



ԸՆԿՈՒՅՉ Júglans  
ՀՈՒՇ Prunus dulcis  
Ք ՊՆԴՈՒԿ Nuts  
ԲՏՆԱՆՈՒՇ Arachis



## ԸՆԿՈՒՅՁ

Ընկուզենին խոշոր ծառ է, ճյուղատարած, բարձրությունը հասնում է մինչև 30մ և ավելի, բնի տրամագիծը՝ մինչև 1,9մ: Բնի և բազմամյա ճյուղերի կեղևն անհարթ է՝ բաց մոխրագույն երանգով: Սաղարթը խիտ է, լայն, արմատային համակարգը՝ հզոր: Տերևները խոշոր են, բարդ, կենտ և փետրաձև, հոտավետ: Միատուն բույս է: Ծաղիկները միասեռ են, արականները ծաղկաբույլեր (կատվիկներ) են, իգականները (1 կամ 2-3-ական) գտնվում են միամյա ընձյուղների ծայրերին: Ընկուզենին երկարակյաց է. ապրում է 300-400 տարի: Լավ աճում է չափավոր խոնավ, ավազակավային հողերում: Լուսասեր է և ջերմասեր, սակայն դիմանում է մինչև



-25°C ցրտերին: Բազմանում է սերմերով, ինչպես նաև պատվաստի միջոցով: Պատվաստված ծառերի բերքատվությունն սկսվում է 8-10-րդ տարում և շարունակվում մինչև 150-200 տարի: Մեկ ծառը կարող է տալ 65-100 և ավելի՝ մինչև 250կգ բերք: Պտուղը կորիզապտուղ է (ընկույզ), կեղևը՝ փայտացած, կարծր՝ արտաքինից ծածկված կանաչ, հյութալի պատյանով: Չհասունացած ընկույզից (հարուստ է C վիտամինով) պատրաստում են

մուրաբա, հասուն սերմերն օգտագործվում են խոհարարական, հրուշակեղենի արտադրության մեջ և յուղ ստանալու համար: Ընկույզի կանոնավոր օգտագործումը լավացնում է հիշողությունը, վերականգնում առողջությունը՝ ֆիզիկական և մտավոր ծանրաբեռնվածության ժամանակ: Տերևներից, կեղևից և խակ պտղի կանաչ պատյանից ստանում են շագանակագույն ներկանյութ, եթերայուղեր: Ընկուզենու տերևներն ունեն միջատասպան հատկություն, որի պատճառը տերևներում պարունակվող յուզլոն ներկանյութն է: Յուզլոնն ազդում է նաև մարդկանց վրա. առաջացնում է գլխացավ և ընդհանուր թուլություն: Այդ պատճառով էլ խորհուրդ չի տրվում երկար մնալ ընկուզենու մոտ կամ տնկել տանը շատ մոտ: Տերևները պարունակում են խիտոններ, ֆլավոնոիդներ, վիտամին, ասկորբինաթթու (4-5%), խեժեր (3-4%), B-կարոտին (100գ-ին 12մգ), եթերայուղեր (մինչև 0,03%): Խակ պտղի մեջ մեծ է ասկորբինաթթվի պարունակությունը (մինչև 10%): Պտղի միջուկները պարունակում են ճարպայուղ (մինչև 60-76%), սպիտակուցներ (մինչև 21%), ածխա-ջրեր (մինչև 7%), K և P վիտամիններ, ամինաթթուներ: Սերմը կամ միջուկը պարունակում է 45-72% ճարպեր 8-21% սպիտակուցներ, վիտամիններ, մետաղական միացություններ, աղեր և այլ օգտակար նյութեր (100գ միջուկի սննդային արժեքն է 6000 կալորիա):

### ԸՆԿՈՒՅՁԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ընկույզի օգտակարությունն անհերքելի է. այն օգտակար է, համեղ և հազեցնող: Ահա թե ինչու ընկույզը խիստ բարերար է թե՛ մսակերների և թե՛ հումակերների համար: Հասուն ընկույզները խիստ հազեցնող են՝ նույնիսկ ամենամեծ ախորժակ ունեցող մարդկանց: Բոլոր տեսակի ընկույզներում մեծ քանակությամբ վիտամիններ և

միկրոէլեմենտներ կան: Դրանք հարուստ են նաև բարդ բաղադրության սպիտակուցներով, որոնք անհրաժեշտ են օրգանների և հյուսվածքների բնականոն գործունեության համար: Մակայն պետք չէ մոռանալ, որ ընկույզն այնքան էլ դյուրամարս ուտելիք չի համարվում: Ընկույզի օրական բաժինը պետք է լինի սահմանափակ. 100 հատ փոքր չափի, 30-50՝ միջին կամ 10-15՝ մեծ չափի: Եթե ընկույզներն օգտագործում եք թարմ մաղադանոսի, սամիթի, հազարի կամ չրերի հետ, ապա կարող եք ընկույզի չափաբաժինը կրկնապատկել: Իհարկե, նույնիսկ ամենամեծ ցանկության դեպքում շատ ընկույզ ուտելն անհնար է. այն չափից դուրս սննդաբար և հազեցնող մթերք է: Հունական ընկույզը վիտամին C-ի իսկական շտեմարան է: Ընկույզն ավելի մեծ քանակության վիտամին C է պարունակում, քան սև հաղարջը: Օրինակ, 5 հնդկական ընկույզում կա այնքան քանակությամբ վիտամին C, որքան անհրաժեշտ է հասուն մարդու օրգանիզմին մեկ օրվա ընթացքում:



Հունական ընկույզն օրգանիզմի կողմից ամբողջովին մարսվում է միայն մանրագնի և երկար ծամելուց հետո: Ի դեպ, մեզ մոտ ընկույզի այդ տարատեսակն անվանում են հունական, որովհետև այն ներմուծվել է Հունաստանից: Հունական ընկույզն անվանում են «տոն ուղեղի համար», քանի որ, ըստ ուսումնասիրությունների արդյունքում ձեռք բերված տվյալների, նույնիսկ օրական 2 հունական ընկույզ ուտելու դեպքում հիշողությունը զգալիորեն բարելավվում է: Մեկ ամիս անց արդյունքներն արդեն իրենց զգացնել են տալիս: Օրական մեկ անգամ 4 ընկույզ ուտելը օրգանիզմը պաշտպանում է ռադիոակտիվ ճառագայթումից: Հունական ընկույզն անփոխարինելի է փորկապությունների հակում ունեցող մարդկանց համար:



Այս ընկույզը գերազանց կանխարգելիչ միջոց է աթերոսկլերոզի դեմ պայքարում: Այդ նպատակով խորհուրդ ենք տալիս 10 հատ հունական ընկույզը խառնել 2 պճեղ սխտորի հետ և ավելացնել 1 ճաշի գդալ բուսական յուղ: Համը փոխելու համար կարելի է ավելացնել մի քիչ քերած պանիր: Ստացված զանգվածը հաստ շերտով քսե՛ք հացին և կերե՛ք:

Ընկույզի և չամիչի խառնուրդը զգալիորեն բարելավում է սրտամկանի աշխատանքը: Չհասունացած կանաչ ընկույզն ու մեղրը բարձրացնում են օրգանիզմի ընդհանուր դիմադրողականությունը: Վահանագեղձի ֆունկցիաների խանգարման ժամանակ խորհուրդ ենք տալիս ամեն առավոտ ուտել 3 ընկույզ և 1 թելի գդալ մեղր:

Շանր վիրահատություններից հետո լավ կլինի օգտագործել ընկույզի բալզամ: Վերջինիս պատրաստման համար անհրաժեշտ կլինեն հունական ընկույզ, օգտագործելուց մեկ շաբաթ առաջ պոկված հալվեի (ալոէի) տերևներ և մեղր: 200 գր հալվեի տերևները լվանալ, կտրատել և վրան ավելացնել 1,5 բաժակ ջուր: Թրմել 1,5



Ժամ: Այնուհետև քամել և ավելացնել 500 գր մանրացրած հունական ընկույզ և 300 գր մեղր: Պահել զով և մութ տեղում՝ հերմետիկ փակվող ապակե տարայի մեջ: Օգտագործել օրական 3 անգամ՝ 1 ճաշի գդալ, ուտելուց կես ժամ առաջ:



◆ Հունական ընկույզն օգնում է նաև մաստոպաթիայի ժամանակ: Այս պաթոլոգիայի առաջնային պատճառներից մեկը հորմոնային դաշտի անհավասարակշռությունն է: Վերջինիս վերականգնման համար օգտագործում են հունական ընկույզի միջնորմներից պատրաստված թրմուկ: Հարկավոր է 25 հատ հունական ընկույզի միջնորմների վրա լցնել 100գր բժշկական սպիրտ և

առնվազն 10 օր թրմել մութ տեղում: Ընդունել օրական 3 անգամ՝ 18-20 կաթիլ, մեկ ամիս:

◆ Դաշտանային ցիկլի խանգարումների ժամանակ խորհուրդ է տրվում օգտագործել հունական ընկույզնու տերևների թրմուկ: 1,5 ճաշի գդալ մանրացրած տերևներին ավելացնել 2 բաժակ եռացրած ջուր և թրմել առնվազն 2 ժամ: Այնուհետև քամել և թողնել, որ սառչի: Ընդունել օրական 3 անգամ՝ 25-30մգ, ուտելուց առաջ: Այս թրմուկն օգտագործում են նաև որպես արդյունավետ միզամուղ միջոց:

## ՆՈՒՇ

Նշենին փոքր ծառ է՝ 4-8մ բարձրությամբ և 10-40սմ բնի տրամագծով: Ունի զարգացած, արմատային համակարգ, որի հետևանքով չորադիմացկուն է: Դիմանում է մինչև -25°C ցրտահարություններին: Ծաղկում է վաղ գարնանը՝ նախքան տերևների բացվելը: Ծաղիկը արտադրում է նեկտար, մեղուն վերցնում է այն և ծաղկափոշին, որը հատկապես կարևոր է որպես վաղ գարնանային կեր մեղվաբուսության համար: Պտղաբերում է 4-5-րդ տարվանից մինչև 35-55 տարեկանը, կյանքի տևողությունը 130-150 տարի է: Պտուղը կորիզապտուղ է, որը իր սննդային արժեքով մոտ է ընկույզին: Հայաստանում աճում է Նաիրյան տեսակը: Շատ լուսասեր են, ունեն լավ զարգացած արմատային համակարգ:



Ծաղկում են մարտ-ապրիլ ամիսներին, կան շրջաներ որ ծաղկում է փետրվարին, պտուղները հասնում են հունիս-հուլիս ամիսներին: Ծաղիկները խոշոր են, սպիտակ

Ծաղկում են մարտ-ապրիլ ամիսներին, կան շրջաներ որ ծաղկում է փետրվարին, պտուղները հասնում են հունիս-հուլիս ամիսներին: Ծաղիկները խոշոր են, սպիտակ

կամ վարդագույն: Պտուղը կիսաչոր պատյանով կորիզապտուղ է: Սերմը (միջուկը) լինում է քաղցր կամ դառը՝ պայմանավորված ամիգդալին գլիկոզիդի առկայությամբ (մինչև 4%): Չոր միջուկը պարունակում է ճարպեր՝ 54%, ազոտային նյութեր՝ 21%, ոչ ազոտային նյութեր՝ 13%, և այլն: Քաղցր միջուկն (նուշը) օգտագործվում է թարմ, հրուշակեղենի արտադրության և բժշկության մեջ, յուղ ստանալու համար, կեղևը՝ գինու-կոնյակի արտադրությունում, բնափայտը՝ աստղազործության մեջ: Դառը սերմերը պարունակում են 3,5-4 տոկոս ակալոիդ ամիգդալին, որի տրոհման ժամանակ առաջանում է սինիլաթթու, 10-15 սերմը կարող է առաջացնել, հատկապես երեխաների մոտ, ծանր թունավորում, շնչառության ընդհատում: Քաղցր սերմերում ամիգդալինի պարունակությունը քիչ է: Նուշի ցուցանիշները գերազանցում են յուղալի կաթնաշոռը, պնդուկը, գազարը, բազուկը և այլն: Մի այլ ուսումնասիրությամբ նուշը դասվում է սելեն պարունակող հինգ լավագույն մթերքների շարքին, եթե ավելացնենք, որ նուշը պարունակում է բավարար քանակությամբ վիտամիններ, ապա կարելի է ենթադրել, որ այն դիտվում է որպես քոէնզիմ հատկություն ունեցող նյութ:

Ընկույզի տարատեսակներից մեկը դառնահամ նուշն է, որը մեծ քանակությամբ եթերային յուղեր է պարունակում: Այդ իսկ պատճառով օրական պետք է ուտել ոչ ավելի, քան 2 հատ: Սրան հակառակ՝ քաղցրահամ նուշը շատ օգտակար է հիշողության և տեսողության համար, այդ առումով դրանից կարելի է ուտել առանց սահմանափակումների: Աղեստամոքսային տրակտի և երիկամների հիվանդությունների պարագայում հարկավոր է ուտել քաղցրահամ նուշ և վրայից տաք կաթ խմել:

## ՊՆԴՈՒԿ

Պնդուկը քաղցր և խիստ սննդարար մթերք է: Այն օգտագործվում է հրուշակեղենի եւ աղանդերի պատրաստման մեջ: Այն նաև օգտագործվում է աղի, շաքարով լրացված, բոված վիճակում: Լայն տարածում ունի նաև պնդուկից ստացված յուղը, որը դրական է ազդում մաշկի որակի վրա, այն պաշտպանում է չորանալու վտանգից: Այդ յուղը օգտագործվում է նաև բժշկության, մերսումների, ինչպես նաև խոհարարության մեջ:

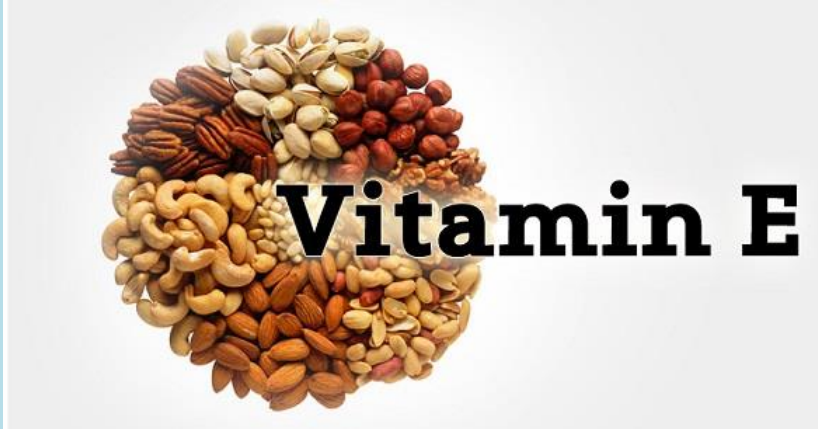
Իսկ պնդուկից պատրաստված կարագը լավ այլընտրանք է նրանց համար, ովքեր ակերգիա ունեն գետնանուշից, սակայն ի տարբերություն գետնանուշի կարագի, այս կարագը ոչ թե աղի է, այլ քաղցր: Հարուստ է ճարպերով, կալիումով, բջջանյութով: Այն պարունակում է մեծ քանակի օգտակար նյութեր: Դրանցում պարունակվում են նաև երկաթ, պղինձ, կալցիում, մագնեզիում, սելենիում, մանգան: Միայն հարյուր գրամի մեջ պարունակվում է 628կկալ: Այն դրական է ազդում նյարդային համակարգի վերականգնման և ամրացման համար, քանի որ պարունակում է Վիտամին B-ի կոմպլեքս, ինչի շնորհիվ էլ շատ օգտակար է փոքր երեխաների, նաև հղի կանանց: Վիտամին E-ի պարունակության շնորհիվ էլ այն ունի ճարպաքայքայիչ հատկություն, ինչն էլ օգտակար է մաշկի որակի



և առողջության համար: Իսկ այս մթերքում առկա մագնեզիումն ու ֆոսֆորը իրենց հերթին կարևոր բաղադրիչներն են ոսկրային նյութափոխանակության համար:

### ՊՆԴՈՒԿԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ցուցված է հատկապես այն մարդկանց, ում աշխատանքային ծանրաբեռնվածությունը մեծ է: Պնդուկը հագեցնում է բոլոր մկանները, քանի որ մեծ



քանակությամբ վիտամին E և սպիտակուցներ է պարունակում: Պնդուկն օգտակար է այն մարդկանց համար, ովքեր տառապում են միզաքարային հիվանդություններով: Մեղրի համակցությամբ պնդուկը պայքարում է սակավարյունության և հյուսվածության դեմ, իսկ

կերակրող մայրերի մոտ բարձրացնում է կաթնարտադրությունը: Պնդուկի կաթը հանգստացնում է նյարդերը և բարեբար ազդեցություն թողնում քրոնիկ բրոնխիտի ժամանակ: Իսկ այդ կաթը պատրաստվում է հետևյալ կերպ. 50 հատ մաքրած պնդուկը մանրացնում են և 10 ժամ պահում 1 բաժակ տաք ջրի մեջ: Այնուհետև հավանգի մեջ մանրացնում և թրմում են 3 ժամ, եռացնում ու թողնում՝ սառչի: Ավելացնում են 5 ճաշի գդալ սերուցք և առնվազն 2 թեյի գդալ մեղր: Ընդունում են օրական 2 անգամ՝ 1 ճաշի գդալ, ուտելուց առաջ:

### ԳԵՏՆԱՆՈՒՇ

Աճում են հիմնականում Բրազիլիայում, միայն մի տեսակ՝ արդյունաբերական գետնանուշը կամ հողային ընկույզը (*Arachis hypogaea*), շատ հայտնի է բոլոր



երկրներում, դրա շնորհիվ ունի մեծ արդյունաբերական նշանակություն: Ունի մոտավորապես 70 տեսակ: Տեսակների մեծ մասը վայրի են: Բոլոր տեսակները խոտային բույսեր են բարդ տերևներով: Գետնանուշի սերմերը պարունակում են մինչև 60% յուղ և մինչև 34% սպիտակուց: Ցուղն օգտագործվում է անմիջապես սննդի, ինչպես նաև պահածոների, հրուշակեղենի և օժանելիքի արդյունաբերության մեջ: Գետնանուշի քուկը պարունակում է մինչև 48% սպիտակուց և 8% ճարպ: Գետնանուշը (չինական ընկույզ, հողի պիստակ) (*Arachis hypogaea* L.) - միամյա խոտաբույս է, կանգուն կամ փոքր թփի ձևով: Գետնանուշի արմատը թափանցում է հողի մեջ մինչև 186սմ խորությամբ և ճյուղավորվում է

մինչև 140սմ շառավիղով: Յողունը և նրա ճյուղավորությունները ծածկված են խիտ, բարդ, գույգ փետրավոր տերևներով: Ծաղիկները հավաքված են ծաղկափթթության մեջ, որոնք տարբեր աստիճանի հոծախիտ ողկույզներ կամ հուրաններ են: Ծաղիկների գույնը լինում է վառ դեղին կամ նարնջագույն տարբեր նրբերանգներով: Գետնանուշի ծաղկման շրջանը շատ երկարատև է (հունիսից մինչև օգոստոսի վերջը, երբեմն էլ մինչև հոկտեմբեր): Վեգետացիոն ժամանակաշրջանի ընթացքում մեկ բույսի վրա լինում է մինչև 2000 ծաղիկ, սրանց մեծ մասը ծաղկում է բերքահավաքից մի քանի շաբաթ առաջ, այդ պատճառով էլ պտուղ չեն տալիս: Սերմերը երկար-օվալաձև և կլորավուն են: Սերմնաթաղանթը ձևերի մեծ մասի մոտ բաց վարդագույն կամ մուգ կարմիր է: Գետնանուշը ջերմասեր, լուսասեր և խոնավասեր բույս է: Սերմերը սկսում են ծլել 12-14°C ջերմաստիճանային պայմաններում: Ծիլերը շատ զգայուն են սառնամանիքների նկատմամբ և ջերմաստիճանը մինչև -10°C իջնելու դեպքում մահանում են: Աշնանային -1,5-20°C սառնամանիքները վնասում են վեգետատիվ զանգվածին, իսկ մինուս -80°C-ի դեպքում հողից փորված թարմ ունդերի սերմերը կորցնում են ծլունակությունը: Գետնանուշի աճի և զարգացման համար լավագույն ջերմաստիճանը 25-30°C է, 12-13°C-ից ցածր ջերմաստիճանի դեպքում պտուղներ չեն հասունանում: Գետնանուշը պահանջկոտ է խոնավության նկատմամբ, հատկապես ծաղկման սկզբից մինչև պտուղների կազմակերպման վերջը: Պտղից ստանում են որակյալ յուղ, որն իր հատկություններով մոտ է նուշին: Պտուղը պարունակում է մինչև 60% ճարպային թթուներ, 25% սպիտակուց, շաքար, բջջանյութ, սապոնին, վիտամին E, նիկոտինաթթու (PP), պանտոտենաթթու (B5), բիոտին (H), քոլին (B4): Հարուստ է հակաօքսիդանտ հատկություն ունեցող պոլիֆենոլային նյութերով, որոնց պարունակությանը պտուղը ջերմային մշակման ենթարկելու ընթացքում հասնում է մինչ 25%-ի: 100գ հումքի մեջ պարունակվում է 2,8մգ քրոմիմ` Q10: Խորհուրդ է տրվում սիրտ-անոթային հիվանդությունների, դեպրեսիայի, սթրեսի, ուռուցքների կանխարգելման համար, դանդաղեցնում է ծերացման ընթացքը: Յուղն օգտագործվում է դեղագործական և գեղարարական նպատակներով: Գետնանուշը ոչ միայն ամենասնդարար ընկույզներից մեկն է, այլև մի սննդամթերք է, որը բացարձակապես չի գիրացնում: Օրական 20-25 հատ գետնանուշ ուտելու դեպքում զգալիորեն բարելավվում է արյունաստեղծ օրգանների աշխատանքը: Սակայն պետք չէ շատ պիստակ ուտելով, քանի որ այն կարող է հանգեցնել ինչ-ինչ խնդիրների:



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