

ПЕТРУШКА КУДРЯВАЯ– RETROSLINUM CRISRUM (MILL.)

Хасанова Гулбахор Рахматуллаевна

Самаркандский Государственный медицинский университет.

Кафедра Фармакогнозия и фармацевтических технология

Самаркандский Государственный медицинский университет

Утамуродова Нигора Абдурахмановна

Кафедра общих гигиена и экология

Рахмонова Камола Комилжоновна

Кафедра неонтология

Аннотация: Во многих уголках планеты петрушка считается одной из самых популярных пряных трав. Свежая зелень этой чудесной приправы является незаменимым компонентом самых разнообразных блюд, так как именно она придает готовому кушанью пикантную, ароматную нотку и характерный вкус.

Ключевые слова: плод, эфир, гликозид, аромат, крем, отвар.

Annation: In many parts of the planet, parsley is considered one of the most popular herbs. The fresh herbs of this wonderful seasoning are an indispensable component of a wide variety of dishes, since it is they that give the finished dish a piquant, aromatic note and characteristic taste.

Key words: fruit, ester, glycoside, aroma, cream, decoction.

Одно-двулетнее растение из семейства зонтичных – Umbelliferae высотой 50–80 см. Корень мясистый, стержневой, цилиндрический. Листья темно-зеленые, сверху блестящие, прикорневые и нижние стеблевые длинночерешковые, пластинка в очертании яйцевидно-треугольная; верхние стеблевые листья дважды тройчато-рассеченные. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики. Плоды длиной 2,5–3,0 мм, яйцевидные, серовато-бурые. Цветет в июне-июле. Родина – Средиземноморье. В культуре произрастает в Европе, Азии, Америке, Австралии. В

СССР разводится повсеместно как овощное, пряное и лекарственное растение. Петрушка обладает приятным своеобразным ароматом.

Химический состав. В растении содержится эфирное масло (в листьях – 0,08, в корнях – 2,6 %). Эфирное масло петрушки состоит из пинена и апиола (петрушечной камфары), фенолов, гликозида апигенина.

Содержание витаминов в надземной части растения в мг %: А 1,7, Е 1,8, С 150, В1 0,05, В2 0,05, В6 0,18, В150,05, ниацин 0,7. Содержание в мкг %: биотин 0,40, фолиевая 110. Петрушка содержит флавоноиды, микро- и макроэлементы, особенно в ней много калия, железа и фосфора. В плодах содержится 2–7 % эфирного и около 20 % жирного масла. В цветках содержатся флавоноиды кверцетин и кемпферол.

Хозяйственное значение. Петрушка выращивается как эфиромасличное, пищевое и лекарственное растение. Ее широко применяют как пряность в кулинарии, консервной и овощесушильной промышленности, в свежем или сушеном виде – как приправу к супам и гарнирам, в салатах и мясных блюдах.

В народной медицине свежая зелень, корни и семена петрушки используются в качестве средства, улучшающего аппетит, способствующего отхождению газов (В. И. Завражнов и соавт., 1975). Петрушка считается популярным средством при лечении желчнокаменной и почечнокаменной болезней, сердечных отеках, нарушениях менструального цикла, при лечении простатита (С. Я. Соколов и соавт., 1985). Свежий сок, а также кашка из надземной части растения местно применяются при ушибах, опухольях, укусах насекомых, для удаления веснушек и пигментных пятен.

В древней медицине петрушкой кормили (Древняя Греция) коней, впрягаемых в колесницы, чтобы физически они стали более крепкими и выносливыми. Абу Мансур (X в.) считает полезным применение петрушки при выведении камней из почек и мочевого пузыря, при водянке и слизистой лихорадке.

По описаниям Авиценны, петрушка помогает, от кашля, астмы, полезна для печени и селезенки, гонит мочу и месячные, вредна для беременных. Торная петрушка дробит камни. Ибн Сина, цитируя своих предшественников, пишет: «Некоторые утверждают, что петрушка возбуждает похоть; говорят, что даже следует запрещать ее кормящей матери, дабы молоко ее не испортилось вследствие возбуждения похоти».

Чем полезен для лица

Экстракт петрушки применяется для отбеливания кожи, обесцвечивания пигментных пятен, веснушек. Также все косметические средства из петрушки обладают набором следующих полезных свойств: разглаживают морщинки (аскорбиновая кислота), улучшают цвет лица (никотиновая кислота, железо, магний), увлажняют (калий), омолаживают, заставляя коллаген вырабатываться быстрее и замедляя процессы старения в клетках (флавоноиды), восстанавливают микрповреждения, устраняют шрамы и пятна после прыщей и угрей (пектиновые вещества), делают кожу упругой и эластичной (фитонциды). Экстракт петрушки является прекрасным средством для ухода за нежной кожей вокруг глаз - он оказывает мягкое противоотечное действие на веки и эффективно уменьшает темные круги под глазами, поэтому часто его можно встретить в средствах для век.

Как убрать пигментные пятна на лице с помощью петрушки?

Как приготовить и использовать:

мелко нашинкуйте петрушку и выдавите чеснок через пресс;

смешайте кашицу с яичным белком;

тщательно очистите кожу;

нанесите полученную смесь;

время экспозиции — 15 минут;

удалите с помощью воды и увлажните кожу кремом.

Чем полезен для тела

Экстракт петрушки защищают кожу от чрезмерного солнечного загара, ультрафиолетового ожога (каротин), очищает от воспалений (тиамин, пектин), обновляет кожные клетки (рибофлавин), делает кожу ровной и гладкой (ретинол).

Чем полезен для волос

Экстракт петрушки помогает улучшить внешнее и внутреннее состояние волос на уровне их структуры. Высокая концентрация витамина А позволяет сохранять волосы здоровыми и молодыми. Холин способствует глубокому увлажнению волос, витамин С – аскорбиновая кислота работает на укрепление волос, останавливает их выпадение. Витамины В-группы помогают исцелить повреждённую кутикулу, восстанавливая структуру каждого волоска после химической завивки или стойкого окрашивания.

Паста для волос:

Вскипятите воду в кастрюле на сильном огне.

Положите листья петрушки в кипящую воду на 20 минут.

Пропустите все это через блендер, чтобы получить однородную пасту.

Нанесите эту пасту на вымытые шампунем и чистые волосы так же, как вы наносите пасту из хны.

Эта паста из петрушки является кондиционером для волос.

Он помогает сбалансировать работу сальных желез, лечит любые проблемы с кожей головы и стимулирует рост волос.

Оставьте на голове на 1 час.

Смойте водой.

Не мойте волосы снова.

Наслаждайтесь шелковистой и гладкой текстурой ваших волос!

Современная медицина рекомендует петрушку при гиперацидных гастритах, кишечной колике, мочекаменной, желчнокаменной болезнях, нарушениях менструальных циклов (Д. Йорданов и соавт., 1968).

Способы применения: 1) 1 чайную ложку истолченных семян петрушки залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 8 час., процедить, принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20 мин. до еды (как желчегонное, ветрогонное и мочегонное средство).

2) 2 столовых ложки измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 2–5 час., процедить, принимать по 2 столовых ложки 4 раза в день за 20 мин. до еды при почечнокаменной болезни.

Меры предосторожности. Противопоказанием к применению петрушки считается беременность. Петрушка особенно опасна для слабых беременных женщин, у которых бывают частые выкидыши. Польза петрушки для здоровья

Мочегонное свойство. Листья, корни и [семена петрушки](#) обладают свойством активизировать мочеток. Данное действие сопровождается увеличенным выделением хлористого натрия и выведением солей из организма.

Польза для желудочно-кишечного тракта. Эфирные масла, которыми богата петрушка, способствуют активизации системы пищеварения, они являются неким катализатором, благодаря которому начинает выделяться слюна, желудочный сок, ферменты, а также усиливается перистальтика кишечника. Помимо этого, петрушка богата клетчаткой, которая также стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

Нормализация уровня сахара. Повышение уровня сахара в крови может быть спровоцировано не только сахарным диабетом. Нередко причиной данного явления служит нездоровое питание или отсутствие физических нагрузок. Повышение уровня сахара в крови может стать причиной серьезных проблем со здоровьем и увеличить риск развития резистентности к инсулину, метаболического синдрома, сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые провели ряд исследований, которые показали, что содержащиеся в петрушке антиоксиданты могут эффективно и без вреда для здоровья понижать уровень сахара в крови. Поэтому для поддержания

здорового уровня сахара в крови специалисты рекомендуют вносить в сбалансированный рацион петрушку.

Польза для сердечно-сосудистой системы. Петрушка богата растительными соединениями (например, [каротиноидами](#)), которые, по мнению специалистов, весьма полезны для здоровья сердца. Было установлено, что диеты, богатые каротиноидами, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, хронически повышенного кровяного давления) и понижают уровень «плохого» холестерина.

Петрушка также является источником фолиевой кислоты. Данное вещество, как предполагают специалисты, снижает риски развития сердечных заболеваний за счет снижения уровня аминокислоты гомоцистеина. Некоторые ученые полагают, что высокий уровень гомоцистеина напрямую связан с повышенным риском сердечных заболеваний.

Полезные свойства корня петрушки

Корень петрушки богат антиоксидантами, оказывающими мощный благоприятный эффект на здоровье. Антиоксиданты из корня петрушки снижают уровень оксидантного стресса и борются со свободными радикалами (повышенное содержание которых связано с развитием хронических воспалительных процессов).

Корень петрушки содержит соединения миристицин, апиол и фуранокумарин. Эти вещества обладают антиоксидантным и противовоспалительным свойством.

Стоит также отметить, что некоторые витамины и минералы из корня петрушки регулируют воспалительную реакцию организма, к ним относятся витамин С, цинк и магний. Регулярное употребление петрушки в совокупности с другими полезными продуктами поможет уменьшить воспаления и помочь предупредить развитие определенных хронических заболеваний, включая болезни сердца, рак и остеопороз.

Всего в 100 г сырого корня петрушки содержится больше половины рекомендованной суточной нормы витамина С и практически 20% суточной нормы клетчатки. Витамин С отвечает за борьбу с чужеродными бактериями,

попадающими в организм, он защищает иммунную и нервную систему. Клетчатка же, в свою очередь, поддерживает рост здоровых бактерий в пищеварительном тракте.

Меры осторожности: Петрушка может навредить лишь в том случае, если человек страдает от определенных проблем с почками и печенью. Таким людям можно употреблять данную зелень в строго ограниченном количестве и только после разрешения врача.

Специалисты рекомендуют полностью исключить петрушку из рациона при панкреатите и нефритах.

Из-за мочегонного свойства петрушка может также навредить людям с подагрой и мочекаменной болезнью.

Литература

- 1.Raxmatullayevna, X. G., Azizjon o'gli, S. B., & Abdumajidovna, X. M. (2024). SHAKARNI KAMAYTIRADIGAN O'SIMLIK. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 18(5), 36-45.
- 2.Rakhmatullaevna, K. G. (2024). Herbal Sugar-Lowering Plant. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 2(3), 1-7.
- 3.Raxmatullayevna, X. G., & Zafarovich, B. B. (2024). OG'IZDAN BADBO'Y HID KELISHI. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 18(5), 46-55.
- 4.Хасанова, Г. Р., & Соатова, М. З. (2024). ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА АЛЫЧА (PRUNUS CERASIFERA EHRH). Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 18(5), 28-35.
- 5.USMONOVA, M., ERNAZAROVA, M., QO'YLIYEVA, M. U., & XASANOVA, G. DORIXONA FAOLIYATINI TASHKIL ETISH, DORILAR SAQLASH CHORA TADBIRLARI.

- 6.Xasanova, G. R. (2023). MINERAL MODDALARNING INSON HAYOTIDAGI AXAMIYATI. Journal of new century innovations, 26(4), 102-108.
- 7.Xasanova, G. R., Abluraxmonova, D., & Eshmuxammatova, D. (2023). BUYRAKLAR TO'GRISIDA FIKRLASHAMIZ. Journal of new century innovations, 25(1), 38-46.
- 8.Raxmatullayevna, X. G. (2023). DORIVOR O'SIMLIKLARDAN AJRATIB OLINGAN ODDIY EKSTRAKTLARNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI HAQIDA. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 44-48.
- 9.Xasanova, G. R., & Salohiddin o'gli, M. M. (2023). SHIFOBASH CHOY HISLATLARI. Journal of new century innovations, 25(1), 47-53.
- 10/Karomatov, N. T. (2023). DAFNA BARGI EFIR MOYI (ЛАВР-ЛАУРУС). ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(2), 126-129.
- 11.Хасанова, Г. Р. (2023). ШИФОБАХШ АНОР-PUNICA GRANATUM L. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 15(5), 33-36.
- 12.Xasanova, G. R., & Ernazarova, M. E. (2022). SHIFOBASH QOQI O'TINING FOYDALI JIHATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 989-991.
- 13.Yakubova, S. R., & Xasanova, G. R. (2022). KAMQONLIK HAQIDA TUSHUNCHA. Oriental

renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 897-900.

14.Хасанова, Г. Р., Усманова, М. Б., & Нажмитдинов, Х. Б. (2022). ВИТАМИНГА БОЙ ЛОВИЯ (PHASCOLUS) ЎСИМЛИГИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(9), 333-336.

15.Махмудова, А. Ш. К., Гайбуллаева, К. Ф. У., & Хасанова, Г. Р. (2022). СОҒЛОМ ОБҚАТЛАНИШ ТАРЗИ. Ta'lim fidoyilari, 24(17), 571-575.

16.Хасанова, Г. Р., & Усмонова, М. Б. (2022). Применение фасоли (phascolus) в медицине. Science and Education, 3(11), 117-125.

17Хасанова, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. (2022). № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqiotining-foydali-jihatleri>, 3.

18.Daminovich, K. N., Raxmatullayevna, X. G., & Sherali o'g'li, A. M. (2024). ODDIY ZIRK-BERBERIS VULGARIS L. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 19(2), 185-191.

19.Raxmatullayevna, X. G., Mustafo o'gli, O. S., & Laylo, K. (2024). OLMA VA BOSHQA SIRKA TURLARINING DORIVOR XUSUSIYATLARI HAQIDA. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 19(2), 192-

20.Rakhmatullaevna, K. G. (2024). Herbal Sugar-Lowering Plant. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 2(3), 1-7.

21.Khasanova, G. R., & Olimov, S. M. (2022). Ordinary mountain Basil-organum vulgare.

22. Kodirov, N. D., & Khasanova, G. R. (2023). Characteristics of the Almond (Amygdalus L.). American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(8), 188-193.
23. Khasanova Gulbahor Eshonqulov Azizbek Muhammadiyev Akobir The Role of Medicinal Plants in the Development of the Pharmaceutical Industry in Uzbekistan AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 02, Issue 03, 2024 ISSN (E): 2993-2769
24. Khasanova Gulbahor Sobirov Hasan Ahadov Ilgor Medicinal Properties of Alycha (Prunus Cerasifera Ehrh) AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 02, Issue 03, 2024 ISSN (E): 2993-2769
25. Шукурова Д.Й.Хасанова Г.Р.Олимов С Таркибида эфир мойи бўлган доривор ўсимликлар ва маҳсулотлар. Экономика и социум>>№ 11(90)2021.ISSN 2225-1545 11-сон 20-21 ноябр 2021й.
26. Khasanova Gulbahor. Mamatova Zarnigo Murzabekov Suhrob Saffron or Crocus (Zafaron) – Crocus Sativus L . AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 02, Issue 03, 2024 ISSN (E): 2993-2769
27. Хасанова Г.Р.Кодиров Н.ДЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, СОДЕРЖАЩИЕ ФИТОНЦИДЫ

ЖУРНАЛ ГЕПАТО-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ISSN 2181-1008 Doi Journal 10.26739/2181-1008.

28. Хасанова Г.Р The Importance of Essential Oils for Plants and Methods of Their Separation AMERICAN Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education Volume 02, Issue 05, 2024 ISSN (E): 2993-2769

29. Raxmatullayevna, X. G., & Daminovich, K. N. (2024). ARFAZETIN YIG'MASI VA UNING ALOHIDA

TARKIBIDAGI POLISAXARIDLARNI O'RGANISH. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ

ИДЕИ В МИРЕ, 46(8), 12-19.

30 Хасанова, Г. Р. (2024). РАСТИТЕЛЬНЫЕ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ РАСТЕНИЕ. ОБРАЗОВАНИЕ

НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 46(8), 20-30.