



CYNARA SCOLYMUS-АРТИШОК НАСТОЯЩИЙ-КОЛЮЧИЙ

Арзыбаева Айсулыу Хамидуллаевна

*Студентка Каракалпакского института
сельского хозяйства и агротехнологии*

Узбекистан, Республика Каракалпакстан, г. Нукус

Жоллыбеков Бердияр Бахтиярович

д. с/х. н.

*Каракалпакский институт сельского хозяйства и агротехнологии
Узбекистан, Республика Каракалпакстан, г. Нукус*

Аннотация: В статье приведены некоторые исторические данные лекарственного растения *Cynara scolimus* - артишок настоящий-колючий, его распространение, выращивание, уход за растением и полезные свойства для организма человека. а также применение артишока в современной научной медицине.

Ключевые слова: История, распространение, выращивания, уход, овощ, полезные свойства, химический состав.

CYNARA SCOLYMUS-ARTICHOKE REAL-THIRY

Arzibaeva Aysuliw Xamidullayevna

Student of the Karakalpak Institute agriculture and agrotechnologies

Uzbekistan, Republic of Karakalpakstan, Nukus

Jollibekov Berdiyari Baxtiyarovich

doctor of agriculture science

Karakalpak Institute of agriculture and agrotechnologies

Uzbekistan, Republic of Karakalpakstan, Nukus

Annotation: The article presents some historical data of the medicinal plant *Cynara scolimus* - real prickly artichoke, its distribution, cultivation, plant care and beneficial properties for the human body. As well as the use of the artichoke in modern scientific medicine.

Key words: History, distribution, cultivation, care, vegetable, useful properties, chemical composition.

Введение. На земле произрастают тысячи разнообразных растений. Среди них— большое количество лекарственных. Они встречаются в горах, лесах, степях, пустынях, на болотах. Даже многие употребляемые в пищу растения обладают лечебным действием.



Благодаря широкому распространению, доступности и ценным свойствам, лекарственные растения используются с древнейших времен. Уже три тысячи лет назад в Китае и Египте были известны многие из них. Опыт применения их накапливался веками и привел к созданию народной медицины.

Знания о свойствах лекарственных растений и их применении хранились в народной памяти, забывались, восстанавливались, пополнялись новыми сведениями и передавались из поколения в поколение.

Многовековым опытом народной медицины и в процессе всестороннего изучения растений научной медициной отыскиваются эффективные лекарственные растения, обнаруживаются новые лечебные свойства у издавна известных, но потом забытых растений. На Востоке народная мудрость считает, что «нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением».

Одним из таких лекарственных растений является Артишок.

Родина артишока – Северная Африка и Южная Европа, где он до сих пор встречается в дикой природе. Окультуривание артишока началось около 5000 лет назад. Древние греки и римляне ценили этот овощ не только за его вкус, но и за некоторые целебные свойства.

История этого растения обросла легендами и тайнами. Его выращивали еще в Древнем Риме, а собранные соцветия консервировали в меду. Отправляясь в дальние походы, римские легионеры брали с собой вкусный продукт. Они верили, что его употребление перед решающей битвой, трудным переходом придаст им сил, наполнит душу смелостью, отвагой.

«Артишоковая мания» охватила Францию во времена Екатерины Медичи. Именно она «подарила» своим соотечественникам этот вкусный, полезный овощ. Французы, а также жители соседних европейских стран Испании, Италии, Греции и сегодня активно выращивают его и используют в своих кулинарных рецептах.

В России артишок появился только в XVIII веке благодаря Петру I и долгое время выращивался исключительно как декоративное растение.

Интересно, что научное название артишока – *Cynara* – происходит от греческого слова «собака», что объясняется сходством его жестких листьев с собачьими зубами. «Зимний король» называют его итальянцы, «арди шаук» называют его носители арабского языка.

Распространение. Как огородная культура артишок выращивается повсеместно в теплом климате. Особенно его любят в Италии, Испании, Франции и Южной Америке.

Известно более 140 разновидностей этого растения, но пищевую ценность представляют только около 40. В настоящее время артишок растёт в Центральной и Южной Европе, Северной Африке, Южной Америке и Калифорнии. Большинство артишоков выращивается как овощная культура в



таких странах, как Франция, Испания, Италия. Практически весь артишок, поставляемый на американский рынок, выращивается в Калифорнии, а калифорнийский городок Кастровилл претендует на мировую столицу артишока, хотя это звание с успехом могли бы оспорить Аликанте в Испании и Бриндизи в Италии.

***Cynara scolymus*, Артишок колючий или настоящий** – многолетнее травянистое растение семейства астровых или сложноцветных. Стебли у него высотой до 2 м, слабоветвистые. Листья крупного размера, имеют перисто-рассеченную форму, с лопастно-надрезанными долями, иногда с колючками. Они зеленые или серовато-зеленые, образуют крупную прикорневую розетку. Цветки артишока голубоватого цвета, собраны в крупные (диаметром до 25 см) шаровидные соцветия-корзинки. Семянки обратнойцевидные, толстоватые.

Употребляют в пищу зеленые донышки – разросшиеся мясистые цветоложа и сочные основания чешуй головок недоразвитых соцветий. Нежная мякоть артишока имеет приятный вкус и является ценным диетическим продуктом.



Рис.1. Соцветие артишока



Рис.2. Плоды артишока

Cynara scolymus L. Известное пищевое растение. Оно введено в культуру с древности. Известны клубневые, салатные сорта артишока. Артишок, благодаря своим вкусовым и лечебным свойствам, становится всё более популярным. Как лечебное средство используется со времен Гиппократов. Артишок применяется и в современной научной медицине.

Химический состав растения: Соцветия артишока содержат до 3% белка, 15% углеводов, витамин С, каротины, витамины В1, В2, минеральные соли, инулин, цинарин, флавоноиды: гидробензойные кислоты, гидроциннамические кислоты, лигнанов, флавонов, флавонолов и производная фенола [1]. Из полифенольных веществ определены апигенин, лютеолин, лютеолин, глюкозид, цинарозид, сколимосид, космозид, кверцетин, рутин, хлорогеническая, кофейная, изохлорогеническая кислоты, лютеолин, гентиобиозид, скополетин, гесперитин, гесперидозид, эскулетин, Обета-глюкозид [2]. Фенольные вещества больше всего содержатся в листьях и кочанах артишока [3]. Семена



артишока содержат до 30% жирного масла. Причем в масле содержится α -токоферол, 5-стигма-, 7- стигма-, и авена- стеролы [4]. Листья артишока в большом количестве содержат соли K, P, Mo, Li, Mn, Co, Ni, Ti, Zn – [5].

В современной народной медицине листья, цветы, корни, семена артишока, в виде отваров, водных настоев применяют при заболеваниях сердца, как гипотензивное, желчегонное средство, а также при заболеваниях печени. Настоянные на вине семена артишока применяют при желудочно-кишечных расстройствах. Водный настой травы, клубней артишока считают эффективным снижающим сахар крови средством [6]. В современной научной медицине артишок назначают при диетическом питании ослабленных больных, при заболеваниях печени [7]. Циннаропикрин, основной компонент артишока обладает выраженными антиоксидантными свойствами. Благодаря этому, циннаропикрин предупреждает развитие оксидативного напряжения и старения кожи под воздействие УФ облучения [8]. Артишок предупреждает повреждения ДНК под воздействием химических генотоксических агентов. Полифенолы артишока оказывают хемопревентивное воздействие при раке молочной железы [9]. Экстракты листьев артишока оказывает терапевтическое воздействие при злокачественной мезотелиоме [10]. Экстракт цветков артишока оказывает выраженное противоопухолевое воздействие. Прием артишока улучшает симптомы синдрома раздраженного кишечника. Артишок оказывает желчегонное, антихолестатическое, холеретическое воздействие [7].

Посев семян. Подготовку семян начинают примерно за месяц до посева. Их подвергают стратификации (действию низких температур), при посеве нестратифицированными семенами растения в нашем климате начинают цвести лишь на второй год. Сначала семена намачивают в течение 12 часов в теплой воде. Затем проращивают при комнатной температуре в мокрой салфетке (5-6 дней). Как только семена наклюнутся, их кладут в холодильник на 10-15 дней и держат там при температуре +2...5°C. Подготовленные таким образом семена высевают в ящики с увлажненным питательным грунтом. Высевают в борозды на глубину 1,5 см. Присыпают грунтом и, не поливая, накрывают пленкой. Снимают ее, как только появятся всходы. С появлением первого настоящего листа рассаду пикируют в горшочки диаметром 8-10 см. Через две недели после пикировки подкармливают слабым раствором комплексного минерального или органического удобрения. Как только позволит погода, растения высаживают в открытый грунт.

Уход. Высаживают растения с комом земли, заглубляя на 5 см ниже, чем они сидели в горшках. Для хорошего развития артишока необходима площадь не менее 1 м² на одно растение, а также окультуренный слой земли на глубину не менее 60 см. После посадки и до укоренения почву держат во влажном состоянии. При недостатке влаги происходит ослабление роста, измельчение соцветий, цветоложе становится грубым. В то же время растение не любит,



когда на участке застаивается вода. После появления соцветий поливы сокращают. Соцветия артишока созревают неравномерно, сначала центральные, затем боковые. Урожайность составляет до 10 корзинок с одного растения. Чтобы получить корзинки большего диаметра, есть один способ – прокалывание стебля на расстоянии 2-3 см под головкой тонким деревянным шилом (заостренной палочкой). Применяя такой прием, можно получить корзинки до 15 см в диаметре уже в первый год.

Сформировавшиеся соцветия срезают до цветения, когда они еще закрыты или чешуи в верхней их части только начинают раскрываться. Опаздывать нельзя, так как полностью раскрывшиеся соцветия непригодны для еды. Головки срезают вместе с частью стебля длиной 3-4 см. Стебель тоже съедобен. Сбор урожая продолжается до заморозков. В холодильнике артишоки можно хранить месяц. Замораживать артишок нельзя, поскольку он чернеет и становится безвкусным.

В первый год на растениях образуется мало соцветий, да и их размер не впечатляет (5-7 см). Но если растение первого года жизни сохранить до следующей весны, оно уж точно следующей осенью порадует своим урожаем.

Артишок – теплолюбивый овощ, переносит лишь небольшие заморозки (до -2...-3°C), соцветия его повреждаются уже при -1°C, а при -2...-3°C гибнут. На зиму даже в наиболее теплых регионах артишок необходимо укрывать. Если зимы холодные, в почве растение оставлять не стоит. Поэтому надежнее перед наступлением морозов обрезать стебли, выкопать растения и поместить в погреб и хранить его там до весны. Плодоношение таких перезимовавших растений начинается раньше, чем при высадке рассады.

Размножение. Артишок можно размножить и вегетативно. В марте-апреле достать его из погреба и высадить в теплицу. Появившиеся на растении отпрыски или боковые побеги нужно срезать острым ножом вместе с частью материнского растения. Затем по одному высадить в горшки, наполненные питательным грунтом. До укоренения горшки с черенками нужно держать в теплом месте. Корешки обычно появляются через 20-25 дней. После этого растения можно высаживать на постоянное место. При таком размножении первый урожай созревает на две недели раньше, чем при высадке рассады из семян.

Растение отрицательно относится как к переувлажнению, так и к пересыханию почвы. Достаточно раз в 2 недели выливать под куст примерно с полведра воды. Эту процедуру традиционно совмещают с удалением сорной растительности. Проводят ее на следующий после полива день. После того как растение хорошо укрепится ее можно выполнять по мере роста в лунке сорняков.

Внесение подкормки, удобрения для рассады является обязательным этапом выращивания здоровых саженцев. Но для того чтобы растение и дальше



хорошо развивалось, вносить минеральные удобрения и потом. При этом кроме обычной подкормки, можно использовать и внекорневую, когда питательным раствором опрыскивается вся надземная часть растения. Такой вариант обработки не только позволяет растению получать полезные вещества непосредственно через поверхность листьев, но и предохраняет его от нападения вредителей, болезней.

Артишок и самостоятельно прекрасно противостоит различным заболеваниям и нападением насекомых. Чаще всего кусты поражает гниль лепестков, которая является следствием излишнего переувлажнения. Полакомиться нежной зеленью экзотического растения любят слизни, тля. Для борьбы с ними кусты весной обрабатывают специальными средствами против вредителей.

Теплолюбивое растение даже в южных регионах обязательно нужно защитить от зимних холодов. Для этого стебель срезают острым ножом или секатором на высоте около 30 см от поверхности почвы. Куст тщательно укутывают мешковиной, композитным материалом, а затем близлежащее пространство засыпают толстым слоем опилок, хвои, опавшей листвы, выпавшего снега.

Дома, на подоконнике, как комнатное растение артишок не выращивают. Но возделывать культуру можно в оранжерее, с учетом всех правил ухода, описанных выше.

Заключения:

Человек использовал травы в качестве лекарства задолго до появления медицины как науки. Этот опыт передавался веками.

Польза артишока обусловлена богатым химическим составом. Продукт нормализует физиологические процессы в организме. Полезные свойства экстракта артишока используют в лечебных целях. Поэтому предлагаем еще глубже изучать целебные свойства артишока и возможности размножении артишока при различных природных условиях.

Артишок это многолетнее растение, не требующее тщательного ухода. Чтобы оно активно росло и давало обильный урожай следует соблюдать несколько несложных правил: полив, рыхление, удобрение, защита от болезней и вредителей, укрытие на зиму.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Abu-Reidah I.M., Arráez-Román D., Segura-Carretero A., Fernández Gutiérrez A. Extensive characterisation of bioactive phenolic constituents from globe artichoke (*Cynara scolymus* L.) by HPLC-DADESI-QTOF-MS - Food Chem. 2013, Dec 1, 141(3), 2269-2277.



2. Hinou J., Harvala C., Philianos S. [Polyphenolic substances of *Cynara scolymus* L. leaves] - Ann. Pharm. Fr. 1989, 47(2), 95-98
3. Negro D., Montesano V., Grieco S., Crupi P., Sarli G., De Lisi A., Sonnante G. Polyphenol compounds in artichoke plant tissues and varieties - J. Food Sci. 2012, Feb., 77(2), 244-252
4. Круглова О.В., Терешин В.А. Эффективность гепатозащитного препарата из артишока Гепар-пос у больных неалкогольным стеатогепатитом, сочетанным с синдромом раздраженного кишечника - Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології 2011, 6 (108), 324-334.
5. Лунева И.Л. Изучение элементного состава листьев артишока колючего (*Cynara scolymus* L.) - Вестник ВГУ, серия: Химия. Биология. Фармация, 2006, 2, 304-305.
6. Дамиров И.А., Прилипко Л.И. и др. Лекарственные растения Азербайджана Баку, Маариф 1983.
7. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям - М, Медицина 1987.
8. Tanaka Y.T., Tanaka K., Kojima H., Hamada T., Masutani T., Tsuboi M., Akae Y. Cynaropicrin from *Cynara scolymus* L. suppresses photoaging of skin by inhibiting the transcription activity of nuclear factor-kappa B - Bioorg. Med. Chem. Lett. 2013, Jan 15, 23(2), 518- 523.
9. Mileo A.M., Di Venere D., Linsalata V., Fraioli R., Miccadei S. Artichoke polyphenols induce apoptosis and decrease the invasive 137 potential of the human breast cancer cell line MDA-MB231 - J. Cell. Physiol. 2012, Sep., 227(9), 3301-3309.
10. Pulito C., Mori F., Sacconi A., Casadei L., Ferraiuolo M., Valerio M.C., Santoro R., Goeman F., Maidecchi A., Mattoli L., Manetti C., Di Agostino S., Muti P., Blandino G., Strano S. *Cynara scolymus* affects malignant pleural mesothelioma by promoting apoptosis and restraining invasion - Oncotarget. 2015, Jul 20, 6(20), 18134-18150.