

9. Потанин Г.Н. Очерки Северо-Западной Монголии. Результаты путешествия, исполненного в 1876-1877 гг. – СПб., 1881. (2 выпуска с картой и таблицами).
10. Потапов Л.П. Очерки народного быта тувинцев. – М., 1969. – 400 с.
11. Ратцель Ф. Народоведение. Т.I. – С-Пб., 1904. – 764 с.
12. Серошевский В.Л. Якуты. – М., 1993. – 713 с.
13. Стуков Г. Некультурные съедобные растения Даурии // Записки Читинского отд-я РГО. – Вып. 2. – С. 61–62, 64.
14. Сумати Праджня. Большой рецептурный справочник Агинского дацана. Ксилограф на тибетском языке. – 1923. – 154 л. (перевод Дашиева Д.Б.).
15. Тугутов И.Е. Пища южных бурят. – Советская этнография. – 1957. – № 3. – С. 77–87.
16. Черепнин В.Л. Пищевые растения Сибири. – Новосибирск, 1987. – 122 с.
17. Шатар С. Ара монголчуудын уламжилалта хүнэсэнү зэрлиг ургамал. (Дикорастущие растения в традиционном питании северных монголов). – Улан-Батор, 2002. – 74 с.
18. Busby C. Dietary Patterns of Acculturation in Traditional Societies: A Study in Nutrition and Health // Human Adaptability. 2004. – N 475. – P. 1–15.
19. Popkin B.M. An overview on the nutrition transition and its health implications: the Bellagio meeting // Public Health Nutrition. – 2002. – N 5(1A). – P. 93–103.
20. Wirsing R.L. The health of traditional societies and the effects of acculturation // Current Anthropology. – N 25 (3). – P. 302–322.

#### Адрес автора

Д.б.н., профессор Шантанова Л.Н.  
Институт общей и экспериментальной биологии СО РАН, лаборатория безопасности биологически активных веществ (г. Улан-Удэ)  
shantanova@mail.ru

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЛОДОВ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ КОСТОЧКОВЫХ КУЛЬТУР

А.В. Чаузова, Т.Л. Киселева, Ю.А. Смирнова, М.А. Дронова

НО «Профессиональная ассоциация натуротерапевтов» (г. Москва)

### РЕЗЮМЕ

В статье обобщены сведения о плодах некоторых косточковых растений семейства розоцветных (*Rosaceae*), произрастающих на территории России и традиционно используемых в русской и других национальных кухнях на территории бывшего СССР. Правильное использование этих плодов в питании может оказать реальную помощь в лечении пациентов с различными заболеваниями, а также избежать осложнений от их применения. Для каждого растения: алычи культурной (*Prunus cerasifera* Ehrh.), вишни обыкновенной (*Cerasus vulgaris* Mill.), персика обыкновенного (*Persica vulgaris* Mill.), сливы домашней (*Prunus domestica* L.) и черешни (*Cerasus avium* (L.) Moench) приведена информация о химическом составе и основных видах действия содержащихся в его плодах биологически активных веществ, путях использования в пищевых и лечебных целях и возможных противопоказаниях и ограничениях к их применению.

**Ключевые слова:** пищевые растения, косточковые, фрукты, плоды, алыча, вишня, персик, слива, черешня, противопоказания к применению.

Понятие «фрукты» настолько прочно вошло в обиходный лексикон, что трудно дать ему исчерпывающее определение. Обычно мы считаем фруктами сочные, часто сладкие и ароматные плоды, соплодия, ложные плоды деревьев, кустарников и некоторых травянистых растений, произрастающие над землей. В странах с умеренным климатом они созревают летом и осенью и являются незаменимой частью здорового рациона. Особенность этих плодов в том, что их можно и полезно есть сырыми. При этом в пищу в организм поступает нативный комплекс биологически активных веществ, имею-

щий высокую биодоступность и оказывающий мягкое регулирующее действие.

Существующие классификации фруктов, например, деление их на косточковые, семечковые, ягодные культуры, не являются ботанически верными и имеют прикладное значение с точки зрения особенностей культивирования, сбора и хранения. Отдельные ботанические семейства включают в себя основной процент видов растений, дающих человеку фрукты в привычном их понимании. Настоящая публикация посвящена так называемым косточковым культурам, относящимся к семейству

розоцветных (*Rosaceae*) и наиболее широко представленным в рационе жителей нашей страны. Ранее нами была опубликована статья, посвященная одному их представителей косточковых культур – абрикосу обыкновенному (*Armeniaca vulgaris Lam.*) [8].

В данной публикации растения расположены в алфавитном порядке. Более полная информация о каждом из объектов в части ботанической характеристики растений, непищевых путей их использования представлена нами в монографии «Лечебные свойства пищевых растений» [11].

### АЛЫЧА КУЛЬТУРНАЯ *Prunus cerasifera Ehrh.*

Одомашнивание алычи произошло задолго до нашей эры. Алыча культурная произошла от дикой сливы растопыренной (*Prunus divaricata Ledeb.*), распространенной на Кавказе, в Малой и Средней Азии. Постепенно алыча культурная вышла далеко за пределы естественного ареала дикорастущего предка. В настоящее время ее возделывают во многих странах; в России основной район возделывания алычи – Кубань. Взрослые растения алычи (в возрасте 10 лет и более) дают урожай до 80–110 кг, у лучших сортов урожайность достигает 300 кг [4, 24].

В качестве пищевого продукта и лекарственного сырья используют свежие, высушен-

ные и переработанные плоды (сырье неофициально в РФ) [6].

Количественный состав биологически активных веществ мякоти плодов значительно различается в зависимости от сорта и места произрастания. В свежих плодах алычи содержатся [7, 9, 10, 12, 24]:

☑ углеводы: 2,0–14,0 % сахаров (фруктоза – 1,2–1,4 %, глюкоза – до 2 %, сахароза – 0,9–6,0 %), около 1 % пектиновых веществ, 0,5 % клетчатки;

☑ органические кислоты (до 4 %), преимущественно яблочная и лимонная;

☑ витамины: С (до 14–17 мг%), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин (0,16–2,80 мг%), РР;

☑ полифенольные соединения: дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы;

☑ азотистые вещества;

☑ минеральные вещества: соли калия, кальция, магния, фосфора, железа и др.

В зависимости от соотношения сахаров и кислот плоды разных сортов алычи имеют кислый или кисло-сладкий вкус. В свежем виде их почти не едят. В основном из алычи варят компот, варенья и повидло, делают пастилу, мармелад, сиропы, наливки; ее маринуют и консервируют [9, 16].

Благодаря значительному количеству пектиновых веществ сок алычи обладает хорошей желирующей способностью и образует прозрачное золотистое желе. Больше пектиновых веществ содержат сорта с темноокрашенными плодами [9].

В Грузии готовят богатые витаминами пластинки из высушенной на солнце мякоти алычи, которые едят с разными блюдами. Они не теряют вкусовых и диетических качеств даже при длительном хранении, служат профилактическим **противоцинготным средством**. Традиционный кавказский соус из незрелых плодов («ткемали») используют как приправу к разным блюдам, придающую им приятный кисловатый вкус [9].

В народной медицине плоды алычи рекомендовали себя как хорошее лечебно-диетическое средство при **кашле** и **заболеваниях носоглотки**. Они оказывают отхаркивающее и противовоспалительное действие. Зрелые плоды алычи рекомендуют добавлять в рацион пожилым людям и детям для **повышения аппетита** (оказывают сокогонное действие благодаря присутствию органических кислот), **улучшения общего самочувствия**, деятельности желудочно-кишечного тракта. Кислые плоды



Рис. 1. Алыча культурная (*Prunus cerasifera Ehrh.*); семейство розоцветных – *Rosaceae*.

алычи **стимулируют секрецию желудочного сока**, их с успехом применяют при анацидных состояниях (за 30–40 минут до еды или через 1 час после еды), дискинезиях желчных путей по гипотоническому типу [7, 10, 15, 24]. При кашле и заболеваниях горла используют настои и отвары плодов алычи [9].

Настой из высушенных плодов применяют в качестве легкого **слабительного средства** при запорах [11].

Примочки из разбавленного водой сока плодов растения с небольшим количеством камфары оказывают **ранозаживляющее действие** [7, 9]. Компресс из размятых плодов алычи снимает боль и оказывает противовоспалительное действие при ожогах [7].

В связи с высоким содержанием органических кислот нежелательно использовать кислые плоды алычи в пищу при **гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки** [11].

### ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ *Cerasus vulgaris* Mill.

В диком виде не встречается. Представляет собой естественный гибрид черешни (*Cerasus avium* (L.) Moench) с вишней степной (*Cerasus fruticosus* Wozonow). Сейчас вишню широко культивируют во всех странах умеренного пояса северного полушария и в Австралии. Наибольшие площади ее посадок находятся на территории бывшего СССР. Основная часть промышленных насаждений сосредоточена



Рис. 2. Вишня обыкновенная (*Cerasus vulgaris* Mill.); семейство розоцветных – *Rosaceae*.

в Московской, Владимирской, Курской, Белгородской, Харьковской, Волгоградской и других областях. Урожайность достигает 80 кг плодов с одного дерева, средняя – 21 ц/га [4, 10].

В качестве пищевого продукта и лекарственного сырья используют свежие, высушенные и переработанные плоды, свежие и высушенные семена, листья и плодоножки (сырье неофициально в РФ) [6].

**Плоды вишни** содержат [5, 9, 23, 24]:

☑ углеводы: сахара (до 15 %) (глюкоза, фруктоза, сахароза), инозит, пектиновые вещества (11 %);

☑ органические кислоты: главным образом яблочную и лимонную;

☑ полифенольные соединения: антоцианы (хризантемин, мекоцианин, антиринин, цианидин и его гликозиды, пеонидин), лейкоантоцианы, катехины; флавонолы; дубильные вещества (0,24 %);

☑ кумарины (0,6–3,4 мг% в зависимости от сорта): герниарин; оксикумарины (магалебозид, умбеллиферон);

☑ витамины: каротин (0,30–0,55 мг%), С (5–20 мг%, у некоторых сортов – до 50 мг%), В<sub>1</sub> (0,3–0,5 мг%), В<sub>2</sub> (до 0,1 мг%), РР и фолиевую кислоту;

☑ азотистые и красящие вещества;

☑ минеральные вещества: значительное количество меди, железа, магния, калия и др.

В **семенах** содержатся: жирное масло (25–35 %); азотсодержащее соединение – гликозид амигдалин; эфирное масло (0,016 %).

В **листьях** установлено наличие органических кислот (лимонной), гликозида амигдалина, соединений полифенольной природы: дубильных веществ, флавоноидов (кверцитин), кумаринов.

Вишню употребляют в пищу в свежем, сушеном и консервированном виде. Ягоды добавляют к десертам, мороженому, коктейлям; ими украшают кулинарные изделия. Из плодов готовят варенье, компоты, кисели, сиропы, экстракты, настойки, наливки, вина, морс; делают начинку для пирогов и вареников. Вишневый сироп применяют в медицинской промышленности для улучшения вкуса лекарств [9, 22, 24].

В состав поливитаминного комплекса ПЛОДОВ входят каротин, аскорбиновая, фолиевая кислоты, витамины группы В. Они находятся в оптимальном сочетании со значительным количеством жизненно важных микроэлементов в легко усваиваемой форме, в частности, железа и меди, которые **участвуют в процессах кроветворения**. Поэтому плоды вишни особенно полезны при анемии [9, 11].

Количество фолиевой кислоты в только что созревших вишнях невысоко (от 0,05 до 0,15 мг%). Однако если вишню оставить на дереве еще на 10–15 дней, содержание фолиевой кислоты поднимается до 0,4–0,5 мг%, т.е. до терапевтической концентрации [5].

Как утоляющее жажду и **поливитаминовое средство** ягоды, натуральный сок и морс употребляют при лихорадочных состояниях [9]. Невысокое содержание глюкозы в плодах позволяет использовать их в питании при **сахарном диабете** [11].

Плоды и вишневый сок **повышают аппетит**. Вишню ценят как диетический продукт, очень полезный при гастритах с пониженной кислотностью [23].

Указания на применение вишни при запорах в качестве мягкого **слабительного средства** связаны со стимуляцией секреторной деятельности желез желудочно-кишечного тракта, улучшением перистальтики кишечника. В то же время биологически активные вещества мякоти и вишневого сока (органические кислоты и пектиновые вещества) оказывают выраженные **антисептическое действие** – подавляют развитие патогенной кишечной флоры, тормозят процессы брожения и гниения. Кроме того, **антисептические** и **отхаркивающие свойства** плодов и сока используют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей [1, 5, 9, 13, 17, 22–24].

При повышенном артериальном давлении снижение эластичности сосудов может приводить к их разрыву и кровоизлияниям, в том числе в сердечной мышце, коре головного мозга и других органах. Соединения полифенольной природы в плодах представлены достаточно активными и **эффективными сосудукрепляющими веществами** – антоцианами, катехинами, лейкоантоцианами, флавонолами, обладающими **Р-витаминной активностью**. Поэтому вишня очень полезна при гипертонической болезни и повышенной ломкости капилляров [11].

Высокая свертываемость крови и склонность к образованию тромбов являются дополнительными факторами риска при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кумарины, содержащиеся в значительных количествах в плодах некоторых сортов вишни, снижают свертываемость крови. Поэтому полезно употребление вишни в пищу при **повышении свертываемости крови, ломкости капилляров, для профилактики инфарктов и инсультов** [9, 23].

При регулярном включении в рацион ягод наблюдается умеренный **мочегонный эффект**, при этом снижается вероятность развития отеков. Все это делает плоды вишни незаменимыми в диетическом питании кардиологических больных [5, 13, 15, 17, 22, 23].

Плоды вишни, сироп и сок из них, а также отвар ПЛОДОНОЖЕК **способствуют выведению конкрементов** при мочекаменной болезни. В народной медицине свежий вишневый сок рекомендуют пить ежедневно в течение всего сезона при некоторых видах мочекаменной болезни, подагре, атеросклерозе [1, 5, 13, 15, 17, 22–24].

По некоторым сведениям, вишня успокаивающе действует на нервную систему, предотвращает судороги. В XIX веке врачи назначали пациентам отвар плодов при психических заболеваниях и эпилепсии. Вполне вероятно, что такое применение вишни в определенной степени оправдано: в плодах обнаружены витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, которые используют в комплексном лечении **функциональных расстройств центральной нервной системы** [9, 11].

По данным американских ученых, плоды вишни оказывают **обезболивающее действие**. Около 20 кислых ягод, съеденных за день, помогают облегчить боли в суставах при **артрите** и **подагре** [23].

СЕМЕНА, которые находятся в косточках вишни, ядовиты (содержат гликозид амигдалин), но в небольших количествах в народной медицине их рекомендовали при **подагре** и **мочекаменной болезни** [11].

ЛИСТЬЯ вишни используют при мариновании и квашении огурцов и других овощей. Свежие измельченные листья, содержащие много дубильных веществ, считают хорошим кровоостанавливающим средством [11].

Кислые плоды вишни противопоказаны больным с **гиперацидными гастритами, язвой желудка и 12-перстной кишки** в стадии обострения [23].

При употреблении в большом количестве плодов вишни с косточками или длительно хранившегося вишневого варенья, сваренного с косточками, может возникнуть **отравление**. Семена вишни содержат гликозид амигдалин (до 0,85 %), который в кишечнике разлагается под влиянием кишечных бактерий с образованием синильной кислоты и может вызвать отравление [22, 23].

## ПЕРСИК ОБЫКНОВЕННЫЙ *Persica vulgaris* Mill.

В настоящее время персики выращивают во всех странах, где климатические условия это позволяют. В России культура возможна на Северном Кавказе и в Нижнем Поволжье. По характеру плодов различают *настоящие персики* (плоды опушенные, мякоть отделяется от косточки), *навии* (плоды опушенные, мякоть не отделяется от косточки), *нектарины* (плоды неопушенные, мякоть отделяется от косточки), *брюньоны* (плоды неопушенные, мякоть не отделяется от косточки) [4, 7, 21].

В качестве пищевого продукта и лекарственного сырья используют свежие и переработанные плоды (сырье неофициально в РФ) [6].

В **мякоти плода** содержатся [1, 7, 9, 12, 17, 19]:

☑ углеводы: сахара (5–15 %), преобладают сахароза и глюкоза; пектиновые вещества (0,6–1,3 %), клетчатка (0,9 %);

☑ органические кислоты (до 0,8 %): яблочная, лимонная, винная, хинная, салициловая, хлорогеновая;

☑ эфирное масло;

☑ витамины: каротиноиды (каротин – до 2,85 мг%, а у сортов с желтой мякотью – до 5,5 мг%, криптоксантин, зеаксантин), Е (до 8 мг%), группы В, С, фолиевая кислота (0,2–0,4 мг%), РР;



Рис. 3. Персик обыкновенный (*Persica vulgaris* Mill.); семейство розоцветных – *Rosaceae*.

☑ флавоноиды: катехины, лейкоантоцианы и др. (до 310 мг%);

☑ минеральные вещества: много солей калия (300–350 мг%) и железа, медь, марганец, стронций и др.

В **ядрах семян** присутствует до 57 % жирного масла; фитостерины (ситостерин), цианогенный гликозид амигдалин; эфирное горько-миндальное масло.

Нежный аромат, сочная сладкая мякоть делают персик одним из самых привлекательных фруктов. Его едят сырым, консервируют, из него варят варенье, готовят соки и компоты. Диетические и лечебные свойства этого фрукта также высокие. Благодаря значительному количеству калия персики и приготовленный из них сок включают в рацион питания больных с **заболеваниями сердечно-сосудистой системы**. Полифенольные соединения ПЛОДОВ обладают Р-витаминной активностью, что способствует улучшению состояния стенок сосудов [9, 12, 19].

Органические кислоты и эфирное масло мякоти плодов усиливают секрецию пищеварительных желез и способствуют **улучшению пищеварения**, при регулярном употреблении плоды **предупреждают появление запоров**, поэтому их полезно использовать как десерт после еды [11, 18]. Щелочная реакция сока плодов способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме человека [18].

Благодаря наличию легкоусвояемого железа персики и персиковый сок незаменимы в диете при **железодефицитной анемии** [11].

Комплекс витаминов и микроэлементов, содержащийся в плодах, улучшает общее состояние организма и **повышает устойчивость к простудным заболеваниям** [1, 3, 12, 17–20].

Плоды рекомендуют при атеросклерозе, подагре, ревматизме, заболеваниях печени и почек (умеренное **мочегонное средство**) [11].

Получаемые из семян персика и абрикоса жирные МАСЛА известны под общим названием «персиковое масло» [6, 14]. Персиковое масло очень ценится в фармацевтической промышленности. Оно служит растворителем для некоторых инъекционных лекарственных средств. Употребляют его и для приготовления жидких мазей, наружно – для лечения конъюнктивитов и отитов, т.к. оно обладает **смягчающим действием**, в косметологии – маски при сухости кожи лица, улучшает состояние сухой и увядающей кожи [11].

Из-за большого количественного содержания сахаров употребление спелых плодов и сока персика противопоказано больным **сахарным диабетом** [9].

Семена персика, как и семена абрикоса, содержат цианогенный гликозид амигдалин, при гидролизе которого образуется синильная кислота. Однако их практически не употребляют в пищу (оболочка семян очень твердая), поэтому опасность отравления минимальна [19].

### СЛИВА ДОМАШНЯЯ *Prunus domestica* L.

В настоящее время сливу выращивают по всему миру. Выведено более 200 сортов, объединенных в группы, которые рассматривают как подвиды *Prunus domestica* L. Это слива яичная, венгерка, ренклюд, мирабель и др. В России сливу культивируют повсеместно южнее таежной зоны [4, 7].

В качестве пищевого продукта и лекарственного сырья используют свежие, высушенные и переработанные плоды (сырье неофициально в РФ) [6].

В **свежих плодах** сливы присутствуют [4, 7, 9, 12, 23]:

☑ углеводы: 9–17 % сахаров (фруктоза, глюкоза, сахароза), полисахариды арабин, галактан, пектины (0,4–1,8 %), клетчатка;

☑ белки и свободные аминокислоты;  
☑ витамины: каротин, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> (0,1–0,3 мг%), РР, фолиевая кислота, С (5–15 мг%), Е;

☑ органические кислоты (в среднем 1–2 %): преобладает яблочная, присутствуют лимонная, хинная, винная, салициловая, фумаровая, кофейная, бензойная и др.;

☑ полифенольные соединения: дубильные вещества (около 1 %); флавоноиды, антоцианы, фенолокислоты;

☑ минеральные вещества: калий, натрий, фосфор, алюминий, кобальт, железо, марганец и др.

**Сушеные сливы (чернослив)** богаты солями калия (до 860 мг%), магния (102 мг%) и фосфора (83 мг%). В них найдены фенолокислоты: ванилиновая, кофейная, феруловая.

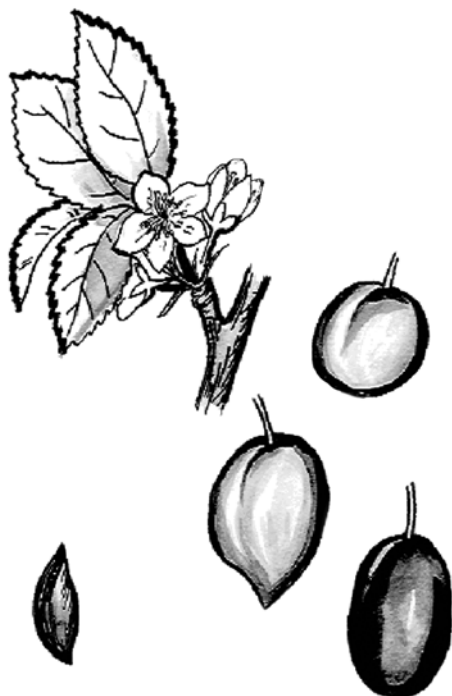
В **семенах** содержится до 42 % жирного масла.

Сливы едят сырыми и консервированными, из них готовят варенье, компоты, повидло, конфитюр, мармелад, соки и наливки (сливянки). Кроме того, их сушат и используют для приготовления соусов к курице и дичи. Питательная ценность плодов во многом зависит от сорта [10, 16].

Традиционно все сорта СЛИВЫ находят применение в качестве легкого **слабительного средства**. Наилучший эффект достигается при использовании чернослива – высушенных плодов сортов, объединенных в группу «венгерка». Чернослив усиливает перистальтику кишечника [9, 23]. Для достижения мягкого слабительного действия обычно достаточно съесть вечером 10–12 плодов свежей сливы [9] или чернослива [9, 23]. Кроме того, чернослив полезен при заболеваниях желчного пузыря и почек [9, 23].

Интересная особенность сливы, делающая ее незаменимой пищевой и диетической культурой, – это уникальная способность накапливать витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин). Содержание свободного рибофлавина у некоторых сортов сливы достигает 0,25–0,32 мг%, а у остальных садовых культур, за исключением граната, – обычно не выше 0,1 мг%. Поэтому сливы могут быть с успехом использованы для лечения соответствующего **гиповитаминоза**. В связи с ярко выраженным дефицитом витаминов группы В и магния при различных заболеваниях нервной системы сливу обязательно следует включать в рацион при **проблемах неврологического характера** [11].

Витамин В<sub>2</sub> регулирует углеводный обмен организма, поэтому сорта слив с невысоким содержанием сахара очень полезны при **сахарном диабете** [11].



**Рис. 4.** Слива домашняя (*Prunus domestica* L.); семейство розоцветных – *Rosaceae*.

Содержание железа в плодах сливы сравнимо с вишней, поэтому ее используют в диете при **железодефицитной анемии** [1, 3–5, 7, 10, 12, 23].

**ЧЕРНОСЛИВ**, богатый солями калия и магния, способствует выведению из организма солей натрия и воды, что имеет важное значение для людей с **повышенным артериальным давлением** и другими **заболеваниями сердечно-сосудистой системы** [9].

Свежие плоды, стимулирующие моторику и секрецию желудочно-кишечного тракта, противопоказаны при **повышенной кислотности желудочного сока**. Употребление свежих слив детьми младшего возраста может вызвать **расстройство желудочно-кишечного тракта** (метеоризм, урчание, диарею, боли в желудке). В этих случаях следует давать детям укропную воду [11].

Высокое содержание сахарозы ограничивает возможность употребления сладких сортов сливы при ожирении и сахарном диабете [23].

Наличие в плодах бензойной кислоты, снижающей буферную емкость крови, свидетельствует о необходимости осторожного включения сливы в рацион больных с **длительно протекающими воспалительными заболеваниями** [4, 12].

### ЧЕРЕШНЯ

#### *Cerasus avium* (L.) Moench

В диком виде черешня растет в Южной Европе, на Кавказе, в Малой Азии. В настоящее время ее выращивают во многих странах Северного полушария. Урожайность плодов – 45–105 ц/га [4].

**Плоды** содержат [2, 7, 9, 12, 19, 20, 23]:

☑ углеводы: сахара (некоторые сорта – до 18 %, преимущественно глюкозу, меньше фруктозы), пектиновые вещества (до 0,7 %), клетчатку;

☑ органические кислоты (0,4–0,6 %): яблочную, лимонную, янтарную;

☑ витамины: каротин, С, Р, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е, К;

☑ полифенольные соединения: флавоноиды, изофлавоноиды; дубильные вещества (0,2 %);

☑ кумарины и оксикумарины;

☑ эфирные масла;

☑ минеральные вещества: соли железа, йод и др.

Плоды черешни едят в основном в свежем виде в качестве десерта. Они сочные, сладкие, с нежным ароматом, но несколько более пресные по сравнению с вишней, т.к. содержат меньше органических кислот. Из них варят компот, варенье, мармелад, конфитюр, делают

сок, вино и другие алкогольные напитки. Плоды можно замораживать и сушить.

В лечебных целях свежие и высушенные плоды, содержащие нежную клетчатку, используют как мягкое **слабительное средство** при атонических и спастических запорах, спастических колитах, особенно в пожилом возрасте [9, 23].

Поскольку в плодах мало органических кислот, при употреблении их в пищу **не происходит стимуляции желудочной секреции**. Поэтому черешню можно вводить в диету при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, рефлюкс-эзофагите; при этом у больных не наблюдается изжоги [23].

Эффективность ее назначения при **железодефицитных анемиях** обусловлена высоким содержанием в плодах железа и комплекса витаминов [11].

Сорта черешни с темно-красными плодами содержат значительно больше Р-активных веществ и аскорбиновой кислоты по сравнению с желтоплодными сортами. Поэтому темно-красные плоды полезны в диете при **гипертонической болезни** и **атеросклерозе** (лечебный эффект наблюдается при приеме около 300 г ягод в день) [23].

Такие биологически активные соединения, как кумарины и оксикумарины, присутствующие в плодах черешни, нормализуют свертываемость крови и предупреждают образование тромбов [23].



**Рис. 5.** Черешня (*Cerasus avium* (L.) Moench); Семейство розоцветных – *Rosaceae*.

Имеются сведения о наличии в плодах соединений, обладающих гормоноподобной активностью. Они оказывают мягкое анаболическое действие, стимулируют рост и развитие. С этой точки зрения черешня может быть очень полезной в питании детей [11].

В европейской народной медицине черешню издавна применяли при **артритах** (в сезон рекомендовано съесть по 0,5 кг ягод в день).

Длительное употребление плодов положительно сказывается на деятельности мочевыводящей системы: уменьшаются боли при мочеиспускании, снижается частота ночных позывов к мочеиспусканию при циститах.

Высокое содержание йода в плодах обуславливает целесообразность ее употребления в пищу при **заболеваниях щитовидной железы** [11].

В традиционной медицине с лечебной целью используют не только ягоды, но также листья и цветки растения. Сок и компот из плодов черешни, настои листьев и цветков эффективны как **отхаркивающее средство** при бронхитах, как утоляющее жажду, **жаропонижающее, тонизирующее и общеукрепляющее средство** при простудных заболеваниях [11].

При употреблении большого количества черешни возможно появление чувства тяжести в желудке, повышенного газообразования в кишечнике. Плоды черешни нельзя запивать холодной водой, т.к. может возникнуть диарея [11].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плоды описанных косточковых культур, в летние месяцы составляющие основу фруктового рациона жителей нашей страны, являются источниками витаминов, полифенольных соединений, обладающих выраженной антиоксидантной и антигипоксантной активностью, а также пектинов и других веществ, обладающих детоксицирующим действием на организм. Правильное использование этих плодов в питании может оказать реальную помощь в лечении пациентов с различными заболеваниями, а также избежать осложнений от их применения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алтымышев А.А. Природные целебные средства. – 2-е изд. – Фрунзе: Кыргызстан, 1990. – 352 с.
2. Биологически активные вещества растительного происхождения. В 3 т. / Б.Н. Головкин, Р.Н. Руденская, И.А. Трофимова, А.И. Шретер; Отв. Ред. В.Ф. Семиков. – М.: Наука, 2001. – Т. 1. – 350 с.
3. Большая энциклопедия лекарственных растений. – М.: Издательский дом «АНС», 2006. – 960 с.
4. Вехов В.Н., Губанов И.А., Лебедева Г.Ф. Культур-

ные растения СССР / Под ред. Т.А. Работнова. – М.: Мысль, 1978. – 336 с.

5. Вигоров Л.И. Сад лечебных культур. – Свердловск: Средне-Уральское книжное издательство, 1976. – 172 с.

6. Государственный реестр лекарственных средств. Официальное издание (по состоянию на 1 апреля 2008 г.). – М., 2008. – Т. I. – 1398 с.

7. Губанов И.А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения России. – М.: АБФ, 1996. – 556 с.

8. Киселева Т.Л., Карпеев А.А., Смирнова Ю.А., Сафонов В.П., Цветаева Е.В., Блинков И.Л., Коган Л.И., Дронова М.А. Фитотерапия пищевыми растениями. Публикация 1. Абрикос обыкновенный // Традиционная медицина. – 2008. – № 1(12). – С. 34–37.

9. Лекарственные плоды. Овощи, фрукты, орехи и ягоды / Сост. Л. Солнцева, О. Волченкова. – Пермь: Аркаим. – 2004. – 432 с.

10. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений / Под ред. к.ф.н. М.И. Борисова. – Минск: Ураджай, 1974. – 336 с.

11. Лечебные свойства пищевых растений / Т.Л. Киселева, А.А. Карпеев, Ю.А. Смирнова, В.В. Амалицкий, В.П. Сафонов, Е.В. Цветаева, И.Л. Блинков, Л.И. Коган, В.Н. Чепков, М.А. Дронова; Под общ. ред. проф. Т.Л. Киселевой. – М.: Изд-во ФНКЭЦ ТМДЛ Росздрава, 2007. – 533 с., с ил.

12. Лойко Р., Кавецки З. Фрукты и овощи: Рецепты оздоровления. – М.: АСТ–ПРЕСС КНИГА, 2004. – 352 с.

13. Махлаюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. – Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1993. – 544 с.

14. Муравьева Д.А., Самылина И.А., Яковлев Г.П. Фармакогнозия: Учебник. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2002. – 656 с.

15. Николайчук Л.В. Сахароснижающие растения. – Минск: Ураджай, 1989. – 191 с.

16. Плоды Земли: Пер. с нем. и предисл. А.Н. Сладкова. – М.: Мир, 1979. – 270 с.

17. Радзинский В.Е., Михайленко Е.Т., Захаров К.А. Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии: Справочник / Под ред. В.Е. Радзинского. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2005. – 320 с.

18. Рыбак В.Д. Соки и сокотерапия. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 416 с.

19. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. – М.: Медицина, 1985. – 464 с.

20. Турищев С.Н. Фитотерапия заболеваний органов дыхания. – М.: ИТРК, 2001. – 112 с.

21. Флора СССР / Под ред. акад. В.Л. Комарова. – Л.: Изд-во АН СССР, 1941. – Т. 10. – 672 с.

22. Фрукты / Сост. М. Кановская. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. – 157 с.

23. Цветкова Е. Кладовая здоровья на вашем столе: Фрукты. – СПб.: Наука и Техника, 2006. – 240 с.

24. Чиков П.С., Лаптев Ю.П. Витаминные и лекарственные растения. – М.: Колос, 1976. – 368 с.

## Адрес автора

Проф., д.ф.н. Киселева Т.Л.  
НО «ПАНТ» (г. Москва)  
kiselevaTL@yandex.ru