

Исаков Т.Т.
**преподаватель кафедры «Селекция сельскохозяйственных культур,
семеноводство и выращивание лекарственных растений»**

**ОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЯ КАРДАМОНА
ЛЕКАРСТВЕННОГО (ELETTARIA CARDAMOMUM)**

Аннотация. В данной статье рассматриваются полезные свойства кардамона и его влияние на организм человека. Систематически изучалась современная специализированная литература и новейшая научная информация. Показаны химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено применение кардамона в различной медицине и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализировано возможное неблагоприятное воздействие кардамона на организм человека при некоторых заболеваниях и состояниях [1,3].

***Ключевые слова:** кардамон, лимонен, терпинеол, цинеол, армидон, полезные вещества.*

Isakov T.T.
**Lecturer of the Department of "Breeding of Agricultural Crops,
Seed Production and Cultivation of Medicinal Plants"**

**BENEFICIAL PROPERTIES OF THE PLANT CARDAMOM
(ELETTARIA CARDAMOMUM)**

Abstract. This article discusses the beneficial properties of cardamom and its effect on the human body. Modern specialized literature and the latest scientific information were systematically studied. The chemical composition and nutritional value of the product are shown, the use of cardamom in various medicines and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The possible adverse effects of cardamom on the human body in some diseases and conditions are analyzed separately.

Keywords: *cardamom, limonene, terpineol, cineole, armidone, useful substances.*

Введения. Кардамон (*Elettaria cardamomum*) — многолетнее травянистое растение семейства Zingiberaceae.

Существует 4 вида кардамона:

1. Кардамон зеленый (*Elettaria cardamomum* var. *cardamomum*)

- Самый распространенный тип.
- Культивируется в Индии и Гватемале.

2. Кардамон черный (*Amomum subulatum*).

- Растет на северо-востоке Индии.
- Имеет более сильный и острый вкус

3. Кардамон белый (*Elettaria cardamomum* var. *major*)

- Крупносемянный, но менее ароматный

4. Кардамон красный (*Amomum costatum*).

- Растет в Юго-Восточной Азии.
- Цвет красно-коричневый.

Кардамон – одна из самых дорогих специй в мире, во многих странах ее называют «королевой специй». Его использовали в качестве пряности с древних времен в Египте, Греции и Риме. Культивируется в Индии и Шри-Ланке более 4000 лет.

Кардамон содержит лимонен, терпинеол, цинеол и армидон, которые обладают противовирусными и противомикробными свойствами. Эти вещества укрепляют иммунитет, защищают организм от вирусов и бактерий, вызывающих заболевания. Кроме того, существуют мнения, что кардамон может предотвратить рак. В отличие от других специй, этот продукт не повреждает слизистую желудка. По этой причине его на протяжении веков эффективно использовали в восточной медицине при лечении заболеваний желудка и кишечного тракта. Тем не менее людям,

имеющим проблемы с желудком, рекомендуется не действовать самовольно, а предварительно пройти обследование у врача и принять меры согласно инструкции. Эта специя является источником антиоксидантов, витаминов А, С и Е [5,6].

Калорийность 100 г кардамона – 311 ккал. Зеленые и черные семена имеют одинаковую пищевую ценность. Зеленые отличаются лишь тем, что их собирают до полного созревания, а черные дополнительно интенсивно сушат и измельчают. Незрелые зерна предпочтительнее не только из-за их слегка сладковатого вкуса – в них еще и немного больше пользы.

Исследования показали, что гипертоникам достаточно 3 г порошка кардамона в день для нормализации артериального давления. Точная причина этого эффекта неизвестна, но ученые полагают, что это связано с высоким уровнем антиоксидантов и мочегонным действием.

Познакомимся с целебными свойствами кардамона:

1. Обладает противораковыми свойствами. Добавка кардамона не заменяет лечение, но может использоваться в качестве поддерживающей терапии – его фитохимические соединения помогают бороться с раком. Согласно исследованиям, порошок повышает способность иммунных клеток атаковать раковые клетки и останавливать их размножение. Например, в результате короткого 15-дневного эксперимента значительно уменьшились опухоли кожи.

2. Кардамон используется для выведения токсинов, и это свойство научно доказано. Способность к детоксикации положительно влияет на печень, которая нейтрализует вредные вещества и выводит их из организма. Добавки зеленых специй дополнительно защищают печень от повреждений и улучшают состояние органа при неалкогольной жировой болезни печени, ожирении и избыточном весе.

3. Улучшает дыхание и потребление кислорода. Усиление притока воздуха в легкие происходит во время ароматерапии за счет бодрящего аромата, а при приеме внутрь экстракт кардамона расслабляет дыхательные пути. Инъекции экстракта действуют быстрее, расширяют бронхи (актуально при астме).

4. Нормализует пищеварение и защищает от язвы желудка. Кардамон – эффективное средство от дискомфорта, тошноты и рвоты. Он известен своей способностью лечить желудок, уменьшать кислотный рефлюкс и лечить язвы желудка. В исследованиях, проведенных на мышах, экстракт полностью предотвращал развитие язв желудка и уменьшал размеры уже имеющихся на 50%. В пробирке он защитил от *Helicobacter pylori*, бактерии, вызывающей проблемы с желудком. Его метаноловый экстракт помогает бороться с повышенной кислотностью, метеоризмом и спазмами желудка.

5. Предотвращает кариес и устраняет неприятный запах. В древности семена кардамона использовали вместо жевательной резинки после еды. Сегодня многие компании используют их при производстве жевательных резинок, зубных паст и ополаскивателей для рта – натуральный продукт не только придает свежий мятный аромат, но и нейтрализует бактерии в полости рта. Эксперименты в пробирке подтвердили, что этот экстракт борется с пятью бактериями, вызывающими кариес, сокращая их количество на 54 процента.

6. Снижает уровень сахара в крови. Регулирование уровня глюкозы и инсулина происходит за счет подавления пищеварительных ферментов – когда они менее активны, переваривание крахмалов и белков замедляется. Другие лабораторные исследования показали, что кардамон снижает окислительный стресс и воспаление у женщин.

7. Обладает антибактериальными свойствами. Кандидоз, стафилококки, сальмонеллы, кампилобактерии (одна из основных причин диареи в мире) и другие опасные бактерии уничтожаются эфирным маслом, содержащимся в семенах кардамона. Природные соединения не так эффективны, как антибиотики, но не уничтожают полезные бактерии. В будущем они могут стать альтернативной терапией против устойчивых к антибиотикам микробов.

Использованная литература:

1. Isaqov, T., & Mamatyusupova, R. (2022). MEDICINAL PROPERTIES OF ALOE PLANT. *Science and Innovation*, 1(7), 623-626.
2. Isaqov, T., & Esonova, I. (2022). MEDICINAL PLANTS WICH INCLUDED IN THE RED BOOK AND THEIR USE IN MEDICINE. *Science and Innovation*, 1(7), 428-433.
3. Isaqov, T., & Khasanboev, I. (2020). TECHNOLOGY OF CULTIVATION OF MEDICINAL PLANTS CONTAINING ESSENTIAL OILS. In *МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ* (pp. 449-451).
4. Isaqov, T., & Esonova, I. (2022). QIZIL KITOBGA KIRITILGAN DORIVOR O 'SIMLIKLAR VA ULARNING TIBBIYOTDA QO 'LLANILISHI. *Science and innovation*, 1(D7), 428-433.
5. Isaqov, T., & Mamatyusupova, R. (2022). ALOE O 'SIMLIGINING DORIVORLIK XUSUSIYATLARI. *Science and innovation*, 1(D7), 623-626.
6. Исаков, Т. Т. (2021). CYNARA SCOLYMUS L.) БИОЭКОЛОГИЯ РАСТЕНИЙ И АГРОТЕХНИКА РОСТА. *Экономика и социум*, (12-1 (91)), 1079-1082.
7. Исаков, Т. Т. (2021). БИОЛОГИЯ РАСТЕНИЙ МАКСАР (CARTHAMUS L.) И ЗНАЧЕНИЕ В НАЦИОНАЛЬНОЙ ЭКОНОМИКЕ. *Экономика и социум*, (11-1 (90)), 1044-1047.
8. Исаков, Т. Т. (2021). ВИДЫ РАСТЕНИЙ АДОНИСА И ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ. *Экономика и социум*, (12-1 (91)), 1075-1078.
9. Tursunboy o'g'li, I. T. (2023). ODDIY IGIR (ACORUS CALAMUS L.) BIOEKOLOGIYASI VA YETISHTIRISH TEXNOLOGIYASI. *IQRO JURNALI*, 3(1), 108-110.
10. Oglu, I. T. T., & Kizi, E. I. U. (2022). METHODS OF GENERATIVE REPRODUCTION OF SALVIA OFFICINALIS L. *Science and innovation*, (Special Issue), 345-348.