

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀԱՄԵՄՈՆՔՆԵՐ





Համեմունքները (ռուս.՝ приправы, անգլ.՝ Condiment) սուր հոտ և համ ունեցող թարմ ու չորացրած բույսերի ծաղիկները, տերևները, սերմերը, պտուղներն են, դրանցից պատրաստված հեղուկները, մածուկներն ու փոշիները: Համեմունքային բույսերի սուր հոտն ու զանազան բուրմունքները պայմանավորված են այդ բույսերի տարբեր օրգաններում պարունակվող եթերայուղերով:

Համեմունքներն օգտագործվում են խոհարարության, սննդի արդյունաբերության (պահածոներ, հրուշակեղեն, հացաբուլկեղեն, լիկյոր, օղի և այլն), օծանելիքի արտադրության և բժշկության մեջ: Կերակուրների և պահածոների համար օգտագործում են սոխ, սխտոր, համեմ, ռեհան, մանանեխ, թարխուն, անանուխ, սև, սպիտակ, կարմիր ու բուրավետ պղպեղներ, դափնու տերև և այլն: Ըմպելիքների, մուրաբաների, հրուշակեղենի, հացաբուլկեղենի պատրաստման համար օգտագործում են դարչին, մեխակ, կոճապղպեղ (իմբիր), հիլ, անիսոն, վանիլ, մշկընկույզ և այլն: Համեմունքների շարքին են դասվում նաև աղանյութերը, գլիկոզիդները և այլն: Համեմունքներն ախորժաբեր են և նպաստում են մարսողությանը:

Համեմունքային բույսերը տարածված են գրեթե ամբողջ աշխարհում, դրանք են՝ դարչինը, մեխակը, մշկընկույզը, վանիլը, հիլը, սև ու բուրավետ պղպեղները և այլն: Հայաստանում տարածված համեմունքային բույսերից են.

✚ թարխունը, կորթինը, ռեհանը, նեխուրը, համեմը, քեմունը, քրքումը, սամիթը, անանուխը, մաղադանոսը, մանանեխը, կծվիչը, սոխը, սխտորը, ուրցը և այլն:

Թարխուն

Թարխունն ունի սուր, դուրեկան համ ու հոտ, օգտագործում են սննդի մեջ՝ որպես համեմունք: Պարունակում է եթերայուղեր, վիտամին C, կարոտին (A-նախավիտամին), հանքային աղեր: Կարգավորում է նյութափոխանակությունը, ախորժաբեր է: Բազմանում է վեգետատիվ ճանապարհով և սերմերով: Որոշ չափով թարխունն օգտագործվում է թթուների մեջ: Թարխունի ծաղկած բույսերն օգտագործվում են լիկյորներ պատրաստելու համար: ՀՀ-ում մշակվում է ամենուրեք՝ տնամերձ տարածություններում, ջերմոցներում:



Օգտակար հատկությունները: Սննդի մեջ օգտագործում են թարխունի երիտասարդ ցողունն ու տերևները, որոնք հավաքում են մինչև բույսի ծաղկելը: Օգտագործում են ինչպես թարմ, այնպես էլ չորացրած վիճակում: Հայերիս ընկալմամբ՝ ձկնեղենն առանց թարխունի հնարավոր չէ պատկերացնել: Թարխունի եթերայուղից ստացվող քացախն օգտագործում են պահածոների, մսից, ձկից, բանջարեղենից, պանրից պատրաստվող ուտեստներում: Թարխունն օգտակար է նաև գովացուցիչ ըմպելիքների և լիկյորների պատրաստման համար: Որպես բուժիչ միջոց՝ թարխունն օգտագործել են դեռևս հին ժամանակներից: Թարխունն ունի ախորժաբեր, հակաճիճկային, թեթև միզամուղ և անոթներն ամրացնող, մարսողությունը բարելավող և ստամոքսահյութի արտադրությունը խթանող հատկություն:

Քրքում

ՀՀ-ում հանդիպում է քրքումի 2 տեսակ՝ հրաշալի և Ադամի՝ տարածված գրեթե բոլոր մարզերի միջին գոտուց մինչև ալպյան մարգագետիններ: Աճում է անտառի բացատներում, կանաչապատ լանջերին, թփուտներում, գետահովիտներում, վարելահողերում և այլուր:

Տերևները բազմաթիվ են, արմատամերձ, նեղ գծաձև. զարգանում են հիմնականում ծաղկման շրջանում կամ ծաղկումից հետո: Ծաղիկները մեկական են (հազվադեպ՝ 2–3-ական): Քրքումը ծաղկում է սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին, իսկ Ադամի քրքումը՝ մարտ-մայիսին: Ծաղկապատը ձագարաձև է, որը վերածվում է խողովակի: Սպիները վառ նարնջագույն են (դրանցից ստացվում է զաֆրան ներկանյութը): Գեղազարդիչ և համեմունքային բույս է: Բազմանում է պալարակոճղեզներով, պալարաբողբոջներով և սերմերով: Երկու տեսակն էլ գրանցված են ՀՀ Կարմիր գրքում:



Օգտակար հատկությունները: Այն շատ ուժեղ հակաօքսիդանտ է: Կարող է ունենալ կծու, դառը կամ տոփալ համ: Քրքումն աղիները մաքրում է լորձից՝ ճնշելով նեխած միկրոֆլորան, լավացնում է մարսողությունը: Քրքումը լավացնում է արյան շրջանառությունը, կանոնավորում է նյութափոխանակությունը, խթանում է դիմադրողականությունը: Քրքումի մզվածքը հաջողությամբ օգտագործում են հաստ աղիքի քաղցկեղի բուժման համար:

Նախքան խոհանոցում օգտագործելը, պետք է քրքումը թրջել տաք, բայց ոչ եռացող, ջրում: Այն կերակրին (պարսկական խոհանոցում այն հատկապես օգտագործվում է փլավների մեջ, ինչպես նաև այլ ուտեստներում) տալիս է վառ նարնջագույն կամ դեղին գույն: Քրքումը հատկապես փոշեցնելուց հետո պետք է ապակե շշում խոնավությունից և լույսից հեռու պահել:

Կորթին

Կորթինը (ծիթրոն, ծոթրին) խուլեղինջազգիների ընտանիքի խոտաբույս է: ՀՀ-ում հանդիպում է 2 տեսակ՝ պարտեզային և խոշորածաղիկ՝ տարածված Երևանի շրջակայքում, Շիրակի, Լոռու, Տավուշի, Գեղարքունիքի, Վայոց ձորի, Սյունիքի և այլ մարզերի քարքարոտ, չոր



լանջերին, ժայռերի վրա, այգիներում: Մշակության մեջ տարածված է պարտեզային կորթինը:

Ցողունը ճյուղավորվող է, բարձրությունը՝ 15–50սմ: Տերևները նշտաբաձն են, հակադիր, սրածայր: Ծաղիկները մանր են, կլորավուն, ձվաձև, բաց վարդամանուշակագույն, ծաղկաբույլում՝ 3–5 ծաղիկ, սերմերը՝ մանր, կլորավուն, ձվաձև:

Օգտակար հատկությունները: Դեղաբույս է. պատրաստուկներն օգտագործվում են որպես ցավամոքիչ, խորխաբեր միջոց, փորկապության և այլ դեպքերում: Պարունակում է եթերայուղեր (օգտագործում են օծանելիքի, կոնյակի, լիկյորի արտադրության, սննդի արդյունաբերության մեջ):

Թարմ և չորացրած տերևները լավորակ համեմունք են:

Նեխուր

Նեխուր(լատ.՝ *Apium*),լախուր, նեխուրագգինների (հովանոցավորներ)ընտանիքի միամյա կամ երկամյա խոտաբույսերի մոնոտիպ ցեղ: ՀՀ-ում հայտնի է 1 տեսակ՝ նեխուր բուրավետ (*A. graveolens*): Ունի 3 տարատեսակ՝ տերևային, արմատային և տերևակոթունային: ՀՀ-ում, որպես համեմունքային բույս, մշակվում է տերևային նեխուր:

Երկամյա է: Արմատը հաստացած իլիկանման է: Ցողունը կանգուն է, նիստավոր-ակոսավոր, մերկ, ճյուղավորվող, բարձրությունը՝ 80-100 սմ: Տերևները փայլուն են, մուգ կանաչ, կրկնակի փետրաձև, եռաբլթակ կտրտված տերևիկներով: Ծաղկաբույլը բարդ



հովանոց է, ծաղիկները՝ մանր, սպիտակ: Պտուղը երկսերմիկ է:

Օգտակար հատկությունները: Դեղաբույս է. պարունակում է վիտամիններ C, PP, B1, B2, շաքարներ, եթերայուղ, կալիումի, կալցիումի, ֆոսֆորի աղեր և այլն: Բժշկության մեջ կիրառվում է հեոցի և շնչառական ուղիների այլ հիվանդությունների ժամանակ: Նեխուրն ունի օրգանիզմը մաքրող, երիտասարդացնող և ընդհանուր առմամբ՝ ամրացնող ազդեցություն: Օգտագործվում է նաև տարբեր ճաշատեսակների, թթուների, պահածոների մեջ:

Համեմ

Գինձ, համեմ (գինձ ցանքային, լատ.՝ *Coriandrum sativum*) միամյա խոտաբույս է հովանոցավորների ընտանիքից: Արմատն առանցքային է, ցողունը՝ ուղղաձիգ, 20-120սմ բարձրությամբ, մերկ, վերևում ճյուղավորված: Տերևները պատյանավոր են, հերթադիր, կրկնակի-եռակի փետրաբաժան, մերկ, ծաղիկները սպիտակ են կամ բաց վարդագույն, դեղին, ծաղկում է ամռանը՝ հունիս-հուլիս ամիսներին: Պտուղը գնդաձև սերմիկ է, դրսից՝ մուգ, իսկ ներսից՝ բաց շագանակագույն: Պտուղները պարունակում են եթերայուղ՝ 0.5-1,2%, վիտամին C, շաքար, օսլա և ճարպայուղ՝ 20%: Տերևները հարուստ են վիտամին E-ով, A-նախավիտամիններով, հանքային աղերով: Եթերայուղը կիրառում են ձեռքի օճառների, օճառելիքի և այլնի արտադրության մեջ: Ճարպայուղը կիրառվում է շոկոլադ պատրաստելու համար: Բույսը մշակվում է և լայնորեն օգտագործվում՝ որպես համեմունք:

Օգտակար հատկությունները: Բուժական նպատակով օգտագործում են սերմերի թուրմը, որն ունի հակասեպտիկ, սպազմոլիտիկ և ցավամեղմացուցիչ՝ ստամոքսի խոցի և տասներկումատնյա աղիքի ցավերի դեպքում: Այդ թուրմը բարերար ազդեցություն ունի նաև մարսողության և նյարդային գրգռվածության ժամանակ:

Ուտելու համար օգտագործվում են համեմի տերևները, ցողունը և հատիկները: Տերևը և ցողունը կարելի է ուտել առանց եփելու կամ օգտագործել ուտեստներում: Հատիկները սովորաբար օգտագործվում են քաղցրավենիքների և այլ աղանդերների մեջ, կարելի է նաև չորացնել՝ ավելի ուշ ուտեստներում օգտագործելու համար:



Քեմոն

Քեմոնը (չաման) նեխուրագգիների ընտանիքի երկամյա կամ բազմամյա խոտաբույս է: Հայտնի է ավելի քան 30 տեսակ՝ տարածված Ասիայում ու Եվրոպայում, իսկ ՀՀ-ում՝ 3 տեսակ՝ սովորական, կովկասյան և Կոմարովի: Տարածված է Արագածոտնի, Լոռու, Տավուշի, Գեղարքունիքի, Կոտայքի, Վայոց ձորի, Սյունիքի մարզերի ալպյան մարգագետիններում:

Ցողունը հարթ է, ճյուղավորվող, բարձրությունը՝ 5-80սմ: Տերևները հերթադիր են, երկարավուն, կրկնակի, եռակի փետրաբաժան: Ներքևի տերևները կոթունավոր են, վերինները՝ նստադիր: Ծաղկաբույլը բարդ հովանոց է, ծաղիկները՝ մանր, սպիտակ կամ վարդագույն: Ծաղկում է հուլիս-օգոստոս ամիսներին: Պտուղը երկարավուն է, ձվաձև՝ կազմված 2 պտղիկներից: Ունի յուրահատուկ համ:



Օգտակար հատկությունները:

Եթերայուղատու և մեղրատու է: Սերմերը պարունակում են 3-7% եթերայուղ, որն օգտագործվում է հրուշակեղենի, օծանելիքի, օճառի, լիկյորների, օղու արտադրության ու բժշկության մեջ: Քուսպն արժեքավոր խտացրած կեր է: Քեմոնի սերմերից պատրաստում են

նաև մսապուխտների համեմունք:

Կոմարովի քեմոնը հանդիպում է միայն Գեղարքունիքի (Գռասար) և Սյունիքի (Խուստուփ լեռ) մարզերի ալպյան և ենթալպյան գոտիներում. գրանցված է ՀՀ Կարմիր գրքում:

Սամիթ

Սամիթը (*Anethum graveolens*, հայերեն այլ անվանումներ՝ բաղբակ, տերաթողիկ, տերադոթի), նեխուրազգիների ընտանիքին (*Apiaceae*) պատկանող միամյա տերևաբանջար է։ Օգտագործվում է որպես թարմ կանաչի, որպես համեմունք՝ վարունգի և այլ թթուների մեջ, իսկ ձմռանը կերակուրների մեջ օգտագործվում է չորացված սամիթը։ Մերմերը հարուստ են եթերային յուղով, որն ակտիվորեն օգտագործվում է հրուշակեղենի, պահածոների և բուրումնավետ օձառների արտադրության մեջ։ Նույն եթերային յուղն ավելի քիչ չափաբաժնով առկա է նաև սամիթի տերևների և ցողունի մեջ, որով էլ պայմանավորված է բույսի առաձնահատուկ հոտը։

Օգտակար հատկությունները: Սամիթաջուրը բժշկության մեջ լայնորեն օգտագործվում է երեխաների ստամոքսային ցավերը մեղմացնելու, ինչպես նաև առաջացած գազերը հեռացնելու համար։ Սամիթի տերևները հարուստ են A և C վիտամիններով։



Սամիթի թարմ, նոր չորացված տերևները լայնորեն օգտագործվում է որպես կանաչի։

Սամիթը և քեմոնը աչքի են ընկնում յուրահատուկ բուրմունքով, ուստի լայն համեմունքային օգտագործում ունեն տարբեր ճաշատեսակների մեջ (բորշչ, պահածոյացված սաղմոն և այլն), ինչպես նաև մարինադ վարունգի պատրաստման մեջ։

Սամիթը առավելապես թարմ վիճակում է օգտագործվում, քանի որ չորացման հետ զուգընթաց արագորեն կորցնում է իր առանձնահատուկ բույրը, որը, սակայն, կարող է պահպանվել լիոֆիլիզացիայի (սառցաչորացում) դեպքում։

Ձկնամթերքները մեծամասամբ մատուցվում են սամիթի հետ միասին։

Անանուխ

Անանուխը շրթնագգիների ընտանիքին պատկանող կոճղարմատավոր, բազմամյա խոտաբույս է: Մշակովի անանուխը (լատիներեն անվանումը՝ *Mentha Piperita* L.) ունի հակադիր, սուր ատամնավոր եզրերով, ձվաձև կամ նշտարաձև տերևներ, կարմրավուն մանր ձողիկներ:

Օգտակար հատկությունները: Բուժման նպատակով օգտագործում են բույսի տերևները: Բժշկության մեջ կիրառվում է ոչ միայն բուսահումքի, այլև նրանից ստացվող եթերայուղի ձևով:

Անանուխը նաև օգտագործվում է կերակուրների մեջ: Այն ավելացնում են կարկանդակներին, աղցաններին, պանրին, բանջարեղենով և մսով ճաշերին: Նրանով համեմում են թեյը, լիկյորը, հրուշակեղենը. օգտագործվում է նաև կոսմետիկայում:



Անանուխի մասին



Անանուխը շրթնագգիների ընտանիքին պատկանող կոճղարմատավոր, բազմամյա խոտաբույս է: Մշակովի անանուխը ունի հակադիր, սուր ատամնավոր եզրերով, ձվաձև կամ նշտարաձև տերևներ, կարմրավուն մանր ձողիկներ: Բույսի ցեղի «Մենթա» անվանումը ծագել է հին հունական դիցաբանության հավերժահարս Մինթայի անունից:

Մաղադանոս

Մաղադանոսը նեխուրագգիների (հովանոցավորներ) ընտանիքի (լատ.՝ *Petroselinum*) միամյա կամ երկամյա բուրավետ խոտաբույսերի ցեղից է: Հայտնի է 3 տեսակ, մշակության մեջ 1 տեսակ՝ մաղադանոս մշակովի (*P. sativum*): Ունի 2 տարատեսակ՝ արմատապտղային, տերևային, որոնք երկամյա են, խաչաձև փոշոտվող: Առաջին տարում առաջանում են տերևների վարդակը և արմատապտուղը, երկրորդում՝ ծաղկակիր ցողունը: Արմատը պարզ է կամ թույլ ճյուղավորվող, իլիկաձև, արտաքինից՝ սպիտակադեղնավուն կամ բաց դարչնագույն: Ցողունը կանգուն է, ճյուղավորվող, բարձրություն՝ 50-80սմ: Մաղադանոսի տերևները խիստ կտրտված են, եռակի փետրաբաժան, մուգ կանաչ, փայլուն մակերեսով: Ծաղկաբույլը բարդ հովանոց է, ծաղիկները՝ մանր, դեղնականաչավուն: Ծաղկում է հունիս-հուլիս ամիսներին: Պտուղը մամրիչ երկսերմնապտուղ է, սերմերը՝ մանր, մոխրականաչ, բնորոշ հոտով:



Համեմունքային բույս է. օգտագործվում է (թարմ և չորացրած) կերակուրների, պահածոների, թթուների մեջ:

Օգտակար հատկությունները: Մաղադանոսի թարմ արմատները և հատկապես սերմերը ունեն միզամուղ ուժեղ հատկություն: Մաղադանոսը պարունակում է ֆոլիաթթու, որը հանդիսանում է արյունաստեղծ օրգանների հզոր խթանիչ:

Ժողովրդական բժշկության մեջ մաղադանոսն օգտագործել են որպես տրամադրություն բարձրացնող, մարդուն կայտառացնող միջոց: Նրանով բուժել են երիկամի քարային, միզապարկի, ինչպես նաև շագանակագեղձի հիվանդությունները:

Մաղադանոսի խիտ եփուկը կիտրոնի հյութի հետ օգտակար է կոսմետիկայի մեջ, դեմքի պեպեմանների և այլ լաքաների բուժման համար:

Մանանեխ

Մանանեխ խարտալ, դաշտային մանանեխ, ախունու, (լատ.՝ *Brássica nígra*), կաղամբագիների (խաչածաղկավորների) ընտանիքի (*Brassica*) ցեղի միամյա, ձիթատու, մեղրատու բույս է: Ցողունը կանգուն է, պարզ կամ խիստ ճյուղավորվող, թավոտ, հազվադեպ՝ մերկ, բարձրություն՝ 10-100սմ, ներքևի տերևները խոշոր են, քնարանման, ամբողջական կամ խիստ կտրտված, իսկ վերևներին՝ մանր, նշտարաձև, ամբողջական: Ծաղկաբույլը ողկույզ է, ծաղիկները՝ դեղին: Ծաղկում է մայիս-հոկտեմբեր ամիսներին: Պտուղը պատիճ է՝ 16-20 սերմով, սերմերը գնդաձև են: Տերևը պարունակում է կարոտին, ասկորբինաթթու, կալցիում, երկաթ:

Օգտակար հատկությունները:

Մանանեխի յուղը հարուստ է A, B6, E, K, PP վիտամիններով, պարունակում է նաև քոլին, օմեգա 3 ճարպաթթուներ, յուղն ամրացնում է մազաբուստները և բարձրացնում առաձգականությունը, նպաստում օրգանիզմի աճին և լակտացիային: ՀՀ-ում տարածված է Շիրակի, Լոռու, Տավուշի, Գեղարքունիքի, Սյունիքի և այլ մարզերում: Աճում է դաշտերում, մարզերում, գետի ափին, ճանապարհների մոտ, աղբոտում ցանքերը: Տարածված է կապտամոխրագույն մանանեխի «Ժոլտոսեմեննայա» և սպիտակ մանանեխի «ՎՆԻԻՄԿ-162» սորտերը:

Մանանեխի բուսական յուղը օգտագործվում է հացաթխման, հրուշակեղենի արդյունաբերության, պահածոյի մեջ, իսկ եթերային յուղը մանանեխային սպիրտի ձևով՝ բժշկության մեջ: Մանանեխի քուսպի փոշուց պատրաստում են ծեփուկ և սեղանի մանանեխ: Մանանեխի սերմերից ստանում են եթերայուղեր, օգտագործվում է բժշկության մեջ: Մեղրատու է:



Կծվիչ

Կծվիչ (լատ.՝ *Armoracia*), ծովաբողկ, ժախուկ, քթառ, կաղամբագլիների (խաչածաղկավորներ) ընտանիքի բազմամյա խոտաբույսերի ցեղ է: Արմատները մսալի են, ցողունը կանգուն է՝ 50-150սմ բարձրությամբ: Տերևները խոշոր են և երկարավուն: Ծաղիկները մանր են, սպիտակ, ծաղկաբույլը՝ ողկույզ:

Արմատները և տերևները պարունակում են վիտամիններ, եթերային յուղեր, հանքային աղեր և այլն:

Կծու համն ու յուրահատուկ հոտը պայմանավորված են ալիլային (մանանեխային) յուղով և սինիգրին գլիկոզիդով:

Օգտակար հատկությունները: Արմատները օգտագործվում են սննդի մեջ, հում, եփած, թթու դրած վիճակում՝ որպես համեմունք, ունեն նաև բուժիչ նշանակություն (ախորժաբեր, հակացինգային, աղեստամոքսային համակարգի գործունեությունը կանոնավորող և այլն): Կծվիչը կիրառվում է նաև կոսմետիկայում: Ունի բուժիչ հատկություններ (ախորժաբեր, արյան ճնշումն իջեցնող, հակալնդախտային, աղեստամոքսային համակարգի գործունեությունը կանոնավորող, միզամուղ և այլն):

Մշակության մեջ բազմացնում են արմատային կտրոններով: Բերքը հավաքում են աշնանը, բերքատվությունը՝ 50-100 գ/հա:

ՀՀ-ում աճում է միայն 1 տեսակ (սովորական կծվիչը), որը որպես մոլախոտ աճում է գետեզրերին, թաց մարգագետիններում, տնամերձ հողամասերում և այլուր: Բազմանում է արմատաշիվերով: Պահանջկոտ չէ լույսի և ջերմության նկատմամբ, աճի համար նախընտրում է ավազահումուսային հողերը:

Ծովաբողկը հիանալի համեմունք է մսեղեն, ձկնեղեն և այլ տեսակի ճաշերի մեջ: Ինչպես արմատը, այնպես էլ տերևները, օգտագործում են վարունգի, լոլիկի, սնկի և այլ մրբերի թթուների մեջ՝ որպես կոնսերվանտ և համեմիչ:



Սոխ

Սոխ (*Allium cepa*), ամենատարածված, արժեքավոր և հնագույն բանջարեղեններից է, մշակվում է կլիմայական բոլոր գոտիներում և օգտագործվում գրեթե բոլոր կերակուրների մեջ: Սոխը մեծ չափով օգտագործվում է նաև թարմ վիճակում, որպես աղցանային բանջար: Սոխը շատ պահանջկոտ է հողի բերրիության նկատմամբ. նրա համար ամենալավը բարձր բերրիությամբ թեթև կավավազային կամ ավազակավային հողերն են, ինչպես նաև հեղեղատների հողերը:

Օգտակար հատկությունները: Սոխի սննդարար հատկությունները բնորոշվում են դրա մեջ գտնվող շաքարներով (6-10%), սպիտակուցներով (մոտ 2%) և հանքային աղերով (0,6-1,12%): Կանաչ սոխը պարունակում է 2մգ բետա-կարոտին, 30մգ ասկորբինաթթու, 0,3մգ նիկոտինաթթու, 0,9մկգ բիոտին, 18մկգ ֆոլացին, 1մգ վիտամին E: Գլուխ սոխը պարունակում է 10մգ ասկորբինաթթու, 1,2մգ նիկոտինաթթու, 0,9մկգ



բիոտին, 9մկգ ֆոլացին, 0,2մգ E: Բույսը պարունակում է նաև B1, B2, B5, B6 վիտամիններ: Հայտնի է, որ սոխի կճեպը ինչ-որ չափով զտում է ջուրը, կճեպի թուրմն ամրացնում է մազերը, իջեցնում ճնշումը, բարերար ազդեցություն ունի սրտի վրա, բարձրացնում է դիմադրողականությունը, պայքարում է ալերգիայի դեմ: Սոխը լայնորեն օգտագործվում է խոհարարության մեջ: Հայտնի է ֆրանսիական խոհանոցի սոխով



ապուրը: Հետազոտողները խորհուրդ են տալիս սոխն օգտագործել մեղրի հետ: Նման սննդակարգը հատկապես առողջարար է մեծահասակներին, ովքեր հակված են սկլերոզի:

Սխտոր

Սխտոր (*Allium sativum*), միամյա, վեգետատիվ ճանապարհով բազմացող բանջարային մշակաբույս է, որի մշակովի տեսակները լայն տարածում ունեն սննդի, երշիկի ու պահածոների արդյունաբերության և ժողովրդական բժշկության մեջ: Օգտագործվում է թարմ վիճակում ծանրամարս կերակուրների հետ՝ որպես համեմունք, թթուների ու պահածոների մեջ՝ որպես յուրահատուկ համ ու բույր տվող համեմունք, և երշիկի արդյունաբերության մեջ՝ որպես հականեխիչ ազդեցություն ունեցող նյութ:

Օգտակար հատկությունները: Սխտորի հյութի ֆիտոցիդներն ունեն առավել ուժեղ բակտերիասպան հատկություն, քան սոխինը: Ժողովրդական բժշկության մեջ սխտորը վաղուց հայտնի է եղել որպես տարափոխիկ հիվանդությունների հարուցիչների ոչնչացնող և համաճարակային հիվանդություններից պաշտպանվելու միջոց: Սխտորի քիմիական կազմի մեջ մտնում են 64-66% ջուր, 35-34% չոր նյութ (ընդ որում՝ ածխաջրեր-26-31%, սպիտակուցներ-6,67%, ճարպ-0,06%, թաղանթանյութ-0,77%) և 1,44% մոխիր): Սխտորն հարուստ է նաև C վիտամինով:



Հանքային տարրերից սխտորը պարունակում է կալցիում, մագնեզիում, մոլիբդեն, պղինձ, կոբալտ, վանադիում, ֆոսֆոր, ծծումբ, քլոր և անագ: Ունի բարձր կալորիականություն. մեկ կիլոգրամը տալիս է 1300 կալորիա էներգիա: Հնագույն ժամանակներից սխտորը համարվում է կերակրի անբաժան մասը: ՀՀ-ում սխտորն անբաժան մաս է կազմում խաշ ուտելու արարողության ժամանակ: Թփով դոլմայի հետ մատուցվում է «սխտորմածուն»: Ճաշի հետ սխտոր օգտագործելուց մի փոքր իջնում է մարդու զարկերակային ճնշումը և առաջացնում քնելու ցանկություն:

Ուրց

Ուրց (լատ.՝ *Thýmus*) խուլեղինջագգիների կամ շրթնածաղկավորների ընտանիքին պատկանող, բարձրությունը՝ 10-35սմ, գետնի վրա փռված, խիստ ճյուղավոր, հիմքում փայտացող ցողունով կիսաթուփ է։ Ունի ձվաձև տերևներ։ Ծաղկաբույլերը հիմնականում գտնվում են ճյուղերի ծայրերին։ Բույսը ծաղկում է մայիսից մինչև աշուն, իսկ պտուղները հասունանում են օգոստոս-սեպտեմբեր ամիսներին։ Ամբողջ բույսն ունի սուր, հաճելի, բուրավետ հոտ, մեղրատու է։ Հանդիպում է մեր հանրապետության լեռնային և նախալեռնային շրջաններում՝ քարքարոտ, արևաշատ լանջերին, քերձերին, բլուրների վրա, տափաստանային և ալպյան մարգագետիններում, սոճու և գիհու անտառներում, խամահողերում, դաշտերում և այլուր՝ հաճախ առաջացնելով հոծ ճմուռներ (ՀՀ-ում՝ 5 տեսակ՝ նոսրածաղիկ, անդրկովկասյան, բլրակային, Կոչիի, Ֆեդչենկոյի)։



Օգտակար հատկությունները: Բուժման նպատակով օգտագործվում է ուրցի վերգետնյա մասը, որը դանակով կամ մանգաղով, առանց արմատը հանելու, կտրում են բույսի ծաղկման ընթացքում, չորացնում բացօթյա։ Չոր հումքը փշրում են, կոշտ մասերը մաղով հեռացնում և պահում տուփերի մեջ՝ թղթով փաթաթված վիճակում։ Ուրցը բուժում է խոցերը, իսկ ծեծված վիճակում մեղրաջրով մաքրում է ստամոքսը և լյարդը, վերացնում աղեխիթերը, կործանարար ազդում լվերի և ոջիլների վրա, գցում միզուղիների քարը։ Վարդի յուղի և քացախի հետ խառնած քսելով՝ օգնում է գլխացավի դեմ, սպեղանու ձևով՝ մեղվի խայթածի. սերմերը բացում են դաշտանը, հեշտացնում ծննդաբերությունը։ Թարմ կամ չորացրած ուրցով համեմում են լոբով և մսով ճաշերը, երշիկը, սպասը, սոուսը, աղցանը, վարունգի թթուն, հացը, թեյը, պանիրը, ոգելից խմիչքները և այլն։ Եթերայուղը օգտագործվում է հրուշակեղենի, պահածոների արդյունաբերության և կոսմետիկայի մեջ։



Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսապայմանների բարելավում>> ծրագրի արդյունքների մի մասը: Գլոբալ էկոլոգիական Հիմնադրամի (ԳԷՀ) կողմից աջակցվող սույն ծրագիրը համակարգվում է Բիովերսիթի Ինստիտուտի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):