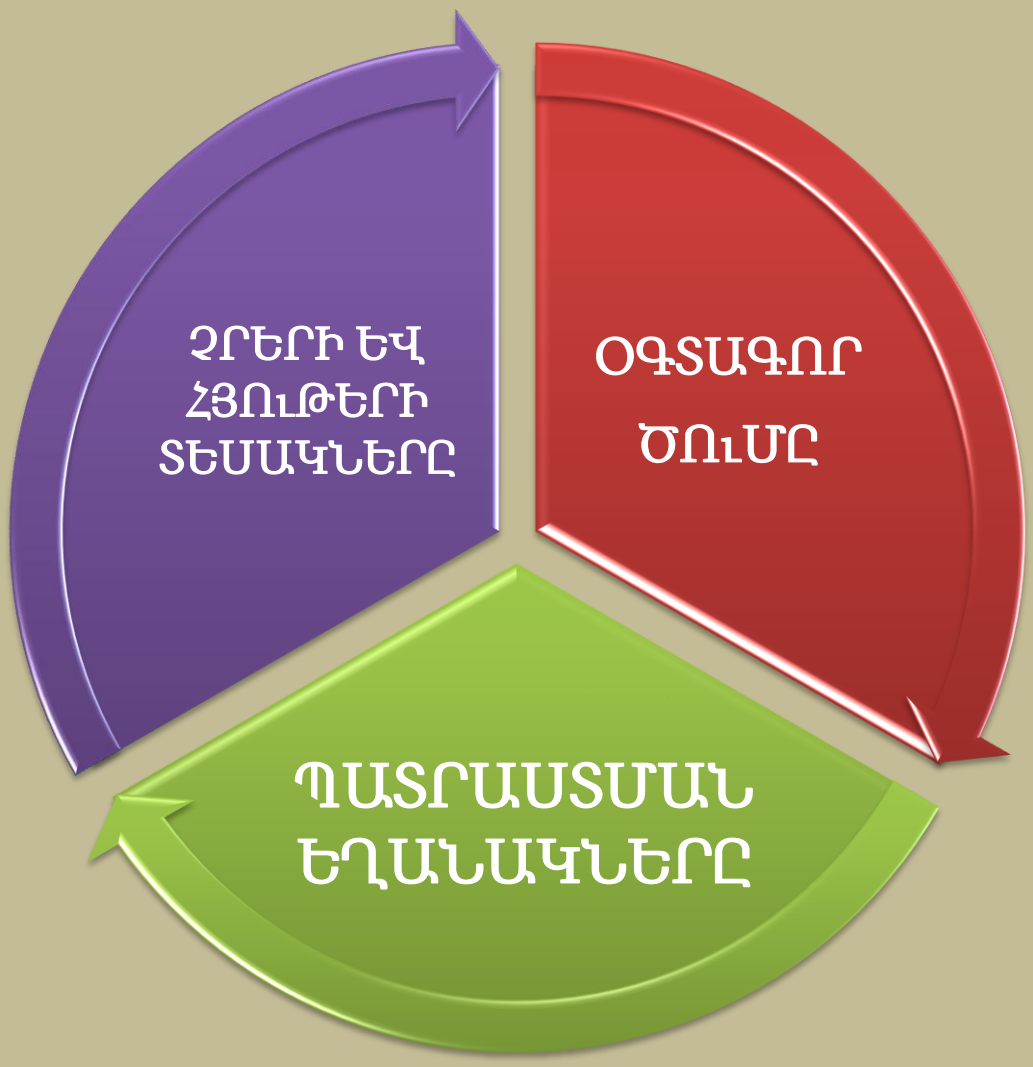

ՉՐԵՐԻ ԵՎ
ՀՅՈՒԹԵՐԻ
ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ
ՕԳՏԱԳՈՐ
ԾՈՒՄԸ
ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

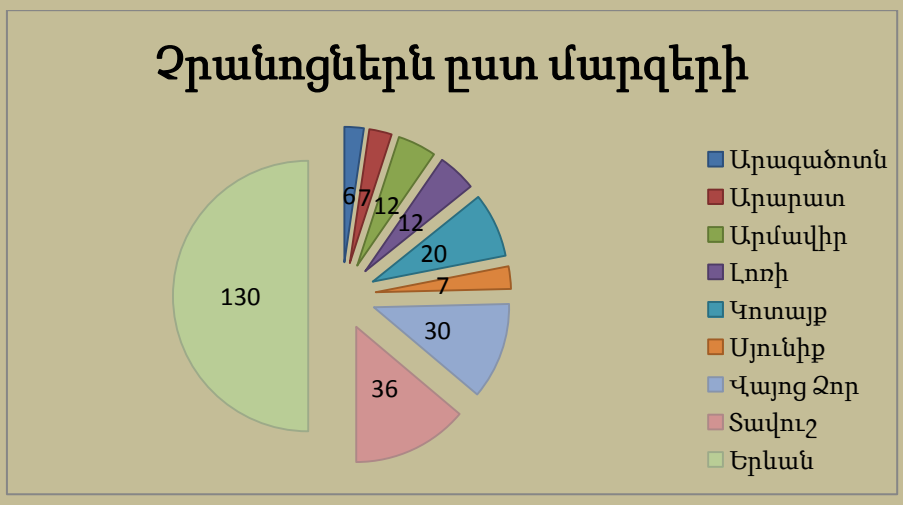
ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՉԻՐ

Հայաստանում չրերի արտադրությունը դարերի պատմություն ունի, իսկ «հայկական չիր» ասելով՝ հասկանում ենք բարձր որակ և յուրահատուկ համ: Հայտնի փաստ է, որ

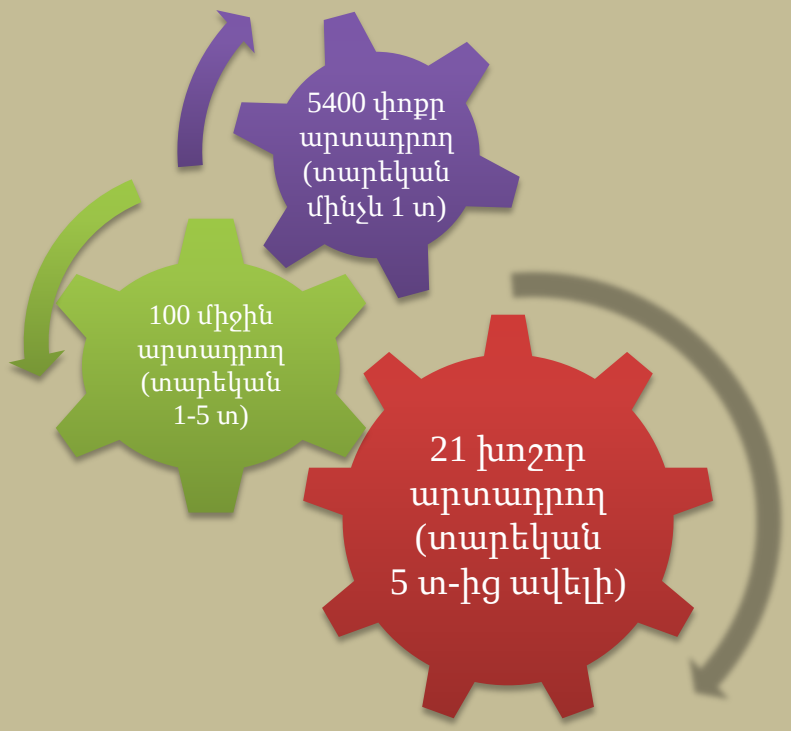
Հայաստանում աճող պտուղ/բանջարեղենը և դրանցից պատրաստված տարատեսակ ապրանքները (չրեր, մուրաբաներ, կոմպոտներ և այլն) էականորեն տարբերվում են այլ երկրներում աճեցված պտուղ/բանջարեղենից տեսքային, բուրմունքային և համային առումներով: Գիտական մի շարք հետազոտություններ փաստում են այն մասին, որ մրգերի այդպիսի դրական հատկանիշները հիմնականում պայմանավորված են Հայաստանի աշխարհագրական դիրքով, բնակլիմայական պայմաններով, արևի լույսի առատությամբ, որակյալ լեռնային ջրերի առկայությամբ և մի շարք այլ կարևոր հանգամանքներով, որոնք կատարյալ պայմաններ են ստեղծում ծիրանի, դեղձի, տանձի, խնձորի, սև և կարմիր սալորի, ինչպես նաև այլ մրգերի աճեցման համար:

Այսօր հայկական չիրը լայն սպառում ունի ոչ միայն Հայաստանում, այլև երկրի սահմաններից դուրս: Համաշխարհային շուկաները պահանջում են մեծ ծավալների կայուն մատակարարում, որի համար էլ անհրաժեշտ են որակյալ արտադրական տեխնիկա:

Հանրապետությունում չրարտադրությունը ձգվում է հյուսիս-արևելքից (Տավուշի մարզ) մինչև երկրի հարավային սահման (Մեղրիի մարզ), ներառյալ՝ երկրի միջին հատվածի մարզերը (Արարատ, Արմավիր, Արագածոտն):



Երկրում գործում է չրերի մոտ 5500 արտադրող, որոնց կարելի է բաժանել 3 խմբի՝



ՉՐԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

Բոլոր տեսակի մրգերից կարելի է պատրաստել չիր, սակայն արտադրված չրերը իրենց որակական և համային հատկանիշներով հաստատ կտարբերվեն թարմ մրգերից: Բոլոր տեսակի մրգերը նախքան չորացման նախապատրաստելը պետք է ապահովվեն հատուկ սանիտարահիգիենիկ պայմաններով:

- *չորացման համար նախատեսված վայրը պետք է սահմանափակ լինի՝ կողմնակի մարդկանց և կենդանիների մուտքը կանխարգելելու նպատակով*
- *պետք է հետևողական լինել այդ գործով զբաղվող մարդկանց առողջական վիճակի նկատմամբ*
- *պետք է մաքուր պահել սարքերն ու սարքավորումները, պիտույքները և արտահագուստը*
- *մաքուր պահել սանհանգույցը*
- *նախքան հումքի պահեստավորելը պետք է կազմակերպել ախտահանում և պայքար կրծողների դեմ*

Որակյալ չիր պատրաստելու համար անհրաժեշտ են հիմնականում մաքուր, առողջ և տեխնիկական հասունության շրջանում գտնվող մրգեր: Չորացման համար նախատեսված հումքը պետք է հավաքել ծառերից: Պտուղների արտաքին մակերեսին չպետք է լինի կարկտահարության կամ հիվանդության հետքեր: Բերքահավաքից հետո հումքի պահելու ժամկետը չպետք է գերազանցի ծիրանի և դեղձի համար՝ 12 ժամ, սալորի և թզի համար՝ 1 օր, տանձի և խնձորի վաղահաս սորտերի համար՝ 2 օր, իսկ ուշահաս սորտերի համար՝ 7 օր: Բերքահավաքից հետո պետք է կատարել հետևյալ գործողությունները՝ հումքի ***լվացում, տեսակավորում, կտրատում***: Խորհուրդ է տրվում տանձի, դեղձի և խնձորի կտրատված պտուղները ընկղմել լիմոնաթթվի 0.5%-անոց լուծույթի մեջ, որը հնարավորություն կտա զերծ մնալ գունափոխությունից:

Հումքի ջրախաշում

Որոշ մրգերի չորացման պրոցեսի համար մրգերը անհրաժեշտ է ենթարկել ջրախաշման: Այդ մրգերից է սալորը: Ջրախաշման համար անհրաժեշտ է պատրաստել կաուստիկ սոդայի 0.3-0.5%-անոց լուծույթ, այն եռացնել և այդ լուծույթի մեջ ընկղմել (որևէ արհեստական ցանցի օգնությամբ) սալորը, 1ր տևողությամբ, որից հետո լվանալ հոսող ջրում:

Հումքի ծխահարում

Գրեթե բոլոր բաց գույնի մրգատեսակները (ծիրան, դեղձ, տանձ, թուզ, խնձոր) չորացման ընթացքում գունափոխվում և մգանում են՝ կորցնելով սկզբնական տեսքը, վերջինս կանխելու համար կատարվում է հումքի սուլֆիտացիա, որը կատարվում է 2 եղանակով՝ չոր և խոնավ:

Չոր եղանակով սուլֆիտացման դեպքում հումքը նախապատրաստական փուլերը անցնելուց հետո փռվում է հավասարաչափ (միջուկով դեպի վերև) ցանցավոր ընդկալների վրա և տեղադրվում հերմետիկ խցերում: Մետաղյա թասի մեջ պատրաստել կրակ՝ վրան լցնելով ծծումբ և տեղադրել խցի մեջ: Ծծմբի քանակությունը պետք է լինի 4-5գ՝ 1 կգ հումքի հաշվարկով: Հումքը ծծումբի գազային միջավայրում պահել մինչև 5 ժամ:

Խոնավ եղանակով սուլֆիտացման դեպքում անհրաժեշտ է հումքը ընկղմել 0.3%-անոց ծծմբաթթվային անհիդրիդի լուծույթի մեջ և պահել մինչև 3ր:

Մրգերի չորացում

Մշակված պտուղները չորացվում են կոնվեկտիվային չորանոցներում և բնական ճանապարհով (արևային չորանոցներ), որի համար ներդրվել են տարբեր կառուցվածքի և տարողության արևային չորանոցներ: Այդ չորանոցները հնարավորություն են ընձեռում ցերեկվա ժամերի արևային էներգիան կուտակելու և գիշերվա ժամերին օգտագործելու համար, որը հնարավորություն է տալիս հումքը

չորացնել շուրջօրյա և պրոցեսը ավարտել 2-3 օրվա ընթացքում:

Չորացումն ավարտելուց հետո պատրաստի չիրը լցվում է ստվարաթղթից պատրաստված 5-8կգ տարողությամբ արկղերի մեջ, հետո փակել և դնել պահպանման, խոնավությունից և ջերմությունից հուսալիորոն պաշտպանված պայմաններում:

Միրգ չորացնելը միրգը պահելու եղանակն է, որը հեշտ է, էժան ու օգտակար: Չորամրգի հյութն ու թուրմն օգտագործում են որպես բուժամիջոց՝ սրտի և աղեստամոքսային տրակտի հիվանդությամբ տառապողների համար: Չորամրգերից ամենատարածվածն ու գործածվողն այսօր չամիչը, սև սալորի և ծիրանի չրերն են:

Չորամիրգը միայն հյութ պատրաստելու համար չի օգտագործվում, չրերով կարելի է հիանալի պահքային կերակրատեսակներ պատրաստել: Դրանք պատկանում են քաղցր մթերքների թվին, բայց և միաժամանակ արյան մեջ չեն բարձրացնում շաքարի քանակությունը:

Իրենց բաղադրության մեջ եղած կալցիումի շնորհիվ չրերի օգտագործումը բարենպաստ ազդեցություն է ունենում դեմքի մաշկի վրա, ամրանում են եղունգներն ու մազերը: Չորամիրգ գնելիս պետք է ուշադրություն դարձնել վերջինիս որակական հատկանիշներին: Եթե չրերը շատ են չորացված, ուրեմն համապատասխան պայմաններում չեն պատրաստվել: Եթե մրգից գինու համ է գալիս, ուրեմն հումքը ճիշտ պայմաններում չի մշակվել: Չրերը օգտագործելուց առաջ ցանկալի է լվանալ հոսող ջրի տակ:

Օրինակ՝ եթե օրվա ընթացքում օգտագործենք 5 հատ սև սալորաչիր, 5 հատ ծիրանի չիր և նույքան էլ թզի չիր, ապա կարելի է մեկընդմիշտ մոռանալ աղիների խնդիրների մասին: Արմավը՝ խուրման, որպես էներգիայի մեծ աղբյուր, գերազանցում է բոլոր տեսակի չրերին: Բացի E և H վիտամիններից, պարունակում է ցանկացած վիտամին, իհարկե նրանում ամենաշատը վիտամին B5-ն է, որը բարձրացնում է աշխատունակությունն ու օգնում կենտրոնացնել ուշադրությունը: Բացի այդ այս չրի մեջ կան նյութեր, որոնք նույնացվում են ասպիրինի հետ: Իզուր չէ, որ հին ժամանակներում արմավի պտուղներն օգտագործվել են մրսածության և գլխացավի դեպքում:

ԾԻՐԱՆԻ ՀՅՈՒԹ

Հայկական ծիրանը հայտնի է ամբողջ աշխարհում, այն իր համային և սննդարար հատկանիշների շնորհիվ մեծ պահանջարկ է վայելում նաև մեր երկրի սահմաններց դուրս: 100գ ծիրանի հյութը պարունակում է սպիտակուցներ, ածխաջրեր, օրգանական թթուներ, A, PP, B, C, E, H վիտամիններ, կալիում, կալցիում, մանգան, ֆոսֆոր, քլոր, ծծումբ, երկաթ, ցինկ: Ծիրանի հյութն օգտակար է սրտանոթային հիվանդությունների և քաղցկեղի համար, վերջինիս օգտագործման դեպքում կարելի է խուսափել աչքերի հիվանդություններից: 100գ ծիրանի հյութն իր մեջ պարունակում է 245մգ կալիում, որն անհրաժեշտ է սրտի, արյան անոթների և արյան բջիջների համար: Օգտակար է նաև ծիրանի և գազարի հյութերի համադրությունը:

Ծիրանի հյութը խորհուրդ է տրվում օգտագործել հատկապես սիրտ-անոթային հիվանդությունների, անգինայի, սրտի աշխատանքի խանգարումների, հևոցի և

ցավերի դեպքում: Օրինակ երիկամային, սիրտ-անոթային հիվանդությունների և սակավարյունության դեպքում պետք է ամեն օր խմել 1-2 բաժակ թարմ հյութ, հիմնականում ծիրանի հասունացման շրջանում:

ԾԻՐԱՆԻ ՉԻՐ

Ծիրանից կարելի է պատրաստել ծիրանաչիր, որը, ի տարբերություն ջեմերի, օշարակների և մուրաբաների, լիովին պահպանում է վիտամինները: Ծիրանի չիրը կարելի է պահպանել ողջ տարվա ընթացքում և օգտագործել բրնձով փլավի, ինչպես նաև այլ ուտեստներ պատրաստելիս: Ծիրանաչիրն օժտված է բազմաթիվ օգտակար հատկություններով, որոնցից օժտված չէ հասուն միրգը: Սա է հիմնական պատճառը, որ բժիշկները խորհուրդ են տալիս հղի կանանց և երեխաների սննդակարգում ծիրանաչիր ավելացնել:

Կան ծիրանաչիր պատրաստելու մի շարք տարբերակներ՝

Ծիրանները կարելի է չորացնել առանց կորիզը հեռացնելու, դա օգնում է վիտամինների պահպանմանը: Այս տեսակի չորացումը արևի տակ տևում է մոտ 1 շաբաթ, որից հետո նոր կարելի է ծիրանները ստվերոտ, քամոտ տեղ տեղափոխել:

Ծիրանի մանրապտուղ սորտերը սովորաբար չորացվում են կորիզով, իսկ խոշոր պտուղները դանակով բաժանվում են երկու կամ չորս մասի և հեռացնում կորիզը:

Ծիրանաչիրը կարելի է պատրաստել նաև ջեռոցում, նման չորացման համար պետք է նախապես կիսել ծիրաններն ու 10ր թողնել կիտրոնաջրի մեջ: Ծիրանաչիր պատրաստելու այս եղանակը տևում է մոտ 1-2 ժամ: Ընթացքում կարևոր է թույլ չտալ, որ ջերմաստիճանն անցնի 120°-ից, քանի որ մրգերը կարող են վառվել: Ընթացքում պետք է պարբերաբար թափահարել այն ցանցը, որի վրա ծիրաններն են դրված: Բնական է, որ ջեռոցի դուռը փակել չի կարելի:

Ծիրանաչրի օգտակար ազդեցությունը

Ծիրանի առողջարար հատկությունները մարդկությանը հայտնի են դեռևս վաղ ժամանակներից: Այս հրաշք միրգը հայկական լեռնաշխարհի անբաժան մասն է, շատերի սիրելի միրգը: Ծիրանի չիրը պարունակում է 33գ գլյուկոզա, 12.5գ

ֆրուկտոզա և 7.9գ սախարոզա՝ 100գ զանգվածում: Գլյուկոզան յուրացվում է հյուսվածքների վրա գտնվող հատուկ ընկալիչների ու ենթաստամոքսային գեղձի բետտա-բջիջներում արտադրվող ինսուլինի միջնորդությամբ: Ծիրանաչրում կան մի քանի գլյուկոզայի յուրացմանը նպաստող նախապայմաններ:

Պարունակվում է մարդու 1 օրվա պահանջարկից ավելի քրոմ՝ 159%, որը բարձրացնում է հյուսվածքների զգայունությունը գլյուկոզայի հանդեպ: Վանադիում՝ 110%, որը խթանում է ինսուլինի փոխանակման ընթացքը: Նիկել՝ 80%, որն ունի շաքարի պարունակությունն իջեցնող հատկանիշ: Ցիրկոնիում՝ 22.4%, որն անհրաժեշտ է ենթաստամոքսային գեղձին ու իջեցնում է շաքարի բաղադրությունն արյան մեջ:

Ծիրանաչրում պարունակվող շաքարները գործնականում յուրացվում են, իսկ գլյուկոզայից անջատված էներգիան սնում է բջիջները: Նպաստում է արյունատար երակների պատերի, հոդերի ճկունության պահպանմանը, կանխարգելում է սիրտանոթային հիվանդությունների զարգացումը:

Պարունակում է բուսական ստերոլներ 62%, որոնք նվազեցնում են խոլեսթերինի քանակը: Ունի օրգանիզմի ծերացման ընթացքը դանդաղեցնող ազդեցություն, քանի որ հարուստ է սիլիցիումով՝ 147%, որը համարվում է «երիտասարդացնող» տարր:

Մաշկի համար

Սննդային մանրաթելեր	*60%*
Երկաթ	*23%*
Վիտամին C	*5%*
Վիտամին A	*60%*
Օրգանական թթուներ	*75%*
Վիտամին B1	*2%*

Նպաստում է մազերի ու եղունգների աճին

Պարունակում է զգալի քանակությամբ բոր՝ 38,6%, որն անհրաժեշտ է կալցիումի, մագնեզիումի ու ֆոսֆորի բնականոն փոխանակման համար: Ծիրանաչիրը նպաստում է ոսկրերի ամրացմանն ու վերակառուցման ընթացքին:

Ծիրանաչրում պարունակվող քրոմը, կոմալտը՝ 84%, բետա-կարոտինը՝ 58.2%, նպաստում են երկաթի՝ 30-60% յուրացմանը, հեմոգլոբինի գոյացմանը, էրիթրոցիտների ակտիվացմանը: Կոբալտի, երկաթի ու պղնձի՝ 27% համատեղ ազդեցությունը խթանում է արյունաստեղծման ընթացքը: Կոբալտը B12 վիտամինի ու ինսուլինի բաղադրիչ մասն է, անհրաժեշտ է վահանագեղձի հորմոնների գոյացման համար, նպաստում է հեղուկի հեռացմանը երիկամների միջոցով:

Կալիումի՝ 43% և նատրիումի՝ 1.6% իոնների հարաբերությունը (1100մգ:21.5մգ) բարձր է, որի շնորհիվ ծիրանաչիրն ունի հակաայտուցային ազդեցություն: Նիկելն ունի նաև ճնշումն իջեցնող ու նյարդային համակարգի աշխատանքը կարգավորող ազդեցություն:

Մաքրում է մարսողական համակարգը: Նախքան սնվելը կարելի է ուտել 1-2 չիր, ինչը կխթանի մարսողությունը: Ծիրանաչրի մեջ պարունակվող ալկալիները չեզոքացնում են թթուները, իսկ վերջինիս լուծողական հատկության շնորհիվ՝ այն աղիքներից մաքրում է պատերին կպած անցանկալի մնացորդները:

Պայքարում է սակավարյունության դեմ: Ծիրանաչիրը երկաթի հարուստ աղբյուր է, որն օգնում է պայքարել սակավարյունության դեմ: Այն հարուստ է նաև պղնձով, ինչն իր հերթին նպաստում է երկաթի ներծծմանն օրգանիզմում:

Օգնում է փորկապության դեպքում: Ծիրանաչրում պարունակվում է պեյտին ու ցելյուլոզա: Վերջինս համարվում է մեղմ լուծողական, իսկ պեկտինը փորկապության դեպքում օրգանիզմում կարգավորում է ջրի մակարդակը:

Օգնում է տենդի ժամանակ: Խորհուրդ է տրվում ծիրանաչրի հետ խառնել 1թ/գ մեղր, լուծել ջրի մեջ և ընդունել: Այն ունի տաքությունն իջեցնող հատկություն:

Նպաստում է մաշկի շողարձակմանը: Պարունակվող վիտամինների շնորհիվ՝ ծիրանի ու ծիրանաչրի հաճախակի օգտագործումը մաշկը դարձնում է առողջ, առանց ցանի ու ալերգիկ քորի: Ծիրանի հյութն օգտագործվում է արևից այրվածքների ու էկզեմայի մեղմացման համար, իսկ յուղը հրաշալի սնուցող միջոց է, հատկապես՝ ձմռան ցուրտ օրերին, երբ մաշկը ստիպված է դիմակայել 0-ից ցածր ջերմաստիճանի դեպքում:

Լավ տեսողության գրավական: Վիտամին A-ն, որն առակա է ծիրանաչրի մեջ, տեսողության համար ամենաանհրաժեշտ վիտամիններից է, նաև հզոր հակաօքսիդանտ է, որն օգնում է օրգանիզմից ազատ ռադիկալների հեռացմանը և հյուսվածքների առողջության պահպանմանը: Ազատ ռադիկալները վնասում են մարդու աչքի թաղանթը, ինչը հանգեցնում է կատարախտի և այլ հիվանդությունների:

Օգնում է արյան բարձր ճնշման դեպքում: Ծիրանաչիրը պարունակում է 3 անգամ ավելի շատ կալիում և շատ ավելի քիչ աղ, քան բանանը և օգնում է արյան ճնշման կայունացմանը: Օրգանիզմում հեղուկի պահպանման հատկության շնորհիվ՝ ծիրանաչիրը նվազեցնում է արյան ճնշումը:

Ամրացնում է մկանային հյուսվածքները: Օգնում է կարգավորել օրգանիզմում թթվայնության բալանսը և նպաստում պրոտեինի սինթեզին, հետևաբար անփոխարինելի է հատկապես մարզիկների և մարզասրահ հաճախողների համար, քանի որ երկար պարապմունքներից հետո մկանային հյուսվածքների մեջ առաջացած միկրոճաքերը սնուցման կարիք ունեն:

Օգնում է արյան արագ մակարդմանը: Ծիրանաչրի մեջ պարունակվող վիտամին K-ն օգնում է բաց վնասվածքների կամ առատ արյունահոսության դեպքում արյան արագ մակարդմանը: Օրական 5-6 ծիրանաչիրը բավական է 4 միկրոգրամ վիտամին K-ի ստացման համար:

Կարգավորում է սրտի աշխատանքը

1 խոշոր կիտրոնի հյութը խառնել 5ճ/գ մեղրի հետ, հաջորդաբար մանրացնել ու խառնել կիտրոնի կեղևն ու միջուկը, այնուհետև ավելացնել 200գ ծիրանի չիր, 20գ չամիչ, 50գ տրորած ընկույզ, լավ խառնել, պահել սառնարանում: Ուտել 2ճ/գ նախաճաշից հետո, շարունակել 1 ամիս:

Նիհարեցնող հատկություն

300գ չիրը մանրացնել կամ աղալ, լցնել 500մլ բլենդերով հարած ծիրանի մեջ, պահել հով, մութ տեղում: Օրվա ընթացքում ուտել միայն 200-ական գրամ՝ օրը 4 անգամ, կատարել շաբաթը 1 անգամ: 300գ չրի էներգետիկ արժեքը մոտ 720 կկալ է, իսկ 500գ թարմ ծիրանինը՝ 230 կկալ: Նման բեռնաթափման ռեժիմը չի առաջացնում սթրեսային վիճակ, քանի որ չիրը և հյութը բջջանքի հետ պարունակում են բավարար քանակի օգտակար նյութեր:

Աթերոսկլերոզ

Խառնել 100-ական գրամ ծիրանի աղացած չիր և պտղակորիզի փոշի դարձրած սերմ: Զանգվածը ուտել 1-ական ճ/գ, օրը 2-3 անգամ: Շարունակել 1 ամիս, կրկնել 2 շաբաթից:

Քրոնիկ փորկապություն

Առանձին տարաների մեջ լցնել 50-ական մլ չամիչ, թզի, ծիրանի ու սալորի չրեր, ավելացնել 100-ական մլ եռացրած ջուր, 30ր թրմել, քամել, հեղուկը թափել: Աղալ վուշի 2ճ/գ սերմ, խառնել աճալի չոր, մանրացրած տերևի 1ճ/գ հետ, 30ր թրմել, քամել: Խառնել բոլոր բաղադրամասերն ու աղալ (կամ հարել բլենդերով), ավելացնել 150գ մեղր, 50մլ ձիթապտղի յուղ և պահել սառնարանում: Ուտել 1-ական ճ/գ նախաճաշից ու քնելուց 1-2 ժամ առաջ:

Սակավարյունություն

Խառնել հավասար քանակի մասուրի պտուղ ու սալորի չիր (առանց կորիզի), չամիչ, թզի ու ծիրանի չրեր, ավելացնել ջուր (1:2), թրմել 8 ժամ: Պտուղներն աղալ, խառնուրդը պահել սառնարանում: Ուտել 1-ական ճ/գ՝ օրը 4 անգամ: Կամ՝ աղալ, խառնել 2 կիտրոն (առանց կորիզի), 300-ական գրամ ընկույզի միջուկ, չամիչ, ծիրանաչիր, ավելացնել 300գ մեղր: Ուտել 1-ական թ/գ օրը 2 անգամ:

Ըմպելիք ծիրանաչրով

Ծիրանաչիրը շատ լավ համակցվում է կաթի, հատիկավոր բույսերի, կանաչեղենի հետ: Մանրացնել 50գ չիր ու կոճապղպեղի արմատի փոքր կտոր (1-2սմ), 1-ական դաղձի ճյուղ, մաղադանոս, համեմ (ըստ ճաշակի), 40գ վարսակի, գարու կամ այլ փաթիլներ, հարել բլենդերով, ավելացնել 150մլ եփած, գոլ կաթ: Պատրաստել ու խմել նախաճաշից 30ր առաջ:

Աղցան ծիրանաչրով

Մանրացնել 30գ չիր, 20գ խաշած կարմիր բազուկ, 20գ կիտրոն՝ կեղևով, 20գ նռան կեղևի ներքին շերտ՝ միջնապատ, թաղանթ ու հատիկներ, 5գ նեխուրի չորացրած տերև, սերմի (կամ կապարի պտղի) փոշի, 2.5-ական գրամ կծու պղպեղ ու կոճապղպեղ: Համեմել 1-2 ճ/գ ձիթապտղի յուղով: Աղցանի բաղադրամասերի օգտակար հատկանիշները բազմաթիվ են, ունի հակաբորբոքային, հակաուռուցքային, նիհարեցնող ազդեցություն:

Զգուշացում

Ծծմբի երկօքսիդով մշակված ծիրանի չիրը կարող է առաջացնել ասթմային նոպաներ, հազ, խռպոտություն, քոր կոկորդում, մեծ քանակության դեպքում՝ շնչարգելություն, կոկորդի ու թոքերի սուր այտուցվածություն: Քրոնիկ հիվանդությունների դեպքում անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի հետ:

ԴԵՂԶԻ ՀՅՈՒԹ

Դեղձի հյութն ունի հարուստ քիմիական բաղադրություն: Այն պարունակում է մեծ քանակությամբ ածխաջրեր, եթերայուղեր, հարուստ է A, B, P, C, E, H վիտամիններով,

ինչպես նաև հանքանյութերով՝ ծծումբ, կալիում, կալցիում, մագնեզիում, նատրիում և ֆոսֆոր: Բժշկական հետազոտությունների վկայում են այն մասին, որ դեղձի հյութի ամենակարևոր հատկություններից մեկը նրա դրական ազդեցությունն է սրտամկանի վրա: 100գ դեղձի հյութը իր մեջ պարունակում է ավելի քան 15մգ կալիում, ինչը ամրացնում է սիրտը, բարելավում է արյան շրջանառությունը և կարգավորում սրտի աշխատանքը: Դեղձի հյութը խմելիս արյան մեջ բարձրանում է հեմոգլոբինի քանակը և կարգավորում լյարդի աշխատանքը: Դեղձի հյութը օգնում է ստամոքս-աղիքային հիվանդությունների դեպքում, վերացնում է փորկապությունը և օգնում է ճարպոտ սննդամթերքի մարսմանը:

ԴԵՂՁԻ ՉԻՐ

Դեղձի չրի օգտագործման արդյունքում կարելի է արագ վերականգնվել մտավոր և ֆիզիկական լարվածությունից, ամրացնել իմունային համակարգը, բարելավել լեղապարկի աշխատանքը և կարգավորել հեմոգլոբինի մակարդակը:

Դեղձի չիրը պարունակում է օրգանական թթուներ, փոքր քանակությամբ սպիտակուցներ և ճարպեր, բարձր կոնցենտրացիայով ածխաջրեր և ցելյուլոզա, բետա-կարոտին A, C, E և B շարքին դասվող վիտամիններ, կալցիում, կալիում, նատրիում, մանգան, ֆոսֆոր, երկաթ, բնական ներկանյութեր՝ կարոտինոիդներ և եթերային յուղեր:

Դեղձն օգտագործվում է սրտանոթային և նյարդային հիվանդությունների կանխարգելման համար կիրառվող սննդակարգի կազմում: Այն օգտակար է վարիկոզի և աղեստամոքսային համակարգի աշխատանքը բարելավելու համար: 300գ չիր ստանալու համար օգտագործվում է 2400գ թարմ դեղձ: Դեղձի չիրը հարկավոր է պահել չոր, մաքուր և զով վայրում՝ +5-ից +25°C ջերմաստիճանային և ոչ ավել քան 70% հարաբերական խոնավության պայմաններում:

Չորացնելիս խորհուրդ է տրվում վերցնել որոշակի թթվայնություն ունեցող դեղձի սորտեր: Լավ չիր է ստացվում դեղձի պճղովի սորտից, դեղձը պետք է չորացնել առանց կորիզների (ծխեցմամբ կամ առանց ծխեցման): Չորացման ենթակա պտուղները դանակի ծայրով բաժանել 2 մասի (պտղակարի հատվածից), և դանակի ծայրով հեռացնել կորիզը, դասավորել մատուցարանների վրա կտրվածքով դեպի վեր:

Սպիտակուցներ	*3.0գ*
Ածխաջրեր	*54.5գ*
Վիտամիններ	
Կարոտին	*1.0մգ*
B1	*0.03մգ*
PP	*2.1մգ*
C	*5.0մգ*
Էներգետիկ արժեքը	
Կկալ/ԿՋ	*227/949*

ՍԱԼՈՐԻ ՀՅՈՒԹ

Սալորի հյութը հարուստ է քիչ կալորիականությամբ, սակայն նրա մեջ մեծ է ածխաջրերի, սպիտակուցների, ճարպի, A, B, C, PP, E, K վիտամինների, մակրո- և

միկրոէլեմենտների, հանքանյութերի քանակությունը: Սալորի հյութն օգտակար է մարսողության համար, բավական է խմել 2 բաժակ սալորի հյութ և այն կկարգավորի աղիների աշխատանքը: Սակայն օրվա ընթացքում չպետք է չարաշահել վերջինիս օգտագործումը, քանի որ կարող է ստամոքսի ցավեր և փորլուծություն առաջանալ: Ստամոքս-աղիքային հիվանդությունների, ջերմության, փորկապության, սրտանոթային և երիկամային հիվանդությունների, լերդացած արյան և ռևմատիզմի դեպքում խորհուրդ է տրվում խմել թարմ սալորի հյութ՝ ավելացնելով մեղր: Վիտամին K-ի շնորհիվ սալորի հյութն օգնում է պահպանել արյան անոթները, բարելավել արյան շրջանառությունը, իսկ վիտամին PP-ն ամրացնում է արյան անոթները: Այն կարգավորում է նյարդային համակարգի աշխատանքը, լավացնում տրամադրությունը:

ՍԱԱԼՈՐԻ ՉԻՐ

Սալորաչիրը պարունակում է մեծ քանակությամբ վիտամիններ (E, բետա-կարոտին, PP, C և B խմբի վիտամիններ), միկրոտարրեր, (երկաթ, կալիում, կալցիում,

նատրիում, մագնեզիում, ֆոսֆոր, կոբալտ, յոդ, ցինկ, մանգան, պղինձ) և այլ օգտակար նյութեր (շաքար, պեկտիններ, օրգանական թթուներ, օսլա, ածխաջրեր, սպիտակուցներ): Սալորաչիրն ունի ինչպես օգտակար, այնպես էլ վնասակար հատկանիշներ: Սալորն արևի տակ կարելի է չորացնել կորիզով կամ առանց կորիզի:

Սալորն առանց կորիզի չորացնելու դեպքում հիմնականում ընտրում են խոշոր, մսալի և կորիզից հեշտ անջատվող տեսակներ: Չորացնելուց առաջ միրգը պետք է լավ լվանալ, չորացման ենթակա պտուղները պետք է ունենան շաքարի բարձր պարունակություն և որոշ թթվայնություն: Պտուղները տեսակավորելիս հարկավոր է հեռացնել պտղակոթերը:

Առանց կորիզի չորացնելու համար առանձնացնել սալորի պտուղները պտղակալով, դանակի ծայրով բաժանել կորիզից և անմիջապես 1 շերտով դասավորել մատուցարանների վրա: Պտուղները ծխեցնելուց հետո դնել արևի տակ:

Օգտակար հատկանիշները

Սալորաչիրը լուծողական միջոց է համարվում, քանի որ պարունակում է մեծ քանակությամբ մանրաթելեր և օգնում է կարգավորել աղեստամոքսային համակարգի աշխատանքը: Փորկապությունը բուժելու ամենալավ միջոցը սալորաչրի թուրմն է: Պետք է երեկոյան սալորաչրի վրա ավելացնել եռման ջուր, իսկ առավոտյան՝ խմել այդ թուրմը և ուտել պտուղները:

Սալորաչիրը շատ օգտակար է օնկոլոգիական հիվանդությունների կանխարգելման համար:

Ժողովրդական բժշկությունը փաստում է այն մասին, որ սալորաչիրը պարունակում է մեծ քանակությամբ վիտամին A, ինչը կօգնի բարելավել տեսողությունը:

Սև սալորաչիրը արդյունավետ է նիհարել ցանկացողների համար, այն պարունակում է օգտակար շաքարներ, որոնք չեն վերածվում ավելորդ կալորիաների և չեն կուտակվում իրանի հատվածում: Հարկավոր է օրական ուտել 5 հատ սալորաչիր, այն կբարելավի մաշկը, իսկ ավելորդ կգ աստիճանաբար կանհետանան:

Սալորի չիրը ունի երիտասարդացնող հատկություն և ամրապնդում է իմունային համակարգը: Այն բարելավում է սրտի աշխատանքը և խորհուրդ է տրվում արյան բարձր ճնշում ունեցողներին:

Ըստ ավանդական բժշկության այն խորհուրդ է տրվում օգտագործել աղեստամոքսային տրակտի, լյարդի, երիկամների հիվանդությունների բուժման համար:

Վնասակար հատկանիշներ

Սալորի չիրը հակացուցված է ճարպակալմամբ և շաքարային դիաբետով տառապողներին, ինչպես նաև կերակրող մայրերին, քանի որ դա կարող է նորածինների մոտ մետեորիզմի (որովայնի փքվածություն, որն առաջանում է աղիքներում գազերի կուտակման հետևանքով) պատճառ դառնալ: Սալարի չիրը հակացուցված է նաև նրանց համար, ովքեր երիկամների հետ խնդիրներ ունեն:

Չամիչի և սև սալորի չրի հյութը փորկապության դեմ

50գ չամիչը և 50գ սև սալորի չիրը եփել թույլ կրակի վրա 1լ ջրում՝ մինչև հեղուկի կես դառնալը: 1 ճ/գ թուրմը օգտակար կլինի քրոնիկ փորկապության ժամանակ՝ իբրև լուծողական: Օրվա ընթացքում օգտագործել 2 ժամը մեկ:

Հավը՝ սև սալորաչրով և նարինջի թանձրուկով

Հավի կրծքամիսը լավ ծեծել, 1 պճեղ սխտորը կիսել և քսել կրծքամսի վրա՝ երկու կողմից համեմելով աղով և կարմիր աղացած պղպեղով: Անկորիզ սալորաչրերը 1 շարքով երկայնակի դասավորել կրծքամսի վրա, փաթաթել և կապել հաստ թելով և թողնել հանգստանա: Այնուհետև տաքացնել թավան, հավի ռուլետները բոլոր կողմերից 1-ական րոպե առանց յուղի տապակել թավայի մեջ, ապա դնել մի կողմ՝ հանգստանա: Այլ թավայի մեջ բուսական յուղով տապակել սոխը, ավելացնել քերած սխտորը, կեղևահանել կոճապղպեղը և մանր քերել՝ ավելացնելով սոխին ու սխտորին: Նարինջները լավ լվանալ, կեղևը քերել թավայի մեջ, իսկ մնացած նարինջը մանրացնել կա՛մ

մսաղացով, կա՛մ բլենդերով: Սոխառածին ավելացնել աղացած նարինջը և գինի, այնուհետև հավի ռուլետները դնել այդ խառնուրդի մեջ: Մոտ 30ր եփել, ընթացքում պարբերաբար խառնել թանձրուկը, ցանկության դեպքում կարելի է նաև թանձրուկի վրա սալորաչիր կտրտել: Կրծքամիսը մատուցել բրնձի կամ բանջարեղենի հետ նարնջի թանձրահյութով:

Սպիտակուցներ	*2.3գ*
Ածխաջրեր	*58.4գ*
Վիտամիններ	
Կարոտին	*0.06մգ*
B1	*0.02մգ*
PP	*1.5մգ*
C	*3.0մգ*
Էներգետիկ արժեքը	
Կկալ/ԿՋ	*242/101*

ԹՋԻ ՉԻՐ

Թուզը մարդկության հայտնի ամենահին մշակաբույսերից է, պտուղները հարուստ են B դասին պատկանող վիտամիններով (B1, B2, B3, B6, PP) և բետա-կարոտինով: Այն

հարուստ է մեծ քանակությամբ սպիտակուցներով, ցելյուլոզով, պեկտիններով, երկաթի հանքային աղերով, կալիումով, մանգանով և կալցիումով: Թզաչրի պտղամիսը թանձրավուն է և պարունակում է բազմաթիվ մանր կորիզներ: Համը քաղցր է, հաճախ նաև՝ տտիպ, բայց առանց գերհագեցնող քաղցրության: Չորացված

թուզը պարունակում է մեծ քանակությամբ ածխաջրեր, սպիտակուցներ, ճարպեր և շաքար: Թզի չրի օգտակար հատկությունները տարբերվում են թզի հատկություններից, քանի որի չրի մեջ ջրի պարունակությունը հասնում է նվազագույնին, մինչդեռ շաքարների կոնցենտրացիան աճում է մինչև 70%: Վիտամինների և հանքային նյութերի պարունակությունը թարմ մրգի և չրի մեջ գրեթե նույնն է:

Բաղադրությունը և
օգտակար հատկանիշները

Թուզը պարունակում է մեծ քանակությամբ միկրոտարրեր՝ պղինձ, երկաթ, մանգան, կալիում, կալցիում, A և B վիտամիններ: Կալիումի բարձր կոնցենտրացիայի առկայության շնորհիվ՝ թուզը շատ օգտակար է սրտանոթային հիվանդություններով տառապող մարդկանց համար: Թուզը նվազեցնում է անոթների լարվածությունը, այն ոչ միայն թուլացնում, այլ նաև լայնացնում է անոթները: Ֆիցին ֆերմենտի պարունակության շնորհիվ թզի չիրը նվազեցնում է արյան մակարդելիությունը և նպաստում է արյան թրոմբերի ներծծմանը: Այն ունի լուծողական հատկություն, ինչպես նաև լավ միջոց է հավելյալ քաշի, սթրեսի, հազի և ալկոհոլի հետևանքների դեմ պայքարելու համար: Թզաչիրը խորհուրդ է տրվում օգտագործել սիրտանոթային համակարգի խնդիրներ ունեցող անձանց, իսկ ֆիցին ֆերմենտի առկայությունը օգնում է բուժել թրոմբոզը: 300գ չիր ստանալու համար օգտագործվում է 1200գ թարմ թուզ: Թզի չիրը անհրաժեշտ է պահել չոր, մաքուր և զով վայրում՝ +5-ից +25°C ջերմաստիճանային և ոչ ավել քան 70% հարաբերական խոնավության պայմաններում:

Թզի չիրն օգտակար է ստամոքսաղիքային համակարգի համար

Սննդային մանրաթելերը մերսում են աղիների պատերը՝ բարելավելով արյան շրջանառությունն ու արագացնելով օրգանիզմից կանցերոգենների դուրս բերումը: Այս բջջանյութը ամենաշատը առկա է թզի չրի մեջ:

Թզով բնական դեղամիջոց

40 հատ թզի չիրը լցնել ձիթայուղի մեջ, տարան փակել կափարիչով և դնել սառնարանում: 40 օր հետո կարելի է օգտագործել: Յուղով ներծծված թուզը պարունակում է անգերազանցելի օգտակար հատկություններ օրգանիզմի համար:

Սննդային մանրաթելեր	*63%*
Երկաթ	*23%*
Վիտամին C	*0%*
Վիտամին A	*1%*
Վիտամին B1	*5%*
Օրգանական թթուներ	*100%*

ԽԱՂՈՂԻ ՀՅՈՒԹ

Խաղողի հյութը ոչ միայն համեղ է, այլ նաև շատ առողջարար: Այն համարվում է ամենաշատ սիրված մրգային հյութերից մեկը և գտնվում է չորրորդ հորիզոնակում խնձորի, նարինջի և նռան հյութերից հետո: Կարմիր խաղողի հյութը պարունակում է մի շարք հանքանյութեր և վիտամիններ, այն օգտակար է սակավարյունության, արյան մաքրման, գլխապտույտի և հոգնածության դեպքում:

100մ/լ կարմիր խաղողի հյութի մեջ պարունակվում է՝

կալիում	148մգ
կալցիում	13մգ
մագնեզիում	8.9մգ
նատրիում	2.6մգ
երկաթ	0.45մգ

ՉԱՄԻՉ

Չամիչի օգտակար և բուժիչ հատկությունները հայտնի են դեռևս հին ժամանակներից: Չամիչն ամրապնդում է նյարդային համակարգը և համարվում է հանգստացնող միջոց: Բժիշկները խորհուրդ են տալիս չամիչ ուտել՝ անեմիայի և ընդհանուր թուլության, տենդի և աղեստամոքսային համակարգի խանգարումների, ինչպես նաև սրտի և երիկամների հիվանդությունների ժամանակ:

Չամիչի բուժիչ հատկությունները պայմանավորված են չոր մրգերում առկա օգտակար հանքային աղերով, օրգանական թթուներով և վիտամիններով: Շաքարների՝ գլյուկոզայի և ֆրուկտոզայի քանակը չամիչում 8 անգամ ավելի բարձր է, քան խաղողի մեջ: Նրանում առկա են մեծ քանակությամբ պրոտեիններ, թիամին և նիացին, ճարպեր, ինչպես նաև բազմաթիվ հանքային աղեր: Մուգ չամիչը, սև խաղողը

և դրանից պատրաստված գինին ավելի օգտակար են, քան դրանց բաց տեսակները: Անգամ կարիեսը և լնդերի հիվանդությունները կարելի է բուժել չամիչի օգնությամբ: Դրանում առկա հակաօքսիդանտները ճնշում են ատամնաբուժական բազմաթիվ հիվանդությունների պատճառ հանդիսացող մանրէների աճը: Օգտակար հատկությունների շնոհիվ չամիչն ամրապնդում է թոքերը, սիրտը, նյարդային համակարգը, հանգստացնում նաև նյարդերը: Չամիչի հատկություններն էապես գերազանցում են խաղողի հատկություններին, ինչի մասին գիտեին նույնիսկ հազարամյակներ առաջ: Դեռևս վաղուց չամիչը օգտագործվում էր բժշկության մեջ, դրա եփուկի և սոխի հյութի համատեղ կիրառումը օգտակար է՝ հազի, մրսածության, կոկորդի հիվանդությունների ժամանակ:

Չամիչն օգտակար է նրանց, ովքեր ցանկանում են ամրապնդել իրենց իմունային համակարգը, լարված են կամ տառապում են անքնությամբ:

Չամիչն օգտակար է լյարդը մաքրելու համար, որն ինուլին է պարունակում, վերջինս խթանում է երիկամների աշխատանքը՝ նպաստելով աղիքներից վնասակար նյութերի հեռացմանը: Չամիչի օգնությամբ կարելի է թուլացնել լյարդի ծորանները, դրա համար հիմնականում կարելի է օգտագործել թե՛ չամիչը, թե՛ դրա թուրմը:

Լյարդի խնդիրների դեպքում անհրաժեշտ է 1 բուռ չամիչը լավ լվանալ, ցողել եռման ջրով և լցնել բաժակի մեջ, այնուհետև ավելացնել ջուր և 1 օր թրմել սենյակային ջերմաստիճանում: Հաջորդ օրը կարելի է չամիչն ուտել և ջուրը խմել, ապա պառկել 1.5-2 ժամ՝ աջ կողատակին տաք ջեռակ դնելով: Այսպիսի գործընթաց կարելի է կատարել 4 շաբաթ՝ առանց ընդմիջելու:

Ամեն օր չամիչի, ընկույզի և պանրի օգտագործումը կարգավորում է նյարդային

համակարգը: Օրգանիզմից դուրս է բերում հոգնածությունը, վերացնում է գլխացավը, ամրացնում սրտամկանները, օգտակար է նաև լյարդի և այլ հիվանդությունների դեպքում: 1 օգտագործման համար նախատեսվում է 30գ ընկույզ, 20գ չամիչ և 20գ պանիր, օրական ընդունել 2

անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան: Կորիզով չամիչն օգտակար է դիզինտերիայի, իսկ անկորիզ տեսակները՝ երիկամների և միզապարկի հիվանդությունների դեպքում:

Նյարդերի համար	
Սննդային մանրաթելեր	*33%*
Երկաթ	*20%*
Վիտամին C	*0%*
Վիտամին A	*0%*
Վիտամին B1	*10%*
Օրգանական թթուներ	*70%*

ՏԱՆՁԻ ՀՅՈՒԹ

Տանձի հյութը պարունակում է մի շարք օգտակար նյութեր, որոնք բարելավում են աղեստամոքսային տրակտի աշխատանքը և կանխարգելում վնասակար

բակտերիաների առաջացումը: Տանձի հյութը պարունակում է օրգանական ցինկ, ածխաջրեր, օրգանական թթուներ, կարոտին, C և P վիտամիններ, միկրոտարրեր (նիկել, ֆտոր, մոլիբդեն), ինչպես նաև պարունակում է մեծ քանակությամբ երկաթ և մանգան:

Տանձի հյութն օգտագործում են երիկամների ինֆեկցիոն, քարային հիվանդությունների դեպքում, այն օգտակար է նաև թոքերի չարորակ ուռուցքի դեպքում: Վերջինս խորհուրդ է տրվում խմել քաղցած վիճակում: Հյութն ընդունել օրը 3 անգամ, 0.5-1 բաժակ՝ ավելացնելով 2 թ/գ մեղր:

Սուր բրոնխիտ

5մլ մասուրի օշարակը լուծել 200մլ տանձի հյութի մեջ, խմել 60-ական մլ՝ օրը 3 անգամ: Հազի դեպքում ուտել խաշած կամ ջեռոցում եփած տանձ:

Անեմիա

300-400գ տանձը մանրացնել, խառնել 15-20գ մեղրի հետ: Ուտել 100գ՝ օրը 3-4 անգամ, ուտելուց 30ր հետո:

Շաքարախտ

Խմել 50-ական մլ տանձի հյութ՝ օրը 4 անգամ, ուտելուց առաջ:

ՏԱՆՁԻ ՉԻՐ

Տանձի չիրն օգնում է օրգանիզմին ազատվել ծանր մետաղներից և թունավոր նյութերից: Չորացված տանձն իր մեջ պարունակում է 36% շաքար և 24% ջուր:

Սրտի համար

Չորամրգերի մեջ տանձը վիտամին C-ի պարունակությամբ առաջնային տեղ է զբաղեցնում, որն օրգանիզմում գործում է որպես սիրտը պաշտպանող հակաօքսիդանտ: Տանձը նպաստում է օրգանիզմից ծանր մետաղների և տոքսինների դուրսբերմանը: Եփուկը օգտակար է աղիների խանգարման ու միզուղիների հիվանդությունների դեպքում:

Սննդային մանրաթելեր	*20%*
Երկաթ	*13%*
Վիտամին C	*13%*
Վիտամին A	*0%*
Վիտամին B1	*3%*
Օրգանական թթուներ	*75%*

Աղիների խանգարում

Խորհուրդ է տրվում 1 բաժակ մանրացված տանձի չրի վրա ավելացնել 0.5լ եռացրած ջուր, 15ր եփել թույլ կրակի վրա, այնուհետև թողնել 2-3 ժամ, որ սառչի: Խմել 0.5-ական բաժակ, օրական 4 անգամ՝ լուծի դեմ: Թուրմը ունի տտիպ համ, այն միզամուղ է և կիրառվում է միզաքարային հիվանդության և շաքարախտի դեպքում:

Շականակագեղձի բորբոքում

Տանձի չիրը մանրացնել, 150գ հումքը 10ր եփել 500մլ ջրում, այնուհետև 4 ժամ թրմել և քամել: Օրական 3 անգամ խմել 100-ական մլ, շարունակել մինչև վիճակի բարելավումը: Նույն մեթոդը կարելի է կիրառել միզաքարային հիվանդության դեպքում, խորհուրդ է տրվում խմել ուտելուց առաջ:

Թոքախտ

15գ տանձի չիրը լցնել 400մլ եռացրած ջրի մեջ, թրմել 4 ժամ, հետո քամել: Խմել 100-ական մլ՝ օրը 4 անգամ, ուտելուց առաջ:

ԽՆՁՈՐԻ ՀՅՈՒԹ

Խնձորի թարմ հյութը հայտնի է իր օգտակար և առողջարար ազդեցություններով, այն դրական ազդեցություն է ունենում կենտրոնական նյարդային համակարգի, ուղեղի բջիջների վրա: Մասնագետները պնդում են, որ օրական 250-300գ խնձորի հյութ խմելու դեպքում գլխուղեղը կպաշտպանվի սկլերոզի վտանգից: Խնձորի հյութն ունի նաև բացասական ազդեցություն, այն պարունակում է բավականին շաքար և վերջինս շատ օգտագործելու դեպքում շաքարախտով հիվանդանալու վտանգ է առաջանում, ինչպես նաև սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ:

ԽՆՁՈՐԻ ՉԻՐ

Խնձորները լվանալ, կտրատել շերտերով, կաթսայի մեջ լցնել ջուր, շաքարավազ և լիմոնի մի քանի բարակ շերտեր, պատրաստել քաղցրաջուր: Քաղցրաջուրը եփել,

եռացնել ևս 5ր: Խնձորների շերտերը լցնել եռացող քաղցրաջրի մեջ և եփել շատ թույլ կրակի վրա: Թողնել 3-4 ժամ, որ սառչի, եռացնել-սառեցնելու գործընթացը կրկնել 4-5 անգամ: Այս ամենը անելուց հետո խնձորները թափանցիկ դառնում են և չեն փխրվում:

Դիմադրողականության համար	
Սննդային մանրաթելեր	*48%*
Երկաթ	*43%*
Վիտամին C	*3%*
Վիտամին A	*0%*
Վիտամին B1	*1%*
Օրգանական թթուներ	*115%*

ՁՄԵՐՈՒԿԻ ՀՅՈՒԹ

Ձմերուկի հյութը շատ օգտակար է երիկամների, սրտանոթային հիվանդությունների, հիպերտոնիայի, աղիների խանգարման դեպքում: Այն օրգանիզմից դուրս է բերում թունավոր նյութերը, իջեցնում է փքվածությունը: Ըստ ռուսական ժողովրդական բժշկության՝ ձմերուկի հասունացած կորիզների հյութն օգտակար է տենդով, բորբոքային ուռուցքներով և ցավոտ միզածորությամբ տառապողներին:

Ձմերուկի հյութը քացախի և մեղրի հետ մաքրում է միզապարկը: Իսկ կանաչ կեղևի հյութն օգտակար է կոլիտի բուժման համար: Սակավարյունության դեպքում խուրհուրդ է տրվում օրական խմել մինչև 2.5լ ձմերուկի հյութ:

ՁՄԵՐՈՒԿԻ ՉԻՐ

Ձմերուկի կեղևի կարմիր և կանաչ մասը հանել, սպիտակ մասերը մանր կտրատել: Սոդան և ջուրը խառնել, ավելացնել ձմերուկի կտորները և թողնել 4 ժամ: Հետո հանել ջրից, լավ լվանալ: Ջուրն ու շաքարավազը խառնել և եփել: Ձմերուկը եփել 10ր մարմանդ կրակի վրա: Այնուհետև անջատել, թողնել մինչև առավոտ: Առավոտյան նորից եփել մինչև թափանցիկ դառնալը: Այն պետք է լինի թափանցիկ, բայց պինդ: Հետո եփել 20-25ր թույլ կրակով՝ մինչև հեղուկ մասի թանձրանալը: Թողնել՝ հովանա, հետո հանել ջրից, շարել սկուտեղի վրա, վրան ցանել շաքարավազ և չորացնել:

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