



ЛИЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПОРТУЛАКА В МЕДИЦИНЕ

Ширинова Зухра Тайировна, Рузиева Гульсара Темиркуловна

Термезский университет экономики и сервиса, город Термезмассив Фараван
дом 43В, e-mail: esadir_74@rambler.ru

АННОТАЦИЯ

Портулак –однолетнее растение, отличающееся мясистыми, супротивными, продолговатыми, толстыми листьями и ветвистыми, места его произрастания – Россия, Северный Кавказ. Портулак выращивается садоводами как овощ. Этот однолетник в изобилии встречается на приусадебных участках и пустырях юга России. Традиции использования портулака в качестве лекарственного растения исходят ещё ко временам Гиппократ и Плиния. Полезные свойства портулака Лечебные свойства портулака используются ещё с античных времён, Гиппократ рекомендовал данное растение от многих болезней. Его полезные свойства поистине безграничны. Сочная зелень содержит витамины

Ключевые слова: портулак, головной бол, печен, миокард, полость кости, брадикардия.

PERSONAL PROPERTIES AND CHEMICAL COMPOSITION OF PURSLANE IN MEDICINE

Shirinova Zukhra Tayirovna, Ro'zieva Gulsara Temirkulovna

Termez University of economics and service, Termez city massiv Farovon, building
43B, e-mail: esadir_74@rambler.ru

ABSTRACT

Purslane is an annual plant with fleshy, opposite, oblong, thick and branchy leaves, its habitat is Russia and the North Caucasus. Purslane is grown by gardeners as a vegetable. This annual is found in abundance in household plots and wastelands of southern Russia. The tradition of using purslane as a medicinal plant date back to the





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

times of Hippocrates and Pliny. The medicinal properties of purslane have been used since ancient times; Hippocrates recommended this plant for many diseases. Its benefits are truly endless.

Keywords: headache, liver, myocardium, weeping wounds, fullness of bone, bradycardia.

Введение. Портулак используется в салатах и в горячих блюдах, из него готовят соленья и маринады, ничем не уступающие деликатесным каперсам. Портулак Содержание: Полезные свойства портулака Лечебные свойства портулака используются ещё с античных времён, Гиппократ рекомендовал данное растение от многих болезней. Его полезные свойства поистине безграничны. Сочная зелень содержит витамины группы А, объединяющие вещества с общим биологическим действием. Присутствуют в растении витамины группы В, К, РР, Е. Благодаря присутствующим в растении органическим кислотам сохраняются нормальные обменные процессы в организме. Применение лекарственного растения способствует насыщению органов и систем солями кальция, калия, магния.

Портулак – отличный поставщик слизистых и смолистых веществ. В медицине портулак нашёл применение для избавления от головной боли, кашля, артрита, в лечении проблем желудочно-кишечного тракта, печени. Средства на основе портулака назначают для: Мышечной релаксации. Смягчения и заживления кожи при псориазе, мокнущих ранах. Мягкого очищения кишечника. Купирования симптомов воспаления. Оздоровления миокарда. Мочегонного эффекта. Детоксикации после укусов насекомых, змей. Оздоровления полости рта при стоматите, пародонтозе, ангине. Последние исследования учёных доказали, что портулак оказывает лечебное действие при псориазе, а также восстанавливает плотность костной ткани при остеопорозе. Изучение состава портулака дало неожиданные результаты

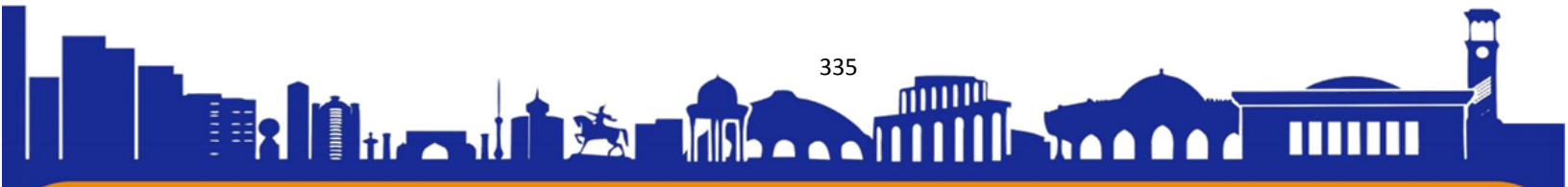




В традиционной китайской медицине портулак используют в комплексном лечении сахарного диабета, гипертонической болезни. Каких-либо специальных исследований противодиабетической эффективности портулака не проводилось, однако это никак не повлияло на его популярность среди людей, страдающих сахарным диабетом.

Химический состав Калории 16 Ккал, Жиры: 0,1 г Белки: 1,3 г Углеводы: 3,4 г Вода: 93,8 г Зола: 1,4 г Клетчатка: н/д Витамины и жиры Количество % РДН
Омега-3 900 мг 82% Витамин А (ретинол) 396 мкг 44% Витамин С (аскорбиновая кислота) 21 мг 23% Витамин В2 (рибофлавин) 0,112 мг 9% Витамин В6 (пиридоксин) 0,073 мг 6% Витамин В1 (тиамин) 0,047 мг 4% Витамин В3 (РР, никотиновая кислота) 0,480 мг 3% Витамин В9 (фолиевая кислота) 12 мкг 3%
Минералы (в 100 г): Количество %РДН Железо 1,99 мг 25% Магний 68 мг 17% Марганец 0,30 мг 13% Медь 0,11 мг 13% Кальций 65 мг 7% Фосфор 44 мг 6% Селен 0,9 мг 2%

Его характерные видовые признаки: Сочные мелкие мясистые листья округло-продолговатой формы; Сочные стебли красноватого оттенка, стелящиеся по земле; Небольшие жёлтые цветы, находящиеся в пазухах листьев, появляются с июня по август; Мелкие чёрные семена созревают в шаровидных коробочках-много семянках; Размножение происходит самосевом.





Однако с участием животных лабораторные эксперименты проводились. В ходе одного из них выяснилось, что сырые полисахариды портулака способны оказывать гипогликемический эффект у больных грызунов. Богат витамином А. Портулак обладает выраженным антиоксидантным действием за счёт высокого уровня витамина А. Его уровень в портулаке является самым высоким среди всех зелёных листовых овощей. Это витаминное соединение положительно влияет на зрение, оздоравливает слизистые оболочки, защищает полость рта и лёгкие от онкологических процессов. В портулаке зафиксированы высокие концентрации витамина С, витаминов группы В (рибофлавина, ниацина, пиридоксина), магния, кальция, фосфора и железа. Источник омега-3. Одним из лучших источников растительных омега-3 жирных кислот издавна считается портулак. Его активные компоненты способны влиять на уровень общего холестерина, триглицеридов. Наряду с уменьшением «плохого» холестерина портулак повышает показатели «хорошего» - липопротеины высокой плотности.

Обычный рыбий жир содержит определённую долю холестерина и калорий. В портулаке холестерин отсутствует полностью, а на 100 г свежей зелени приходится всего 20 калорий. Среди всех типов портулака выделяют зелёный, золотистый, крупнолистный золотистый. Каждый из сортов растения содержит растительные омега-3 кислоты и предотвращает развитие заболеваний сердца, разных видов рака. Для получения максимальной пользы в виде достаточного объёма омега-3 кислот и минералов портулак употребляют, как





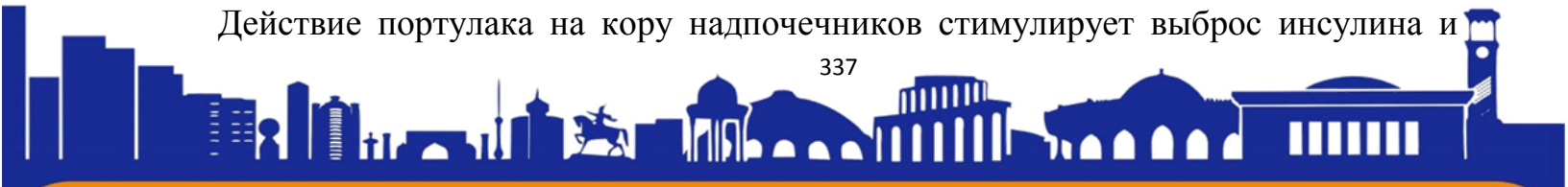
ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

зелёные листовые овощи. Растительные жирные кислоты — важнейший компонент, необходимый для синтеза гормонов. С их помощью организм в течение всей жизнедеятельности защищается от злокачественных перерождений тканей, болезней сердца и сосудов, хронических воспалительных процессов.

Лечебные действия портулака: Антиоксидантное, Мочегонное, Противомикробное, Антитоксическое, Гипогликемическое, Противоязвенное, Противовоспалительное, Противоглистное, Слабительное, Регенерирующее.



Применения: При нейродермите и псориазе волосистой части головы примочки с настоем растения снимают зуд, шелушение и отечность; Приходит в норму уровень холестерина; Нормализуется уровень глюкозы; При циститах и уретритах проявляются мочегонные и противовоспалительные свойства растения; Настой и отвар частей растения используется при желчекаменной болезни и заболеваниях печени; Нормализуется сердечная деятельность; Купируется воспаление дёсен, лечится конъюнктивит; Благодаря свойствам портулака вызывать спазмы гладкой мускулатуры, он эффективно лечит глистные инвазии: аскаридозы, анкилостомозы, влияя на мышечные ткани паразитов; Мёд с измельчёнными семенами портулака помогает при астме; Избавиться от бородавок можно, натирая их свежим соком растения; Избавиться от последствий укуса пчелы можно, приложив к больному месту лист портулака; Действие портулака на кору надпочечников стимулирует выброс инсулина и



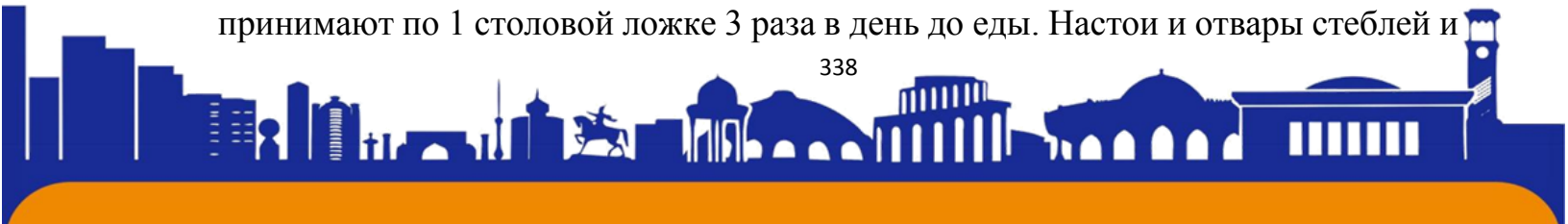


ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

снижает уровень сахара крови. Приготовить настой портулака не трудно, для этого берут 2 ст. л. измельчённой травы и заливают 1,5 стаканами кипятка. Через 60 – 90 минут настой процеживают и используют его для приёма внутрь. В целях профилактики различных заболеваний принимают по 1–2 столовой ложки настоя, в запущенных стадиях – по 3–4 столовой ложки. Сочные зелёные побеги для приготовления салатов срезают до начала цветения. Портулак имеет терпкий и пряный вкус, подобно вкусу шпината и щавеля почек, желудка и печени. Полезно оно и для устранения причин, вызывающих головные боли. Чудо-трава снимает воспаления в мочевом пузырьке. Содержащиеся в растении целебные вещества помогают лечить диабет, заболевания в пузыре, снижает болевые ощущения при энтероколите, геморрое. Отвары обладают антимикробными действиями и поэтому эффективны при конъюнктивитах, дизентерии. Установлено, что растение снимает головокружение, лечит гипотонию, очищает суставы от накопившихся токсинов, которые способствуют заболеванию артритом.



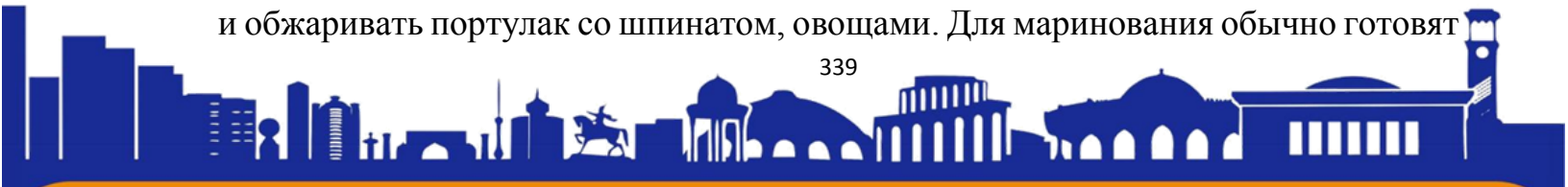
Обработка отварами травы язв и лишая навсегда избавляет от этих неприятных болезней. Примочки из портулака снимают зуд и шелушение при псориазе, быстро заживляют гноящиеся раны. Свежим соком растения можно вывести бородавки. Он нормализует функции сердечной мышцы и является кровоостанавливающим средством. Его используют в лечении некоторых венерических болезней. Сок отжимают из надземной части растения и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Настои и отвары стеблей и





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

листьев народная медицина рекомендует при желчнокаменной болезни, для снижения холестерина в крови и предотвращения образования атеросклеротических бляшек. Рецепты приготовления портулака. Есть много способов приготовления лечебных средств из портулака, все они эффективны при систематическом применении: Рецепт настоя портулака: 1 столовую ложку сухого сырья необходимо залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Хорошо применять это средство для втираний в корни волос при перхоти. Рецепт настоя портулака: 40 г свежей травы нужно залить 200 мл воды, настаивать 2 часа, отжать и принимать с добавлением двух белков куриных яиц в течение дня. Лечение следует проводить семь дней подряд. Рецепт отвара портулака 1: 1 столовую ложку сырья необходимо кипятить 10 мин в 200 мл воды, затем настаивать 2 часа, процедить. Принимать лекарство рекомендуется по 1–2 столовых ложки 3 раза в день. Рецепт отвара портулака 2: 1 столовую ложку измельчённого сухого сырья следует прокипятить в 1 стакане кипятка на медленном огне 15 минут, укутать или перелить в термос и настаивать 1,5 часа. Принимают отвар по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до приёма пищи при артритах. Рецепт отвара портулака 3: 1 столовую ложку свежей травы нужно кипятить 10 мин. после начала закипания, затем настаивать, укутав, 2 часа, процедить и принимать по 1–2 столовых ложки 3–4 раза в день при артритах. Портулак в кулинарии. В пищу обычно употребляют листья портулака, забывая, что стебель, цветочные бутоны также съедобны. Для приготовления острым ножом срезают сочные, зелёные побеги у самых корней. С целью сохранения всех питательных веществ используют максимально допустимые низкие температуры и короткое время. Во время кипения или жарки разрушаются антиоксидантные соединения. Примечательно, что приготовление на пару позволяет сохранить высокие концентрации флавоноидов, каротина и минералов. Свежие зелёные листья портулака употребляют, как салат или в виде овощного сока. Молодая зелень прекрасна, как ингредиент питательных салатов. В качестве гарнира к птице и рыбным блюдам готовят обжаренные, протушенные стебли портулака. Портулак всегда был особенно любим в южноиндийских штатах. Известны индийские рецепты приготовления портулака в сочетании с карри и овощными супами, рисом и пирогами из пальчатого проса. Многие люди любят смешивать и обжаривать портулак со шпинатом, овощами. Для маринования обычно готовят





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

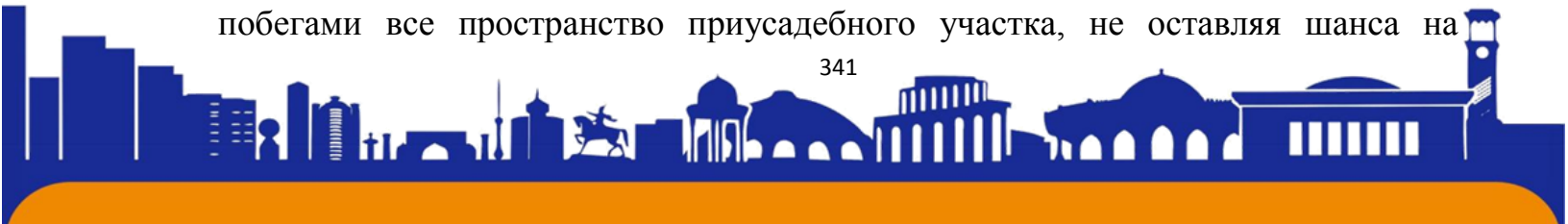
литровые банки. На одну ёмкость понадобится 2 штучки лаврового листа, от 2 до 4 зубчиков чеснока, в зависимости от вкусовых предпочтений. Маринад готовится из расчёта на 1 литр воды — к нему добавляют 20 г соли и 20 мл столового уксуса. Зелень портулака тщательно промывают, удаляют корешки, сухие листья и опускают в кастрюлю с кипятком и бланшируют до 5 минут. Подготовленную таким образом зелень откидывают на сито или дуршлаг для полного стекания воды. За это же время портулак успевает остыть. После этого стебли нарезают по 5-6 сантиметров. В чистые банки выкладывают лавровый лист, чеснок, сверху укладывают портулак. Для усиления вкуса, придания остроты можно добавить кусочек жгучего красного перца или горошины горького чёрного перца. Нарезанные побеги плотно утрамбовывают и заливают подготовленным заранее маринадом. Банки стерилизуют на медленном огне в кастрюле с кипящей водой, затем закатывают стерильными крышками. Рецепт маринованного портулака: Овощной салат с портулаком. Хотите обогатить свой рацион или удивить гостей — приготовьте салат из овощей и портулака. Для приготовления питательного и полезного блюда понадобятся: 300-400 грамм листьев портулака, отделённых от стеблей. 100 грамм консервированной кукурузы. 100 грамм красного лука, нарезанного тонкими кольцами. 2 яйца. 1 большой помидор. Соль, перец по вкусу. Вместо обычной поваренной соли можно использовать морскую. 2 столовые ложки любого растительного масла (орехового, оливкового, подсолнечного, льняного). Листья портулака тщательно моют, просушивают полотенцем, крупные — нарезают. Сваренные вкрутую яйца рубят ножом, лук нарезают тонкими колечками, помидор — крупными кусочками или дольками. Все ингредиенты смешивают в салатнике. По вкусу добавляют соль, перец. Готовый салат заправляют растительным маслом и сразу же подают к столу. Рецепт салата из портулака: Песто из овощного портулака. Чтобы разнообразить вкус привычных макарон, можно использовать соус-песто на основе овощного портулака. Для этого следует подготовить: 450 г молодых побегов и стеблей портулака. 2 зубчика чеснока. 50-70 г тёртого пармезана. 100 мл оливкового масла. 30 г обжаренного миндального ореха. Портулак моют, подсушивают полотенцем. Зелень вместе с чесноком, тёртым пармезаном, миндальным орехом высыпают в блендер или кухонный комбайн. В выбранном устройстве все составные тщательно измельчаются и перемешиваются до





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

однородной массы. После этого в смесь вливают оливковое масло и повторно перемешивают около минуты. Готовый песто перекладывают в стеклянную посуду и хранят плотно закрытым в холодильнике не более 14 дней. Песто из портулака можно использовать, как намазку на бутерброды, добавлять в суп-пюре, овощные блюда: Посадка и уход за портулаком Траву выращивают как овощное и лекарственное растение, она является прекрасной декорацией для любого сада. Портулак относится к теплолюбивым растениям, легко переносит засуху. Выращивание портулака из семян доставляет истинное удовольствие, все семена дают отличную всхожесть, не требуется особого ухода за почвой. Для того чтобы получить рассаду, семена высеивают в апреле. Трава предпочитает умеренный полив. Она также размножается и черенками. Для этого маточные растения переносят на зимнее время в помещение, весной срезают побеги и высаживают в рыхлую супесчаную почву. В регионах с коротким летом и прохладным климатом его выращивают через рассаду или посевом в грунт. Посев портулака проводят в сроки, когда можно уже не бояться возвратных заморозков, на лёгких почвах и солнечном месте. Семена высеивают рядами на глубину около 1 см, заделывая их в почву. Расстояние между рядами – 50 см. Всходы с 2 листочками прореживают, оставляя по 1 растению на расстоянии 10 см. Дальнейший уход за всходами портулака: Регулярный полив, Рыхление междурядий, Прополка от сорняков, Подкормка полным минеральным удобрением. Выращивание портулака через рассаду приблизит сроки его созревания. Семена сеют в контейнеры в конце марта - начале апреля. Полив и удобрение за всходами аналогично уходу за портулаком в открытом грунте. Рассада готова к высадке в открытый грунт спустя 25 дней после всходов. Возвратные заморозки к этому времени уже не должны угрожать растениям. Срезка побегов портулака проводится через 3 недели после всходов в открытом грунте или после 10 дней после высадки рассады. С одного и того же растения можно успеть за сезон сделать 3 срезки побегов. Желательно не допускать цветения овощного портулака для использования его в лекарственных или кулинарных целях, так как растение приобретает резкий острый вкус, его листья становятся твёрдыми. [Видео] Портулак от посева до цветения: Как вывести портулак с огорода? Дикорастущий портулак способен заполнить своими побегами все пространство приусадебного участка, не оставляя шанса на





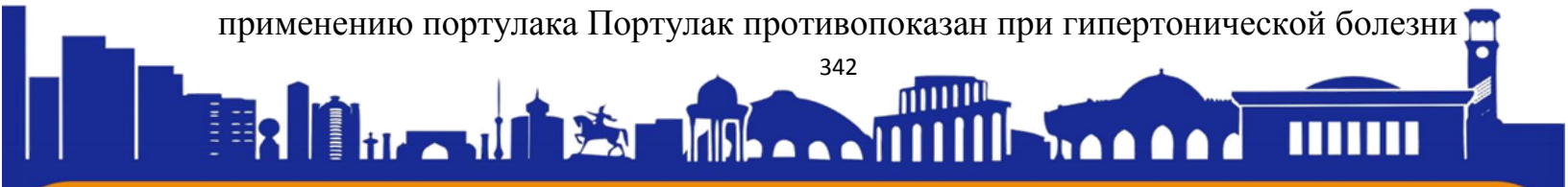
ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

полноценное развитие культурным растениям. Один грамм семян этого однолетника содержит более 3 тысяч штук. Исключительная сила всхожести семян этого растения требует применения особых мер защиты от того. Чтобы семена портулака не всходили ещё 10 лет подряд, нужно применять особые меры по их обезвреживанию. Механические меры борьбы со всходами портулака: Глубокое перекапывание почвы – проводится ранней весной или поздней осенью, когда семена попадают глубоко в почву и не имеют никаких шансов взойти. Мульчирование всходов – подсыпание под корни культурных растений слоя мульчи из коры, соломы, опавших листьев, скошенной травы, а также укрытие почвы чёрной плёнкой или укрывным материалом. Регулярная прополка – проводится вручную с апреля несколько раз за сезон вегетации. Удалённые сорняки нужно утилизировать в компостной куче или сжигать после подсыхания. Химический метод борьбы с портулаком на грядках – обработка почвы после всходов системными гербицидами. Их выбор зависит от того, что посеяно на грядке, так для каждого вида овощей подходит определённый гербицид, уничтожающий семена сорняков и не влияющий на здоровье культурных растений. Например, при посадке моркови или лука можно использовать гербицид «Стомп», а для картофеля подходит «Зенкор». Портулак следует уничтожать после его удаления из почвы. Собранный в кучу сорняк нужно



обработать гербицидами «Торнадо», «Напалм» или подобными веществами. Неприхотливый и выносливый портулак – настоящая «аптека на грядке». Главное, правильно выбрать разновидность этого растения для культивирования.

Выращивание овощного портулака обеспечит сырьем для приготовления лекарственных средств для лечения многих заболеваний. Противопоказания к применению портулака Портулак противопоказан при гипертонической болезни





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

(в портулаке содержатся компоненты, которые могут спровоцировать резкий скачок давления, вплоть до гипертонического криза!) и низком сердечном ритме, а также больным со склонностью к вегетативным расстройствам и судорогам. Поэтому портулак в любом виде противопоказан больным эпилепсией. Средства на основе портулака могут вызывать судорожный приступ. Трава портулака стимулирует выброс инсулина и вызывает гипогликемию, спазм сосудов, повышает кровяное давление. Беременным и кормящим женщинам также не следует пробовать блюда из портулака. Активные фитοэлементы влияют на мышечную стенку матки и вызывают гипертонус, что может быть крайне опасно. Кроме того, как и многие листовые зелёные овощи, портулак содержит щавелевую кислоту. Это вещество имеет свойство кристаллизоваться и откладываться в почках в виде оксалатов. В 100 г свежей зелени портулака на долю щавелевой кислоты приходится 1,31 грамма — это больше, чем в шпинате (0,97 г). С целью профилактики проблем с мочевыводящей системой рекомендовано употребление достаточного количества воды. Несмотря на то, что портулак применяют в лечении сахарного диабета, важно помнить, что чрезмерное продуцирование инсулина способно вызвать гипогликемию. Вывод Портулак может стать отличным источником омега-3 жирных кислот при соблюдении вегетарианской диеты, нехватке в рационе продуктов, содержащих эти бесценные для организма соединения. Ряд исследователей рассматривают портулак, как потенциально важный продукт, благодаря его удивительной питательной ценности. Необычное растение, которое большинство людей воспринимают, как надоедливый сорняк, может использоваться в комплексном лечении некоторых заболеваний и косметических целях. Портулак обладает антимикробными, противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами, обеспечивает организм антиоксидантами и витаминами.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Sh.M. Mirziyoev “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz” Toshkent - «O‘zbekiston» - 2016.
2. Shuvalova O. Healer Quddus artishokasi. - Sankt-Peterburg: -Nevskiy prospekti, 2001. I qism, -128 pp..
3. Golubev V.N., Volkova I.V., Kumalanov X.N. Quddus artishokasi: tarkibi, xususiyatlari, qayta ishlash usullari va ilovalari. – M., 1995. – 146 b.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023 SJIF 2024 = 5.073/Volume-2, Issue-2

4. A.Qosimov, M.Nabiyev. “Botanikadan qisqacha izohli lug‘at”.
5. O‘.P.Pratov, M.M.Nabiyev. O‘zbekiston yuksak o‘simliklarining zamonaviy tizimi. Toshkent 2007.
6. Pratov O‘, Shamsuvaliyeva, Sulaymonov E, Axunov X, Ibodov K, Mahmudov V. Botanika. Darslik. Toshkent “Talim nashriyoti” 2010.
7. Sahobiddinov S.S. O‘simliklar sistematikasi.-Toshkent.
8. Khujaev, O., Obidjanov, D., Tursunov, O., & Nazarova, O. (2021,

