

ФИТОТЕРАПИЯ ПИЩЕВЫМИ РАСТЕНИЯМИ

ПУБЛИКАЦИЯ 1. АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Т.Л. Киселева, А.А. Карпеев, Ю.А. Смирнова, В.П. Сафонов, Е.В. Цветаева,
И.Л. Блинков, Л.И. Коган, М.А. Дронова

Институт гомеопатии и натуротерапии Федерального научного клинико-экспериментального центра традиционных методов диагностики и лечения Росздрава (г. Москва)

Среди многочисленных способов предупреждения заболеваний традиционно важное место занимает правильное и полноценное питание. Под этим понимается не только оптимальное соотношение в пище основных групп питательных и энергетических веществ – белков, жиров и углеводов. Огромное значение для нормального функционирования организма имеет сбалансированное поступление витаминов, микроэлементов и биологически активных соединений других классов. Именно эти вещества большей частью мы получаем, употребляя в пищу овощи, фрукты, ягоды, зерновые, бобовые и пряновкусовые культуры. Причем многие из этих растений могут служить не только средством профилактики развития болезней, но и лечебными средствами, поскольку действующие вещества в них нередко находятся в терапевтических дозах.

Коллектив сотрудников Института гомеопатии и натуротерапии Федерального научного клинико-экспериментального центра традиционных методов диагностики и лечения Росздрава (ФНКЭЦ ТМДЛ Росздрава) попытался обобщить имеющиеся достоверные сведения о лечебном и токсическом действии пищевых растений, наиболее часто употребляемых на территории нашей страны. Результатом этой многолетней работы явилась монография «Лечебные свойства пищевых растений» (М.: Изд-во ФНКЭЦ ТМДЛ Росздрава, 2007. – 533 с.).

Необходимость написания этой работы во многом обусловлена широко распространенным ошибочным мнением о том, что любые овощи, фрукты, зелень, зернобобовые культуры и специи очень полезны и могут употребляться в неограниченных количествах, особенно с целью уменьшения массы тела и «очищения» организма. И, несмотря на то, что подавляющее большинство пищевых растений практически нетоксичны, особое внимание мы постарались уделить анализу возможных побочных эффектов и возможным ограничениям при их использовании.

Начиная с этого номера на страницах журнала «Традиционная медицина» мы начинаем публиковать главы из этой монографии, представляющие практический интерес не только для специалистов, но и для населения.

В настоящей публикации мы приводим сведения об абрикосе обыкновенном. Этот фрукт в южных районах России давно используется в пищу, как в свежем, так и в переработанном виде. В настоящее время абрикос довольно обычен в пищевом рационе жителей всей России. Правильное его применение может оказать реальную помощь в лечении пациентов с различными заболеваниями.

АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Armeniaca vulgaris Lam.*)

Это крупное дерево высотой от 3 до 17 м, относящееся к семейству розоцветных (*Rosaceae*). Листья крупные, длиной 6–9 см, листовые черешки темно-красные. Цветки белые или розовые, распускаются раньше листьев. Плоды представляют собой костянки, округлые, желтые или оранжевые, до 5 см в длину с плоскими, светло-коричневыми косточками. Плоды абрикоса созревают в июне–июле (рис. 1).

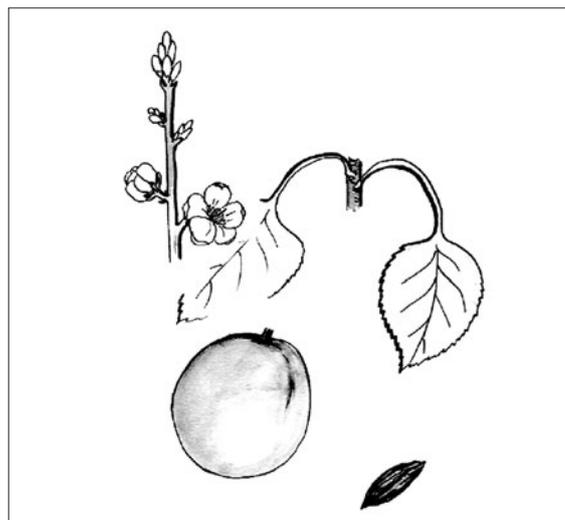


Рис. 1. Цветы, листья и плоды абрикоса обыкновенного

В России абрикосы культивируют в среднем и южном Поволжье и на Кавказе. Основная масса плодов поступает в нашу страну из Средней Азии. В последнее время появился целый ряд районированных сортов абрикосов, плоды которых созревают в средней полосе. **В пищевых и лечебных целях используют:** плоды свежие (абрикосы), высушенные (курага, урюк, кайса) и переработанные, высушенные семена (сырье неофициально в РФ).

Химический состав

В **мякоти свежих плодов** содержатся

☑ углеводы: моносахара до 27% (в зрелых плодах, в основном, сахароза); в высушенных плодах содержание сахаров достигает 76–84%; полисахариды (инулин, крахмал, декстрин, протопектины, клетчатка (до 0,9%), камедь);

☑ органические кислоты: лимонная, винная, яблочная, следы салициловой;

☑ витамины: каротиноиды – 0,2–3,2 мг% – в зависимости от сорта (β-каротин, придающий мякоти плодов оранжевую окраску, ликопин), аскорбиновая (от 2,5 до 60,5 мг% в зависимости от сорта, в среднем около 15 мг%) и фолиевая кислоты, РР, В₁, В₂ (0,03–0,10 мг%);

☑ полифенольные соединения, в том числе флавоноиды (кверцетин, изокверцитрин, рутин, авикулярин; катехины и лейкоантоцианидины), дубильные вещества (до 1%);

☑ минеральные вещества: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо (1,5–1,8 мг%), йод и др.

В **семенах** обнаружены

☑ цианогенные соединения: гликозид амигдалин (около 8,4%), синильная кислота (до 0,011%);

☑ более 10% углеводов;

☑ 25–58% жирного масла;

☑ фитостерины: холестерол, ситостерин, эстрон, α-эстрадиол;

☑ витамины: В₁₅;

☑ эфирное масло.

Полезные свойства

Плоды абрикоса обладают приятным вкусом, ароматом и высокой питательностью. Их употребляют в пищу свежими и высушенными, а также перерабатывают на консервы, соки, компоты, ликеры (абрикотин), варенье, джем и т.д. Недозрелые абрикосы можно мариновать и солить, как маслины.

Сладкие семена по вкусу практически не

уступают миндалю; их часто используют в кондитерской промышленности.

В лечебных целях применяют как свежие ПЛОДЫ абрикоса, так и высушенные (курага, кайса, урюк). Наличие большого количества калия (в кураге – до 700 мг%) обуславливает ценность абрикосов при состояниях, сопровождающихся его дефицитом. В первую очередь, курагу назначают пациентам, страдающим **нарушениями сердечного ритма** (в том числе детям), **недостаточностью кровообращения**, при **инфаркте миокарда, миастении**, а также тем пациентам, которые принимают мочегонные препараты и сердечные гликозиды.

Содержащиеся в плодах абрикоса фосфор и магний влияют на процессы памяти; магний предупреждает развитие **атеросклероза**, снижает риск развития **инфаркта миокарда**.

Высокое содержание калия и железа делает абрикосы необходимыми в пищевом рационе **беременных** и больных **железодефицитной анемией**.

Богатые каротином, аскорбиновой кислотой и микроэлементами плоды рекомендуют употреблять в пищу при **гипо- и авитаминозах** (а также для их профилактики) **детям и пожилым людям**. Абрикосы ценны для питания страдающих **сахарным диабетом**, однако при их употреблении необходимо учитывать общее количество углеводов в диете.

Мякоть абрикоса **способствует разжижению мокроты** при сухом кашле, а также действует как **жаропонижающее, жаждоутоляющее** и нежное **слабительное средство**. 100–150 г абрикосов в сутки обеспечивает регуляцию стула.

СЕМЕНА плодов употребляют как **противоглистное средство**, эффективное благодаря наличию небольших количеств синильной кислоты и амигдалина.

Из семян получают так называемое «абрикосовое молоко» (эмульсию из толченых семян), которое используют как **противокашлевое средство** при коклюше, бронхите, трахеите, икоте. Противокашлевой эффект обусловлен угнетающим действием амигдалина на кашлевой центр.

Витамин В₁₅, содержащийся в семенах многих растений, в том числе и абрикосов, оказывает **иммуномодулирующее действие**.

ЖИРНОЕ МАСЛО, отжимаемое из семян, было включено в Государственную фармакопею СССР X издания. Его до сих пор используют в фармацевтической промышленности

наравне с персиковым для приготовления инъекционных препаратов, а также в качестве основы для производства жидких мазей.

Токсическое действие и противопоказания к применению

☒ При поедании большого количества семян или старого варенья, сваренного с косточками, в организме накапливается синильная кислота, в результате чего в период от получаса до 5 часов может развиваться **отравление**.

В косточках абрикоса содержится до 8,4% амигдалина и 0,011% ядовитой синильной кислоты. В семенах, помимо амигдалина, присутствует расщепляющий его фермент эмульсин. Причем, они находятся в разобленном состоянии: амигдалин – в семядолях, а эмульсин – в сосудисто-волокнистых пучках. Тесное соприкосновение гликозида и фермента возможно только при хорошем пережевывании и смачивании их слюной в пищеварительном тракте человека и животных, во время мацерации семян при нахождении в желудке, а также при варке варенья с косточками и последующем длительном хранении. В результате амигдалин расщепляется на синильную кислоту, которая, собственно, и вызывает отравление, бензойный альдегид и сахар.

При употреблении небольшого количества семян этот процесс происходит медленно, и амигдалин оказывает только угнетающее действие на кашлевой центр.

Симптомы отравления: общая слабость, першение в горле, головная боль, тошнота, рвота, чувство страха, окрашивание слизистой оболочки ротовой полости в алый цвет. В тяжелых случаях отмечаются судороги и потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности. При дыхании может ощущаться запах горького миндаля.

При появлении симптомов отравления необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Домашнее лечение включает промывание желудка и очистительные клизмы. Доступным антидотом является глюкоза.

☒ Абрикосы, особенно свежие, **не следует употреблять натощак**, а также после приема медленно перевариваемой пищи (например, мясной).

☒ Прием холодной воды после употребления в пищу абрикосов может вызвать послабление стула.

☒ Свежие абрикосы не рекомендуется употреблять в больших количествах больным

язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, гиперацидным гастритом.

☒ Считается, что из-за высокого содержания сахарозы абрикосы противопоказаны больным сахарным диабетом и людям, страдающим избыточным весом. Однако в небольших количествах они необходимы и этим категориям пациентов.

Другие виды

В Северном Китае, Северной Корее и Приморье в диком виде произрастает *Armeniaca mandshurica (Maxim.) Skvorts.* (абрикос маньчжурский), более морозоустойчивый по сравнению с абрикосом обыкновенным. Мелкие (до 2,5 см в диаметре) плоды этого вида съедобны, но не отличаются высокими вкусовыми качествами. Их едят свежими, из них делают варенье, пастилу, напитки.

Встречающийся в Даурии, Монголии и Китае *A. sibirica (L.) Lam.* (абрикос сибирский) имеет внешне привлекательные, но горькие и потому совершенно несъедобные плоды. Вид отличается исключительной морозо- и засухоустойчивостью и представляет большой интерес для селекционеров.

Другое использование

Жмых, остающийся в результате получения жирного масла, в небольших количествах дают скоту.

Мелко дробленую скорлупу используют в косметике как составную часть скрабов для лица и тела.

Из скорлупы семян делают черную краску, активированный уголь.

Камедь, выступающая из повреждений на стволах и ветвях, идет на приготовление эмульсий, высококачественного клея.

Древесина растения пригодна для различных поделок и столярных работ. Корни применяют при окрашивании тканей в оранжевый цвет.

Абрикосовыми деревьями укрепляют склоны и осыпи, используют их в декоративном озеленении и при создании лесозащитных полос.

Литература

1. Большая энциклопедия лекарственных растений. – М.: Издательский дом «АНС», 2006. – 960 с.
2. Блинков И.Л., Киселева Т.Л., Цветаева Е.В. Краткая энциклопедия фитотерапии. Справочник

по лечебному применению растений. – М.: МОКБ «Марс», 1998. – 198 с.

3. Вейсинь У., Лин У. Диетотерапия. Продукты питания как лекарственные средства в китайской медицине. – СПб.: Логос, 1996. – 132 с.

4. Вехов В.Н., Губанов И.А., Лебедева Г.Ф. Культурные растения СССР / Под ред. Т.А. Работнова. – М.: Мысль, 1978. – 336 с.

5. Витамины и микроэлементы в клинической фармакологии / Под ред. В.А. Тутельяна. – М.: Палея-М, 2001. – 560 с.

6. Гаммерман А.Ф., Кадаев Г.Н., Яценко-Хмелевский А.А. Лекарственные растения (Растения-целители). – 4-е изд. – М.: Высшая школа, 1990. – 543 с.

7. Государственный реестр лекарственных средств. Официальное издание (по состоянию на 1 сентября 2004 г.). – М., 2004. – Т. I. – 1406 с.; Т. II. – 1792 с. (Государственный, 2004)

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

9. Даников Н.И. Целебная магия даров юга. – М.: ТОО «Летопись», 1998. – 174 с.

10. Завражнов В.И., Китаева Р.И., Хмелев К.Ф. Лекарственные растения: лечебное и профилактическое использование. – 4-е изд., испр. и доп. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1993. – 480 с.

11. Иванушкин В.П. Рациональное использование продуктов растениеводства. – Рига: Авотс, 1985. – 184 с.

12. Ивашкин В.Т., Шевченко В.П. Питание при болезнях органов пищеварения. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 352 с.

13. Ильина С. Двенадцать месяцев. Энциклопедия народной медицины в 2-х томах. – К.: Логос, 1998. – Т. 1. – 320 с.; Т. 2. – 352 с.

14. Кортиков В.Н., Кортиков А.В. Лекарственные растения. – М.: Айри Пресс Рольф, 1999. – 655 с.

15. Крылов А.А., Марченко В.А. Руководство по фитотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.

16. Ладынина Е.А. Травник для всех. – М.: Мостгорпечать, 1995. – 288 с.

17. Лекарственное растительное сырье. Фармакогнозия: Учеб. пособие / Под ред. Г.П. Яковлева и К.Ф. Блиновой. – СПб.: СпецЛит, 2004. – 765 с.

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

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

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

21. Маркова А.В. Народные методы лечения. – М.: Эксмо; СПб.: Сова, 2003. – 832 с.

22. Махлаюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. – Саратов: Приволжское

книжное изд-во, 1993. – 544 с.

23. Машковский М.Д. Лекарственные средства: В 2 т. 14-е изд., перераб., испр. и доп. – М.: ООО «Издательство Новая Волна», 2000.

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

25. Мурох В.И., Стекольников Л.И. Целебные кладовые природы. – Минск: Ураджай, 1990. – 367 с.

26. Народный лечебник или врачевание силами природы. Настольная книга о предупреждении и лечении болезней, сохранении здоровья и активного долголетия. – М.: Прибой, 1998. – 256 с.

27. Носов А.М. Лекарственные растения. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 350 с.

28. Овощи / Сост. Т.П. Желудова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – 158 с.

29. Палов М. Энциклопедия лекарственных растений: Пер. с нем. – М.: Мир, 1998. – 467 с.

30. Пастушенков Л.В., Пастушенков А.Л., Пастушенков В.Л. Лекарственные растения: Использование в народной медицине и быту. – СПб.: ДЕАН, 1998. – 384 с.

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

32. Полная энциклопедия народной медицины. – Т. 1. – М.: АСН, 2000. – 752 с.

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

34. Современная фитотерапия / Под ред. В. Петкова. – София: Медицина и физкультура, 1988. – 504 с.

35. Турищев С.Н. Основы фитотерапии. – М.: Издательский дом «Русский врач», 1999. – 128 с.

36. Фитотерапия с основами клинической фармакологии / Под ред. В.Г. Кукеса. – М.: Медицина, 1999. – 192 с.

37. Фитотерапия. Сборник народных нетрадиционных методов лечения. – М.: Павлин, 1993. – 384 с. (Фито, 93)

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

39. Химический состав пищевых продуктов. Справочник / Под ред. И.М. Скурихина. – Кн. 2. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.

40. Черепанов С.К. Сосудистые растения России и сопредельных государств (в пределах бывшего СССР). Русское издание. – СПб.: Мир и семья, 1995. – 992 с.

41. Энциклопедический словарь лекарственных растений и продуктов природного происхождения: Учебное пособие / Под ред. Г.П. Яковлева и К.Ф. Блиновой. – СПб.: Специальная литература, 1999. – 407 с.