



Գ Ե Տ Ն Ա Խ Ն Ձ Ո Ր /Helianthus tuberosus/



- Նկարագրություն
- Ծագում
- Կիրառության բնագավառներ
- Սննդարար հատկանիշներ
- Գետնախնձորի բաղադրություն
- Վիտամիններ
- Քիմիական բաղադրություն
- Բուժական նշանակություն
- Օգտակար հատկանիշներ
- Դեղատոմսեր

Նկարագրություն

Գետնախնձոր - լատ.՝ *Helianthus tuberosus*: Այս բանջարեղենը բարդաձաղկավորների ընտանիքի բազմամյա բույս է, կարտոֆիլի հետ արտաքին ընդհանրության



պատճառով այս բանջարեղենն արևածաղկի ցեղից է, որի մասին հուշում է միայն վերգետնյա փրերի նմանությունը: Տերևները ձվաձև են, կտրված եզրերով: Ծաղկաբույլը՝ զամբյուղ: Հողի մեջ՝ ցողունի հիմքի մասում առաջանում են կլոր, երկարավուն, սպիտակ, դեղին, կարմիր գույնի պալարներ, որոնք պարունակում են 16-22% ինուլին (բազմաշաքար), վիտամին B: Պալարները կարելի է օգտագործել սննդի մեջ:

Կիրառության բնագավառները



Գետնախնձորի կիրառության բնագավառները բազմազան են: Արմատապտուղն օգտագործվում է սննդի մեջ, որպես ուտելիք, իսկ տերևներից կարելի է սիլոս պատրաստել:



Գետնախնձորը արժեքավոր է նաև որպես անասնակեր, այն բարձրացնում է կովերի, խոզամայրերի կաթնատվությունը և կաթի յուղայնությունը, ինչպես նաև հավերի ձվատվությունը:



Իսկ գետնախնձորի ծաղիկները կիրառելի են մեղվաբուծության մեջ՝ որպես ուշ շրջանի մեղրատու:



Գետնախնձորը կարելի է նաև չորացնել ու դրանից այլուր ստանալ, որն անգամ երկար պահելուց հետո էլ չի կորցնում օգտակար հատկությունները: Օգտագործում են նաև թթուների ու մարինադների մեջ:





Գերմանիայում գետնախնձորից զարեջուր են պատրաստում, իսկ Ամերիկայում գետնախնձորի չոր պալարներից պատրաստում են դիետիկ սուրճ:



Պեկտինային նյութերի շնորհիվ գետնախնձորը կիրառվում է նաև դոնդող, մարմելադ, ջեմ ու դիետիկ սնունդ պատրաստելու համար:



Արտադրության մեջ գետնախնձորից կարելի է ստանալ եթերային սպիրտ և վառելիք, շաքար, այն կիրառվում է օրգանական լուծիչների և թղթի, ինչպես նաև ցելյուլոզայի արդյունաբերության մեջ:

Գետնախնձորն օգտագործելուց առաջ անհրաժեշտ է ուղղակի շատ լավ լվանալ, իսկ կեղևահանել խորհուրդ չի տրվում, քանի որ կեղևը նույնպես հարուստ է օգտակար նյութերով:



Մննդարար հատկանիշները



Գետնախնձորը օգտակար է շաքարախտով տառապող մարդկանց համար, քանի որ ունի 0 գլիցեմիկ ինդեքս:



Արդյունավետ է հատկապես այն երեխաների համար, ովքեր օգտագործում են հակաբիոտիկներ, քանի որ այն պաշտպանում է աղիների ֆլորան և ամրացնում իմունիտետը:



Օգտակար է հատկապես արյան բարձր ճնշում ունեցող մարդկանց, քանի որ պարունակում է մեծ քանակությամբ կալիում:

Տալիս է հագեցածության զգացողություն, նվազեցնում է ախորժակը և չի գիրացնում:



Օգրանիզմը մաքրելու համար խրախուսվում է գետնախինձոր օգտագործել, հատկապես, երբ այն ուտում եք թարմ վիճակում:



Գետնախնձորի բաղադրությունը (100գ)

ջուր	81գ
սպիտակուցներ	3գ
ածխաջրեր	15գ
բջջանք	0,8գ
պեկտիններ	-
մոխիր	1,1գ



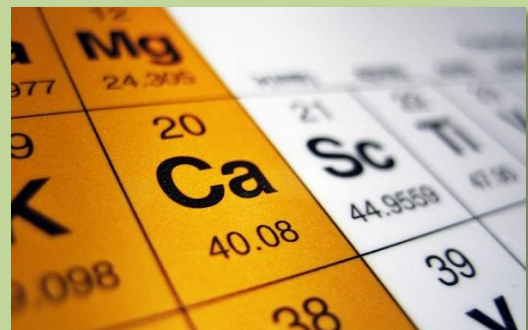
Վիտամիններ



B1 (թիամին)	0.24մգ
B1 (ռիբոֆլավին)	0.5մգ
B3 կամ PP (նիացին)	0.3մգ
B5	0.1մգ
B6 (պիրիդոքսին)	0.03մգ
B9 (ֆոլիաթթու)	մկգ
C (ասկորբինաթթու)	20մգ

Հանքանյութեր

երկաթ	2.0մգ
կալիում	280մգ
կալցիում	16մգ
մագնեզիում	6մգ
նատրիում	3.4մգ



կալորիականությունը 100գ-ում՝ 74 կկալ:

Քիմիական բաղադրություն



Գետնախնձորի քիմիական բաղադրությունը լիարժեք ազդեցություն է ունենում մարսողական օրգան-համակարգի հիվանդությունների զարգացման բոլոր փուլերում, ինչի վառ ապացույցն է համարվում տարբեր տարիներին կատարված հետազոտության արդյունքները:



Առաջին հերթին ինուլինը սորբենտի դեր է կատարում, որը կարող է կապակցել ու օրգանիզմից դուրս բերել սննդի հետ աղիքներում հայտնված կամ մարսողության ընթացքում առաջացած մեծ քանակությամբ թունավոր նյութեր: Բացի այդ, ինուլինը խթանում է ստամոքսաղիքային տրակտի

շարժողական ակտիվությունը:



Գետնախնձորը հրաշալի միջոց է ստամոքսաղիքային տրակտի քրոնիկ հիվանդությունների սրացման դեպքում հատկապես աշնանը և գարնանը:



Գետնախնձորը ապահովում է էներգետիկ նյութափոխանակություն, ինչն էլ իր հերթին նպաստում է սպիտակուցի, խոլեստերինի և լեղաթթուների սինթեզին:



Գետնախնձորը պաշտպանում է լյարդը հիվանդածին մանրէներից: Այն ի տարբերություն բազմաթիվ դեղամիջոցների, հակացուցված չէ լյարդի հիվանդությունների մեծ մասի ժամանակ, սակայն կարող է վնասել օրգանիզմը անհատական անընկալության դեպքում: Մեծաքանակ բջջանքն ու ինուլինը կարող են հանգեցնել աղեստամոքսային տրակտում գազառաջացման, ուստի նրանք, ովքեր նման խնդիր ունեն, խորհուրդ է տրվում չչարաշահել հում գետնախնձորի կիրառումը:

Բուժական նշանակություն

Բուժիչ նպատակներով կարելի է օգտագործել գետնախնձորի թարմ, չորացրած կամ փոշիացած արմատապալարը, ծաղիկը, տերևը:

Գետնախնձորի պալարներում ինուլինի բարձր պարունակության շնորհիվ նրանից ստացված արտադրանքները (փոշի, եփուկներ, թուրմ, օշարակ) իրենց տեղն են զբաղեցնում շաքարային դիաբետի 1-ին և 2-րդ խմբի հիվանդների սննդակարգում: Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ ինսուլինային կախվածություն ունեցող առաջին խմբի հիվանդների մոտ գետնախնձորի

գործածումը նպաստում է արյան մեջ գլյուկոզայի քանակի իջեցմանը՝ համապատասխանաբար նաև հիվանդին ինսուլինի ներարկման օրական պահանջարկի զգալի նվազեցմանը: Շաքարային դիաբետի երկրորդ խմբի հիվանդների սննդակարգում գետնախնձորի և դրանից ստացված արտադրանքների ընդգրկումը հանգեցնում է ենթաստամոքսային գեղձի կողմից ինսուլինի բնական արտադրման խթանմանը, լյարդում



գլիկոգենի առաջացման աճին: Երկրորդ խմբի հիվանդների մոտ գետնախնձորի մշտական օգտագործումը նպաստում է նաև ճարպային նյութափոխանակության բարելավմանը, մարմնի ավելորդ քաշի նվազմանը և այլն: Գետնախնձորը պարունակում է նյութերի կոմպլեքս (ֆոսֆոր, ինուլին, կալիում, կալցիում, մագնեզիում, և վիտամին B-ի խումբը), որը արդյունավետ կերպով ազդում է սրտի և արյունատար անոթների աշխատանքի վրա:

Գետնախնձորը օգնում է սթրեսային իրավիճակներում, ինչպես նաև վարակիչ հիվանդությունների ժամանակ:

Գլյուկոզայի յուրացմանը նպաստելով՝ ապահովում է էներգետիկ նյութափոխանակություն, ինչն էլ իր հերթին նպաստում է սպիտակուցի, խոլեստերինի, լեղաթթուների սինթեզին:

Գետնախնձորի արմատի փոշին խառնում են այուրի հետ (2,5-5% չափով), ինչի հաշվին նվազում է հացի և մակարոնեղենի էներգետիկ ծավալը, նվազում է խմորի հասունացման ժամանակը, և ավելանում պահպանման ժամկետը: Նման բաղադրություն ունեցող հացաբուլկեղենը խորհուրդ է տրվում 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետ ունեցող հիվանդներին, գիրության, երիկամային անբավարարության, քրոնիկ ստամոքսաբորբի, սրտի առիթմիայի դեպքում:

Գետնախնձորի ծաղիկների ոգեթուրմով հնարավոր է բուժել նաև բրոնխների ասթման, նյարդային դյուրագրգռությունը:

Օգտակար հատկանիշներ



Գետնախնձորը օգտակար վիտամիններով ու հանքանյութերով հարուստ բանջարեղեն է, այն խորհուրդ է տրվում օգտագործել հատկապես շաքարախտով հիվանդ մարդկանց: Գետնախնձորից կարելի է աղցաններ, բանջարեղենային ապուրներ, խյուս, խավարտներ պատրաստել, տապակել կարտոֆիլի նման, ինչպես նաև բլիթներ պատրաստել:



Գետնախնձորի արմատապտուղների հյութով կամ եփուկով հնում բուժել են վերքերն ու այրվածքները, ողնաշարի և արյան անոթների ցավերը, անքնությունը, ուժասպառությունը:



Գետնախնձորի մեջ ինսուլինի բարձր պարունակության, առկա հանքային նյութերի և վիտամինների շնորհիվ այն օգտագործվում է արյան բարձր ճնշման, սրտի իշեմիկ հիվանդության, սակավարյունության, ստամոքսի խոցերի, ինչպես նաև շաքարային դիաբետի դեմ:



Գետնախնձորի պարբերաբար օգտագործումը և նրա թարմ հյութը նպաստում են արյան մեջ շաքարի քանակի նվազմանը, օգնում աղերի կուտակումների դեպքում, բարձրացնում իմունիտետը, նիհարելու լավ միջոց են և պահպանում են օրգանիզմի բնական էներգետիկ հաշվեկշիռը:

Դեղատոմսեր



Ոգեթուրմ

Մանրացրած թարմ ծաղիկները 15 օր թրմել օդու մեջ (1÷10 քաշային հարաբերությամբ) մութ տեղում և քամել: Խմել 30-40 կաթիլ, օրը 3 անգամ՝ ուտելուց առաջ: Ունի հակառադիացիոն ազդեցություն, վերականգնում է ուժերը:

Հյութ

Թարմ պալարները անցկացնել քերիչով, այնուհետև մզել հյութը: Քսել մաշկին վիտիլիզոյի, դիաթեզի, էկզեմայի դեպքում: Կրկնել 4-5 անգամ: Միաժամանակ խմել 50-70մլ հյութ՝ ուտելուց 30ր առաջ կամ հետո:

Արթրիտ, ումատիզմ, այրվածք

Տեղադրել արմատի քերվածքով վիրակապ:

Գիրություն, 2-րդ տիպի դիաբետ, դիսբակտերիոզ

Ուտել 50գ թարմ արմատապալարը օրը 3 անգամ՝ սնվելուց 15ր առաջ:

Սուրճ գետնախնձորի արմատից

Մանր շերտերով կտրատել հումքը, փռել բարակ շերտով, չորացնել արևի տակ կամ ջեռոցի մեջ (40-45°C ջերմաստիճան), այնուհետև աղալ: Նման բաղադրությամբ սուրճն արտադրվում և օգտագործվում է հինականում ուտեստների և ըմպելիքների մեջ: Բարելավում է աղեստամոքսային համակարգի գործունեությունը, ունի հակառադիացիոն ազդեցություն:



1ճ/գ խառնել 50մլ գոլ ջրի հետ, խմել օրը 3 անգամ՝ ուտել 15ր առաջ՝ դիսբակտերիոզի, 2-րդ տիպի դիաբետի դեպքում:

Կարևոր է իմանալ, որ կանոնավոր օգտագործումը լավացնում է տեսողությունը:

Անեմիա, երիկամների հիվանդություններ, ցիստիտ

2ճ/գ փոշիացրած արմատը 30ր թրմել 500մլ եռացրած ջրի մեջ, խմել 150մլ, օրը 3 անգամ՝ ուտելուց 15ր առաջ:

Ավիտամինոզ

300գ թարմ արմատը եփել 1լ ջրի մեջ, խմել 200մլ, օրը 3 անգամ: Գործընթացը կատարել օրը մեջ:

Ստամոքսի խոց

Մինչև նախաճաշելը խմել 2ճ/գ արմատի հյութ, 50մլ գոլ ջրի հետ:

Թորախտ

Գետնախնձորի արմատից պատրաստել մուրաբա, սակայն պետք է հաշվի առել նաև այն հանգամանքը, որ աշնան վերջում շաքարի պարունակությունը բարձրանում է: Կանոնավոր կերպով օգտագործել՝ որպես օժանդակ միջոց հիմնական բուժման ընթացքում: Օգտակար է նաև ջրի հետ խառնած հյութը (1÷1), խմելք 4ճ/գ՝ օրը 2-3 անգամ:

Կանաչի հիվանդություններ, ուռուցքներ

Խմելք 50մլ, օրը 3 անգամ՝ ուտելուց 15ր առաջ:

Նույն չափաբաժինը օգտագործել հիպերտոնիայի, աթերոսկլերոզի, սրտի իշեմիկ հիվանդության դեպքում:

Լոզանք

Մանրացնել բույսի վերգետնյա կանաչ մասը (1կգ), 20ր եփել 5լ ջրի մեջ, այնուհետև քամել: Ավելացրել լոզանքի ջրին (38°C, 10ր): Լոզանքն ընդունելուց հետո պարտադիր լողանալ՝ օգտագործելով օձառ: Լոզանքը խորհուրդ է տրվում է տարբեր բնույթի հոդացավեր ունեցող մարդկանց:

Կարելի է օգտագործել նաև թարմ (0,5կգ) կամ չորացրած (150գ) արմատի եփուկը (5լ ջուր, 20-30ր եռացնել):



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 Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):