარია ვიტამინებით. მასში ვიტამინი C 10-ჯერ მეტი რაოდენობითაა, ვიდრე შავ ჩაიში. მწვანე ჩაი შეიცავს მრავალ მცენარეულ ცილას, მის შემადგენლობაში 17 ამინომჟავა არის აღმოჩენილი. მათგან ერთ-ერთი-გლუტამინის მჟავა ძალიან მნიშვნელოვანია ნერვული სისტემის ფუნქციონირებისთვის.

ჩაის წარმოება

ჯანსაღი მიმდინარეობს 32-40°C-ზე, რომლითაც შედეგად ფოთლის ტენიანობა 75-78%-დან დაიყვანება 60-62%-მდე.

◦ გრესა, რომლის შედეგად იშლება ფოთლის უჯრედები დაახლოებით 80-დან 85%-მდე.

- ფერმენტირება
- ◦გამოშრობა, რომელიც მიმდინარეობს 90-90°C-ზე.
- გამდიდრება (დახარისხება)
- დაფასოება
- შეფუთვა



ინდური ჩაი

რამდენადაც უცნაურად არ უნდა მოგეჩვენოთ, აღმოჩნდა, რომ თვით ინდოეთში, ამ ჩაის პოპულარიზება ბრიტანელების აქტიური კომპანიის შედეგად მოხდა. ბრიტანელებს XIX საუკუნეში ეს ალიაქოთი ჩინელ ჩაის მწარმოებლებთან კონკურენციის გასაწევად დასჭირდათ. XX საუკუნეში განვითარებისა და რეგიონების გეოგრაფიულ-კულინარული თავისებურებების გათვალისწინებით შეიცვალა და ჩამოყალიბდა დღევანდელი ვარიაციები. იგი შავი ჩაის გარდა მწვანე ჩისაც მოიცავს.



შავ და მწვანე ჩაის ზუსტად ერთი და იმავე ბუჩქიდან კრეფენ. შავ ჩაის დამუშავების შედეგად იღებენ. მწვანე ჩაი კი უფრო ნაკლებ დამუშავებას საჭიროებს და, შესაბამისად, უფრო მეტად ინარჩუნებს სასარგებლო თვისებებს.

მწვანე ჩაი ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს ისეთ დაავადებათა წინააღმდეგ სამკურნალოდ, როგორიცაა ლეიქმიის ქრონიკული ანთება, დიზენტერია და მაღალი არტერიული წნევა. იგი დადებითად მოქმედებს სისხლმზად ორგანოებზე და გამოიყენება, როგორც ანტიდეპრესიული საშუალება.



მწვანე ჩაის სასარგებლო თვისებებზე ბევრს წერენ და საუბრობენ, შესაბამისად ყველას აინტერესებს, მართლაც ასეთი სასარგებლოა იგი? შეიძლება თუ არა, რომ მწვანე ჩაი ყველამ გამოიყენოს? თანამედროვე მეცნიერები ადასტურებენ მის სამკურნალო თვისებებს და გირჩევენ მწვანე ჩაის გამოყენებას, მაგრამ აუცილებელია იცოდეთ, რომელი ჩაი უნდა აირჩიოთ და როგორ მოამზადოთ ის.

მართალია, დღეს უფრო პოპულარული და ხელმისაწვდომია პაკეტებში დაფასოებული ჩაი, მაგრამ ამ ჯადოსნური სასმელის განუმეორებელი არომატის შესაგრძნობლად უმჯობესია, შეიძინოთ დასაყენებელი ჩაი.



ქართული ჩაი

საქართველოში ჩაი XIX საუკუნის 30-იანი წლებიდან გავრცელდა. იმ პერიოდისთვის მეჩაიეობას მხოლოდ მოყვარულები და ენთუზიასტები აწარმოებდნენ. იგი საქართველოში ჩინეთიდან იქნა შემოტანილი და მას ასეთი პატარა ისტორია ახლავს თან. თავადმა მიხა ერისთავმა ჩაის კულტურა პირველად ჩინეთში ნახა. დააგემოვნა მისი ნაყენი და ძალიან მოიხიბლა. რადგან გურიის რეგიონის ჰავა, სადაც იგი ცხოვრობდა (ოზურგეთის მახლობლად) ძალიან გავდა ჩინეთის სუბტროპიკულ კლიმატს, გადაწყვიტა, რომ იგი საქართველოში შემოეტანა და გაეშენებინა. იმ პერიოდისთვის ჩინეთიდან ჩაის თესლის ან ნერგის გატანა სასტიკად აკრძალული იყო. ამიტომ თავადმა ჩაის თესლი გახვედრით ტროსტში ჩაალაგა და ასე გადმოიტანა ჩინეთის საზღვარზე. აქედან დაედო საფუძველი საქართველოში ჩაის კულტურის გავრცელებას. მოგვიანებით, პირველად, 1864 წელს, თავადმა ერისთავმა რუსეთის საერთაშორისო გამოფენაზე სანქტ-პეტერბურგში წაიღო ქართული ჩაის ნიმუში. სწორედ ეს ნიმუში დაედო საფუძვლად მსოფლიოში ქართული ჩაის აღიარებას თავისი საუკეთესო შემადგენლობითა და თვისებებით. XX საუკუნის დასაწყისში ქართული ჩაის ხარისხი საგრძნობლად გაუმჯობესდა. 1899 წელს პარიზის გამოფენაზე იგი ოქროს მედლით დაჯილდოვდა. ამ მაგალითმა აჩვენა, რომ ჩაის ბუჩქი, რომელიც საქართველოში გაიზარდა, შეიძლება გამხდარიყო უმაღლესი ხარისხის ნედლეულის მომცემი როგორც მწვანე, ასევე შავი ბაიხის ჩაის დასამზადებლად.

დიდი მნიშვნელობა ქართულ ჩაის XX საუკუნის 20-იანი წლებიდან მიენიჭა. მაშინ მიღებული იქნა სახელმწიფო პროგრამა ქვეყანაში მეჩაიეობის განვითარების მიზნით. შეიქმნა ანასეულის ჩაისა და სუბტროპიკულ კულტურათა კვლევითი ინსტიტუტი, სადაც გამოყვანილ იქნა ახალი ჯიშები, რომლებიც გამოირჩევიან განუმეორებელი სინაზითა და არომატით.

ჩაის ნაყენის მოსამზადებლად არ შეიძლება ხელმეორედ აღუღებული წყლის გამოყენება. ასევე არ არის რეკომენდირებული დაყენებული ჩაის თავიდან აღუღება, რადგან მას გემოც, არომატიც და სასარგებლო თვისებებიც ეკარგება.

არ შეიძლება დაყენებული ჩაის დაყოვნება დიდი ხნით. 1-2 საათის შემდეგ იგი გამოყოფს ტოქსინებს, რომლებიც უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე.

სასიამოვნო არომატისთვის ჩაის მომზადების დროს შევიძლიათ დაუმაოტოთ 1-2 ცალი მიხაკი ან დარიჩინის ნატეხი.

თუ ყოველდღიურად 2 ჭიქა მწვანე ჩაის მიირთმევთ, საიმედოდ დაიცავთ თავს რადიაციისგან. იგი წონასთან ბრძოლის ძალზედ ეფექტური საშუალებაა.

თხილი



ღია მწვანე ფერის, კიდედაკბილულ საბურველში ჩამჯდარი ერთთესლიანი კაკალი გარეგნულად სხვადასხვა ფორმისაა, რომელსაც საკმაოდ სქელი ნაჭუჭი აქვს. იგი ადრე გაზაფხულზე, ხშირად მარტში ყვავის. თხილი ანემოფილური მცენარეა, ე.ი. დამტვერვა ქარის მეშვეობით ხდება. ნაყოფი აგვისტო-სექტემბერში მწიფდება. ცოცხლობს 60-80 წელი. თხილი თესლით, ფესვის ნაბარტყით, ძირკვის ამონაყარით და კალმებით მრავლდება. იგი გვხვდება მთაში ზღვის დონიდან 2000-2100 მ სიმაღლემდე. თხილი საკმაოდ ყინვაგამძლეა, მაგრამ ხანგრძლივი ძლიერი ყინვის დროს ძლიერ ზიანდება ან მიწის ზედა ნაწილები მთლიანად ეყინება. იგი იზრდება როგორც ღია ადგილებში, ასევე ტყის კალთის ქვეშ.

ქიმიური შემადგენლობა

თხილის ნაყოფის გული შეიცავს: ცხიმს-58-71%, ცილებს-14-18%, საქარობას-2-5%, ვიტამინებს-A, B₁, B₂, C, E, შაქრებს, აზოტს, კაროტინს.

ტოტები და ფოთლები შეიცავენ: ფლავონიდებს, ეთერზეთს, ვიტამინ-C, კაროტინს.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები



თხილის მოყვარულებს ტყუილად ეშინიათ ჭარბი კალორიების, რადგან ორგანიზმი ამ სასუსნავში არსებულ კალორიებს მთლიანად არ ითვისებს. ცილების შემცველობით იგი არაფრით ჩამოუვარდება ხორცს. თხილი შეიცავს თუთიას, რომელიც ხელს უწყობს ჰემოგლობინის მატებას სისხლში. იგი აძლიერებს კუჭის ფერმენტებს, ამაღლებს პოტენციალს და ტვინს ფოსფორით ამარაგებს. თხილი განსაკუთრებით სასარგებლოა მოზარდებისთვის. იგი აუცილებელია მიირთვათ ახალი გარჩეული, რადგან მხოლოდ ამ შემთხვევაში ინარჩუნებს თხილი სასარგებლო ნივთიერებებს.



თხილის ნახერხი კარგი საშუალებაა ღვინის და ძმრის გასაფიტრად. თხილის მერქნის ნახშირს იყენებენ მხატვრობაში, წარსულში კი მისგან თოფის წამალსაც აკეთებდნენ. მერქნის მშრალი გამოხდით მიიღება სამკურნალო სითხე, რომელსაც იყენებდნენ ეგზემის და კანის სხვა დაავადებების სამკურნალოდ.

თხილის მიღება რეკომენდირებულია თირკმლის კენჭოვანი დაავადებების დროს. უნდა მიირთვათ ყავისფერი კანისგან გაწმენდილი თხილის გული.



B ჰეპატიტის დროს გამოიყენება თხილის ფოთლების ნაყენი, რომელიც მარტივად მზადდება: 1ჩ/კ დაქუცმაცებულ ფოთოლს დაასხით 200 გ თეთრი ღვინო და დატოვეთ მთელი ღამე, შემდეგ გადაწურეთ და მიიღეთ 3-ჯერ დღეში თანაბარი რაოდენობით.

ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს რეკომენდირებულია თხილის ფოთლების ნახარში, რომელიც შემდეგნაირად უნდა მოამზადოთ: 1ს/კ ფოთოლს დაასხით 200 გ მდულარე წყალი და ადუღეთ ნელ ცეცხლზე 30 წთ-ის განმავლობაში. შემდეგ გააცივეთ, გაწურეთ და მიიღეთ 100-100 გ 4-ჯერ დღეში.

მეძუძური ქალებისთვის რძის რაოდენობის მოსამატებლად წყალში გახსნილ დანაყილ თხილს იყენებენ.

ქართული თხილი



საქართველოში თხილის რამდენიმე ათეული აბორიგენული ჯიშია გავრცელებული. ესენია: შველისყურა, ბერძნულა, ანაკლიური, გულშიშველა, ხაჭაპურა, ნემსა და სხვა. აბორიგენული ქართული თხილი ეკოლოგიურად სუფთაა, რადგან იგი არ საჭიროებს სასუქის გამოყენებას. იგი გამოირჩევა დაავადებებისადმი მაღალი მდგრადობით, რის გამოც არ სჭირდება მხამქიმიკატებით შეწამვლა, რაც ქართულ თხილს ევროპულ და საერთოდ მსოფლიო ბაზარზე კონკურენტუნარიანს ხდის.

ქართული თხილის ცხიმოვანობა 60-70%-მდე მერყეობს. იგი მდიდარია სასარგებლო ნივთიერებებით, კალორიულობით 2-3-ჯერ აღემატება პურს, 8-ჯერ კი რძეს და შოკოლადს. ნახშირწყლების დაბალი შემცველობის გამო მისი მიღება შეუძლიათ მკაცრ დიეტაზე მყოფ და შქრიანი დიაბეტით დაავადებულ ადამიანებს. თხილს შეუძლია ადამიანის ორგანიზმიდან გამოდევნოს მავნე ნივთიერებები. როგორც პორტლენდის ინსტიტუტის მეცნიერებმა დაამტკიცეს, მის შემადგენლობაში შედის ქიმიური ნივთიერება-პაკსიტაკსელი, რომელიც მსოფლიო სამედიცინო პრაქტიკაში გავრცელებულია სიმსივნის საწინააღმდეგო პრეპარატ „TAXOL“-ის სახელით.

არაქისი



არაქისი ანუ მიწის თხილი პარკოსანთა ოჯახის მცენარეა. იგი სახრეთ ამერიკიდან გავრცელდა. ცნობილია არაქისის 15 სახეობა.

არაქისი ერთწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა, რომელსაც რამდენიმე ღერო აქვს. ძირითადი ღერო სწორმდგომია, სხვები მიწაზე გართხმული, რომელთა სიგრძე 30-50 სმ აღწევს. ფოთლები თანმიმდევრობითაა განლაგებული. ისინი ფრთისებური ფორმისაა და შედგება 4 ფურცლისგან (ორი მოპირდაპირე წყვილი). თითოეული ფურცელი 1-7 სმ სიგრძის და 1-3 სმ სიგანისაა. ფოთლები უხვადაა შეზუსვილი და გრძელ ყუნწზე ზის. არაქისის ყვავილები ფორმით სურნელოვანი ბარდას ყვავილების მსგავსია, რომელთა დიამეტრი 2-4 სმ. ისინი მტევნებადაა თავმოყრილი, აქვთ ყვითელი შეფერილობა-მოწითალო ძარღვებით და ფოთლების უბეგშია განთავსებული. დამტვერვის შემდეგ ქვედა ყვავილების განაყოფიერების ნასკვი-ჰინოფორი იწყებს ზრდას, მისი ყუნწი მიემართება ქვევით და ჩადის ნიადაგში 8-10 სმ სიღრმეზე. არაქისის ნაყოფი ვითარდება 3-5 სმ სიგრძის პარკად, რომელიც შეიცავს 1-4 თესლს. იგი მწიფდება მიწის ქვეშ.



არაქისი ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ზეთოვანი კულტურაა. იგი მოჰყავთ ტროპიკულ და სუბტროპიკულ ქვეყნებში, განსაკუთრებით აფრიკაში, ჩინეთსა და ინდოეთში. არაქისი XX საუკუნიდან საქართველოსა და აზერბაიჯანშიც გავრცელდა და მისი არაერთი ჯიშით იყო დარაიონებული.

არაქისის მოსავალს იღებენ შემოდგომაზე. აღება შეიძლება როგორც ხელით, ასევე ძირხვენების ასაღები ნებისმიერი მანქანით. შემორობის შემდეგ პარკების თხელ ბუდეს ამტვრევენ და თესლებს აცლიან. მათ აკრავთ წითელი ან ყავისფერი თხელი გარსი, რომელიც მოხალვისას თვითონვე სცილდება. არაქისის თესლი ორლებნიანი, ღია ყვითელი ფერის, უნდოსპერმოა. თესლებს აშრობენ, შემდეგ ხალავენ, აქუცმაცებენ და მისგან ზეთს ხდიან. სამედიცინო ზეთი მიიღება ცივი დაწნეხვით. მთელი ეს პროცესი, მინი-საწარმოო ხაზების ფარგლებში ავტომატიზირებულია. მექანიზებულია აგრეთვე არაქისის მოყვანის საველე სამუსაოებიც.



ქიმიური შემადგენლობა

სათესლე არაქისი შეიცავს: წყალს-10გ/%, ცილას-26.3გ/%, ცხიმს-45.2გ/%, ნახშირწყლებს-9.7გ/%, კალიუმს-658მგ/%, ნატრიუმს-23მგ/%, კალციუმს-76მგ/%, მაგნიუმს-182მგ/%, ფოსფორს-350მგ/%, რკინას-5მგ/%, ვიტამინ-B₁-0.74მგ/%, ვიტამინ-B₂-0.11მგ/%, ვიტამინ-PP-13.2მგ/%.

გამხმარი არაქისი შეიცავს: წყალს-0.2 გ/%, ცილას-29.2გ/%, ცხიმს-50.2გ/%, ნახშირწყლებს-10.8გ/%, კალიუმს-732მგ/%, ნატრიუმს-26მგ/%, კალციუმს-85მგ/%, მაგნიუმს-202მგ/%, ფოსფორს-390მგ/%, რკინას-6მგ/%, ვიტამინ-B₁-0.84მგ/%, ვიტამინ-B₂-0.13მგ/%, ვიტამინ-PP-14.74მგ/%.

მცენარის კულტურული ჯიშები



დღეისთვის სხვადასხვა გეოგრაფიულ პირობებისა თუ გამოყენების სპეციფიური ტიპებისათვის ათასობით ჯიშია შექმნილი. ყველაზე პოპულარულია არაქისის ოთხი ძირითადი კულტურული ჯგუფი. ესენია: ესპანური, რანერი, ვირჯინია, ვალენსია.

ესპანური ჯგუფი



ესპანური ჯიშის პატარა არაქისი მოჰყავთ სამხრეთ ამერიკაში, ამერიკის სამხრეთ-დასავლეთსა და სამხრეთ-აღმოსავლეთში. მას აქვს ცხიმის უფრო მაღალი შემცველობა, ვიდრე სხვა ჯიშის ნაყოფს. ესპანური ჯიშის არაქისი ძირითადად გამოიყენება თხილიანი კამფეტების, მარილიანი თხილისა და არაქისის ზეთის დასამზადებლად.

რანერის ჯგუფი



რანერის ჯიშის არაქისი მოჰყავთ ამერიკის აღმოსავლეთში, ჯორჯიაში, ალაბამაში, ფლორიდასა და სამხრეთ კაროლინაში. იგი გამოირჩევა უხვი მოსავლით. უპირატესობა ვლინდება ზეთის გამოხდისა და მარილიანი არაქისის დამზადების დროს. სწორედ ამიტომ რანერის ჯიშის თხილის უმეტესობა გამოიყენება არაქისის ზეთის წარმოებაში.

ვირჯინიას ჯგუფი



ვირჯინიას ჯიშის არაქისი მოჰყავთ ვირჯინიაში, ჩრდილოთ კაროლინაში, ტენისის შტატსა და ჯორჯიის ნაწილში. მათი პოპულარობა თანდათან იზრდება. ვირჯინიას ჯიშის არაქისის ბაზარი ძირითადად დასამარილებლად, საკონდიტრო წარმოებისთვის და ნაჭუჭში მოსახლავად ითხოვს.

ვალენსიური ჯგუფი

ვალენსიური ჯიშის არაქისი ძირითადად აღმოსავლეთ ნიუ-მექსიკოში მოჰყავთ. ისინი დიდი ზომისაა. ითვლება, რომ ვალენსიური ჯიში საუკეთესოა მოხარშული არაქისისთვის.

რაფინირებული არაქისის ზეთი

რაფინირებული არაქისის ზეთი მიღებულია ცივი დაწნეხვით. იგი ფარმაციაში ნუშის, ატმის და ზეთუნის ზეთის შემცვლელად გამოიყენება. ჰიდროგენიზაციის შემდეგ არაქისის ზეთს იყენებენ ფუძელსუპოზიტორებისა და მალამოების დასამზადებლად. პედიატრიაში იგი გამოიყენება დიათეზის წინააღმდეგ სამკურნალოდ.



ბროწეული

ბროწეული ბროწეულისებრთა ოჯახის წარმომადგენელია. იგი ბუჩქი ან ტანდაბალი ფოთოლმცვენი ეკლიანი მცენარეა, რომელიც სიმაღლით 5-მ-მდე იზრდება. მას კიდემთლიანი ტყავისებური ფოთლები აქვს, რომელთაგან ზოგი სურისებრი და დიდია. ბროწეულს ნორმალურად განვითარებული ნასკვი, ბუტკო და სამტვრე აქვს. დამტვერვა ჯვარედინია. ყვავილობს მაის-აგვისტოში. დარგვიდან მე-3-4 წელს ისხამს ნაყოფს, სრულ მოსავალს კი მე-7-8 წელს იძლევა. ნაყოფი კენკრისებრია, რომელსაც ყვითელი ან წითელი ნაყოფისსაფარი, სფეროსებრი მრავალი (400-700) წვნიანი თესლი აქვს. ბროწეულის ნაყოფი სექტემბერ-ნოემბერში მწიფდება. ბროწეული კარგად ხარობს ორგანული ნივთიერებებით მდიდარ ღრმა თიხნარ ნიადაგზე. იგი ყინვაგამძლეა. ბროწეული ველურად მცირე აზიის, ჩრდილო-დასავლეთ ინდოეთის, ირანის, ამიერკავკასიის მთიან რაიონებში იზრდება. საქართველოში იგი ივრის, ალაზნის, მტკვრის ნაპირებზე და დასავლეთ საქართველოს ზოგიერთ რაიონებში ხარობს. ბროწეული კულტივირებულია სუბტროპიკულ ზონაში. მისი დარაიონებული ჯიშებია: „ვარდისფერი გულომა“, „ყირმიზი-ყაბუხი“, „მაჰ-ნარი“, „სალავათური“. მის ნაყოფს ნედლად იყენებენ.



ქიმიური შემადგენლობა

ბროწეულის ფესვის, ღეროს და ტოტების ქერქი შეიცავს: პელტერინს. ღეროს ქერქი და ნაყოფის კანი შეიცავს: მთრიმლაჲ ნივთიერებას-25-28%. ნაყოფი შეიცავს: შაქრებს-(ძირითადად ფრუქტოზას), ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ლიმონის და სხვა), მინერალურ



ნივთიერებებს-რკინას, კალიუმს, კალციუმს, ფოსფორს და სხვა. ვიტამინებს-C, B₁, B₆, PP. ბროწეულის წვენი შეიცავს: შაქარს-8-19%, ლიმონის მუჟავს-0.3-9%, ტანინს, ვიტამინ-C.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

ბროწეულისგან დამზადებულ პრეპარატებს გააჩნიათ ტკივილგამაყუჩებელი, სიცხის დამწვევი, ანთისეპტიკური, ნაღველმდენი და მასტიმულირებელი თვისებები. ისინი აუმჯობესებენ სისხლის უჯრედების წარმოქმნის პროცესს, ამალაღებენ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ჯირკვლების სეკრეციას.

ბროწეული ანემიის, ათეროსკლეროზის, კუჭის დაბალი მუშაობით მიმდინარე ქრონიკული გასტრიტის, ქრონიკული ენტერიტის, კოლიტის, ქრონიკული ჰეპატიტის და ქოლეცისტიტის დროს გამოიყენება. ბროწეულის ხის ქერქის წვენი წმენდს სისხლს. ქერქის ნახარშს ღვიძლის, თირკმელების, პირის ღრუს, მხედველობის და სმენის ორგანოების ანთებითი დაავადებების, სახსრების ტკივილის, ძვლების მოტეხილობის, საშვილოსნოდან და ღრძილებიდან სისხლდენის დროს იყენებენ. ბროწეულის ქერქის ფხვნილი კანის ეპითელიუმის მთლიანობის დარღვევის და ნაზალური მოსაყრელი ფხვნილის სახით გამოიყენება. ნაყოფის კანის ნახარშით დიზენტერიას მკურნალობენ. ბროწეულის ნედლი ნაყოფი ეფექტურია ხველების, გაციების, მალარიის და ორგანიზმის დასუსტების დროს. ბროწეულის ნაყოფის წვენიდან, რომელიც შექრებს, ლიმონის მუჟავს, ტანინსა და ვიტამინ-C-ს შეიცავს, სი-როფს, სასმელებს („გრენადინი“, „მაშარაბი“ და სხვა) და სანელებლებს ამზადებენ. ბროწეულის ფოთოლი, ფესვის და ღეროს ქერქი და ნაყოფის კანი დიდი რაოდენობით შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს, რომლების ტყავის წარმოებაში და საღებრების დასამზადებლად გამოიყენება. წითელი, ყვითელი ან თეთრი ბუთხუზყავილიანი ბროწეული დეკორატიულ მებაღეობაშია გამოყენებული.

ხალხურ მედიცინაში ბროწეულის ტკბილი წვენი თირკმლის დაავადებების, ხოლო მუჟვე წვენი თირკმლისა და ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების დროს გამოიყენება. ბროწეულის წვენი კარგად კლავს წყურვილს ციებ-ცხელებისას, მოქმედებს, როგორც სიცხის დამწვევი საშუალება და ახდენს ხმის დაწმენდას. იგი შეიცავს ბევრად მეტ ანტიოქსიდანტებს, ვიდრე ნებისმიერი სხვა წითელი ფერის სასმელი წითელი ღვინის ჩათვლით. ბროწეული ეფექტურია ხველების, გაციების და ორგანიზმის გამოფიტვის დროს. იგი ორგანიზმიდან გამოდევნის შარდმუჟას, იცავს მას ვირუსებისგან და წმენდს სისხლს წილებისგან. ფეხმძიმობის დროს იგი ხსნის ტოქსიკოზს, აჯანსაღებს ფეხმძიმე ქალსაც და ნაყოფსაც. აღმოსავლეთ ქვეყნებში თვლიან, რომ თუ ჩვილის საკვებს რამდენიმე



წვეთ ბროწეულის წვეთს დაუმატებთ, ბავშვი ლაპარაკს ადრე დაიწყებს და მეტყველებაც მკაფიო ექნება. ცნობილია, რომ ბროწეულის ნაყოფი კაროტინსა და B ჯგუფის ვიტამინებს შეიცავს, რომლებიც აუცილებელი და ძალზედ მნიშვნელოვანია ბავშვის ნორმალური განვითარებისთვის.



ამარანტუსი

ამარანტი ანუ ამარანტუსი ამარანტების ოჯახის ერთ-ერთი წარმომადგენელია. მას მეორე სახელიც აქვს-მელის კუდა. მისი სამშობლო სამხრეთ აზიაა. ამარანტუსი მაღალი მცენარეა, რომელსაც 1.5 მ სიგრძის თხელი, გრძელი და მწვანე ღეროები აქვს. მისი ფოთლები 10-14 სმ სიგრძის ღია მწვანე ფერისაა, რომლებიც ოვალურია და ბოლოები წვეტიანი აქვს.



მცენარე თავს კარგად გრძნობს მზის სხივებზე. ზამთარში ამარანტუსი ქოთნით ფანჯარასთან უნდა დადგათ, რომელიც სამხრეთისკენ გადის. ოთახის ტემპერატურა კი 14-16°C უნდა იყოს.

ქიმიური შემადგენლობა

ამარანტუსი შეიცავს: ვიტამინებს - A₁, B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₉, მიკრო და მაკროელემენტებს, კალციუმს, ფოსფორს, კაიუმს, რკინას, მანგანუმს, თუთიას, სელენს, გოგირდს, ნიკელს, სპილენძს, იოდს და ქრომს.

სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

ამარანტუსი, როგორც ბადი, მისი სასარგებლო თვისებებიდან გამომდინარე სამკურნალოდ გამოიყენება. ბადი ბიოლოგიური დანამატია, რომელიც ხელს უწყობს ღვიძლის მდგომარეობის გაუმჯობესებას, იცავს მას ტოქსიკური ნივთიერებების, ალკოჰოლისა და სხიმიანი საკვების ზემოქმედებისგან.



ამარანტუს იყენებენ საშარდე გზების ვირუსული, ალკოჰოლური ჰეპატიტის, ღვიძლის ცხიმოვანი, დისტროფიის, ქოლესისტიტის, ქოლანგიტის და ქოლესტოქოლანგიტის წინააღმდეგ სამკურნალოდ. იგი სასარგებლო დანამატია შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის. ამარანტუსს, როგორც დამხმარე საშუალებას და აგრეთვე პროფილაქტიკის მიზნით იყენებენ ღვიძლის კომპლექსური მკურნალობისთვის. გულ-სისხლძარღვთა, კანის (ფსორიაზი, ჰერპესი), სოკოვანი და ალერგიული დაავადებების დროს ამარანტუს იმუნიტეტის ასამაღლებლად იყენებენ.

კინოა



კინოა, იგივე კიენოა და კიენა, ეთნოლოგური მცენარეა, რომელიც პერუს საზღვარზე- ანდაში და სამხრეთ ამერიკაში იზრდება.

კინოას უძველესი წარმოშობა აქვს და ის ერთ-ერთი მთავარი საკვები იყო ინდიელებისთვის. იგი ცივილურ სამყაროში სიმინდს და კარტოფილს უტოლდება. ინკები მას „ოქროს მარცვალს“ ეძახდნენ.

მცენარის ღერო მაღალია, ფოთლები კი-მრგვალი. კინოას ნაყოფი ხილად ითვლება. მეცნიერები მას ფსევდო-მარცვლოვან კულტურას მიაკუთვნებენ.

ბოტანიკურად კინოა მარცვალი არ არის, იგი თესლია. ის მცირე ზომისაა, აქვს დისკის ფორმა, ღია ბეჭი ფერი და ძალიან ნაზი სტრუქტურა. კინოა ჰიპოალერგენია. ჩვენს დროში იგი ერთადერთი მცენარეა, რომელსაც გენეტიკური მოდიფიკაცია არ განუცდია. თეთრი კინოას გარდა არსებობს წითელი და შავი ფერისაც.

ქიმიური შემადგენლობა

კინოა შეიცავს: ცილებს, ამინომჟავებს, ნახშირწყლებს, ლეციტინურ მჟავებს, ფოსფორს, რკინას, კალციუმს და თუთიას.



სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

კინოა ვეგეტარიანელთათვის საუკეთესო საკვებია. მისი მარცვლები ამცირებს სისხლში ქოლესტერინს და სიმსივნური უჯრედების განვითარებას უშლის ხელს.

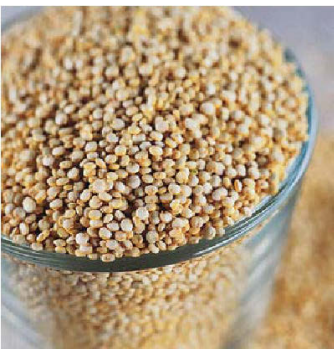
ბავშვებში ნახევარი ფინჯანი კინოას წვენი პროტეინების დღე-ღამის ნორმას უზრუნველყოფს. იგი შეიძლება წიწიზურას ნაცვლად გამოიყენოთ.



კინოა შეიცავს ცილების უფრო მეტ რაოდენობას, ვიდრე რომელიმე სხვა მარცვალი. მისი რაოდენობა საშუალოდ 16.2-20%-ის ფარგლებში მერყეობს. კინოასგან მიღებული ფქვილით ამზადებენ მაკარონს, პურს და სხვა კერძებს. თუ მას წყალსა და შაქარს დაუმატებთ, მშვენიერ სასმელს მიიღებთ. კინოას თესლისგან ამზადებენ პროდუქტს, რომელსაც არაქისის კარაქის გემო აქვს. კინოას ფოთლები ძალიან სასარგებლოა და იგი სალათებში გამოიყენება.

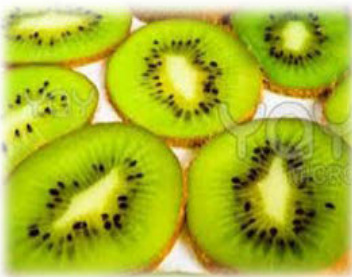
კივი

კივის ისტორია მრავალ წელს ითვლის და იგი განსაკუთრებულ ეგზოტიკურ ხილად ითვლება. კივი მთელს მსოფლიოში გავრცელებული, საქართველოში კი 1988 წელს გაშენდა დასავლეთ საქართველოში, კერძოდ, გურიასა და აჭარაში.



ქიმიური შემადგენლობა

კივი შეიცავს: წყალს-84გ/%, ცილებს-1გ/%, ცხიმებს-0.6გ/%, ნახშირწყლებს-10.3გ/%, მონო- და დისაქარიდებს-10.3გ/%, სახამებელს-0.5გ/%, ვიტამინებს: A-0.02მგ/%, B₁-0.02მგ/%, B₂-0.05მგ/%, B₆-0.2მგ/%, B₉-18.5მგ/%, C-71მგ/%, PP-0.4მგ/%, ფტორს-14 მკგ/%, თუთიას-290მკგ/%, რკინას-0.8მგ/%, კალიუმს-295მგ/%, კალციუმს-38მგ/%, მაგნიუმს-24მგ/%, ნატრიუმს-4მგ/%, გოგირდს-15მგ/%, ფოსფორს-31მგ/%, ქლორს-47მგ/%, ალუმინს-815მკგ/%, ბორს-100მკგ/%, იოდს-2მკგ/%, კობალტს-1მკგ/%, მანგანუმს-210მკგ/%, სპილენძს-135მკგ/%, და მოლიბდენს-10მკგ/%.



სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

კივის სასარგებლო თვისებები უნიკალურია. იგი მდიდარია ვიტამინებით, მინერალური მარილებით, ტანინითა და ცილის დამშლელი ფერმენტებით. კივის მხოლოდ ერთი ნაყოფი უზრუნველყოფს დღიურ მოთხოვნილებას C ვიტამინზე, რომელიც დიდ როლს თამაშობს იმუნური სისტემის გაძლიერებაში და ინფექციური დაავადებების მიმართ მდგრადობის ზრდაში. იგი ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოძევებას და უზრუნველყოფს საჭმლის მონელების ნორმალიზებას. მასში შემავალი მაგნიუმისა და C ვიტამინის ერთდროული ზემოქმედება აუმჯობესებს გულის კუნთის ფუნქციას. მაგნიუმი ასევე ახდენს უჯრედული ცვლის რეგულაციას, ხელს უწყობს სტრესის მიმართ ორგანიზმის გამძლეობას. კივის სასარგებლო თვისებებს მიეკუთვნება მავნე ცხიმების დაწვის უნარი, რაც იცავს სისხლძარღვებს ათეროსკლეროზისგან და ახანგრძლივებს სიცოცხლეს.

ნორვეგიელმა მეცნიერებმა დაამტკიცეს, რომ ეს ეგზოტიკური ხილი „წვავს“ არტერიების მახლოკირებელ ცხიმებს და ამცირებს თრომბების წარმოქმნის რისკს. თუ ყოველდღიურად მიიღებთ 2-3 ცალ კივს, ამით დაიცავთ თქვენს გულს სხვადასხვა დაავადებებისგან. 28 დღიანი კურსის შემდეგ 18%-ით მცირდება თრომბების წარმოქმნის რისკი და 15%-ით კლებულობს სისხლში მავნე ცხიმოვანი მუჟავების დონე.

ამ პატარა ხილს შეუძლია ვიტამინ-C-ზე 24-საათიანი მოთხოვნილება დააკმაყოფილოს. კივი იმდენად ბევრ კალიუმს შეიცავს, რომ მაღალი წნევის დროს იგი შეუცვლელია. გაციების პირველი ნიშნების გაჩენისას 2 ცალი კივი გრიპისგან თავის დასაცავად სრულიად საკმარისია.

კივის რბილობი შეიცავს საკმაო რაოდენობა ასკორბინის მუჟავს, რომელიც ამაღლებს ორგანიზმის დამცავ ფუნქციას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, აძლიერებს იმუნიტეტს და ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს.

უკანასკნელმა კვლევებმა აჩვენა, რომ კივს გააჩნია სიმსივნის საწინააღმდეგო მოქმედება.

კივი შეიცავს ბევრ ენზიმს, რომელიც აჩქარებს ცხიმების წვას. სწორედ ამ თვისების გამო რეკომენდირებულია წონაში დაკლების მსურველებმა მიიღონ დილა-საღამოს 1 კივი.

კივი მაქსიმალური რაოდენობის სასარგებლო ნივთიერებებს და მინიმალური რაოდენობის ცხიმს შეიცავს.

კივი, როგორც სახის კანის მკვებავი

კივში შემავალი ვიტამინები და ორგანული მუჟავები ძალიან სასარგებლოა სახის კანისთვის. მას აქვს არა მარტო მატონიზირებელი, არამედ სამკურნალო ეფექტიც. კივის ნილაბი წმენდს კანს, ანიჭებს მას ელასტიურობას და ახალგაზრდულ იერს.

სარჩევი

სტაფილო	3
ქიმიური შემადგენლობა:.....	4
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	4
სტაფილო-ჯანმრთელობის ელექსირი	4
სტაფილო და კოსმეტოლოგია.....	5
ჭარხალი	5
ქიმიური შემადგენლობა:.....	6
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	6
ნიორი (<i>ALLIUM SAVITUM</i>)	8
ქიმიური შემადგენლობა	9
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	9
ნიორი მედიცინაში	9
ნიორი და ხახვი ოსტეოპოროზის წინააღმდეგ.....	10
კიტრი	10
ქიმიური შემადგენლობა.....	11
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	11
კომბოსტო.....	12
ქიმიური შემადგენლობა	12
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	12
ხახვი (<i>ALLIUM</i>)	13
ქიმიური შემადგენლობა	13
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	14
ხახვი-ანგინის წინააღმდეგ	14
ხახვი-გრიპისა და ხველების წინააღმდეგ	14
ხახვი-გულის იშემიური დაავადების წინააღმდეგ.....	15
ხახვი-ადამიანის ორგანიზმის „გამაახალგაზრდაველებელი“	15
ბადრიჯანი (<i>Solanum melongena</i>).....	16
ქიმიური შემადგენლობა	16
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	16
წიწკა	17
ბულგარული წიწკა.....	17
ქიმიური შემადგენლობა.....	17
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	17

მწვანე წიწაკა.....	18
ტკბილი წიწაკა.....	19
ციტრუსები.....	20
ფორთოხალი.....	20
ქიმიური შემადგენლობა.....	20
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	20
ლიმონი.....	22
ქიმიური შემადგენლობა.....	22
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	22
ლიმონი - იმუნიტეტის გამაძლიერებელი.....	24
მანდარინი.....	26
ქიმიური შემადგენლობა.....	26
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	26
მანდარინი-მინიაფთიაქი.....	28
გრეიფრუტი.....	28
ქიმიური შემადგენლობა.....	29
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	29
გრეიფრუტი C ჰეპატიტის წინააღმდეგ.....	30
ასკილი.....	31
ქიმიური შემადგენლობა.....	32
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	32
ჩაი.....	33
კლასიფიკაცია.....	34
ქიმიური შემადგენლობა, სამკურნალო და სასარგებლო თვისებები.....	34
ჩაის წარმოება.....	34
ინდური ჩაი.....	35
ქართული ჩაი.....	36
თხილი.....	37
ქიმიური შემადგენლობა.....	37
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	37
ქართული თხილი.....	38
არაქისი.....	39
ქიმიური შემადგენლობა.....	39
მცენარის კულტურული ჯიშები.....	40

ესპანური ჯგუფი	40
რანერის ჯგუფი.....	40
ვირჯინიას ჯგუფი	40
ვალენსიური ჯგუფი.....	41
რაფინირებული არაქისის ზეთი	41
ბროწეული	41
ქიმიური შემადგენლობა.....	41
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	42
ამარანტესი	43
ქიმიური შემადგენლობა.....	43
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	43
კინოა	44
ქიმიური შემადგენლობა.....	44
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	45
კივი	45
ქიმიური შემადგენლობა.....	45
სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები.....	46
სარჩევი	48

