

Л. Г. ДУДЧЕНКО, В. В. КРИВЕНКО

# ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ- ЦЕЛИТЕЛИ



## ХАЗЯЙЦІ - НА ЗАМІТКУ

# У ДОМАШНЮ АПТЕЧКУ

**Червоний перець.** Зупиняє кров при кровотечах. Корисний при серцевій слабості. Спалює токсини в товстій кишці. Сприяє переварюванню їжі.

**Чорний перець.** Бореться з неврастенією, виснаженням, малокрів'ям.

**Кмин.** Ворог гіпертонії, атеросклерозу, ішемії, стенокардії, інсульту й інфаркту.

**Хрін.** Лікує від ангіни, авітамінозів, цинги, січокам'яної хвороби, подагри, недокрів'я. Настоем промивають рані і виразки, а усередину приймають при хворобі Боткіна.

**Лавр.** Найчастіше використовується при лікуванні хворих цукровим діабетом.

**Петрушка.** Загоює рані, зміцнює ясна, зберігає зір. Застосовують при серцево-судинній недостатності, пертонії, неврозах, зниженні пам'яті, склерозі, депресії, бронхіті, туберкульозі, циститах, уретритах, січокам'яній хворобі.

**Кінза.** Допомагає при порушенні апетиту, травленні, проти глистів, загоє рані.

**Цикорій.** Корені гарні при хворобах печінки і жовчного міхура, іпохондрії, істерії й інших неврозах. Лікує від цукрового діабету, лихоманки, корі, бронхіту, туберкульозу, ожиріння, атеросклерозу, гастриту, виразки шлунка, артриту, ревматизму і т.д.

## III ЛІКАР

, настоюють і  
ичі на день до  
плоди квасолі  
атеросклерозі,  
іях.

ШДРУ. Настій  
як жовчогінний  
ваннях печінки і  
при гастритах і  
а також як зас-  
ри істеріях і су-  
іастійтак: одна  
>дів на склянку  
)я до кипіння,  
кивається по  
гири рази на

## ІПОЧУТТЯ

і метеофізич-  
цей повідом-  
риятливими  
ісяця будуть

ірку підготуїіаіг  
Н.ХОЛОД. Р'

Л.Г.ДУДЧЕНКО  
В.В. КРИВЕНКО

ПИЩЕВЫЕ  
РАСТЕНИЯ-  
ЦЕЛИТЕЛИ



КИЕВ  
НАУКОВА ДУМКА  
1988

ББК 51.230

Д81

Ответственный редактор  
академик АН УССР К. М. Сытник

Рецензенты

кандидат биологических наук Т. С. Лебедева,  
кандидат медицинских наук А. П. Щербаков

Печатается по решению Редакционной коллегии  
научно-популярной литературы АН УССР

Редакция научно-популярной литературы  
Заведующий редакцией А. М. Азаров

Дудченко Л. Г., Кривенко В. В.

Д81 Пищевые растения — целители. — 2-е изд., доп.  
и перераб. — Киев : Наук, думка, 1988. — 272 е. —  
Библиогр.: с. 262—264.

ISBN 5-12-000334-6 (в обл.): 60 к., 200 000 экз.  
(1-й завод 1—50 000 экз.)

Книга рассказывает об истории применения, исследова-  
нии и использования в мировой медицинской практике  
важнейших пищевых растений. В популярной форме оха-  
рактеризован биохимический состав, определяющий лечеб-  
ную силу и применение в рациональном питании, медицине,  
косметике и диетологии около 200 видов растений. Даны  
рекомендации по применению растительных диет для лече-  
ния и профилактики некоторых заболеваний, а также наи-  
более распространенные рецепты приготовления диетиче-  
ских оастительных блюд, безалкогольных напитков.

Для широкого круга читателей.

Д 4104030000-415 без объявления  
М221(04)-8S

ББК 51.230

ISBN 5-12-000334-6

© Издательство «Наукова думка», 1986  
© Издательство «Наукова думка»,  
дополнения, изменения, 1988

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Естественные пищевые продукты растительного происхождения, которые мы употребляем ежедневно,— один из элементов здорового питания. О поистине огромной роли наших постоянных спутников —растений, используемых в пищу, и вырабатываемых из них продуктов — в профилактике и лечении многих заболеваний мы знаем еще мало. По мнению многих специалистов, нормальная продолжительность жизни человека должна составлять 120—150 лет. А мы живем в среднем 70. В этой разнице (50 лет!) повинны многие факторы: недостаточные физические нагрузки, психические травмы, употребление никотина, алкоголя и многое другое. Значительное место в списке причин, сокращающих нашу жизнь, занимает недостаточное снабжение организма овощами, фруктами и другими растительными продуктами, содержащимися в них защитными веществами — этими природными лекарствами. И вряд ли мы ошибемся, если скажем, что недостаток защитных веществ в нашем питании стоит нам в среднем 10—15 лет жизни.

Растения, используемые в пищу, содержат разнообразным набор витаминов, легкоусвояемые углеводы, белки, ферменты, аминокислоты, жиры, минеральные, ароматические и другие ценные компоненты, которые выполняют важную роль в процессах обмена веществ в организме. Они повышают усвояемость белково-углеводной пищи, способствуют нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Ароматические вещества значительно улучшают вкус пищи, повышают аппетит и благотворно влияют на процессы пищеварения. Потребление растительной пищи в достаточном количестве способствует нормализации обмена веществ, предупреждению появления избыточной массы тела, играет важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений солевого обмена и др. Правильное, сбалансированное питание — неотъемлемый компонент здорового образа жизни, важный залог сохранения здоровья.

Книга о растениях, используемых в пищу также и как одно из важнейших средств профилактики и борьбы с развитием многих заболеваний, внесет свой вклад в улучшение здоровья людей. В доступной форме изложена история применения некоторых культивируемых растений не только как пищевых, но и как лекарственных. Популярно охарактеризован их химический состав с объяснением его ценности для жизнедеятельности человеческого организма. Описаны целебные и косметические свойства широко культивируемых в садах, на огородах, бахчах, а также дикорастущих растений, потребляемых в пищу на Украине, овощных, плодово-ягодных, пряно-ароматических и пряно-вкусовых растений. Приведены новейшие растительные диеты, применяемые для лечения некоторых заболеваний, а также наиболее интересные рецепты приготовления растительных блюд, безалкогольных напитков диетического рациона. Авторы стремятся убедить читателя, что в ежедневном меню наряду с пищей животного происхождения совершенно необходимы растения и продукты, производимые из них, для профилактики и лечения многих заболеваний, для укрепления здоровья, поддержания бодрости, красоты, для продления жизни.

Согласно хозяйственной классификации культурных растений выделяют такие группы (по органам, употребляемым в пищу): капустные, плодовые, корнеплодные, луковые, листовые, пряно-вкусовые и пряно-ароматические. В практике пловодства плодовые и ягодные растения делят на шесть групп — семечковые, косточковые, ягодные, орехоплодные, субтропические и цитрусовые. По такой схеме и приведена характеристика биохимического состава, истории применения и рекомендаций по использованию в диетическом питании для лечения и профилактики заболеваний около 200 описываемых растений.

В основу книги положены два издания авторов: Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко. Пищевые растения — целители.— Киев : Наук, думка, 1986; Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко. Плодовые и ягодные растения — целители.— Киев : Наук, думка, 1987. В книгу, которую по сути можно считать вторым изданием, дополненным и переработанным, включены до 30 новых видов. Значительная часть их — это пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения, которые в предыдущем издании были представлены очень скупо.

## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА РАСТЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПИЩУ

Растения и растительные продукты прочно занимают важнейшее место в правильно сбалансированном питании человека. Растения, как мы уже говорили,— главные поставщики витаминов, минеральных элементов, углеводов, ароматических веществ, полисахаридов и органических кислот. Многие пищевые растения имеют фитонцидные свойства, благодаря чему проявляют антимикробное действие. Растительная пища увеличивает секрецию пищеварительных желез и усиливает их ферментативную активность, а это улучшает процессы пищеварения и повышает усвояемость пищи. Эти свойства делают фрукты и овощи необходимой составной частью питания здорового и больного человека.

В культивируемых растениях, которые мы чаще всего используем в пищу, содержатся витамины группы В—В<sub>1</sub> (тиамин), В<sub>2</sub> (рибофлавин), В<sub>3</sub> (пантотеновая кислота), В<sub>6</sub> (пиридоксин), В<sub>9</sub> (фолиевая кислота), витамин С (аскорбиновая кислота), провитамин А (каротин), витамины Н (биотин), Р (цитрин), провитамин Д (эргостерин), витамины Е (токоферол), К (филлохинон), РР (никотиновая кислота). Большой набор витаминов в пище стимулирует обменные процессы, функции желез внутренней секреции, выработку гормонов. Витамины в растениях образуют активный комплекс, который проявляет свое биологическое действие даже при сравнительно небольшом их количестве в пищевом рационе (около 2 %). При недостатке какого-либо витамина в питании человека наступает нарушение обмена веществ и, следовательно, функций определенных органов, что в конечном

счете приводит к проявлению заболеваний. Витаминная недостаточность особенно отрицательно влияет на работу нервной системы. Совершенно здоровые на первый взгляд люди становятся агрессивными, раздражительными или вялыми, страдают бессонницей, трудоспособность их снижается.

Витамин А образуется в организме человека (в присутствии жира) из провитамина каротина, содержащегося во многих пищевых растениях. Он способствует нормальному обмену веществ, росту и развитию организма, обеспечивает нормальное функционирование зрения (особенно в сумерках), слезных, сальных, потовых желез, повышает устойчивость организма к инфекциям. Витамин принимает участие в синтезе гормонов коры надпочечников и половых желез. Суточная потребность в нем составляет 1,5 мг. Ее могут удовлетворить 25—50 г шпината, красного перца, зелени петрушки или 50 г плодов абрикоса, красной моркови, томата-пюре или листьев укропа, шавеля (зеленого лука требуется для этой цели не менее 100 г).

Каротин постоянно сопутствует хлорофиллу, находится в зеленых частях растений, в фруктах и овощах, окрашенных в красный, оранжевый и желтый цвета. Основные источники каротина: облепиха, рябина обыкновенная и черноплодная, хурма японская, морозика, шиповник, абрикосы, из овощей — морковь, тыква, зеленый лук, укроп, салат. Целесообразно использовать фрукты, богатые каротином, как дополнительный источник витамина А. Овощи и фрукты, богатые каротином, лучше использовать вместе с жиром — тогда он значительно лучше усваивается.

Витамин В) способствует росту организма, а также нормализации перистальтики желудка и кислотности желудочного сока. Вравитаминоз, или болезнь бери-бери, сопровождается расстройством жизнедеятельности организма, бессонницей, раздражительностью, в тяжелых случаях параличом нижних конечностей. Суточную потребность в этом витамине удовлетворяют 300—400 г черного хлеба. Витамин В) содержится в зеленом горошке, зародышах и оболочках пшеницы, овса, гречихи, а также в пивных дрожжах и арахисе. Довольно много его в шиповнике.

Витамин В<sup>2</sup> регулирует уровень сахара и азота в организме, улучшает использование таких аминокислот, как триптофан, гистидин, фенилаланин и трео-



нии. Этот витамин входит в состав ферментов, катализирующих окислительно-восстановительные реакции и тесно связанных с клеточным дыханием. Витамин В<sup>2</sup> улучшает обмен веществ и нормализует функциональную деятельность центральной нервной системы, кровеносных капилляров, секреторных желез желудка и кишечника, печени, кожи и слизистых оболочек, необходим для синтеза белка и жира. Суточная потребность в нем составляет 2—3 мг. Витамин В<sup>2</sup> содержится в горохе, шпинате, томате, зеленом горошке, зеленом луке, пивных дрожжах, зародышах и оболочках зерновых культур, гречневой крупе.

Витамин В<sup>3</sup> необходим для нормального функционирования эндокринной и нервной систем. Суточная потребность в нем 10—20 мг. Содержится в горохе и дрожжах.

Витамин В<sup>6</sup> регулирует функции нервной системы. При недостатке его у человека (наиболее чувствительны в этом отношении новорожденные) наблюдаются судорожные припадки. Обычно потребность в витамине В<sup>6</sup> полностью удовлетворяется продуктами питания («стручковые» овощи, кукуруза, неочищенные зерна злаковых культур, плоды банана, дрожжи). В лечебных целях витамин применяют при токсикозах беременности, воспалительных процессах, сопровождающихся образованием большого количества гистамина, паркинсонизме, возбуждении, раздражительности, рвоте, хорее, экземах, пеллагре (вместе с витамином РР), а также для активации выработки адреналина и серотонина, улучшения регенерации эпителия глаза, слизистых оболочек желудка и кишечника и повышения кроветворной функции.

Витамин В<sup>9</sup> участвует (вместе с витамином В<sup>12</sup>) в синтезе аминокислот (метионина, серина и др.), его применяют при ослаблении и нарушениях кроветворной функции и разных формах анемии, заболеваниях печени (особенно при ожирении), язвенных колитах, неврастении и вирусном гепатите. Он есть в свежих овощах (бобы, шпинат, томат и др.), кукурузе, пшенице, ржи. Лучший источник витамина — салаты из зелени.

Витамин РР иногда называют антипелларгическим (отсутствие или недостаток его в пище приводит к заболеванию — пеллагре). Характерные симптомы пеллагры — поражение кожи, поносы, кишечные рас-

стройства. Наиболее богаты витамином РР дрожжи, зародыши пшеницы. Довольно много его в плодах шиповника, абрикосах, персиках, стручковых овощах, хрене, перце красном.

Витамин Н — это регулятор обмена веществ. При его недостатке у маленьких детей развиваются воспаление кожи с шелушением, явления анемии и холестеринемии. Потребность в витамине обычно удовлетворяется режимом питания. Содержится в бобах, горохе, цветной капусте, луке, и грибах.

Плоды многих растений — источник инозита, обладающего липотропными свойствами и стимулирующим действием на моторную функцию кишечника. Наиболее богаты инозитом апельсины, грейпфрут, персики (а также зеленый горошек, морковь, капуста цветная и белокочанная, дыня).

Практически единственный источник витамина С для человека — растительные продукты (в продуктах животного происхождения количество его ничтожно, кроме того, он там быстро разрушается). Витамин С участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов, в углеводном обмене, активировании ферментов, способствует свертыванию крови и регенерации тканей (стимулирует образование важного для заживления ран белка коллагена), принимает участие в образовании стероидных гормонов и повышает фагоцитарную функцию лейкоцитов, является очень активным противоядием от солей ртути и свинца, усиливает фармакологическое действие лекарственных веществ и снижает их побочное токсическое действие. Недостаток или отсутствие витамина С вызывает цингу. Суточная потребность в витамине 50—100 мг. Витамин в форме экстрактов из растений, а также синтезированный препарат применяется для профилактики и лечения цинги, ревматических процессов в центральной нервной системе и сердце, при кровотечениях, инфекционных заболеваниях (в частности, туберкулезе), хронических нефритах и плевритах, вяло заживающих ранах, переломах костей и дистрофии. Значительные количества витамина С содержатся в различных видах лука, капусте, картофеле, хрене, плодах шиповника, рябины, черной смородины, земляники садовой, облепихи, лимонах, апельсинах, грейпфрутах, зеленых грецких орехах.

Следует обратить внимание на необходимость осторожного применения чистой аскорбиновой кисло-

ты при некоторых состояниях организма. Есть сведения, что длительное применение больших ее доз может привести к угнетению исулинообразовательной функции поджелудочной железы. Поэтому во время лечебного курса рекомендуется контролировать содержание сахара в крови, особенно если назначаются массивные дозы или витамин применяется длительно. При лечении витамином С в виде препаратов необходимо учитывать его способность стимулировать функцию надпочечников и способствовать избыточному образованию кортикостероидов, которые при определенных условиях могут вызвать нарушение функции почек. Противопоказания к применению препаратов витамина С — тромбофлебиты и другие заболевания, сопровождающиеся склонностью к образованию тромбов. Действие же витамина в составе пищевых растений обычно смягчается и дополняется другими веществами и чаще всего не сопровождается неприятными побочными явлениями. Основное количество аскорбиновой кислоты в организм человека поступает с картофелем и капустой. Витамин С сохраняется в кислой среде.

Витамин Р уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных капилляров. Он имеет важное значение для профилактики кровоизлияний, в том числе мозга и сердечной мышцы, нормализует кроветворение и состояние сосудистых стенок при легком радиоактивном облучении. Источник витамина Р — зеленая масса гречихи, незрелые грецкие орехи, цветки картофеля, ноготков, красный перец, салат, капуста, ревень, помидоры, плоды шиповника, облепихи, черной смородины, винограда, вишни, сливы, малины, брусники, черноплодной рябины, зеленые листья чая, лимоны, апельсины, яблоки.

Витамин Е — активное противоокислительное средство. Его применяют при мышечной дистрофии (истощении), дерматомиозитах, при нарушениях менструального цикла у женщин и функции половых желез у мужчин. В организме участвует в регуляции сперматогенеза и развития зародыша. Витамин Е необходим при больших физических нагрузках (особенно спортсменам в период соревнований). Источником его могут служить зеленые бобы и зеленый горошек, салат, кочанная капуста, зелень петрушки, перья лука, молодые ростки злаков, а также растительные масла —

подсолнечное, кукурузное, хлопковое, облепиховое, соевое, арахисовое.

Витамин К называют противогеморрагическим, он способствует нормальному свертыванию крови и регенерации тканей, обладает болеутоляющим действием. Его применяют при желтухах, острых гепатитах, кровотечениях, ожогах, обморожении, лучевой болезни и геморрое. Недостаток витамина часто наблюдается при воспалении желудка, болезнях печени и сердечно-сосудистой системы. Витамин есть в шпинате, капусте, зеленых томатах, листьях крапивы, хвое и др. Быстро разрушается под действием прямых солнечных лучей.

Витамин Р переводит холестерин в растворимые соединения и облегчает их выведение из организма. Применяют его с целью профилактики и лечения атеросклероза, экзем и язвенных поражений кожи. Для удовлетворения потребности взрослого человека в этом витамине достаточно 20—30 г растительного масла. Особенно много витамина И в облепиховом масле.

Витамин и называют противовоспалительным фактором. Он оказывает лечебное действие при гастрите, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, а также при сердечно-сосудистых и кожных заболеваниях. Содержится в соке капусты и некоторых других овощах.

Пищевые растения в значительной степени обеспечивают организм человека минеральными веществами — солями калия, магния, фосфора и железа. В отношении одних минеральных веществ (например, солей калия и железа) овощи и плоды являются основным источником, в отношении же других (солей кальция, фосфора, магния) дополняют богатые этими солями продукты. Ряд минеральных веществ (соли натрия, хлора) плоды содержат в незначительных количествах, что имеет важное значение в лечебном питании. При введении минеральных соединений с пищей важно принимать во внимание не только их абсолютное качество, но и соотношение их между собой, а также количественные пропорции по отношению к белкам, жирам и углеводам, — это часто оказывает решающее влияние на всасывание и усвоение солей.

Повышенная потребность в калии возникает при ряде заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек

и др. Калий определяет мочегонное (диуретическое) действие растения. Особенно много калия в сухих фруктах и ягодах — урюке, кураге, черносливе, изюме, персиках, финиках, а также в свежих плодах черной смородины, банана, кизила, ананасов, абрикосов, из овощей — в картофеле, различных видах капусты, зелени петрушки, укропа.

Пищевые растения — важный источник железа, входящего в состав гемоглобина крови и дыхательных ферментов. Богаты железом яблоки, дыня, шиповник, черника, персики, шелковица (белая, а особенно черная), клюква, крыжовник, красная и черная смородина, виноград, черешня, абрикосы, инжир, кизил, айва, хурма, слива, из овощей — хрен, столовая свекла, петрушка, помидоры. При малокровии особенно желательно использовать эти растения в пищу.

Целесообразно вводить пищевые растения в рацион как дополнительный источник кальция и фосфора — основных элементов зубов и костей. Кальция довольно много в хурме и овощах — сельдерее, свекле, зелени петрушки, хрене, укропе. Усвоению кальция некоторых фруктов и овощей препятствует наличие в них щавелевой кислоты. Щавелевокислые соли кальция почти не усваиваются. Поэтому продукты, богатые щавелевой кислотой, практически нельзя считать источником солей кальция для организма. Чтобы обеспечить наилучшее усвоение кальция, необходимо плоды и овощи вводить в оптимальных соотношениях с жирами, фосфором и другими веществами.

Фосфор содержат зерно гречихи, зеленый горошек, зелень петрушки, хрен, чеснок, сушеные плоды. Многие пищевые растения богаты солями магния (бананы, черная смородина), и они, как и овощи (горох, фасоль, зелень петрушки, брюссельская капуста) и крупяные культуры, — дополнительные поставщики в организм этого элемента. Магний активизирует фосфорный обмен, снижает кровяное давление и участвует в выведении холестерина. Магнийсодержащие растения необходимо использовать при гипертонии, атеросклерозе.

Пищевые растения — источник многих микроэлементов: меди, марганца, цинка, кобальта, йода и др. Медь играет большую роль в процессах кроветворения. С недостатком ее в организме нередко связано малокровие у детей и беременных женщин. Медь содержится в сушеных яблоках и грушах, вишне; мар-

ганец — в яблоках и сливах, из овощей эти элементы преобладают в бобовых, листовых овощах, картофеле, свекле, кабачках.

Многие пищевые растения содержат эфирные масла, которые придают им своеобразный вкус и аромат. Овощи и фрукты, богатые эфирными маслами, употребляют в виде закусок и приправ. Они возбуждают аппетит, поэтому целесообразно применять их при неврозах, сопровождающихся истощением и отсутствием аппетита. Но при некоторых заболеваниях (язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, холецистите, энтерите, колите, гепатите и острых нефритах) из диеты больного овощи и плоды, богатые эфирными маслами, следует исключить.

Растения, придающие пище аромат или горечь, ценились во все времена у всех народов. Древняя поговорка гласит: «В пище без пряностей нет ни пользы, ни радости». Однообразная, безвкусная пища приводит к снижению аппетита и расстройству пищеварения. Из глубины веков дошло до наших дней применение пряных овощей таких, как лук, чеснок, хрен, петрушка, укроп, сельдерей и др. Правильное использование пряноовощных растений в пищевом рационе способствует нормализации обменных процессов и является весьма эффективным профилактическим и лечебным фактором. Кроме того, из некоторых таких растений получают препараты, используемые в медицине.

Немаловажную роль играют растения в диетическом питании. Зная, какие полезные вещества содержат пищевые растения и при каких заболеваниях их желательно применять, можно регулировать поступление соответствующих биологически активных веществ в организм, улучшая тем самым самочувствие, избегая некоторых недугов или даже излечивая себя от того или иного заболевания.

Во многих плодах и овощах есть органические кислоты — яблочная, лимонная, шавелевая, бензойная и др. Растения, содержащие шавелевую кислоту (инжир, щавель, ревень и др.), противопоказаны при оксалурии. Но многие плоды и ягоды способствуют выведению из организма шавелевой кислоты. Это яблоки, груши, айва, кизил, листья черной смородины, листья винограда в виде настоя. Бензойная кислота — она обладает антисептическими свойствами — •

есть в бруснике и клюкве. Количество органических кислот определяет общую кислотность плодов или их сока. Вкус плодов зависит не только от содержания органических кислот, но и от вида имеющихся в них Сахаров, от наличия дубильных веществ, а также от различных сочетаний их. Под влиянием кислот увеличивается выделение пищеварительных соков, усиливается кишечная перистальтика. Включение в пищевой рацион овощей и фруктов, богатых органическими кислотами (лимон, смородина, клюква, слива, рябина), способствует нормальному пищеварению.

Вяжущий, терпкий вкус некоторых плодов (хурмы, айвы, кизила, груши, рябины) зависит от присутствия в них дубильных веществ. Наиболее изучен танин, оказывающий благоприятное действие на кишечник при поносах. С этой целью плоды, богатые танином (чернику), лучше есть натощак, иначе они окажут лишь незначительное действие — белковые вещества пищи, соединяясь с танином, связывают его прежде, чем он достигнет стенок кишечника.

Большинство свежих плодов содержит небольшое — не более 10 % — количество углеводов. Значительная часть их пребывает в легкоусвояемой форме (в виде моно- и дисахаридов — глюкозы, фруктозы, сахарозы). Они обуславливают сладкий вкус плодов. Богаты сахарами виноград, хурма, бананы, инжир, ананасы, абрикосы, шелковица и др.

Многие плоды содержат полисахариды, крахмал, инулин, клетчатку, пектиновые вещества. Крахмал и инулин легко гидролизуются в желудочно-кишечном тракте и дают хорошо усвояемые сахара, глюкозу и фруктозу.

Полисахарида клетчатки много в садовой землянике, малине, черной смородине, крыжовнике. Пищеварительные соки желудочно-кишечного тракта человека клетчатку практически не переваривают. Роль ее заключается в том, что, раздражая механорецепторы, заложенные в стенках желудочно-кишечного тракта, они тем самым влияют на моторную и секреторную деятельность органов пищеварения. Степень механического раздражения определяется количеством и состоянием клеточных оболочек, содержащих полисахариды, клетчатку и пектин. Употребление в пищу продуктов, богатых клетчаткой, повышает выделение из организма холестерина. Клетчатка необходима для нормального пищеварения, ее действие учитывают при

составлении лечебных рационов: в одних случаях необходимо ввести возможно большее ее количество (например, при запорах), в других, наоборот, ограничить или исключить (при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, при энтеритах и колитах).

Фрукты, содержащие значительные количества пектиновых веществ, оказывают детоксицирующее действие (яблоня, слива, клюква, лимон). Пектиновые вещества способны адсорбировать различные соединения, в том числе экзо- и эндогенные (т. е. образующиеся внутри организма и поступающие извне) токсины, тяжелые металлы. Это свойство пектинов широко используют в лечебном и профилактическом питании (разгрузочные яблочные дни у больных колитами и энтероколитами; употребление мармелада, обогащенного пектином, для профилактики свинцовых интоксикаций и др.).

Древняя медицина Индии, Тибета, Египта, Китая издавна рекомендовала для профилактики опухолевых заболеваний, а также больным с такими заболеваниями употреблять в пищу побольше моркови, лука, чеснока, редьки, хрена, красного перца, красной листовой капусты, петрушки, свеклы, салата, сельдерея, шавеля, шпината. Все они богаты провитамином А, который, превращаясь в организме в витамин А, задерживает рост опухолей.

При сахарном диабете рекомендуют вводить в пищевой рацион капусту, салат, огурцы, помидоры, лук, свеклу, лимон, тмин, редьку, горчицу и ограничивать применение растений, содержащих много крахмала и Сахаров.

При заболеваниях сердца особенно полезны растения, содержащие большое количество солей калия и моносахара глюкозу и фруктозу (картофель, черная смородина, абрикосы, виноград и др.).

При атеросклерозе, сопровождающемся нарушением обмена веществ и отложением холестерина, необходимы растительные продукты, содержащие витамин С, а также зелень петрушки, мята перечная, Melissa, лаванда.

Растительная пища, особенно свежие фруктовые соки, резко усиливает отделение желудочного сока. Поэтому в период обострения язвенной болезни, а также при гастритах с повышенной секрецией необходимо ограничить употребление фруктовых соков,



особенно кислых. Напротив, при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока полезны овощи и плодовые соки, отвары, такие пряности, как зелень петрушки, дягиль, полынь, Melissa, лаванда. При гастритах нужно ограничить употребление растительной пищи, которая вызывает механическое и химическое раздражение слизистой оболочки желудка (редис, редька, фасоль). При остром колите, а также при обострении хронического нельзя употреблять свежие овощи, фрукты, ягоды — они ускоряют продвижение пищи по кишечнику и вызывают раздражение его стенок.

Растительная пища способствует усилению перистальтики и регулярному опорожнению кишечника. При запорах полезно есть огурцы, капусту, свеклу, плодовые соки, чернослив, виноград.

Овощи и фрукты полезны при заболеваниях печени и желчного пузыря (за исключением кислых, которые могут вызвать спазм мускулатуры желчного пузыря и привести к усилению болей). При заболеваниях печени следует воздерживаться от употребления растений, богатых щавелевой кислотой (щавель, шпинат) и эфирными маслами (лук, чеснок, редька, редис), — они вызывают раздражение клеток печени; но желательны корень петрушки, зелень укропа, полынь, корень любистка, а при метеоризме — анис, мята перечная, майоран, базилик, чабер, семя укропа, корень любистка.

При болезнях почек особенно хороши растения, содержащие большое количество Сахаров, а также тмин, анис, зелень петрушки. При ожирении рекомендуются корень петрушки, зелень укропа.

Благодаря наличию летучих антимикробных веществ — фитонцидов, действующих подобно антибиотикам, многие пищевые растения используют как противовоспалительное и противогриппозное средства. Особенно богаты фитонцидами лук, чеснок, хрен.

Плодовые и ягодные растения широко используют при составлении диетических рационов, при лечении больных, страдающих различными заболеваниями.

При сердечно-сосудистых заболеваниях (атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, недостаточность кровообращения и др.) особенно полезно применение плодов и ягод. Они как носители щелочных валентностей способствуют устранению

ацидоза, развивающегося при недостаточности кровообращения, выведению накапливающихся продуктов обмена, так как бедны азотистыми веществами и богаты водой, которая всасывается медленнее и выводится быстрее, чем свободная жидкость. Плодовые и ягодные растения содержат мало солей натрия и довольно много калийных солей, положительно воздействующих на нарушенный у сердечных больных водно-солевой обмен. Здесь сказывается мочегонное действие калия, а также его положительное влияние на сократительную способность миокарда. Особенно хороший лечебный эффект дает так называемая калиевая диета, а также периодическое включение яблочных «калийных» дней на фоне гипонатриевой диеты.

Основанием для включения фруктов в диету больных атеросклерозом, инфарктом миокарда и гипертонической болезнью является практическое отсутствие или низкое содержание в них жиров, холестерина, поваренной соли, а также наличие витамина С, солей калия, клеточных оболочек, содержащих клетчатку и способствующих выведению из организма значительного количества холестерина. Преобладание в рационе свежих овощей и фруктов ограничивает развитие гнилостных процессов в кишечнике, что особенно важно при гипомоторной дискинезии кишечника, характерной для людей преклонного возраста и ведущих малоподвижный образ жизни.

При гастритах с повышенной секрецией и язвенной болезни в период обострения плоды исключают. В период затихания процесса разрешают желе из разбавленных фруктовых и ягодных соков из некислых сортов ягод и фруктов. Фрукты, содержащие эфирные масла и богатые клеточными оболочками, клетчаткой, исключают. Разрешают гомогенизированные фрукты, а вне периода обострения — мягкие, спелые, сладкие сорта ягод и фруктов в протертом виде.

При гастритах с секреторной недостаточностью широко используют плодовые и овощные соки, плодово-ягодные навары. В период обострения процесса фрукты употребляют в протертом и вареном виде (пюре, кисели, желе). Вне периода обострения больным не следует ограничивать употребление фруктов, ягод и подвергать их специальной кулинарной обработке. Овощи и фрукты необходимы не только для повышения двигательной функции желудка, но и как источ-

ник фитонцидов для санации желудочно-кишечного тракта — бактерицидные свойства желудочного сока при ахилии нарушаются.

При остром гастроэптероколите фрукты исключают из пищевого рациона. Разрешают чай с лимоном, отвар шиповника, разбавленные соки фруктов и ягод. Предпочтение отдают сокам или отварам, содержащим в значительном количестве дубильные вещества (отвар черники, кисель из кизила, черной смородины, сок айвы). По мере ликвидации острых явлений постепенно включают фруктовые и ягодные кисели, желе, а затем фрукты, бедные клеточными оболочками, клетчаткой.

При лечении больных острым и хроническим колитом с успехом применяют яблочные дни (1,5—2,5 кг протертых свежеприготовленных яблок в 5—6 приемов в течение дня) — 1—3 дня. Благоприятное действие яблочной диеты объясняется наличием в яблоках пектиновых, дубильных веществах адсорбирующим, вяжущим действием и органических кислот с их бактерицидным действием; кроме того, изменяется бактериальная флора кишечника.

При запорах фрукты — важный лечебный фактор благодаря значительному содержанию в них веществ, способствующих усилению перистальтики и формированию каловых масс. Это прежде всего клетчатка клеточных оболочек плодов. Клубника, инжир, крыжовник, чернослив и другие плодовые и ягодные растения особенно богаты клетчаткой. Содержащиеся во фруктах и ягодах органические кислоты и сахар также оказывают послабляющее действие (у соков оно бывает выраженным вследствие того, что концентрация в них Сахаров и органических кислот выше, чем в натуральных плодах). При запорах широко рекомендуется употреблять квашеные, соленые и маринованные фрукты. Обычное действие их на перистальтику усиливается благодаря большому количеству в них поваренной соли. Правда, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями потреблять такие плоды нежелательно.

При заболеваниях печени и желчного пузыря благоприятное действие многих фруктов и ягод обуславливается прежде всего их выраженным желчегонным действием. Фрукты, особенно сладкие сорта, благодаря содержанию большого количества водорастворимых углеводов (Сахаров) — ценный источник обра-

зования гликогена в печеночных клетках. Витамин С также способствует обогащению печени гликогеном — он повышает его фиксацию в печени и других органах и всасывание глюкозы из кишечника. Кроме того, плоды оказывают влияние на холестериновый обмен, способствуя выведению холестерина из организма, и, таким образом, играют определенную роль в профилактике желчнокаменной болезни и атеросклероза.

Однако не все фрукты и ягоды можно применять при заболеваниях печени. Исключаются те из них, которые богаты щавелевой кислотой и эфирными маслами, они раздражают паренхиму печени. Заметим, что щавелевая кислота в плодах может явиться одним из факторов образования камней в желчных путях. Кислые сорта ягод и фруктов, вызывая раздражение слизистой оболочки желудка, могут способствовать спазму мускулатуры желчного пузыря и привести к усилению болевого синдрома. При наличии сопутствующих нарушений со стороны желудка или кишечника фрукты назначают в вареном и протертом виде (пюре, суфле, печеные фрукты), а также в виде соков. При заболеваниях печени часто применяют контрастные (разгрузочные) фруктовые и овощные дни: виноградные, арбузные, яблочные, морковные и др.

Овощи, так же, как и фрукты, часто используют при лечении ожирения. Применение диет, редуцированных по калорийности главным образом за счет углеводов, требует широкого включения фруктов и овощей с невысокой энергетической ценностью. Плоды, особенно бедные углеводами, применяют в большом количестве для увеличения объема пищевого рациона. С этой целью используют, например, крыжовник, бруснику.

Но не все фрукты можно рекомендовать больным ожирением. Сладкие сорта с высоким содержанием углеводов, такие, как инжир, хурма, виноград, финики, исключают из рациона. При ожирении рекомендуются фруктовые и овощные разгрузочные дни.

Фрукты и овощи — необходимая составная часть рациона больных сахарным диабетом как источник витаминов, минеральных солей и углеводов. Однако фрукты, богатые сахаром (инжир, виноград, хурма, бананы, финики), исключают. Фрукты и овощи, содержащие 10—12 % углеводов (абрикосы, ананасы, черешня, персики, картофель, свекла), можно

употреблять с учетом содержания углеводов в суточном рационе.

При сочетании сахарного диабета с ожирением особенно показано назначение фруктовых, как и овощных, разгрузочных дней (яблочных, огуречных и др.).

Ягоды целесообразно использовать при почечнокаменной болезни. При образовании уратных камней рекомендуют плоды, бедные пуринами, отличающиеся значительным преобладанием минеральных солей со щелочными валентностями. Это апельсины, лимоны, мандарины, бананы, крыжовник, персики, изюм, инжир, черная смородина, финики. При оксалурии для уменьшения в крови и моче концентрации щавелевой кислоты рекомендуют исключать из пищи продукты, содержащие большое ее количество.

## ВАЖНЕЙШИЕ ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ

### КАПУСТНЫЕ

Капуста — группа одно- и двухлетних растений семейства капустных (крестоцветных), представленных несколькими видами: кочанной (бело- и краснокочанной), савойской, брюссельской, цветной, брокколи, кольраби и др. Большинство видов капусты — двухлетние растения. Цветная капуста культивируется как однолетник.

### КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Слово «капуста» происходит от древнекельтского «кап» — голова. Родина капусты — страны Атлантического и Средиземноморского побережья Европы и Азии. На территории Англии, Франции, Италии, Греции, Турции и Сирии до сих пор встречается дикорастущая капуста — небольшое растение с листьями в виде розетки.

Потребовалось много веков для того, чтобы труд и упорство селекционеров превратили эти дикие листочки в крупные прекрасные сорта белокочанной капусты и многих ее сороричей.

Археологические раскопки свидетельствуют, что человек начал использовать это растение со времен каменного и бронзового веков.

Древние египтяне уже за шесть веков до новой эры широко возделывали капусту, позднее ее освоили в античном мире греки и римляне.

Южные племена славян на территории нашей страны первыми узнали о капусте от живших в Крыму и других районах Причерноморья греко-римских колонистов и переняли ее культуру.

Издавна капуста высоко ценилась не только как пищевое, но и как важное лекарственное растение. Например, ее считали прекрасным средством от опьянения. У древних греков капуста служила символом трезвости. Народная мудрость гласила: «Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — разгонишь хмель».

Древнегреческий математик Пифагор (V в. до н. э.) утверждал, что «капуста поддерживает бодрость и веселое настроение». Римский писатель и государственный деятель М. Катон писал, что этот овощ соединяет в себе все целебные свойства «в пропорции, которая способствует здоровью», и считал, что благодаря капусте римляне в течение столетий обходились без лекарств. Римляне приписывали капусте свойство лечить бессонницу, успокаивать головные боли, излечивать глухоту. Ее использовали для лечения заболеваний кишечника как при расстройствах, так и при запорах. Легко сваренный овощ применяли для послабления, а долго вареный — для закрепления. В русских народных лечебниках находим множество рецептов применения капусты с лечебной целью: «Сок квашенной капусты помогает от падучей... Сырой сок сгоняет бородавку. Рассол кислой капусты препятствует распространению Антонова огня» и т. д. В средние века врач М. Флориус посвятил этому овощу восторженные строки: «... не только недавние раны, но и застарелые исцеляет капуста и лечит... язвы тоже... Все уверяют: глаза от грозящего мрака избавят те, кто зеленую часто капусту съедает. Женщинам в пище она молоко доставляет и чистит регулы, и помогает желудку в сварении пищи...»

Высоко ценили капусту в Киевской Руси. В «Изборнике» Святослава (XI в.) указывается, что она применялась при заболеваниях сердца, при язвенной болезни и других недугах. В травнике XVII в. «Прохладный вертоград» находим, что капуста «отверзает утробу, разбивает мокроты, побуждает мочу и ветры». Считали также, что свежая капуста и ее сок полезны при геморрое, заболеваниях дыхательных путей, селезенки, печени и помогают при бессоннице, ожогах, экземе, золотухе, имеют противочинготное действие, а квашеная капуста укрепляет зубы и десны.

Нашим предкам очень нравилась капуста как продукт питания, компонент для приготовления многих блюд, а особенно шей и знаменитых русских пирогов.

Капуста содержит целый ряд ценных для организма веществ, определяющих ее целебные и питательные свойства. В ней есть богатый набор витаминов — В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, РР, К и и, пантотеновая и фолиевая кислоты, провитамин А, минеральные вещества (соли калия, кальция, фосфора, марганца, железа), клетчатка, сахара, ферменты, органические кислоты, фитонциды.

Особенно богата капуста витамином С (в ней его столько же, как в апельсинах и лимонах!), и притом он хорошо сохраняется при длительном хранении в свежем и квашеном видах. Ее сейчас широко используют в лечебном питании при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Высокое содержание клетчатки в капусте позволяет рекомендовать ее для стимуляции моторной функции кишечника, особенно при запорах, геморрое. Благодаря наличию аскорбиновой кислоты капуста способствует выведению из организма холестерина и препятствует развитию атеросклероза. Обнаруженная в капусте тартроповая кислота нормализует жировой обмен. Вот поистине безвредное и чудодейственное средство сохранить молодость! Малое содержание в капусте углеводов позволяет вводить ее в меню больных сахарным диабетом. Минеральные соли, особенно соли калия, которыми богата капуста, способствуют выведению из организма излишков жидкости. Калий, как известно, необходим для сокращения мышц, для действия многих ферментов, он улучшает работу сердца. Вот почему капуста особенно полезна в меню тех, кто страдает заболеваниями сердца, почек, нарушениями водно-солевого обмена. Высокий лечебный эффект оказывает сок свежей белокочанной капусты. Благодаря наличию противоязвенного витамина и муцина капустный сок специфически действует на язвенный процесс в слизистой оболочке желудка (это было показано в эксперименте на животных и в клинических испытаниях на больных язвенной болезнью). В течение трех-четырехнедельного лечения соком капусты симптомы язвенной болезни уменьшались или исчезали у большинства лечившихся. Положительное действие свежего и высушенного распылительной сушкой капустного сока отмечено также у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, при гипоацидном гастрите, хроническом холангиогепатите.



Хорошие результаты получены при приеме сока также в случае атонии кишечника. Прием сока капусты способствует повышению кислотности желудочного сока, обнаружены у него противокашлевые и отхаркивающие свойства. Свежий сок принимают по полстакана три раза в день до еды в теплом виде в течение трех-четырех недель. Следует обратить внимание, что сок капусты противопоказан при высокой кислотности желудочного сока и симптомах «раздраженного желудка».

При весеннем недомогании медики рекомендуют есть побольше свежей или квашеной капусты. Особенно полезно выпивать утром натощак стакан сока из квашеной капусты.

Используют капусту также в косметике. Сухую, обезвоженную кожу с пигментными пятнами полезно протереть кукурузным или оливковым маслом, затем сделать горячий влажный содовый компресс (чайная ложка питьевой соды на литр горячей воды), а затем нанести на 10—15 мин маску из кашицы белокочанной капусты. При уходе за жирной кожей используют кислую капусту. Измельченные листья тонким слоем накладывают на лицо, накрывают салфеткой и оставляют на 25—30 мин. Затем маску снимают, умываются холодной водой, смазывают лицо питательным кремом. Если такие маски делать раз в неделю, кожа станет мягче, посвежеет и приобретет красивый цвет.

Если волосы тонкие и секущиеся, втирают в кожу головы смесь из соков свежей капусты, лимона и шпината— это укрепляет волосы, придает им красивый блеск.

Белокочанная капуста занимает ведущее место в нашем овощеводстве — до 99 % посевных площадей, предназначенных под все виды капуст.

Высокими пищевыми и целебными свойствами обладают и другие разновидности капусты. По лечебным достоинствам они в основном аналогичны белокочанной, а нередко и превосходят ее.

## КАПУСТА САВОЙСКАЯ

Издавна культивировали эту капусту в большом количестве в маленьком графстве Савойя в Италии. В отличие от белокочанной у нее сильно пузырчатые, нежные, эластичные листья, крупный, рыхлый кочан

и более короткая кочерыжка. Из Италии савойская капуста распространилась по всей Западной Европе. Сейчас она особенно популярна во Франции и ФРГ; на территории нашей страны ее выращивают с конца XVIII в.

По сравнению с белокочанной савойская капуста богаче белками (почти в два раза!) и витаминами, вкуснее — как свежая, так и отварная, жареная. Она содержит углеводы, органические кислоты, ферменты, клетчатку, каротин, витамины С, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, К, Е и др. Много в ней минеральных солей, особенно калия, есть железо, магний, фосфор, кобальт. Все это вместе с нежностью листьев определило высокую ценность савойской капусты как диетического продукта. Для квашения эта разновидность капусты не используется.

### КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ

Это разновидность капусты белокочанной. Красно-фиолетовую окраску придает ей пигмент антоциан. При добавлении кислоты (например, уксуса) эта капуста приобретает малиновый цвет, а щелочи (соды) синее. Такое изменение окраски в старину считали колдовским, поэтому краснокочанную капусту называли «волшебным растением» или «синей капустой». В Древнем Риме ее сок использовали при туберкулезе легких, кашле, осиплости голоса. Краснокочанная капуста была выведена селекционерами в XVI в. в Западной Европе. В Россию она была завезена в XVII в., и тогда появляется первое упоминание о ней как о целебном растении. В уже называемом нами русском травнике «Прохладный вертоград» «синюю капусту» рекомендуют для отделения мокроты и при лечении внутренних органов и чирьев.

По вкусу краснокочанная капуста напоминает белокочанную. Используют ее только для салатов и гарниров. Высоко ценится не только за привлекательный вид: она богата каротином, витаминами, минеральными веществами (солями калия, магния, железа), сахарами, содержит белки, клетчатку, ферменты, фитонциды, красящие вещества. По содержанию витамина С этот вид капусты почти в два, а каротина — в четыре раза превосходит белокочанную. Употребление этой капусты в пищу предупреждает вялость желудка, устраняет запоры. Однако клетчатка ее довольно груба, трудно переваривается. Поэтому при

заболеваниях органов пищеварения краснокочанную капусту следует использовать в небольших количествах в виде гарниров, закусок (салаты, маринады).

### КАПУСТА ЛИСТОВАЯ (ПЕКИНСКАЯ)

Это однолетнее травянистое растение. При ранних посевах в грунт образуется хорошо развитая розетка листьев, а при летних формируется рыхлый кочан. Листья сидячие, с волнистым зубчатым краем. Они содержат значительное количество сухих веществ, а также большой набор витаминов (А, В<sup>6</sup>, В<sub>9</sub>, РР и др.) и минеральных солей. По содержанию сухих веществ эта капуста близка к салату посевному, а по количеству витаминов значительно его превосходит.

В пищу используют листья и кочан в сыром, вареном, тушеном и консервированном виде. Из листьев капусты готовят разнообразные овощные салаты, гарниры и супы. Салат обычно очень нежен, лишен горечи.

Этот вид капусты высоко ценится в диетическом питании как витаминный, общеукрепляющий продукт и средство, способствующее нормализации водно-солевого обмена в организме.

### КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ

Отличается красивым, оригинальным видом. На довольно высоком стебле расположены в очередном порядке длинночерешковые листья, а на верхушке — пучок изумрудных листочков. Стебель сплошь усыпан небольшими кочанчиками величиной от грецкого ореха до куриного яйца.

Этот вид капусты выведен бельгийскими огородниками. Из Бельгии брюссельская капуста проникла во Францию, Голландию, Германию, а позднее в Англию и США, где стала довольно популярной. Немецкие огородники из-за сходства кочанчиков с бутонами роз дали ей название «розенколь» — розовидная капуста. В России этот вид капусты появился в середине XIX в. Вкусные и нежные кочанчики понравились земледельцам, и ее стали выращивать на огородах. Благодаря усилиям неутомимого пропагандиста овощей русского селекционера Е. А. Грачева были получены сорта, приспособленные к более суровым климатическим условиям нашей страны. Брюссельская капуста считалась деликатесом и пользовалась

большим спросом. Кочанчики ее отваривали, использовали в супах, тушили и жарили. Этот вид капусты относится к наиболее ценным овощным растениям. Ее считают не только самым полезным, но и самым вкусным овощем. Среди капустных растений она рекордсмен по содержанию минеральных веществ (солей калия, магния и железа), а легко усвояемых белков и витамина С в ней в три раза больше, чем в белокочанной капусте. В растении есть витамины В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, углеводы, каротин, клетчатка, ферменты и другие ценные вещества. Отвар брюссельской капусты не уступает по питательности и вкусу куриному бульону. Медики считают ее ценным диетическим продуктом, который особенно полезен больным, перенесшим хирургические операции: она стимулирует процесс заживления ран. Обилие минеральных солей, и прежде всего калия, делает брюссельскую капусту важнейшим компонентом в меню больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ее сок (особенно в смеси с соками моркови, салата и стручковой фасоли) способствует усилению и восстановлению функции поджелудочной железы, исключительно полезен при сахарном диабете.

### КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

Выведена в глубокой древности сирийскими феллахами. У этого вида капусты продуктивным органом является головка из сильно скрученных, сросшихся между собой, укороченных, недоразвитых цветочных стеблей, с деформированными зачатками соцветий. Сирийцы и арабы в течение нескольких столетий были основными поставщиками цветной капусты и ее семян на рынки Ближнего Востока. Знаменитый ученый и врач Ибн-Сина (Авиценна) еще в XI в. рекомендовал использовать в пищу побольше цветной капусты, особенно зимой. От сирийцев культуру цветной капусты, которую стали называть сирийской, переняли жители Кипра. В средние века Кипр был почти единственным поставщиком ее семян. В XVI в. цветная капуста проникла во Францию, Италию, Голландию, Германию и Англию. Распространение вида задерживалось из-за сложности получения семян (бытовало даже мнение о невозможности их получения в Европе). Только в начале XIX в. любитель-огородник де Кальвари вырастил семена, после чего ареал цветной

капусты стал быстро расширяться. В России цветную капусту начали возделывать в конце XVIII в. Введением ее способствовал агроном А. Т. Болотов.

Цветная капуста — высококачественный и в то же время диетический продукт питания. Она содержит довольно много азотистых веществ, представленных легкоусвояемыми белками, богатый набор витаминов — С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, пантотеновую кислоту, ферменты, минеральные соли, среди которых такие важные микроэлементы, как кобальт, магний, иод и другие ценные вещества, в которых нуждается организм. Витамина С в цветной капусте в полтора-два раза больше, чем в белокочанной. Для цветной капусты характерна тонкая клеточная структура, поэтому она и усваивается организмом лучше других видов. Меддики относят ее к группе наиболее полезных овощей. Особенно полезна цветная капуста как диетический продукт при желудочно-кишечных заболеваниях и в детском питании.

## БРОККОЛИ

Это разновидность цветной капусты. Внешне похожа на нее, но имеет плотную желто-зеленую или фиолетовую головку. Иногда ее называют спаржевой: после срезки основной головки у нее из пазух листьев вырастают стеблевые побеги, похожие на спаржу. Родина брокколи — Италия (Калабрия); в XVIII в. она была завезена в Германию, а оттуда проникла в Россию. Агроном Е. А. Грачев способствовал распространению этого вида капусты. За рубежом, особенно в Италии и США, брокколи очень популярна и успешно конкурирует с цветной капустой. Брокколи имеет ценный состав и по питательности выше цветной капусты. В ней в полтора раза больше белков, в полтора-два раза — минеральных солей, она намного богаче витамином С — почти в два раза — и каротином — в 50 раз — по сравнению с цветной капустой. Наличие ценных веществ и содержание их в благоприятном сочетании определяют высокие диетические и лечебные свойства этого вида. Считают, что систематическое употребление брокколи в пищу предупреждает развитие атеросклероза и наступление преждевременной старости. В литературе есть рекомендации о необходимости включения брокколи в меню людей, которых лечат от лучевой болезни.

## КОЛЬРАБИ

Продуктовый орган этого вида капусты — стебле-плод (утолщенная шаровидная нижняя часть стебля, по виду напоминающая репу) от светло-зеленого до темно-фиолетового цвета. По вкусу кольраби похожа на кочерыжку белокочанной капусты, но нежнее, сочнее, и слаще ее. Этот вид капусты был известен еще древним римлянам под названием «коулорапа» — стеблевая репа.

Кольраби богата углеводами, белками, витаминами (витамином С), минеральными солями (фосфором, кальцием), содержит клетчатку, ферменты. Употребление кольраби особенно необходимо детям: содержащийся в ней кальций является основным материалом для построения скелета и зубов. Этот овощ обладает высокими диетическими свойствами. Благодаря большому количеству минеральных веществ, особенно солей кальция и фосфора, а также сравнительно с другими видами капусты большому количеству сырого белка этот вид капусты чрезвычайно полезен в питании беременных женщин.

## ПЛОДОВЫЕ

### АРБУЗ

Однолетнее растение семейства тыквенных. Пищевое значение имеют плоды — крупнейшая в природе ягода. Родиной арбуза считается Южная Африка, где его и сейчас можно встретить в дикорастущем состоянии. Имеющееся в Библии упоминание об арбузе даст основание предполагать, что его знали еще за 1500 лет до н. э. Из стихов Вергилия видно, что арбуз был известен и в Древнем Риме. Римляне ели его свежим и засоленным, варили из него мед. В Китае он был известен уже в VIII в. н. э. Сюда он был завезен из Европы — китайцы называли его «дыней запада». Ежегодно в сентябре в Китае устраивался «арбузный праздник», где на столе главным угощением был арбуз.

В древних египетских гробницах находят изображение и семена арбуза, что свидетельствует о том, что египтяне издревле знали и культивировали это растение.

Из Египта культура арбуза распространилась в Аравию, Сирию, Палестину, Персию. Благодаря арабам он стал известен в Северной Африке и Испании. Арабы придавали арбузу большое значение, они приписывали ему свойство «очищать тело и выносить болезни из тела, если принимать его постоянно перед едой».

В Европе арбуз начали культивировать широко в XI — XII вв., и вскоре он был введен в фармакопею того времени.

Необыкновенно сладкий и вкусный арбуз, появления которого мы ждем каждое лето, стал возделываться на территории нашей страны только в XIII в. Культивировать его начали в Приазовье и в дельте Волги. Но еще долго, вплоть до XVII в., о нем мало знали в России и выращивали лишь в отдельных местах. В России арбуз долго был деликатесом, привозимым из-за границы. Только в 1660 г. был издан специальный правительственный указ о разведении арбузов в Чугуеве Харьковской губернии. Как необыкновенное лакомство арбуз доставляли к царскому столу, лишь только он поспевал. Но почему-то свежим его не употребляли, а подавали на дворцовых ассамблеях вымоченным в сахарном сиропе. Вообще поначалу в России арбуз сырым не ели — из него готовили весьма своеобразное блюдо: вымачивали мелко изрезанную мякоть в соде и из нее готовили патуку с перцем и пряностями. Может быть, столь странный способ употребления такого вкусного в сыром виде овсяца, как арбуз, обуславливался его длительным путешествием в Россию из-за границы, откуда его вывозили до конца XVIII в. Во время путешествия арбуз мог потерять свежесть и стать непригодным к употреблению в сыром виде.

Сейчас арбузы повсеместно произрастают у нас в южных районах, и не только столовые, но и кормовые.

Мякоть арбуза содержит 80 % воды, сахара (от 6 до 11 %), представленные сахарозой, фруктозой, глюкозой, пектиновые вещества, клетчатку, витамины В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, РР, С, фолиевую кислоту, каротин и другие каротиноиды, соли калия, железа, магния, кальция, аминокислоты.

С лечебной целью применялись и применяются и мякоть арбуза, и его корки и семена. Еще в средние века мякоть арбуза использовали как освежающее

средство, помогающее при лихорадке. В русской народной медицине арбуз издавна считался эффективным лечебным средством. Так, в одном из травников о нем говорится так: «Семя арбуза или аршад в воспалительных лихорадках, сопутствующих с большими ранами и воспалительными опухолями, так же в мочемере вместо питья...» В народной медицине Грузии арбуз находил применение при лечении больных желтухой, водянкой. В Карачаево-Черкесской автономной области растертые с молоком семена арбуза использовали как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Арбузное «молоко» из растертых в воде семян (в соотношении 1 : 10), в которое для вкуса добавляли немного фруктового сиропа или сахара, употребляли при лихорадочных состояниях и как противоглистное средство. Противоглистное действие было подтверждено экспериментальными исследованиями.

Мякоть и сок арбуза широко рекомендуют для диетического питания. Это обусловлено большим содержанием воды, щелочных веществ, железа, относительно малой калорийностью при большой массе и мочегонными свойствами. Арбуз используют в свежем виде до 2—2,5 кг в день при почечнокаменной болезни, циститах, нефритах и пиелонефритах, протекающих без задержки жидкости в организме. Он не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей. Содержание щелочных соединений в арбузе способствует регуляции кислотно-щелочного равновесия в организме, вследствие чего его рекомендуют применять при ацидозах различного происхождения. При почечнокаменной болезни арбуз назначают в пищевой диете при нарушении водно-солевого обмена с выпадением в моче солей кальция, уратов, оксалатов и мочевой кислоты. Повышение щелочности мочи под влиянием веществ, содержащихся в арбузе, переводит соли в более растворимое состояние, а форсированный арбузом диурез способствует выведению солей из организма. При камнеобразовании, сопровождающемся выпадением фосфатов, трипельфосфатов в щелочной среде, арбуз не применяют.

Содержание в арбузной мякоти легко усвояемых Сахаров и воды обуславливает применение его при заболеваниях печени, эндогенных и экзогенных интоксикациях. Поскольку у арбуза значительный объем мякоти, вызывающей чувство сытости при употребле-



нии, сочетается с относительно малой калорийностью, его широко применяют при ожирении и необходимости голодания по показанию в ходе лечения. Пектиновые вещества и небольшое количество клетчатки в арбузной мякоти способствуют оптимизации микрофлоры кишечника и не вызывают метеоризма, Благодаря наличию в арбузе легко усвояемого органического железа его используют при различного рода анемиях, при беременности, кормящим женщинам. Надо съесть килограмм мякоти арбуза, чтобы получить грамм железа. Наличие фруктозы, хорошо переносимой при сахарном диабете, дает возможность рекомендовать мякоть при этом заболевании (с учетом назначенной суточной дозы углеводов). Содержащиеся в арбузе витамин С и фолиевая кислота способствуют выведению из организма холестерина, поэтому они обладают противосклеротическим действием и арбуз рекомендуют при атеросклерозе, гипертонии, подагре, артритах. Н. З. Умиков с успехом применил свежую и сушеную корку арбуза для лечения колита у детей.

Арбуз полезен как при лечении ряда заболеваний, так и для их профилактики. Его употребляют в натуральном свежем виде, а также соленым, в виде сока, различных продуктов — джема, паюки, повидла, цукатов, арбузного меда — нардака и других. Из семян арбуза получают жирное масло, которое по физико-химическим свойствам похоже на миндальное.

Арбуз издавна применяют в косметике. Рекомендуются витаминные тонизирующие маски из арбузного сока для предупреждения дряблости как сухой, так и жирной кожи. Пять-шесть слоев марли или тонкий слой ваты смачивают арбузным соком и накладывают на 15—20 мин на лицо и шею. Затем смывают водой, вытирают и смазывают кремом. Такая маска улучшает цвет кожи и освежает ее, делает мягкой и гладкой.

## ДЫНЯ

Однолетняя бахчевая культура семейства тыквенных. Родиной ее считают Среднюю и Малую Азию. Средневековые арабы называли сладкую и ароматную дыню одним из плодов рая. Высоко ценилась она во все времена. Однако в период средневековья в Европе дыня была незаслуженно забыта и лишь в XVI в. как редкое чужеземное растение снова стала возделываться

во Франции. В Россию первые дыни завозили в начале XVIII в. из Англии, где их культивировали в парниках. При Петре I дыни начали выращивать в закрытом грунте. Подавали их на десерт сырыми, а также готовили из них лакомства после обработки в соде. Дыня играла огромную роль в рационе мусульманского населения Средней и Передней Азии: во времена великого поста перед праздником «рамазан» она была основным продуктом питания.

В российских травниках дыню упоминают среди полезных плодов, имеющих лекарственное значение. В умеренных количествах ее рекомендовали принимать тем, «кои вредительный огонь имеют в стомахе (желудке) и от того прития огонь тушится». Считали, что вода, в которой варилось семя дыни, хорошо действует на кожу, придавая ей мягкость и белизну, а мука, приготовленная из семечек дыни и смешанная с бобовой мукой, «всякую нечистоту личную или лишай с лица сгонит». Дынное семя, вареное в молоке, рекомендовали при камнях мочевого пузыря и при задержке мочи. Маринованную дыню ели при головной боли. Считали, что дыня улучшает состояние психических больных, находящихся в депрессивных состояниях. Советовали принимать ее при ревматизме и подагре, цинге и туберкулезе, как глистогонное, противокашлевое и противовоспалительное средство.

Дыня — ценный пищевой и диетический продукт. Она содержит от 13 до 20 % Сахаров, каротин, витамины С, Р, фолиевую кислоту, азотистые и пектиновые вещества, жиры, летучие ароматические вещества, минеральные соли.

Дыня хорошо утоляет жажду и успокаивающее действует на нервную систему. Она обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Благодаря высокому содержанию витаминов В<sup>9</sup> и С, а также солей железа и калия она является хорошим диетическим продуктом при атеросклерозе, оказывает стимулирующее влияние на процесс кроветворения и показана при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях печени и мочевого пузыря. Мякоть дыни и дынный сок оказывают благоприятное действие при запорах и геморрое, водный настой семян, обладающий мочегонным действием, полезен при заболеваниях почек.

Основываясь на том, что дыня в основном переваривается в кишечнике, считают, что есть ее лучше

не сразу после обеда, а через два-три часа. Дыня при таком приеме лучше усваивается и приносит максимальную пользу организму.

Ну и, конечно, нужно помнить, что слишком много дыни за один раз есть не следует — переедание может привести к расстройству деятельности кишечника и вызвать коликообразные боли.

Из мякоти дыни можно готовить питательные маски для лица. Тщательно истолченную мякоть плода тонким слоем накладывают на лицо и оставляют на 10—15 мин. При регулярном применении таких масок кожа становится мягкой, эластичной, розовой. А благодаря богатому набору витаминов потребление мякоти дыни в пищу способствует красоте тела — делает кожу гладкой, придает волосам и глазам блеск, а губам — свежесть.

Отвар дыни — хорошее косметическое средство при пигментированных пятнах, веснушках, угрях.

## ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ, КАБАЧКИ

Тыква — однолетнее травянистое растение семейства тыквенных. Родиной ее считают Мексику. В Америке тыкву возделывали за 3000 лет до н. э. Выращивали растение и древние египтяне, считая его деликатесом.

В Древнем Риме получали из тыквы сосуды и даже винные бочки. Для этого ее выращивали в специальных деревянных приспособлениях, придавая будущим сосудам самые необычные формы. В Древнем Китае из нее изготавливали праздничные чаши, которые можно было увидеть даже на столе императора.

В Европу тыква попала только в начале XVI в. Трудно сказать, почему так произошло, но на нашем континенте эту культуру, как и картофель, осваивали настолько медленно, что только в XIX в. она получила полное признание. Правда, с тех пор оценили по достоинству все ее замечательные качества: и питательность, и урожайность (с одной плети можно собрать до центнера крупных плодов).

На Украине тыква издавна участвовала в различных ритуалах. Во время религиозных праздников выдолбленную тыкву с зажженной внутри свечой носили по селам. С давних пор существует и другой обычай: незадачливому жениху в доме девушки, которая не ответила на его сватовство согласием выйти замуж,

вручали тыкву. Маленькие тыквочки на Украине выращивают с декоративными целями: ставят на подоконниках на зиму как украшение.

Несмотря на свою «историческую молодость», тыква получила большую популярность как пищевое и лекарственное растение у народов, населяющих нашу страну. Так, в «Прохладном вертограде» встречается множество советов о том, как ее применять: «Семя же тыквенное в вине приятно, или с иным питьем, залегание жил селезеночных и печеночных отводит. А еще у кого печень надымается или опухнет от великого огня, тот да емлет плод тыквенный. Сироп тыквенный прият от всякие студеные болезни поспособляет». Мякоть тыквы рекомендовали в виде компрессов как противовоспалительное средство при ожогах, экземах, а также внутрь при тошноте беременных и при морской болезни.

Химический состав тыквы богат и разнообразен. Ее семена содержат жирное (до 55 %) и эфирное масла. Найдены в семенах фитостерин кукурбитол, смолистые вещества, органические кислоты, аминокислоты. Мякоть тыквы богата пектином, а оранжево-желтые формы растения содержат каротина больше, чем морковь. Много в ней Сахаров (в основном это сахароза), количество которых достигает 14 %. есть клетчатка, фитин, богатый набор витаминов: С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е. А как богата она минеральными веществами! Калий, кальций, магний, медь, железо, фосфор, кобальт... Есть белки и ферменты... Настоящая аптека в миниатюре! Поэтому современная гигиена питания и медицина воздают должное этой культуре. При сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ, особенно при ожирении, заболеваниях печени и почек тыквенная диета дает прекрасный эффект. Нельзя забывать о ней и тем, кто жалуется на отеки различного происхождения: это замечательное мочегонное средство. Из тыквы можно готовить широчайший ассортимент блюд: она хороша и в сыром, и жареном, и печеном виде. Можно ее мариновать. Людям немолодым следует относиться к этой культуре с особенным вниманием: она улучшает моторную функцию кишечника, полезна при запорах, особенно в сыром виде. Тыкву желательно включать в меню и при атеросклерозе: она содержит много пектина и способствует выведению из организма холестерина. Благодаря названным свойствам и способ-

пости улучшать функцию желчного пузыря, снимать воспалительные явления в толстом кишечнике ее рекомендуют при холециститах, ангиохолитах, колитах и ожирении.

При использовании тыквы как средства выведения лишней жидкости нужно употреблять ее в течение трех-четырех месяцев в сыром виде по полкилограмма, а вареную и печеную — до двух килограммов в день. Интересно, что тыквенную диету при сердечных отеках и заболеваниях почек назначали такие выдающиеся русские терапевты, как С. С. Зимницкий и Д. М. Российский. С этой же целью пьют сок тыквы. Издавна считается, что рюмка тыквенного сока, выпитая на ночь, успокаивает нервную систему и способствует спокойному сну. Хорошее действие оказывает и отвар тыквы с медом. Еще раз вернемся к едва ли не самому отличительному свойству тыквы — ее мочегонному действию, не сопровождающемуся раздражением почек. Диетологи по праву назначают тыкву при почечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, при гипертонии и нарушении обмена веществ, особенно водно-солевого, поскольку она способствует выведению хлористых солей. Блюда из тыквы настоятельно рекомендуются тем, кто перенес болезнь Боткина, так как они ускоряют восстановление антитоксической функции печени.

В литературе приводятся экспериментальные данные о противоопухолевом действии тыквы в отношении прививаемых на животных клеток карциномы.

Официальная медицина воздает должное замечательным противоглистным свойствам семян растения. Эмульсия из семян губительно действует на солитера. Эффективны семена тыквы (особенно голосеменных форм) и при инвазии ленточными глистами.

К сожалению, современная кухня к блюдам из этого замечательного овоща относится несколько пренебрежительно. И зря. Они вкусны и полезны, а при многих и многих недугах принесут несомненную пользу. Обычно из тыквы готовят каши — пшеничные, рисовые... А ведь тыквенное меню может быть очень разнообразным. Салаты, супы, пюре, блинчики, плов. Хорошая кулинарка знает, как вкусны эти блюда. Из сладких сортов тыквы можно приготовить пудинг, суфле, крем для домашних пирожных. В некоторых странах в пищу употребляют молодые ростки растения. Очищенные и сваренные в подсоленной воде, они

по вкусу напоминают спаржу. Хорошо утоляет жажду тыквенный сок. Одним словом, во всех видах — и жареная, и печеная, и вареная — тыква — прекрасный продукт питания. Ее лечебные и питательные качества делают этот овощ незаменимым в питании и детей, и взрослых. К тому же тыква очень хорошо сохраняется. Для разнообразия меню можно ее и консервировать. Многие врачи рекомендуют всячески использовать «тыквенный сезон» для оздоровления (как, например, земляничный или виноградный). А ввиду того что в отличие от названных растений тыква хорошо сохраняется, блюда из нее можно включать в меню на протяжении многих месяцев — осенних и зимних, когда в нашем рационе становится значительно меньше овощей и фруктов.

Крупные плоды тыквы иногда используют как тару для засолки огурцов (для этого в самодельных тыквенных «бочках» выбирают семечки и часть мякоти). Засолку делают по обычному рецепту, но вкус огурцов при этом получается оригинальным, пикантным.

Тыквенные семена используют для приготвления кондитерских изделий как заменитель миндаля.

Родственник тыквы, довольно распространенный представитель семейства тыквенных — *кабачок*, тоже дает возможность в широком диапазоне разнообразить наше меню. Химический состав кабачков близок к тыкве. Кабачки по сравнению с тыквой беднее углеводами и каротином, но богаче витамином С (в два раза!). Значительную часть витамина содержит кожица кабачка, поэтому не стоит срезать ее, подготавливая молодые кабачки для фарширования или тушения. Жареные и тушеные кабачки вкусны и питательны. Кстати, кабачки достаточно популярны в нашей кухне, но почему-то редко применяются в сыром виде, а салаты из них очень полезны.

## ОГУРЕЦ ПОСЕВНОЙ

Однолетнее травянистое растение семейства тыквенных. Эта огородная лиана имеет очень длинную биографию — шесть тысяч лет! Родиной огурцов считают Индию, где и сейчас можно встретить их заросли в диком виде.

Название огурца на санскрите созвучно с именем легендарного индийского князя, потомство которого насчитывало 60 тыс. детей. Вероятно, название свя-

зано с многочисленностью зернышек в огурце. По другой версии, культура огурцов зародилась в Юго-Восточной Азии, оттуда через Иран, Афганистан и Малую Азию проникла в Европу. Древние египтяне чтили этот овощ: прекрасные его изображения на жертвенных столах дошли и до наших дней. А в Древней Греции и Риме его выращивали в парниках круглый год. Славяне едва ли не первыми в Европе по достоинству оценили этот овощ и начали выращивать огурцы, привезенные из Византии.

В Россию огурцы попали в XV в., а в XVI они уже настолько были признаны и любимы, что упоминаются в «Домострое». При Петре I существовал специальный огород, где огурцы выращивали рядом с арбузами и дыней. Одним из любимейших блюд в России становится «черная» похлебка, которая готовилась из мяса, отваренного в огуречном рассоле с примесью различных пряностей.

Уже в XVII в. в «Прохладном вертограде» об огурцах пишут как о лечебном растении. Отвар огурцов советовали пить вместо воды, так как он «всякую жажду тушит». Народные врачеватели на Руси применяли огурец как слабительное, советовали пить огуречный сок и есть свежие огурцы как мочегонное и при водянке, как противокашлевое средство при туберкулезе, а наружно — при ожогах. Отвар старых плодов или семян использовали при желтухе, болезнях печени. Часто можно слышать, что огурец — это «сплошная вода»... Воды в нем и в самом деле много — 97 %. И все-таки природа ухитрилась в оставшиеся 3 % заложить немало полезных для организма человека веществ. Витаминов в огурцах не так уж много, но зато они здесь в широком ассортименте. Это каротин, витамины В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, В<sup>6</sup>, РР, С, пантотеновая кислота и др. Особого комплимента заслуживают огуречные макро- и микроэлементы — калий, натрий, кальций, магний, железо, кремний, фосфор, сера, иод и др. Много калия, которому огурец и обязан своим мочегонным действием. Кроме того, вспомним, что калий хорошо действует на состояние сосудов и сердца, нормализует кровяное давление. Поэтому с возрастом, когда все больше нужно думать о «разгрузке» почек и сердца, бороться с отечностью, надо почаще включать в свое меню огурец. Кстати, по мнению некоторых специалистов, наличие в этом овоще серы делает огурец очень полезным для тех, кому угрожает облы-

сение,— он улучшает состояние волос, зубов и ногтей. При этом лучше всего пить смесь огуречного и морковного соков. В огурцах мы находим очень удачное сочетание разнообразных элементов — в том смысле, что среди них большой удельный вес занимают щелочные соединения, которые нейтрализуют кислотность. А это, как известно, одно из главных требований рационального питания. Содержат огурцы и пектиновые вещества и клетчатку, которые улучшают работу желудочно-кишечного тракта, тормозят развитие гнилостных процессов в кишечнике. Огурцы усиливают перистальтику кишечника, содействуют выведению холестерина. Они важны в диетическом питании при болезнях печени и почек. Еще одно достоинство огурца — содержание иода, причем в легкоусвояемой форме. Этот микроэлемент необходим для нормальной работы щитовидной железы и, вероятно, может помочь предотвратить тиреотоксикоз.

Желающим похудеть и обрести стройность небесполезно знать, что регулярное потребление огурцов (свежих) способствует снижению преобразования в организме углеводов в жиры. Поэтому очень полезно включать их в рацион людей, страдающих ожирением, и даже устраивать разгрузочные «огуречные» дни.

В экспериментах на животных выявлена противоопухольевая активность огурца в отношении карциномы.

Следует обратить внимание на то, что соленые и маринованные огурцы способствуют повышению аппетита и поэтому не рекомендуются людям, склонным к полноте, а также страдающим заболеваниями печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе.

Огурцы широко используются в косметике. Огуречный сок и спиртовой настой зеленой кожицы помогут женщинам выглядеть моложе и красивее. Свежим соком молодого огурца смазывают пигментные пятна два-три раза в день. При сухой коже в натертую массу свежего огурца добавляют несколько капель сока лимона: смазывают лицо на 20 мин, затем маску снимают и не смывают. Маски из свежих огурцов осветляют загар, отбеливают кожу, делают ее гладкой, свежей и бархатистой. Смесь сока огурцов и капусты, взятых поровну, можно использовать для питания жирных волос. Такую смесь втирают в кожу головы, отчего волосы становятся гуще и пушистее.



## БОБЫ КОНСКИЕ, ИЛИ РУССКИЕ БОБЫ

Однолетнее травянистое растение семейства бобовых. Родина их — Средиземноморье. Бобы — одна из самых древних культур. В античном мире среди бобовых растений они пользовались особым почетом, о чем говорят дошедшие до нас письменные свидетельства. (Плиния Старшего и др.). Имеются сведения, что бобы возделывались в Палестине за тысячу лет до новой эры. В Древнем Египте к ним относились с суеверным страхом — черные пятна на белых лепестках цветков представлялись египтянам как бы печатью смерти, а сам боб — ее символом. Древние греки, с одной стороны, охотно приготавливали из бобов всевозможные кушанья, с другой, — выращивая, продавая или покупая бобы, непременно приносили жертвы богам.

В Россию бобы проникли из Западной Европы, в Грузию — из Малой Азии и Греции. Наши предки культивировали и широко использовали бобы в пищу еще с VII — VIII вв., о чем свидетельствуют находки их семян при археологических раскопках под Минском, Старой Ладогой.

Зрелые семена бобов содержат крахмал и другие углеводы (до 55—60 %), белки (35—37 %), жир, клетчатку, минеральные вещества, особенно калий и фосфор. В незрелых семенах бобов больше белка, чем в зеленом горошке и фасоли, в них много каротина, есть витамины С, РР, группы В и различные ферменты.

Бобы входят в рацион ряда блюд диетического стола, рекомендуемых при заболеваниях печени, почек и кишечника. Однако из-за значительного количества пуринов они противопоказаны больным подагрой.

В народной медицине протертые вареные бобы или их отвар применяют как вяжущее средство при поносах. Сваренные с молоком и измельченные семена, а также нагретую муку из семян прикладывают к нарывам для ускорения их созревания. Отвар или настой цветков употребляют как косметическое средство для обмываний и обтираний лица.

## ГОРОХ ПОСЕВНОЙ

Однолетнее травянистое растение семейства бобовых. Родиной его считают несколько районов — Крым, Кавказ, Черноморское побережье, Среднюю Азию, Индию, Иран и Эфиопию, где его до настоящего времени встречают в дикорастущем состоянии. Культуру гороха относят к каменному веку. Горох широко использовали как пищевое растение в древности. В Древнем Китае он был символом плодородия и богатства. На Руси также пользовались большой популярностью различные блюда из гороха, особенно гороховая похлебка.

Горох — чрезвычайно ценный продукт питания. Плоды гороха имеют богатый химический состав, это настоящая кладовая белка, состоящего из незаменимых аминокислот, в них много углеводов, полисахарида крахмала, есть жир, каротин, витамины группы — В — В<sup>2</sup>, В<sup>6</sup>, витамины С, РР, К, холин, соли калия, марганца, фосфора, кальция, аминокислоты (метионин). Например, в сухом горохе столько же белка, как в говядине средней упитанности, но горох почти вдвое превосходит ее по калорийности, так как содержит еще много углеводов. В зеленом горошке меньше белка и углеводов", но он богаче витаминами.

Горох играет немаловажную роль в лечебном питании. Отвар семян гороха (как и всего растения) обладает сильным мочегонным действием, он способствует выведению солей и растворению камней в почках. Обнаружено, что гороховое масло обладает гормоноподобными свойствами. Горох показан в пищевом рационе сердечных больных.

В народной медицине гороховую муку употребляют в виде припарок для размягчения нарывов и фурункулов. Зеленый горошек, истолченный в муку, был излюбленным косметическим средством древних римлян. Так называемую римскую маску, приготовленную из гороховой муки и молочной сыворотки, используют и сейчас. Две столовые ложки муки замешивают в таком же количестве сыворотки и накладывают маску на лицо. Когда смесь высохнет, ее стирают с лица круговыми движениями пальцев, после чего умываются горячей, затем холодной водой. Такая маска хорошо очищает кожу, разглаживает, делает ее нежной, упругой и бархатистой.

## ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Однолетнее травянистое растение семейства бобовых. Первое упоминание о фасоли встречается в древних китайских летописях, относящихся к 1280 г. до н. э. Фасоль была очень популярным кушаньем в античном мире. Римляне видели в ней не только продукт питания, из нее готовили муку, которую использовали для приготовления знаменитого в то время косметического средства, заменявшего римлянкам пудру. По их мнению, оно превосходно освежало кожу, способствовало уничтожению морщин. В течение столетий фасолевая мука входила в состав дамских белил. У немцев фасоль до сих пор называют белильными бобами. В Европу фасоль попала из тропической Америки. В России и Грузии известна с XVII в. На Украине фасоль — очень популярное пищевое растение, широко используемое в национальной кухне при приготовлении борщей, винегретов, приправ к мясным блюдам и т. д.

Семена фасоли и ее зеленые плоды — ценные пищевые продукты, содержащие почти все основные вещества, необходимые для полноценного питания. По содержанию белков семена приближаются к мясу и рыбе. Белки фасоли усваиваются организмом на 75 %. Фасоль кроме белков содержит большое количество свободных аминокислот, в числе которых ряд незаменимых, много углеводов, среди которых моно- и олигосахариды, крахмал, органические кислоты (лимонная, яблочная, малоновая), каротин, богатый набор витаминов — С, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, В<sup>6</sup>, РР, фолиевую кислоту, флавоноиды, ситостерины и другие ценные вещества.

Важная особенность фасоли — ее богатый минеральный состав. Это макро- и микроэлементы — калий, фосфор, цинк, железо, медь и др. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит большинство овощей. Цинк, как известно, участвует в синтезе некоторых ферментов, инсулина и гормонов. Вот почему фасоли принадлежит важная роль в диетическом питании. Благодаря большому содержанию солей калия она способствует выведению из организма жидкости и оказывает разгрузочное действие на сердечно-сосудистую систему.

Отвар семян или целых стручков рекомендуют как мочегонное средство при отеках почечного происхож-

дения или на почве сердечной недостаточности. Фасоль усиливает секрецию желудочного сока, поэтому блюда из нее рекомендуют для диетического питания при гастритах с пониженной кислотностью. Диетическое питание с включением фасоли применяют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни, хронических ревматоидных артритах и подагре, ожирении печени. В народной медицине стручки фасоли издавна применяли при сахарном диабете.

В 1946 г. из шелухи фасоли были приготовлены жидкий и сухой экстракты с инсулиноподобным действием, предложенные для фармакологического исследования. Эксперименты и клинические испытания подтвердили это действие: экстракты фасоли значительно снижали уровень сахара в крови. Максимальное падение этого уровня достигало 40 %, продолжительность действия экстракта равна почти 10 ч. Как лекарственную форму в медицине используют при сахарном диабете также отвар створок и шелухи фасоли из расчета 1 : 10 (сырье заливают водой, кипятят 10—15 мин и принимают два-три раза в день по полстакана за 30 мин до еды). В официальной медицине некоторых стран Европы фасоль применяют при сахарном диабете, особенно у стариков, в сочетании с синтетическими лекарственными препаратами.

Из всего разнообразия видов и форм фасоли ученые в семенах лимской, или лунной, фасоли обнаружили белковые вещества фитогемагглютинины (лектины), стимулирующие фагоцитарную активность лейкоцитов человека. Накапливаясь в крови при инфекционных заболеваниях, они вызывают склеивание и выпадение в осадок болезнетворных микробов и других клеточных элементов, т. е. играют большую роль в невосприимчивости человека к инфекционным заболеваниям (иммунитете). Сейчас исследуются противоопухолевое действие фитогемагглютининов, а также возможность использования фасоли при заболеваниях поджелудочной железы.

В народной медицине известно также применение фасоли как ранозаживляющего средства и для лечения некоторых кожных болезней (в виде фасолевой муки), а также при гипертонии, хроническом ревматизме.

В Испании популярны питательные и разглаживающие маски из фасоли при нежной и сухой коже. Фасоль замачивают на несколько часов, а затем варят

в протирают через густое сито. Добавляют сок из половины лимона и столовую ложку оливкового масла. Снимают маску через 20—30 мин горячей водой.

Заметим, что сырые семена фасоли употреблять в пищу нельзя: они содержат токсичный гликозид фазин, легко разрушающийся в процессе варки.

## ЧЕЧЕВИЦА

Однолетнее травянистое растение семейства бобовых родом из Средиземноморья. Чечевицу выращивали в глубокой древности. Ее зерна обнаружены при археологических раскопках в свайных постройках бронзового века. У древних греков чечевица была повседневной пищей простого народа. Чечевичный хлеб египтяне клали в гробницы умерших как еду, сопровождающую человека и в земной и в загробной жизни. Чечевица распространилась в странах Западной Европы. На территории нашей страны ее также выращивали в глубокой древности. Вплоть до нашего века чечевица, особенно похлебка из нее, была основным продуктом солдатской казарменной кухни. Любовь к чечевице немцы сохраняют до сих пор: ее подают как традиционное праздничное кушанье под новый год. Существовало поверье, что присутствие чечевицы на новогоднем столе обеспечит дому благополучие.

В древности чечевицу ценили также как лекарственное растение. Ею лечили желудочные и нервные расстройства. Древнеримские врачи утверждали, что систематическое употребление чечевицы делает человека спокойным, терпеливым.

В русских травниках жидкий чечевичный отвар рекомендовали при запорах, а густой — как скрепляющее средство при желудочно-кишечных расстройствах; ее отвар рекомендовали применять внутрь и наружно при оспе. Русские врачи утверждали, что «чечевица здоровее гороха и бобов», но предупреждали о вреде избыточного употребления ее в пищу.

Как и все бобовые, чечевица выделяется среди овощей значительным содержанием белка, в ней много крахмала и растворимых углеводов, таких ценных минеральных веществ, как калий и фосфор, витаминов группы В и др.

Это одновременно и продовольственная, и кормовая культура. Из нее готовят супы, каши и гарниры.

Чечевица входит в рацион блюд диетического стола при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, а также показана в пищевом рационе сердечных больных. Разваривается она быстрее других бобовых и легче усваивается. Ее не рекомендуется замачивать в холодной воде для сокращения продолжительности варки. Как и другие бобовые, чечевицу желательно варить без добавления соли. Чайная ложка сливочного или растительного масла, добавленного в воду, где варится чечевица, делают ее мягче и вкуснее.

## СОЯ

Однолетнее травянистое растение семейства бобовых. Родина сои — Индия и Китай. Это традиционная культура стран Индокитая. Сейчас соя занимает в питании Китая второе место после риса. С 1908 г. стала распространяться в Европе, получив должную оценку как редкий по питательности продукт. Соя — белково-масличная культура. Среднее содержание белка в семенах колеблется от 30 до 45 %, масла — от 17 до 25 %. Есть в них сахара, пектиновые и минеральные вещества, большой набор витаминов. В соевых семенах белка больше, чем в курином мясе, яйцах. Превосходит соя эти продукты и по наличию жира. Белки сои относятся к биологически полноценным, в них есть все жизненно необходимые незаменимые аминокислоты: аргинин, гистидин, лизин, триптофан, фенилаланин, метионин, треонин, лейцин, изолейцин, валин. Из семян сои получают полувывсыхающее жирное масло, которое включает линолевую, олеиновую и пальмитиновую кислоты. Семена сои отличаются высоким содержанием в них фосфатидов — лецитина и кефалина. В состав минеральных элементов сои входят соли калия, фосфора, магния, кальция, меди, железа, марганца, цинка, никеля, кобальта. В семенах есть изофлавоновые гликозиды, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Э, Е, С, К.

В различных странах мира из бобов сои изготавливают муку, крупы, масло, молоко, творог, печенье, хлеб, конфеты, колбасу, кофе, шоколад, целый ряд кулинарных блюд. Прибавленная в том или ином виде к различным блюдам, она повышает их питательность. Например, в клинике лечебного питания сою прибавляли к котлетам в случаях, когда больному нужно дать большое количество белков. Несмотря на

то что соя содержит большое количество белка, она меньше, чем другие белки, вызывает выделение желудочного сока, поэтому показана при гастритах с повышенной кислотностью. Из сои делают молоко, почти не уступающее по питательности и усвояемости организмом коровьему. Полученное по специальной рецептуре соевое молоко трудно отличить от коровьего по внешнему виду и по физическим свойствам. Оно отличается высокими диетическими свойствами. Кислотный сверток его в желудке значительно нежнее, более мелкой структуры, чем сверток коровьего молока. Соевое молоко и другие молочные продукты из сои, а также соевая мука применяются при сахарном диабете — они содержат меньше углеводов, чем другие бобовые растения, а их белки более ценны, чем белки гороха и фасоли. В Англии из соевой муки для желающих похудеть выпускают «кембриджский» хлеб. В Австрии соевую муку врачи-диетологи применяли в виде каши-размазни для детей, страдающих туберкулезом. Есть сведения, что при переводе грудных детей на искусственное вскармливание соевое молоко нередко лучше переносится, чем коровье. В некоторых странах сою используют в медицине как сырье для изготовления препаратов, стимулирующих центральную нервную систему, при лечении диабета и лучевой болезни. Экспериментальное изучение ферментов семян на животных выявило антигипотоксическую, гипохолестеринемическую и гипотермическую активность.

Из соевых семян выделили и очистили фитогемагглютинин (лектин), который обнаружил свойство тормозить опухолевый рост у животных, получавших его с пищей. Было показано, что инъекции этого вещества больным животным с опухолью Уокера задерживали появление и уменьшали размер и массу опухолей. Контрольными опытами установлено, что этот эффект получается только на животных в период индукции опухоли и не наблюдается, если опухоль уже образовалась.

Велика роль сои в решении проблемы белка в животноводстве. Отходы от переработки семян (шрот) идут на корм скоту. Семена используются в различных отраслях промышленности. В Японии из сои получено высококачественное смазочное масло для авиационной промышленности, которое значительно превосходит касторовое.

## ПОМИДОР, ИЛИ ТОМАТ КУЛЬТУРНЫЙ

Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Родина его — Южная Америка.

«Красный помидор, живое солнце»... Так писал о любимом нашем овоще Пабло Неруда. На родине сочный и питательный плод был известен уже в V в. до н. э. И как ни странно, понадобилось еще 11 столетий для того, чтобы он получил признание в европейских странах. Попав в Европу в XVI в., этот небольшой кустик в течение продолжительного времени оставался чисто декоративным. В Германии его выращивали как комнатное растение, во Франции им украшали беседки, а в России и Англии разводили как редкостное растение в оранжереях. До сих пор можно видеть дикие помидоры в Перу, на Канарских и Филиппинских островах. Древние ацтеки употребляли их в пищу и называли «томатиль» — крупная ягода. Отсюда и произошло, по всей видимости, современное название помидора — томат.

На европейском континенте первыми оценили его итальянцы, они дали ему свое имя — «помми д'оро», что в переводе на русский означает «золотые яблоки». Итальянские эмигранты привезли этот овощ на североамериканский континент, где аборигены встретили его с недоверием и долгое время считали ядовитым. Кстати, золотым его называли скорее всего потому, что в Италию попали желтые сорта растения. Есть у помидора и другие имена: испанцы говорили «помп дель Перу» (яблоко из Перу), французы — «пом д'амур» (яблоко любви). И может быть, самое удачное имя получил он в стихах Джанни Родари — «синьор Помидор», уважительное и значительное...

На территории России помидоры как овощную культуру начали разводить в Крыму, откуда они постепенно распространились в более северные районы. Распространению помидоров содействовал уже упоминаемый нами замечательный русский ученый-агроном А. Т. Болотов. В своей статье «О любовных яблочках» он писал: «Плоды, имеющие вид крупных гладких и очень красивых яблочек, которые цветом на большую часть бывают красными и придают произрастанию'сему красу...» Воздав таким образом должное внешней красоте помидоров, он далее пишет, что мнение об их ядовитости не имеет под собой никакой



основы, что они чрезвычайно полезны, так как **обладают** антицинготным действием. Заметим, что это написано во времена, когда ученым неведомо было само слово «витамины». Благодаря Болотову и селекционеру Е. Грачеву помидоры уже в XIX в. получили большое распространение в России, став одним из любимых кушаний.

Едва ли не самая яркая страница в биографии «синьора Помидора» — борьба с предрассудком, будто он ядовит. Надо сказать, что вкусные плоды не зря подозревали в ядовитости. Во-первых, дурной репутацией своей помидор прежде всего был обязан родству (представители одного семейства!) с такими ядовитыми растениями, как белена и белладонна. Кроме того, в этом повинны в некоторой степени стебли растения, которые содержат ядовитые вещества. Но овощеводы и им нашли применение: отвар из стеблей губителен для многих вредителей садовых культур. Ну и, конечно, нельзя забывать, что первые сорта овоща, с которыми познакомилась Европа, были далеко не так красивы и вкусны...

Известному итальянскому врачу и ботанику П. Маттиоли (чьим именем, кстати, названы всем известные душистые цветы) принадлежит первое описание растения. С тех пор как он зарисовал куст с яркими и вкусными плодами, прошло четыре столетия, три из которых помидорам пришлось пробивать себе дорогу в Старом Свете.

В свое время Дж. Вашингтона пытались отравить, угощая его блюдом, заправленным жареными помидорами. «Убийца», убежденный, что его ожидает виселица, покончил с собой, а Вашингтон, отведав вкусное блюдо, остался жив-здоров, прожил много лет и стал первым президентом США.

Сегодня ни одна национальная кухня не обходится без этого овоща. И соленый, и квашеный, и маринованный, и свежий, он содержит целый ряд питательных веществ. А томатный сок по питательности почти полностью заменяет свежие овощи.

Чем же он так хорош для нашего меню, этот «синьор Помидор»?

В его плодах есть белки, ферменты, аминокислоты, моно- и олигосахариды (фруктоза, рафиноза, вербаскоза, сахароза), а также полисахариды (клетчатка, пектиновые вещества), органические кислоты (лимонная, яблочная, шавелевая, янтарная, винная и др.),

жир, минеральные вещества (соли калия, магния, железа, меди, цинка, иода), значительное количество каротина и других растительных пигментов каротиноидов, богатый набор витаминов — В<sup>2</sup>, В<sup>3</sup>, В<sup>6</sup>, С, К, РР, пантотеновая и фолиевая кислоты, стерины, три-терпеновые сапонины. В листьях, незрелых плодах и в небольших количествах в зрелых содержатся гликоалкалоиды. В развивающихся плодах обнаружены летучие спирты и альдегиды, а в листьях — эфирное масло (оно обуславливает аромат помидоров).

На первый взгляд непонятно, почему помидор не нашел применения в народной медицине. Объясняется это просто: исторически он очень «молод». Но научная медицина немедленно и по достоинству оценила его замечательные качества. Помидор широко используют в лечебном питании как дополнительный источник пополнения организма витаминами и минеральными солями. Так, в спелых плодах много хорошо усвояемых солей железа, играющего важную роль в кроветворении. По содержанию железа помидоры в несколько раз превосходят куриное мясо, рыбные продукты, молоко и очень полезны при малокровии. Благодаря наличию яблочной и лимонной кислот помидоры возбуждают аппетит, активизируют процесс пищеварения, оказывают подавляющее действие на болезнетворную кишечную микрофлору. В них мало пуринов, что делает их важным диетическим продуктом для профилактики атеросклероза. Содержащаяся в помидорах фолиевая кислота играет важную роль в процессах кроветворения и способствует нормализации холестерина обмена.

Какое-то время существовало ошибочное мнение, будто помидоры способствуют «отложению солей», считалось, что щавелевая кислота, которая есть в овоще, негативно влияет на солевой обмен. Но тщательные исследования опровергли это заблуждение. Оказалось, что щавелевой кислоты в помидорах в восемь раз меньше, чем, скажем, в свекле, в десять раз меньше, чем в картофеле, в шесть раз меньше по сравнению с зеленым салатом и в 64 раза (!) меньше, чем в шпинате.

Помидоры богаты витамином С и по праву считаются сильным противцинготным средством. По содержанию витамина С и каротина они не уступают апельсинам и лимонам. Для удовлетворения суточной

потребности человека в каротине достаточно 200 г помидоров в день.

Солям, которые есть в помидорах, присуще замечательное свойство поддерживать в организме человека кислотно-щелочное равновесие. Это имеет первостепенное значение в рациональном и диетическом питании, особенно больных с нарушениями обмена веществ, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Что касается пектиновых веществ, то их особенность снижать уровень холестерина в крови делает помидор прекрасным продуктом питания для людей среднего и старшего возраста.

Невысокая калорийность помидора и нежная клетчатка делают его незаменимым в питании тех, кто хочет избавиться от «лишних» килограммов.

Наша консервная промышленность выпускает и томат-пюре, и томатную пасту, и томатный сок. При этом применяются такие методы обработки, которые гарантируют сохранение вкусовых качеств и питательных веществ этого овоща.

В литературе находим интересный рецепт сохранения помидоров в воде. Авторы советуют отобрать твердые красные без повреждений плоды, плотно сложить их в стеклянную банку, залить кипяченой водой и держать в сухом прохладном месте. Каждые две недели воду следует менять.

Многие национальные кухни буквально немислимы без помидоров. И все-таки самый распространенный способ включить их в меню — салаты. Варианты композиций салатов очень разнообразны — помидоры, цветная капуста, морковь; огурцы, редька, помидоры, зеленый салат; помидоры, яблоки, хрен; цветная капуста, помидоры, перец сладкий. Любой из них можно посыпать свежей зеленью — укропом, петрушкой, базиликом, зеленым луком и др. Именно в салатах и соках помидоры наиболее полезны.

По мнению многих специалистов, томаты и томатный сок обладают гипотензивным действием (т. е. снижают кровяное давление) и, возможно, в связи с этим облегчают состояние при глаукоме. Было выявлено также антибактериальное и фунгицидное действие томатного сока.

Экспериментальные исследования показали, что водная вытяжка из сухих листьев помидоров в концентрации 1 : 5000 и 1 : 1000 усиливает тонус и пери-

стальтику гладкой мускулатуры. В дозе 0,7—1,33 г на 1 кг массы подопытных животных она вызывает у них усиленную дефекацию. Ученые объясняют этот эффект действием глнкоалкалоида томатина.

Конечно, сезон помидоров проходит довольно быстро. Но каждая хозяйка может их консервировать, да и в продаже есть и консервированные, и соленые помидоры, томатный сок. Покупая помидоры, выбирайте полностью созревшие: буро-зеленые в два-три раза беднее витаминами, сахарами и аминокислотами.

Консервированные помидоры подвергаются молочнокислому брожению, и присутствие в них молочной кислоты благоприятно сказывается на микрофлоре кишечника. Поскольку как консервант используется соль, консервированные, соленые и маринованные помидоры не рекомендуются при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, в том числе при гипертонической болезни. Зато можно употреблять свежесзамороженные помидоры.

Следует обратить внимание, что, несмотря на положительное влияние помидоров на работу печени, их противопоказано использовать в пищу при желчекаменной болезни. Это объясняется содержанием в помидорах большого количества органических кислот, которые могут вызвать спазм мускулатуры желчного пузыря и усиление болей.

Есть сведения об использовании помидоров в дерматологии и косметике. Как косметическое средство они по силе действия приравняются к огурцу, моркови. При сухой, обезвоженной коже полезна маска из мякоти помидоров в течение 10—15 мин.

## БАКЛАЖАН

Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Хозяйки называют его ласково «синенькие». «Синенькие», одетые в блестящую лакированную кожу, и впрямь красивы... Кожица, кстати, обязана своим ярким цветом красящему веществу — дельфинидину. Сегодня трудно поверить, что в свое время баклажан имел репутацию ядовитого. Древние греки, например, считали, что тот, кто отведал этот овощ, рискует утратить разум. И называли его «яблоком безумия». Как и близкому его родственнику — помидору, баклажану пришлось выдержать настоящую

войну за право попасть на наш стол. Но баклажан с честью отстоял это право в многовековой борьбе.

Родом баклажан из Восточной Индии, где и сегодня можно встретить его диких предков. Там их и начали культивировать впервые, о чем свидетельствуют санскритские рукописи. Из Индии баклажаны «переселились» на Гвинейские острова и в Японию, а в IX в. их стали разводить в странах Африки. Европейцы познакомились с этим овощем как культурным растением гораздо позже — только в середине XV в. Правда, знакомство это на первых порах было весьма мимолетным. Даже в XVII в., например, во Франции баклажаны разводили как декоративное растение. И только в XIX в. большинство европейских народов воздали должное этой вкусной и полезной культуре.

Сегодня баклажан уже не нуждается в рекламе: он популярен во всех кухнях нашей страны, особенно в южных. А специалисты по гигиене питания дают ему высший балл.

Чем же заслужил его баклажан?

Самое большое его богатство — широкий ассортимент минеральных веществ, среди которых драгоценны соли калия. Как известно, калий необходим для работы сердца, а также способствует выведению из организма лишней жидкости, нормализует водно-солевой обмен, способствует выведению солей мочевой кислоты. Вот почему эти овощи необходимо включать в меню пожилых людей, а также тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, отеками, связанными с ослаблением работы сердца.

Минеральный «портрет» овоща дополняют натрий, кальций, фосфор (кстати, они прекрасно сохраняются при консервировании). Есть в баклажане каротин, витамины В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, РР, С, пектиновые вещества, жиры, углеводы и белки. Калорийность баклажана и его витаминность невелики, но это не снижает его достоинств. Одну особенность баклажана хочется подчеркнуть особо: благодаря своему химическому составу он поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме на оптимальном уровне. Известно, что современная наука о питании уделяет этому очень большое внимание.

Баклажанная диета активизирует минеральный обмен. Именно поэтому при некоторых нарушениях обменных процессов, например при подагре, она оказывает лечебное действие.

Нежная клетчатка овоща стимулирует деятельность кишечника, предупреждает развитие гнилостных процессов. Весьма возмол<но, что именно благодаря этим характеристикам на Востоке баклажан называли «овощем долголетия»...

Еще одно преимущество «синеньких»: они помогают в борьбе со склерозом, являются «врагами» холестерина. Этот факт был неоднократно проверен в эксперименте. Животным, которые получали рацион, обогащенный жирами, добавляли в пищу определенную «дозу» баклажанов. Оказалось, что эта добавка сдерживала рост количества холестерина в крови (иногда до 50 %) по сравнению с контрольными животными. К слову, в греческой, итальянской, армянской национальных кухнях баклажаны используются обычно как гарнир к жирным мясным блюдам.

Врачи-диетологи рекомендуют блюда из баклажанов включать в меню тех, кто страдает атеросклерозом, болезнями печени и почек, желудочно-кишечного тракта, полезны они и при запорах. Даже такой короткий рассказ о баклалонах убеждает в том, почему всем — и здоровым людям, и при многих патологиях — стоит максимально использовать сезон баклажанов. А кулинарные их возможности чрезвычайно велики: их жарят, пекут, фаршируют, делают из них икру, они хороши для консервирования...

Сезон баклалонов проходит быстро. Но это не беда — их мол<но заготовить впрок. А кроме того, и в свежем виде баклажаны можно сохранить в холодильнике длительное время. Для этого следует положить их в эмалированную посуду и не закрывать ее крышкой. И зимой мы не будем лишены этого прекрасного овоща: правильно приготовленная баклажанная икра биологически активна и вкусна. Она сохраняет все диетические качества баклажана. Однако хранить ее следует по всем правилам, иначе она может испортиться и вызвать пищевое отравление.

## ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ

Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Родиной перца считают тропические и субтропические районы Центральной и Южной Америки, где его можно встретить сейчас в дикорастущем состоянии как многолетний полукустарник. Во время путешествия Х. Колумба в 1493 г. испанцы узнали

0 перце от индейцев, которые употребляли красный перец как пряность в пищу. Ацтеки даже применяли душистые пары от поджариваемого на сковородах перца как «боевое оружие» и успешно отражали им атаки врага. Перец был введен в культуру в Испании в XV в. и постепенно проник в соседние страны, где его использовали как декоративное, лекарственное и пряное растение. С XVI в. перец широко культивировали в странах Европы.

Но триумфальная карьера перца начинается тогда, когда наряду с горькими сортами появляются сладкие. Честь создания этих сортов принадлежит болгарским и венгерским селекционерам, которые получили плоды с нежной сочной мякотью приятного вкуса. На Балканах, а также в других районах Европы перец становится неотъемлемым компонентом многих национальных кухонь.

На территории нашей страны перец появился в культуре в начале XVII в. как лекарственное растение, а в середине XIX в. как овощ.

Ценность перца определяется прежде всего наличием в нем большого количества витамина С и каротина. Сладкие сорта перца содержат витамина С в шесть раз больше, чем цитрусовые. Их по праву считают чемпионами по содержанию этого витамина среди овощей. Некоторые сорта перца в этом отношении равноценны черной смородине, а по содержанию каротина близки к моркови. В перце довольно много витаминов В1, В2, Р, Е, РР, фолиевой кислоты, минеральных веществ, есть лимонная и яблочная кислоты, эфирное масло, углеводы, белки, стероидные сапонины. В плодах его углеводы составляют до 50 % **бт**ава сухих веществ, которые представлены в основном растворимыми сахарами (фруктоза, сахароза, глюкоза) и полисахаридами (крахмал, пектиновые вещества и клетчатка). В составе минеральных веществ У перца есть соли калия, натрия, кальция, железа, алюминия, фосфора, серы, хлора, кремния (количественно преобладают в этом наборе калий и натрий). Плоды перца содержат алкалоидоподобное вещество, амид капсаицин, обуславливающий жгучий вкус, горечь и раздражающие свойства растения. Капля воды, содержащая всего пять миллионных долей грамма капсаицина, способна вызвать ошутимое жжение. В сладких сортах перца капсаицина немного, а в острых его количество достигает 1 %. Жгучий вкус

перца снимает слабый раствор марганцевокислого калия. Горькие сорта перца применяют как пряность, приправу ко многим блюдам. Салат из перца повышает аппетит. Исследования показали, что вытяжка из перца и капсаицин увеличивают секрецию желудочного сока и повышают его кислотность. Подобным образом действует на секреторную функцию желудка жирное масло из семян перца. Капсаицин проявляет выраженное бактериостатическое действие даже при разведении 1:10 000.

Сладкий перец — ценный продукт питания с приятным слабоострым вкусом. В свежем виде он наиболее полезен — мы уже говорили о большом количестве в нем витаминов. Но и при кулинарной обработке они хорошо сохраняются. Благодаря относительно низкой активности ферментов, окисляющих витамин С, он не распадается при консервировании. При засолке и консервировании сохранность витаминов остается в пределах 50—80 % на протяжении длительного периода хранения. Поэтому значимость перца как пищевого продукта возрастает зимой и ранней весной, когда особенно ощущается недостаток витаминов.

Благодаря высокому содержанию витаминов Р и С потребление перца способствует укреплению кровеносных сосудов, имеет выраженное антисклеротическое действие; эти витамины нормализуют проницаемость и эластичность стенок сосудов, способствуют выведению холестерина, предупреждают развитие склероза, повышение артериального давления. Поэтому перец рекомендуется даже при некоторых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся поражением сосудистой стенки (скарлатина, геморрагические лихорадки и др.). Суточная потребность в витаминах С и Р может быть удовлетворена при потреблении 40—50 г плодов перца.

Сладкий перец высоко ценится в диетическом питании. Его рекомендуют как поливитаминный продукт при гипо- и авитаминозах, упадке сил, малокровии, а также как средство, повышающее аппетит и стимулирующее пищеварение. Сок сладкого перца издавна известен как противоязвенное средство, он способствует укреплению ногтей и волос, улучшению работы слюнных желез и слезных протоков.

Для медицинских целей используют преимущественно жгучие сорта перца с крупными красными плодами. В виде спиртовой настойки, мази или слож-



но-перцевого линимента его применяют наружно при ревматизме, радикулите, миозите, невралгии, люмбагоишиалгии, как раздражающее и отвлекающее средство. Перцовый порошок и перцовый пластырь используют аналогично горчичникам. Мазь, содержащая острый перец, довольно эффективна при обморожении. Спиртовую настойку перца используют для приема внутрь как средство, повышающее аппетит и пищеварение, а также при острых желудочно-кишечных расстройствах (благодаря бактерицидному действию).

Необходимо знать, что при употреблении внутрь препаратов перца в завышенных дозах может наступить острое желудочно-кишечное расстройство, при неумелом применении наружно — ожог.

Различные блюда из перца и его препараты противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, кишечника,

Спиртовую настойку плодов перца используют для усиления роста волос, в частности при гнездном выпадении их. Для этого ее втирают в кожу волосистой части головы.

## КУКУРУЗА ОБЫКНОВЕННАЯ, МАИС

Однолетнее травянистое растение семейства мятликовых (злаковых). Родина кукурузы — Центральная и Южная Америка. В дикорастущем состоянии сейчас неизвестно. Это, очевидно, древнейшая хлебная культура земли. В Мексике обнаружена пыльца кукурузы, возраст которой исчисляется 60 тыс. лет. При археологических раскопках найдены початки, отнесенные к 2500 г. до н. э. Колумб завез кукурузу в XV в. в Испанию, где ее вначале культивировали как диковину, но вскоре оценили питательные свойства; в XVI в. появились сведения о ее использовании как лекарственного растения. Португальцы завезли растение в Индию, Китай, на западное побережье Африки. Культура кукурузы постепенно распространилась по Азии, проникла в Иран и Малую Азию. В Россию она попала через Крым. Древние племена Южной Америки придавали кукурузе очень большое значение: она служила предметом поклонения. При

религиозных церемониях жрецы несли стебли кукурузы, храмы строились в виде початков этого растения!

Зерно кукурузы содержит 60—72 % крахмала! 10—15 белка, 4—7 % жира (в зародышах до 60) клетчатку, каротин и другие каротиноиды, богатый набор витаминов — В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С, D, Е, Н, К<sub>3</sub>, РР пантотеновую кислоту, флавоновые производные, соли калия, фосфора, железа, меди, никеля. Рыльца и столбики кукурузы содержат в большом количестве витамин К<sub>3</sub> (до 1600 биологических единиц на 1 г сырья), есть в них витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, С, Р, РР, инозит, сапонины, горькие гликозидоподобные вещества, небольшое количество эфирного масла (до 0,12 %), жирное масло (до 2,5 %), алкалоиды, растительные стерины (стигмастерол, эргостерин, ситостерол).

Кукуруза — ценная продовольственная, техническая, кормовая и лекарственная культура. Зрелое зерно перерабатывают в различные крупы, муку, кукурузные хлопья, крахмал, спиртные напитки, патоку, ацетон и др. Недозревшие початки употребляют в пищу в вареном и консервированном видах. Белки зерна кукурузы считаются неполноценными в питательном отношении — в них недостаточное количество незаменимых аминокислот лизина и триптофана. В последние годы за рубежом и в нашей стране созданы высокоценные сорта со значительным содержанием этих аминокислот. В Америке проросшие зерна используют для приготовления салатов и овощных смесей. Значительное количество зерна идет на производство кукурузного масла, применяемого для пищевых целей и являющегося ценным лечебным средством. Масло содержит до 80 % ненасыщенных жирных кислот (линолевую, линоленовую, арахидоновую), которые относятся к числу веществ, регулирующих обмен холестерина. Они образуют с ним растворимые соединения и препятствуют его отложению в сосудистой стенке. Есть сведения, что у больных коронарным атеросклерозом, потребляющих пищу, богатую линолевой кислотой, уменьшается склонность к тромбообразованию. Кукурузное масло богато также фосфатидами — биологически активными веществами, входящими в состав клеточных мембран и играющих важную роль в функции ткани мозга. Фосфатиды регулируют содержание холестерина в организме и способствуют накоплению белков. В отсутствие фосфатидов в пищевом рационе усиленно накапливаются

жиры и в тканях откладывается холестерин. Потребность организма в фосфатидах относительно велика, и одним из источников их может быть нерафинированное кукурузное масло.

Кукурузное масло в сыром, нерафинированном виде рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для профилактики и лечения общего и регионарного атеросклероза, ожирения, болезни печени, облитерирующих заболеваний артерий, при сахарном диабете и т. п. (суточная доза 75 г). Из кукурузного масла вырабатывают витамин Е. Из зерна кукурузы готовят крахмал и крахмальный (виноградный) сахар, которые применяют в диетическом питании.

Из отходов кукурузы получают глютаминовую кислоту, используемую при лечении заболеваний центральной нервной системы: эпилепсии, психозов, депрессии, прогрессивной мышечной дистрофии, в детской практике — при болезни Дауна, полиомиелите и др. Однако следует иметь в виду, что эта аминокислота противопоказана при лихорадочных состояниях, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, кроветворных органов и при повышенной возбудимости.

Для лечебных целей в мировой медицине широко используют кукурузные рыльца, т. е. вполне развившиеся столбики с рыльцами, собираемые в период молочно-восковой спелости початка. В эксперименте было установлено, что жидкий экстракт и настой кукурузных рылец увеличивают секрецию желчи, уменьшают ее вязкость и содержание билирубина, ускоряют процесс свертывания крови вследствие увеличения количества тромбоцитов и протромбина, обладают мочегонным действием. Показания к применению кукурузных рылец в медицине следующие: болезни печени и желчевыводящих путей (острые и хронические воспалительные процессы — холецистит, холангиогепатит, гепатит, желчнокаменная болезнь), почек и мочевого пузыря (нефрит, цистит, почечнокаменная болезнь, камни и песок в мочевом пузыре), сердца и сосудов (хронические заболевания сердца с декомпенсацией, склероз сосудов сердца и мозга, гипертоническая болезнь и геморрагический диатез, атеросклероз), отёки сердечного и почечного происхождения, глистная инвазия (особенно цепня), сахарный диабет, кровотечения внутренних органов, преждевременное старение. В народной медицине поджаренные зерна

кукурузы с медом употребляют как вяжущее средство при желудочно-кишечных расстройствах, а кукурузные рыльца — как снижающее аппетит, рекомендуемое для похудения и как успокаивающее средство.

В исследованиях последних лет было показано, что экстракты из измельченных семян различных сортов кукурузы содержали вещества лектины с противоопухольевой активностью. Восемь из 12 изученных сортов кукурузы тормозили рост клеток рака Эрлиха в эксперименте.

В косметике рекомендуют при сухой, обезвоженной коже лица с пигментными пятнами протирать кожу кукурузным маслом, затем сделать горячий влажный содовый компресс и завершить процедуру маской (из мякоти или сока имеющихся в наличии растений — арбуза, дыни, огурцов, помидоров, белокочанной капусты, абрикосов, персиков или клубники).

## ОВЕС ПОСЕВНОЙ

Однолетнее травянистое растение семейства мятликовых (злаков). Родина овса — Северо-Восточный Китай и Монголия. Растение издавна культивировалось как зерновая культура. Наши предки широко использовали овес как пищевое и лекарственное растение. С лекарственной целью применяли зерно и солому овса. Суп из овсяной крупы использовали как диетическое блюдо при туберкулезе легких и для детей, больных золотухой, настой овсяного зерна как мочегонное при отеках, в желчегонных и общеукрепляющих сборах, при метеоризме, потливости ног, при мочекаменной болезни и др.

Зерно овса содержит крахмал, белковые вещества, жир, сахара, витамины (А, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, Е), аминокислоты, минеральные вещества, стерины, органические кислоты (шавелевая, малоновая, эруковая).

Овсяная мука и крупа высокопитательны, легко перевариваются и являются хорошим диетическим продуктом. Они обладают обволакивающим действием и показаны при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Отвар овса с медом — хорошее общеукрепляющее средство, его рекомендуют людям, ослабевшим после изнурительных болезней. Для зерновок овса свойственно желчегонное действие. Овсяный кисель упот-

-ребляют как питательное диетическое и обволакивающее средство. Зерно овса снижает уровень холестерина и липидов в крови, а следовательно, показано при атеросклерозе.

Белки овсяной крупы обладают липотропным действием и используются в лечебном питании при заболеваниях сердца и печени.

При хроническом свинцовом отравлении в диету вводят овсяную крупу (без молока).

## ПРОСО ПОСЕВНОЕ

Однолетнее травянистое растение семейства мятликовых (злаков). Это одно из наиболее древних культурных растений Евразии. Сейчас его широко культивируют во многих странах мира, особенно в засушливых и полузасушливых районах. Просо — валияная крупяная культура. Из пшена готовят очень питательную, хорошо разваривающуюся кашу.

Содержание белка в пшене такое же, как в кукурузе и манной крупе, — от 10 до 14 %, в нем 1—3 % жира, 70—83 крахмала. Малым содержанием клетчатки пшено выгодно отличается от овсяной, ячневой и гречневой круп, уступая только рису, кукурузной и манной крупам. Белки пшена по аминокислотному составу уступают белкам гречневой крупы. В пшене довольно много витамина РР, микроэлементов — меди, никеля, марганца и цинка.

Пшено в лечебном питании используется мало, так как находящиеся в нем жиры довольно быстро окисляются и крупа приобретает горький привкус. Свежее пшено показано в пищевом рационе при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при гипертонической болезни и болезнях печени в связи с его липотропным действием, с его способностью стимулировать кроветворение и благодаря наличию микроэлементов активизировать ферментные системы в организме.

В экспериментах на животных со спонтанным раком молочной железы изучали действие экстракта или белка, выделенного из проса. Экстракт, введенный десяти животным под кожу или внутримышечно, вызвал у девяти из них уменьшение опухолей.

## ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИЛИ ПОСЕВНОЙ

Однолетнее травянистое растение семейства льновых. Вероятные предки культурного льна происходят из горных районов Индии, Китая, Средиземноморья и Закавказья. В Индии 9 тыс. лет назад изготовлена первая льняная ткань. За 4—5 тыс. лет до н. э. лен выращивали на волокно в Месопотамии, Египте, Колхиде. На территорию России лен завезен скифами из Азии. В Приднепровье найдены остатки льняного волокна, относящиеся к VI в. до н. э. В культуре известны две разновидности — лен-долгунец и лен-кудряш. Лен-долгунец разводят преимущественно на волокно. Лен-кудряш дает большой урожай семян, используемых для производства жирного масла. Он малопродовен для производства волокна.

Семена льна содержат 48 % жирного масла, состоящего из ненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой, олеиновой), белковые вещества, до 10 % слизи, углеводы, органические кислоты, гликозид линоцинамарин, витамин А.

Жирное масло льна — основное сырье для производства олифы, лаков, линолеума, употребляется оно и в пищу. В Эфиопии семена льна использовали для выпечки хлеба. Лен не только основная техническая культура, дающая волокно и масло для различных отраслей промышленности, но важное пищевое и лекарственное растение. Льняное масло используют в диетическом питании больных с нарушением жирового обмена, с атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, мозга, гипертонической болезнью, сахарным диабетом, при циррозе печени, гепатите, жировой дистрофии печени. Льняное масло, как и другие растительные жиры, содержит минимальное количество холестерина и большое количество ненасыщенных жирных кислот. Экспериментами на животных и клиническими исследованиями установлено, что употребление ненасыщенных жирных кислот с пищей понижает содержание холестерина и повышает концентрацию фосфолипидов в крови и коэффициент фосфолипиды — холестерин. Чем выше этот коэффициент, тем меньше возможностей отложения холестерина в стенках сосудов. Механизм гипохолестеринемического действия растительных масел состоит в связывании желчных кислот содержащимися в масле полиненасыщенными жирными кислотами. Кроме того, растительные масла

и жирные кислоты обладают послабляющим и желчегонным действием. Сочетание этих факторов—увеличение желчеотделения, ускорение продвижения пищевой массы и усиленное связывание холестерина в кишечнике жирными кислотами — создает оптимальные условия для выведения холестерина из организма.

В медицине применяют семена льна, льняное масло и полученный из льняного масла препарат линетол. Линетол представляет собой смесь этиловых эфиров жирных кислот в том же соотношении, что и в льняном масле. Применяют его внутрь для профилактики и лечения атеросклероза, а также наружно при ожогах и лучевых поражениях кожи. Препарат противопоказан для внутреннего употребления при острых нарушениях функции желудочно-кишечного тракта (понос). У больных холециститом могут усилиться боли в области желчного пузыря. В этих случаях-лечение линетолом отменяют.

Благодаря высокому содержанию слизи в семенах льна их рекомендуют использовать как обволакивающее средство. Залитые водой семена спустя два-три часа разбухают и выделяют слизь. Принятая внутрь, она покрывает слизистой пленкой пищевые массы и слизистую оболочку пищеварительного тракта и тем самым уменьшает раздражение слизистых оболочек пищевода, желудка, кишечника, уменьшает боль, оказывает противовоспалительное действие. Слизь семян льна назначают при воспалениях пищевода, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, колите, при опухолях желудочно-кишечного тракта и при раздражениях слизистой кишечника. При воспалении прямой кишки и геморрое рекомендуют слизистые лечебные клизмы из семян льна. Для их приготовления столовую ложку льняного семени заливают стаканом кипящей воды, настаивают два-три часа (на одну клизму применяют по 50 мл слегка подогретой слизи). Наружно слизь используют при трофических язвах, после рентгеновского облучения. Для этого семена заливают кипятком и всю массу в марлевом мешочке накладывают на пораженное место в теплом виде.

Семена употребляют и как щадящее слабительное средство, подмешивая в-пищу по чайной ложке. Разбухая и долго не перевариваясь, слизь механически растягивает кишечник, усиливает его секрецию, ускоряет продвижение пищевой массы. Секреторную и мо-

торную функции желудочно-кишечного тракта усиливает алкалоид линамарин, содержащийся в оболочку семян. При поносах слизь семян льна оказывает не\* которое закрепляющее действие. Слизь и линамарин' в основном определяют эффективность семян.

Льняное масло применяют как слабительное и мочегонное средство при желчнокаменной болезни и холециститах (одна-две столовые ложки), при запорах — натошак, при холециститах — во время еды.

Издавна в косметике используют питательные; маски из льняного семени. Для этого две столовых^ ложки семян заливают 0,5 л воды и кипятят до тех пор, пока семя не разварилось. Горячую кашу (как только можно терпеть) наносят на 20—25 мин на лицо, затем смывают горячей и споласкивают лицо холодной водой. Такая маска способствует разглаживанию кожи, помогает бороться с преждевременными морщинами, предохраняет кожу лица от воспаления.

При расширении сосудов на коже лица применяют прохладные маски из семян льна, смывая их холодной водой.

## ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ

Однолетнее травянистое растение семейства гречишных родом из Центральной Азии. В культуру введена более 4 тыс. лет назад в горных районах Северной Индии, затем в Китае, Корее, Японии и Средней Азии. В конце II — начале I тыс. до н. э. гречиха проникла через Иран в Закавказье. В XV в. она появилась в Европе. Как крупяную культуру гречиху ценили во все времена. В горах Индии ее использовали как хлебную культуру, а в долинах стебли и листья ее применяли как овощ. Зерна гречихи вместе с зернами ржи, ячменя и пшеницы обнаружены при археологических раскопках в северянских и Полянских могильниках.

Зерно гречихи содержит 10—16 % белка, до 80 % крахмала, сахара, клетчатку, жир, минеральные вещества (соли железа, кальция, фосфора, меди, цинка, бора, иода, никеля, кобальта и др.), органические кислоты (яблочную, лимонную), витамины (B<sup>6</sup>, B<sup>2</sup>, P, PP). В надземной части растения в период цветения содержатся флавоноловый гликозид рутин и другие флавоноиды, органические кислоты, антоцианы.

Белкам гречихи свойственна высокая биологиче-



екая активность. В их состав входит значительное количество таких важных аминокислот, как лизин и триптофан, и по усвояемости они приближаются к белкам бобовых культур, а по качеству и питательности к продуктам животного происхождения. Жиры растения отличаются высокой стойкостью к окислению, и поэтому в гречневой крупе даже при длительном хранении не наблюдается снижения питательных качеств.

Благодаря содержанию в ней железа, кальция, фосфора, лимонной и яблочной кислот, а также витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> и сравнительно легкой усвояемости белков организмом гречневая крупа является ценным диетическим продуктом. Особенно полезна она при желудочно-кишечных заболеваниях, малокровии, расстройствах нервной системы, заболевании почек, сахарном диабете.

Гречиху используют как сырье для получения рутина (добывается из цветков и верхних листьев, убираемых в начале цветения: в этот период в ней содержится наибольшее его количество). Рутин является основой для получения целого ряда препаратов, применяемых для лечения различных заболеваний, сопровождающихся нарушением проницаемости сосудов (геморрагические диатезы, кровоизлияния в сетчатку глаза, гипертоническая болезнь), лучевой терапии.

## ЯЧМЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Однолетнее травянистое растение семейства мятликовых (злаков). Дикорастущий предшественник ячменя обыкновенного встречается на Кавказе и в Средней Азии. Этот зерновой злак группы колосовых хлебов издавна культивируется как кормовое и крупяное растение. Зерно ячменя обнаружено в археологических раскопках в северянских и Полянских могильниках. Ячмень широко используют для изготовления крупы, в пивоварении, для приготовления солода и др. Наша страна занимает одно из ведущих мест по посевным площадям ячменя.

Зерно ячменя содержит большое количество крахмала, белковых веществ, зольных элементов, есть в нем различные ферменты, жиры, углеводы, витамины.

Лечебные свойства ячменя были известны давно. В русских травниках прошлого века находим рекомендации по применению зерна ячменя и продуктов,

полученных из него. «Отвар ячменный полезен в же! стоких желчных болезнях. Он умножает молоко у кор] милиц, особливо если положить в него немного] укропа; весьма хорош в чахотке, потому что питате! лен, легко варится в желудке и не производит ветров' в животе. Отвар ячменный холодит, смягчит, чистит и] отворяет пути. В особливости же полезен от боли в горле. Отвар из перловой крупы смягчит, поспе- ствует сну, выгоняет множество мокроты. ...Ячменный кофе весьма питателен, вкусен и так здоров для груди, что многие люди одним им вылечились от чахотки, не' прибегая ни к каким иным лекарствам.

Из ячменя готовят напиток оржад. Кроме отмен- ной его приятности он еще весьма здоров, имея про- хладительные и смягчительные свойства ...превосходно в случае воспаления в груди и застарелого кашля...

...Солодовый напиток пьют при геморрое, золотухе, кашле, почечнокаменной болезни...

Сей хлеб имеет несколько вяжущее свойство, и по- тому хорош от поноса».

Современные врачи-диетологи также достаточно высоко ценят ячмень. Отвар ячменной и перловой круп обладает смягчительным и обволакивающим свойства- ми. Его рекомендуют использовать при болезненной раздражительности слизистых оболочек желудочно- кишечного тракта, как общеукрепляющее средство после перенесенных тяжелых болезней. Водный на- стой ячменного солода обладает мочегонным и про- тивовоспалительным действием. Зарубежные космо- логи рекомендуют солодовые ванны, а также питатель- ные маски из ячменной муки при воспалительных процессах на коже.

В литературе есть сведения о том, что алкоголь- ные экстракты из семян ячменя, содержащие флавоны, активно тормозят митотическую активность (т. е. де- ление ядра) клеток. Хроматографическим методом были разделены различные фракции из семян. Одна из фракций (названная фитоцитостатиком) проявляла сильное литическое действие на опухолевые клетки. В исследованиях на животных показано, что препарат значительно тормозил рост и развитие перевивных опу- холей, причем в терапевтической дозе никаких токси- ческих явлений не вызывал.

## КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ

Однолетнее травянистое растение семейства коноплевых. Первые сведения об использовании конопли встречаются в древнекитайских рукописях за 28 веков по нашего времени. Это древнейшее из прядильных растений у японцев, монголов и татар. Как лекарственное спазмолитическое растение конопля использовалась в Древней Индии. Из Центральной Азии она была занесена в Европу и Малую Азию скифами, мигрировавшими около XV в. до н. э. На территории нашей страны коноплю разводили в Приазовье и Придонье еще во II тыс. до н. э., позднее по берегам Днепра и его притокам, а также в Среднем Поволжье. В средние века коноплю завезли в Северную Африку, где возделывали исключительно как лекарственное растение. Из листьев и околоцветников растения арабские племена производили препарат с сильным болеутоляющим действием. В тибетской медицине семена конопли входили в состав желудочных обезболивающих средств. В русских лечебниках-травниках мази, примочки, компрессы и различные экстракты из семян конопли рекомендовали наружно как смягчительное и болеутоляющее средство при фурункулах, ожогах, ревматизме, рожистых воспалениях, для выведения сухих мозолей, внутрь — как противокашлевое средство, при отеках, аллергии, желтухе, геморрое, туберкулезе легких, как лактогенное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при бессоннице и эпилепсии.

Сейчас коноплю культивируют в широких масштабах как волокнистое и масличное растение. Из мужских особей (поскони) и женских экземпляров (матерки) получают мягкое прочное волокно (пеньку), близкое к льняному, из которого изготавливают ткани. Выход волокон из сухих стеблей поскони 20—32 %, матерки 12—20 % • Плоды конопли содержат крахмал (20 %), белковые вещества (15 %) и жирное масло (18-40 %).

Жирное масло нерафинированным используют для изготовления мыла, олифы, замазки, красок и лаков, рафинированным — для консервнорыбного производства и в пищу. Из обезжиренных конопляных жмыхов получают сложный органический препарат фосфора фитин. Фитин стимулирует кроветворение, усиливает рост и развитие костной ткани, улучшает

функцию нервной ткани. Его применяют при невроза неврастении, истерии, гипотонии, анемии, рахите, им потенции, диатезах.

## МАК СНОТВОРНЫЙ

Однолетнее травянистое растение семейства маковых. В дикорастущем состоянии этот вид мака не встречается. По одной из гипотез мак снотворный произошел от дикорастущего западноредиземноморского вида мака щетинконосного — хорошо известного в Юго-Западной и Южной Европе декоративного растения. Однако есть много доказательств происхождения мака снотворного от дикорастущих предков, встречающихся в Туркестанской впадине до третичного периода. Мак — одна из древнейших культур Восточной и Передней Азии и Южной Европы.

По характеру использования сорта мака подразделяют на две группы: масличные, отличающиеся мало развитой системой членистых млечников и скудным латексом, и опийные с хорошо развитой системой млечников и обильным латексом.

В Азии основной целью возделывания мака было получение опия, в Европе его использовали преимущественно для добывания масла, в кондитерском деле и хлебопечении. На юге Франции коробочки мака найдены в Провансе в толще туфов четвертичного периода.

Первым из писателей Европы, упомянувшим о над-резах коробочек, о вытекании млечного сока и его лекарственных свойствах, был Теофраст (IV в. до н. э.). В «Илиаде» в IX в. до н. э. сообщается о культуре мака для получения опия. Об употреблении растения в лекарственных целях писал Плиний Старший. На территории европейской части СССР мак известен уже в древнеславянские времена: его семена использовали в пищу, например при выпечке пряников, из них получали маковое жирное масло, ценное как постная еда.

В старину широко использовали мак как лекарственное средство. В русских лечебниках-травниках указано, что «маковые семена, особливо белые, имеют многие врачебные силы. Они имеют прохладительное, болеутоляющее и снотворное свойства и употребляются внутренне в образе делаемого из них молока, сиропа и выварки от острых флюсов, осиплости и

хашля, утоляет жар в махотках и горячках, но употребляемы должны быть с осторожностью. Наружно же для поспешествования сну...».

£ Семёна масличного мака содержат 40—56 % жирного масла и до 25 % белка. Масло, получаемое при олодном прессовании, используют в кондитерском деле, в консервной и парфюмерной промышленности, при изготовлении красок. Семёна, особенно с голубой окраской, применяют в хлебопечении и кондитерском производстве.

Из опийного мака в прошлом получали опий — высохший на воздухе сок, вытекший из надразов коробочек. В нашей стране широко применявшийся ранее опий снят с медицинского применения. В СССР возделывают только масличный мак.

Растение содержит свыше 20 алкалоидов. Наибольшее их количество (1,5—2,5 %) найдено в коробочках масличного мака. Из зрелых коробочек извлекают алкалоиды морфин (0,3—0,5), папаверин (0,05%), кодеин, которые разрешены для медицинского применения.

Морфин применяют главным образом как обезболивающее средство, особенно при травмах, сопровождающихся сильной болью, при хирургических вмешательствах в до- и послеоперационном периодах, при болях, связанных с заболеваниями внутренних органов. Его применяют при инфаркте миокарда. Морфин уменьшает отрицательные эмоции — страх, тревогу, подавленность настроения, чувство голода или утомления. При повторных приемах препарата нередко возникает патологическое пристрастие к морфину — морфинизм. Это ограничивает использование препарата. Папаверин широко применяют при гипертонической болезни, стенокардии, мигрени, бронхиальной астме, холециститах, для снятия спазмов при печеночной, почечной коликах.

Кодеин также широко используют — как противокашлевое, болеутоляющее и снотворное средства. Ввиду огромной потребности в этом препарате при незначительном содержании его в растении значительную часть морфина перерабатывают в кодеин.

Препаратами мака ни в коем случае нельзя лечиться самостоятельно. Прибегать к ним можно только под строгим контролем врача.

В литературе есть сведения о противораковом действии экстрактов из некоторых видов мака. В экспе-

рименте экстракт, состоявший из ненасыщенных жирных кислот и полисахаридов, вводили внутримышечно и подкожно. По данным исследователей, инъекции предупреждали возникновение метастазов и приводили к уменьшению размеров опухолей.

## ПОДСОЛНЕЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Однолетнее травянистое растение семейства астровых (сложноцветных). Родина подсолнечника — Южная Америка. Его издавна культивировали индейцы. При археологических раскопках были найдены глиняные сосуды с сеянками, давность которых исчисляется 2—3 тыс. лет. В древней Мексике «цветку солнца» поклонялись, изображение подсолнечника делали из золота. В Европу растение было завезено испанцами и в 1510 г. впервые посеяно в Мадридском ботаническом саду. Позже его стали культивировать как декоративное растение, красивую золотистую гигантскую ромашку, названную ботаниками цветком солнца однолетним.

Ознакомившись с подсолнечником в Голландии, Петр I распорядился послать оттуда посевной материал в Россию, где его также сначала культивировали как декоративное растение. В 1879 г. впервые появилась статья «О приготовлении масла из семян подсолнечника» в Академических известиях. В дальнейшем именно в России велась селекция на лучшие различные формы подсолнечника. Русский академик В. Севергин в 1794 г. в книге «Царство произрастания» писал: «Сие растение почитается исцелять раны. Наиболее употребление семени есть в пищу попугаям; можно получать из него масло; пережженные семена имеют запах кофея и производят наливку почти столь же приятную».

Сейчас подсолнечник — ведущая масличная культура в нашей стране.

Подсолнечное масло получают из семян. Семена содержат до 52 % жирного масла, белки, углеводы, фитин, дубильные вещества, стерины, фосфолипиды, каротиноиды, органические кислоты (хлорогеновую, лимонную, винную). В листьях и цветках есть флавоноиды, сапонины, пигменты, каротиноиды, антоцианы, фенолкарбоновые кислоты, каучук, смолистые вещества, холин, бетаин.

Подсолнечное масло состоит из глицеридов нена-

сыгденных жирных кислот — пальмитиновой, арахиновой, олеиновой, линоленовой и др. Оно не только обладает высокой питательной ценностью и широко используется для приготовления пищи, но благодаря наличию ненасыщенных жирных кислот является важным лечебным средством. Жирные кислоты, как известно, способствуют регуляции обмена холестерина в организме. Они образуют с холестерином растворимые соединения и тем самым способствуют его выведению из организма, предотвращая отложение в сосудах. Подсолнечное масло, следовательно, имеет антисклеротическое действие. Его используют также как мягкое слабительное и как жировую основу для приготовления мазей, растираний и других лекарственных форм.

Из корзинок обмолоченного подсолнечника получают полисахарид пектин. Подсолнечный пектин используют в кондитерской промышленности как желирующее средство, а также в медицине как детоксикант для связывания солей тяжелых металлов (в частности, кобальта и стронция) в желудочно-кишечном тракте при соответствующих отравлениях.

В Англии молодые корзинки подсолнечника употребляют для приготовления салатов.

В прошлом из краевых язычковых цветков получали спиртовую вытяжку, заменяющую хинин и употребляемую как противохоразочное средство при малярии, гриппе и катаре верхних дыхательных путей, а также как спазмолитическое средство при бронхиальных спазмах и как горечь, повышающую аппетит. Свежие семена подсолнечника рекомендовали использовать при аллергии (крапивнице), малярии, бронхите.

В последние десятилетия появились данные о том, что полисахариды из подсолнечника обладают противоопухолевой активностью. В экспериментах на Животных показано, что они угнетали рост саркомы на 29,2 %.

## КЛУБНЕВЫЕ

### КАРТОФЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Многолетнее (в культуре однолетнее) травянистое растение семейства пасленовых. Родина картофеля — Южная Америка, где его можно встретить и сейчас в

дикорастущем состоянии. Древние индейцы ввел картофель в культуру примерно 14 тыс. лет назад. Они употребляли его в пищу, считали одухотворенным существом и всячески поклонялись ему. История появления картофеля в Европе очень любопытна. На корабле испанских конквистадоров, первых завоевателей Южной Америки, тайком попал в Перу мальчик Педро Чьеза де Леон. Очутившись в изумительной стране, он старался узнать, как живут, что едят ее «бронзовые» жители. Он записывал свои наблюдения. А в 1553 г. в испанском городе Севилье вышла книга: а Педро Чьеза де Леона «Хроника Перу», в которой мы находим первое упоминание о картофеле. Первыми отведать его испанские моряки, затем он попал в Италию. Итальянцы оценили картофель как пищевой продукт. Оттуда он распространился в различные страны. Но поначалу его признали как декоративное растение. Во Франции в конце XVIII в. цветками картофеля украшали волосы, делали из них букеты. Картофельные цветы так вошли в моду, что пришлось делать искусственные, так как живых не стало хватать. В Германии картофель возделывали на клумбах перед дворцами. Широкому распространению картофеля как пищевого растения в XVI—XVII вв. помешало то обстоятельство, что те, кто, казалось бы, правильно употреблял в пищу клубни, старались есть их как можно более молодыми. Недозревшие же, горьковатые на вкус клубни содержали в значительном количестве ядовитое вещество соланин, иногда вызывающий общее отравление организма: Отсюда возникло ошибочное мнение, будто картофель ядовит, а крестьяне даже стали называть его «чертовым яблоком». В Россию картофель завез Петр I в первой половине XVIII в., приказав разослать его по всем областям страны и всячески содействовать его культуре. В России, как и в большинстве стран Европы, население отнеслось к картофелю враждебно (происходили даже так называемые картофельные бунты — протесты). Прусский король Фридрих Великий должен был прибегнуть к принудительным мерам, чтобы заставить свой народ выращивать это полезное растение. В России прошло почти сто лет, пока картофель стали культивировать в промышленных масштабах. Во Франции картофель распространился благодаря маленькой хитрости аптекаря Антуана Пармантье. Он оградил свое картофельное поле столбами с надписями, запрещающими



под страхом большого штрафа похищать клубни этого «драгоценного растения». Хитрость умного аптекаря **успелась** полным успехом: окрестные крестьяне, подзадоренные «запрещением», вскоре с энтузиазмом уже выращивали запретный плод. Находчивому аптекарю выразил благодарность **сам** король, а признательные соотечественники поставили ему памятник на рыночной площади в Мондидье. Пармантье действительно того **заслужил**, горячо пропагандируя растение, без которого, как и без хлеба, трудно представить себе нашу жизнь. Еще в 1771 г. Пармантье писал: «Среди бесчисленного множества растений, которые покрывают поверхность суши и водную поверхность земного шара, нет, быть может, ни одного, которое заслуживало бы внимания добрых грал<дан, чем картофель». В самом деле, вся последующая история родтвердила высокую оценку овоща.

Внедрение картофеля в Европе стало мощным **оружием** в борьбе с эпидемиями цинги — они практически прекратились на континенте. Этот неожиданный лечебный эффект пищевого растения объясняется тем, что рацион населения обогатился блюдами из картофеля, который является источником витамина С. **А** именно дефицит этого вещества **служил** главной причиной тяжелого заболевания. Сейчас во все времена года картофель на нашем столе овощ номер один. Триста блюд из картофеля насчитывает современная кулинария.

Химический состав овоща разнообразен. Это уникальный набор необходимых человеческому **организму** органических и неорганических соединений, которые к тому же представлены в благоприятных **пропорциях**. Белок картофеля обладает высокой биологической ценностью. Он содержит большинство аминокислот, необходимых для построения белков нашего тела. Полисахариды в основном представлены крахмалом (20—40 %), пектиновыми веществами, клетчаткой, а моно- и олигосахариды — фруктозой, глюкозой, сахарозой. Из минеральных солей в клубнях преобладают калий и фосфор, но есть и другие микро- и макроэлементы — железо, кальций, магний, марганец, никель, кобальт, иод. В картофеле найдены разнообразные витамины. Кроме витамина С, картофель является очень важным ресурсом витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, РР, О, К, Е, фолиевой кислоты. В клубнях есть также каротин и другие каротиноиды, стерины, орга-

нические кислоты (лимонная, шавелевая, яблочная и др.). Все органы растения содержат уже упоминавшийся токсичный стероидный алкалоид соланин. Количество его значительно в цветках и других надземных органах, а в клубнях его немного. При длительном освещении клубней картофеля (вследствие чего они зеленеют) или при их прорастании в них образуется большое количество соланина. Такие корнеплоды непригодны в пищу — они могут вызвать отравление.

О картофеле заслуженно говорят, что по химическому составу он приближается к хлебу, а по богатству витаминами и минеральными веществами — к зелени. Недаром в народе считают: «Картофель — второй хлеб». Калорийная ценность килограмма картофеля составляет 800—900 ккал, т. е. почти в три раза больше, чем большинства других овощей. Почти половина суточной потребности в витамине С населением нашей страны удовлетворяется за счет картофеля. Особенно надо ценить витаминные богатства картофеля зимой и ранней весной, когда в нашем меню меньше овощей и фруктов. При правильном хранении он почти не теряет питательных веществ и витаминов до самой весны.

Несколько слов о том, как готовить этот овощ, чтобы сохранить в нем ценные вещества. Почти все витамины, которые находятся в клубне, водорастворимы. Поэтому крайне нежелательно варить картофель в большом количестве воды — в нее переходит значительная часть этого богатства. Многие хозяйки выливают жидкость, в которой варился картофель, вместо того чтобы использовать ее для приготовления супов и соусов. Тем более не следует долго держать очищенный картофель в холодной воде: ценнейшие вещества при этом переходят в воду, и мы лишаемся главных витаминов и минеральных солей, которыми так богата эта культура. При приготовлении пищи картофель лучше погружать в горячую воду или кипящий суп — при этом он быстрее сварится и в нем больше сохранится витаминов. Еще один способ сохранения драгоценных качеств овоща — чистить его как можно тоньше. Часто рекомендуют использовать картошку в мундире или печеную, чтобы сохранить максимум полезных ее свойств. Белки, витамины и минеральные вещества сосредоточены вблизи наружного слоя клубня, а чем ближе к центру, тем их меньше.

Клубни картофеля — не только важное пищевое и кормовое сырье, их широко используют в различных отраслях промышленности для производства крахмала, спирта, молочной кислоты, ацетона, пластмасс, склеивающих веществ, фотопленки и др.

Издавна в России были известны лекарственные свойства картофеля. Еще в 1821 г. К. Э. Пуг в книге «Описание картофеля с подробным изложением истории онаго, разных пород и способ разведения и употребления в хозяйстве» писал о противочинготных свойствах растения, об использовании его при ожогах, экземе, для лечения катара верхних дыхательных путей, сопровождающегося упорным сухим кашлем, при гастритах, язвенной болезни, сильных головных болях и др.

Сейчас картофель высоко ценится в диетическом питании. Среди пищевых продуктов он основной источник калия, играющего большую роль в нормализации водного обмена и поддержании нормальной работы сердца. Калия в картофеле значительно больше (до 570 мг в 100 г), чем в хлебе, мясе, рыбе. Суточную потребность в нем можно удовлетворить употреблением 500 г картофеля. Высокое содержание калия определяет мочегонные свойства картофеля, поэтому он входит в число диетических продуктов для почечных и сердечных больных. Например, предложена картофельно-яичная диета для больных с нетяжелыми формами хронической почечной недостаточности. Такая диета позволяет ограничить употребление белка при адекватном введении электролитов и воды. Сырой картофельный сок дал положительные результаты при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В результате лечения наступало улучшение общего состояния больных, исчезали боли, отрыжка, изжога, тошнота, снижалась кислотность желудочного сока.

Крахмал, полученный из картофеля, применяют в медицине как обволакивающее противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, а также как основу для присыпок и наполнитель для порошков и таблеток.

В экспериментах на животных было показано, что при длительном введении крахмала понижается содержание холестерина в печени и сыворотке крови. Высказывается мнение о его антисклеротическом действии. Крахмал активирует обмен желчных кислот,

способствует усилению синтеза кишечными бактериями витамина В<sup>2</sup> — предшественника ферментов и коферментов, ускоряющих превращение холестерина в желчные кислоты и выведение его из организма. Было установлено также выраженное противовоспалительное действие сульфатированного крахмала.

В работах последних лет установлено противоожоговое и антиаллергическое действие соланина, содержащегося в картофеле. В клинических исследованиях соланин был применен наружно в разведении от 1 : 200 000 до 1 : 400 000 у больных с аллергическими отитами. Отмечалось уменьшение зуда, отека слизистой оболочки барабанной полости, исчезновение заложенности носа и других симптомов аллергии.

Картофель широко используется в косметике. Из вареного картофеля, смешанного с молоком и яичным желтком, делают питательную маску для лица. Теплую пюреобразную массу держат на лице 15—20 мин, затем смывают горячей водой и умываются холодной. После такой маски кожа становится упругой, гладкой и нежной, исчезают морщинки. При воспаленных веках или солнечном ожоге хороши компрессы из тертого сырого картофеля — они оказывают противовоспалительное действие.

Картофель используют также как косметическое средство для рук. Свежесваренный картофель с молоком растирают до кашеобразного состояния и в горячем виде раскладывают на кусочки ткани, а затем обматывают руки. Снимают компресс, когда картофель остынет. Этот прием рекомендуется для лечения рук с покрасневшей и шелушащейся кожей. Положительные результаты в этом случае дают также ванночки из картофельного клейстера (ложка крахмала растворяется в 100 г холодной воды, заваривается кипятком и разбавляется до 1 литра теплой водой) в течение 10—15 мин.

## БАТАТ, ИЛИ СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

Многолетнее (в культуре однолетнее) травянистое растение семейства вьюнковых родом из тропической Америки. Батат широко распространен в культуре в тропиках и субтропиках, но часто возделывается в областях с теплым и умеренным климатом. Растение попало в Океанию задолго до путешествия Колумба.

Р Европе и Африке батат появился после открытия Америки. В Испанию доставлен Колумбом. Во Францию батат попал в 1750 г., но здесь его культура, как и в России, не достигла широкого развития: населению не пришлось по вкусу сладковатые клубни. В СССР культура давала высокие урожаи в Средней Азии (особенно в Туркмении), на Украине, Северном Кавказе и в других районах, но из-за недостаточной Пропаганды и неумения использовать ее в кулинарии была ликвидирована. Изредка батат культивируют на приусадебных участках.

Содержание сухих веществ в клубнях батата почти всегда превышает 30 % (иногда достигает 42 %), в их составе крахмал (18—20%), сахар, белки, минеральные соли, каротин, витамины В и С. Каротином особенно богаты сорта с оранжевой мякотью.

Клубни используют в пищу в сушеном и свежем виде, они идут на приготовление муки, крупы, сахара, патоки, спирта, напитков, консервов, крахмала, а также на корм скоту. Молодые листья используют как овощи. Растение представляет интерес как источник каротина. Углеводы и белки батата лучше усвояемы, чем картофеля, так как находятся в форме сахаров и декстринов, а не крахмала, а также альбуминов. Калорийность батата очень высока — она превосходит калорийность картофеля почти в полтора раза.

### ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША, ИЛИ ТОПИНАМБУР

Многолетнее травянистое растение семейства астровых (сложноцветных). Родина земляной груши — Северная Америка. Индейцы называют ее топинамбо. После появления в Европе в 1610 г. закрепилось европейское название растения топинамбур. Во Франции и Англии земляная груша быстро распространилась как овощное растение и появилась на рынках. Однако большинство покупателей, не умея приготовить ее, равнодушно проходили мимо. Наибольшей популярностью пользовалась земляная груша в Голландии и Бельгии: ее отваривали в вине со сливочным маслом, добиваясь сходства с доньшком артишока. В Бельгии растение даже называли подземным артишоком. В России земляная груша была известна уже в XVII в., но не как овощ, а как целебное растение (настой ее клубней на вине рекомендовали для лечения сердечных заболеваний).

Сейчас растение широко культивируют в Западной Европе, особенно во Франции, как овощное.

В пищу идут клубни продолговатой формы, желто-белого или красного цвета.

Земляная груша дает большой урожай клубней в культуре. Растение переносит зимовку в открытом грунте не только в южных районах, но и на севере (под Москвой, Ленинградом и даже в Сибири) при достаточном снежном покрове. Поэтому земляная груша может явиться источником пищевых ресурсов для ранней весны, а на юге (например, на юге Франции) ее можно выбирать из земли постепенно всю зиму.

Клубни земляной груши по химическому составу близки к картофелю, хотя питательная ценность их ниже. Важная особенность растения — наличие в ее клубнях большого количества полисахарида инулина. При его расщеплении в организме образуется фруктоза, необходимая в пищевом рационе больных сахарным диабетом. Клубни используют в пищу вареными, печеными и даже отчасти сырыми (откуда название земляной груши).

## КОРНЕПЛОДЫ

### РЕПА ОГОРОДНАЯ, ИЛИ ТУРНЕПС

Двулетнее травянистое растение семейства капустных (крестоцветных). Родиной репы считают страны Средиземноморья. Она введена в культуру человеком 40 веков назад. За многовековую историю растения было выведено много хозяйственно ценных сортов. В дикорастущем состоянии встречается репа полевая, культивируют две формы: репак, выращиваемый для получения семян, из которых добывают жирное масло, и репу огородную — корнеплод. Репу огородную по хозяйственному назначению разделяют на овощную культуру и кормовую — турнепс. В далекие времена репу использовали в основном как овощное и кормовое растение. У древних персов, египтян и греков этот корнеплод широко культивировался, но считался пищей рабов и бедноты. Египтяне, например, кормили ею строителей пирамид. В Древнем Риме печеную репу употребляли представители всех сословий. Постепенно растение распространилось в страны Запад-

нон Европы. В XVI в. репа становится важнейшим продуктом питания во Франции и Англии. Англичане использовали в пищу не только корнеплод, но и молодые листья, напоминающие по вкусу горчицу. Листья репы подавались как салат.

На Руси репу начали культивировать задолго до появления овощных растений. Считают, что на территории нашей страны ее сажали еще до возникновения Великого Московского княжества. В России репа была главным овощем до XVIII в. и играла ту же роль, что теперь картофель. Это был самый дешевый овощ. Недаром и поныне существует поговорка: «Дешевле пареной репы». Русские огородники и народные селекционеры длительным отбором переделали это южное растение в северное, скороспелое. Выращивали репу даже на острове Валаам и на Соловецких островах, омываемых студеным Белым морем. Репа на Руси была в числе обязательных ежедневных кушаний как простого народа, так и знати. Ее ели свежей, печеной, вареной, пареной, использовали как начинку для пирогов, из нее готовили разнообразные сложные блюда и даже делали квас (рецепт его до нас не дошел). Иногда ее заквашивали как капусту. При недороде зерновых репу подмешивали в хлеб, и примесь ее была лучше лебеды, используемой в таких случаях.

Русским издавна была хорошо известна целительная сила репы. В «Огороднике» В. Левшина в 1817 г. указано: «Корень репы прохладителен, отверзает утробу и довольно питателен. Сок из свежих реп, на терке истертых, выдавленный и подваренный с сахаром, составляет верное средство от цинги во рту, мазание оным опухших и кровь источающих десен исцелят их дни в два». Кроме того, широко использовали в медицине прошлого слабительное, противоскашливое, мочегонное и успокаивающее действие репы. Внутрь рекомендовали применять сок или корнеплоды при остром ларингите, бронхиальной астме, наружно использовали корнеплоды при подагре и для полосканий при зубной боли.

В корнеплодах репы есть важные для организма человека вещества — различные минеральные вещества (соли калия, кальция, фосфора, магния, железа), богатый набор витаминов (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, РР, пантотеновая кислота), каротин, каротиноиды и антоцианы, углеводы, белки, органические кислоты, стерины, эфирные масла и др. В семенах найдено 33—45 %

жирного масла и небольшое количество эфирного. Жирное масло включает ненасыщенные жирные кислоты (линоленовую, линолеовую и др.), его используют как пищевое. По количеству витамина С в корнеплодах репа почти вдвое превосходит апельсины, лимоны, капусту белокочанную, редис, помидоры, малину и землянику, в шесть раз — столовую свеклу и лук репчатый, в 12 раз — огурцы и морковь. Причем в листьях репы витамина С и белков больше, чем в корнеплодах. В некоторых сортах содержание сахара выше, чем в сравнительно сладких яблоках. Наличие горчичных масел придает репе своеобразный вкус и запах, а в сочетании с фитонцидами — бактерицидные свойства.

Репу высоко ценят в диетическом питании. Врачи рекомендуют использовать ее (особенно в свежем виде) при запорах, как общеукрепляющее витаминное и повышающее аппетит средство, особенно в зимне-весенний период. Турнепс также пригоден для приготовления салатов и для гарниров (в тушеном виде) к жареной свинине, баранине или к котлетам.

В сыром виде репа и турнепс немного горчат. Чтобы удалить горечь, корнеплоды перед тушением или запеканием обдают кипятком. Их нежелательно употреблять при острых воспалительных процессах в печени и почках.

Следует иметь в виду, что репа и турнепс противопоказаны при воспалениях желудка и кишечника.

## БРЮКВА

Двулетнее травянистое растение семейства капустных (крестоцветных). Брюква возникла в Средиземноморье от спонтанного (самопроизвольного) скрещивания листовой капусты и одной из форм репы. Известна в культуре с древнейших времен. Ее преимущественно использовали как кормовое и лекарственное растение. Как пищевое растение получила широкое распространение в Западной Европе в эпоху средневековья. Особенно полюбили брюкву в Германии и Англии. Брюква с мясом стала национальным английским блюдом. Она была любимым овощем Гете. В России брюква появилась только в начале XX в. Ее ценили как кормовое, пищевое и лекарственное растение. В далеком прошлом семена брюквы исполь-



зовали для лечения кори у детей, для полоскания рта и горла при воспалительных процессах, а сок и корнеплоды как ранозаживляющее, противоожоговое, мочегонное и отхаркивающее средства.

Брюква во многом сходна с репой, но по питательности превосходит ее. В ней больше минеральных веществ (соли кальция, фосфора, железа, магния, серы), она богаче витамином С, который к тому же отличается высокой стойкостью при зимнем хранении и варке овоща. Кроме того, корнеплоды брюквы содержат 5—10 % Сахаров (преимущественно глюкозы), белки, горчичное масло, каротин, витамины В<sup>6</sup>, Во, Р. В пищу корнеплоды употребляют в сыром виде (в салатах) и после кулинарной обработки (тушеные, пареные, печеные, жареные, в супах).

Брюква — ценный витаминный продукт в зимний и ранневесенний периоды, когда ощущается недостаток витаминов. В лечебном питании ее рекомендуют при запорах, но она противопоказана при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

## МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ

Двулетнее травянистое растение семейства сельдерейных (зонтичных) родом из Средиземноморья. Морковь используют около 4 тыс. лет. В культуре она была известна древним грекам и римлянам не только как пищевое растение — лакомство, но и как ценное лекарственное. Морковь высоко цтили, ей поклонялись, ее включали в различные религиозные ритуалы. Знаменитые врачи древности Гиппократ и Гален рекомендовали использовать морковь как противокашлевое средство (при туберкулезе), при геморрое, почечнокаменной болезни, «куриной слепоте», болезненном мочеиспускании и задержке мочи, как болеутоляющее, противовоспалительное и лактогенное средство. В XVI в. она появилась на Руси, где была быстро оценена как продукт питания и целебное средство и применялась как слабительное, противоглистное, при малокровии и при лечении ран, ожогов, болезней глаз, почек, печени, плеврите и др. Это отразилось в пословице: «От моркови больше крови». В травниках того времени отмечалось свойство моркови усиливать работу половых желез, а также «чудесное действие свеженаскобленной моркови в раковых язвах».

Во второй половине XIX в. французский селекционер А. Вильморен получил морковь с оранжево-красным корнеплодом. Много сделал для создания сортов этой культуры русский селекционер Е. А. Грачев.

Корнеплоды моркови — настоящая кладовая витаминов. Есть в них витамины С, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, В<sup>6</sup>, В<sup>12</sup>, О, Е, Н, К, Р, РР. пантотеновая и фолиевая кислоты, большое количество каротина. Морковь содержит также комплекс биологически активных веществ — стеролы, лецитины, фитонциды, минеральные соли (кобальта, калия, железа, меди, фосфора, кальция, иода, бора и др.), ферменты, полисахариды (пектины, клетчатка), сахара (до 15 %), органические кислоты, флавоноиды, эфирные масла и др. Такой богатый набор веществ, содержащихся в корнеплодах моркови, определяет ее высокие диетические, лечебные и пищевые достоинства. В семенах моркови содержится эфирное масло, флавоновые соединения.

Корнеплоды используют в пищу в сыром и вареном виде для приготовления первых и вторых блюд, пирогов, маринада, консервов и др. Из моркови получают каротин и морковный сок. По содержанию каротина морковь уступает лишь сладкому перцу. Каротин, содержащийся в моркови, под воздействием фермента печени (в присутствии жира) превращается в витамин А, который способствует нормальному обмену веществ, росту, физическому и умственному развитию организма, повышает сопротивляемость к инфекциям, обеспечивает нормальную функцию органов зрения. Чтобы удовлетворить суточную потребность человека в витамине А, достаточно съесть 18—20 г моркови.

Морковь и морковный сок назначают больным с гипо- и авитаминозом А, но при заболеваниях печени и пониженной функции щитовидной железы лечение авитаминоза А морковным соком малоэффективно. В таком случае больным полезно назначать витамин А.

Экспериментально установлено, что морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, способствует эпителизации и обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим свойствами. Лечение морковным соком рекомендуют при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена (желчнокаменная болезнь, обменные полиартриты). Показано употребление мор-

ровного сока в первые дни при инфаркте миокарда, а также для беременных женщин, кормящих матерей, детей и лиц, к зрению которых предъявляются повышенные требования. Свежий морковный сок используется также при малокровии, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, он имеет также противоглистные свойства (особенно по отношению к острицам и аскаридам). В последнем случае свежий сок рекомендуется принимать натощак. Однако свежая морковь и морковный сок противопоказаны при обострениях язвенной болезни и энтеритах.

В эксперименте на животных водный настой семян моркови оказывал выраженное диуретическое деминерализующее действие, он оказался эффективным не только для лечения мочекаменной болезни, но и для купирования приступа почечной колики, поскольку оказывал спазмолитическое действие. Его рекомендовали использовать при солевых диатезах, воспалительных процессах в мочевыводящих путях, при нарушениях диуреза и выделительной функции почек.

Из семян моркови был получен препарат даукарин, представляющий собой сумму флавоноидов. Он обладал спазмолитическим, сосудорасширяющим действием на коронарные и периферические сосуды, расслаблял мускулатуру, оказывал успокаивающее действие на центральную нервную систему. Даукарин применяли при хронической коронарной недостаточности. Сейчас препарат снят с производства в связи с получением других, более эффективных средств.

Морковь издавна высоко ценили в косметике, считали ее эликсиром здоровья и красоты. Например, автор «Книги о врачебной косметике» А. Аурден пишет: «Если вы регулярно станете пить утром, перед обедом и вечером стаканчик свежеприготовленного морковного сока, у вас будет здоровый цветущий вид. Под воздействием этого простого средства исчезает усталость, человек чувствует себя молодым и полным сил». Особенно рекомендуется морковный сок людям с сухой кожей. При сухой и вялой коже его используют не только внутрь, но и наружно для питательных масок. Морковный сок, к которому добавляют несколько капель лимонного сока, применяют для отбеливания кожи лица и против веснушек. А при втирании морковного сока в смеси с лимонным в кожу головы волосы растут лучше и приобретают красивый блеск.

## СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ

Двулетнее травянистое растение семейства марых. Родиной свеклы считают районы Средиземно-морья, где она и сейчас встречается в дикорастущем состоянии. Еще в древности люди использовали это растение — в основном как лекарственное и реже как овощное. В те далекие времена употребляли в пищу только листья свеклы — корень ее был белый, жесткий и невкусный. Много поколений земледельцев трудилось, пока была получена свекла с красным корнеплодом, имеющим нежную мякоть. Свекла проникла в Киевскую Русь из Византии в X в. Нашим предкам пришлось по вкусу эта культура, они значительно улучшили ее качества. И за период с XIII по XVII вв. свекла стала широко известным и популярным на Руси овощем, а также лекарственным средством. Она начала вытеснять из рациона распространенные в ту пору репу и брюкву. Агрономы-селекционеры А. Т. Болотов и Е. А. Грачев активно содействовали распространению культуры столовой свеклы в России и создали несколько отличных ее сортов. В русских травниках свеклу рекомендовали использовать при цинге, туберкулезе, малокровии, гипертонии, запорах, раке, как противовоспалительное при зубной боли, насморке и др.

До XVIII в. культивировали только столовую и кормовую свеклу, и только в XIX в. были впервые получены сельскохозяйственные сорта сахарной свеклы. Сейчас наша страна занимает первое место в мире по производству свекловичного сахара.

Корнеплоды свеклы содержат много Сахаров, среди которых преобладают сахароза (6—12 %), в меньших количествах представлены фруктоза и глюкоза, есть полисахариды — пектиновые вещества и клетчатка, органические кислоты (шавелевая, яблочная, лимонная), белки, аминокислоты, бетаин и бетанин, минеральные вещества (солн калия, кальция, железа, марганца, кобальта, фосфора), пигменты (каротиноиды, антоцианы). Богата свекла витаминами В<sup>2</sup>, В<sup>2</sup>, В<sup>6</sup>, С, Р, РР, пантотеновой и фолиевой кислотами, а по содержанию иода входит в число овощей, наиболее обеспеченных этим элементом.

Сахарная свекла — основное в нашей стране сырье для производства сахара. Корнеплоды ее содержат 14—20 % сахарозы. Из побочного продукта сахар-

ного производства — патоки — вырабатывают спирт, глицерин, лимонную кислоту. Корнеплоды столовой свеклы используют для приготовления борщей, винегретов, маринадов, молодые листья и черешки — для борщей и супов. Вареная свекла очень калорийна.

| Сложный комплекс химических соединений, содержащихся в свекле, позволяет считать ее ценным лечебно-диетическим продуктом. Она широко используется в лечебном питании. Особенно полезно употреблять столовую свеклу в виде салатов, винегретов, свекольников больным, страдающим ожирением, при гипертонической болезни, запорах, заболеваниях печени и почек. Вареная свекла и отвар ее обладают слабительным и мочегонным действием. Свекольные блюда полезны для сердечных больных и людей пожилого возраста. Кобальт, содержащийся в свекле, используется для образования витамина В<sup>12</sup>, который в организме человека синтезируется микрофлорой кишечника. В свою очередь, фолиевая кислота и витамин В<sup>12</sup> (цианокобаламин) участвует в образовании форменных элементов крови — эритроцитов. Благодаря наличию в свекле бетаина и бетанина она способствует укреплению капилляров, снижению кровяного давления и количества холестерина в крови, улучшению жирового обмена, работы печени. Свекла усиливает перистальтику кишечника и, следовательно, является эффективным лечебным средством при запорах и ожирении.

Пектиновые вещества, содержащиеся в овоще, могут играть роль детоксиканта в желудочно-кишечном тракте, связывать соли тяжелых металлов.

В литературе есть данные о противоопухолевом действии сока красной свеклы и мелассы (патоки) сахарной свеклы в отношении прививаемых на животных клеток карциномы, саркомы, рака Эрлиха. Сообщалось о лечении соком красной столовой свеклы больных со злокачественными опухолями различной локализации. Все больные были с резко выраженным общим истощением, многие из них ранее подвергались рентгенотерапии. В течение 8—12 недель им ежедневно давали 200—250 г свеклы в сочетании с метацилом. У всех больных на второй-пятой неделе наблюдалось значительное улучшение: опухоль уменьшалась в объеме, больные поправлялись в среднем на 10 кг, их самочувствие и аппетит существенно улуч-

шались, РОЭ снижалась почти до нормы. Однако вскоре после прекращения лечения наступал рецидив.

В косметике рекомендуют использовать маски из сока свеклы для приобретения естественной свежести и оживления кожи лица.

## РЕДЬКА ОБЫКНОВЕННАЯ И РЕДИС

Редька обыкновенная — двулетнее травянистое растение семейства капустных (крестоцветных). Родиной редьки считают побережье Средиземного моря и Китай. В дикорастущем состоянии она встречается в Японии, Корее, Китае. Редька была хорошо известна в древнем мире, о чем говорят надписи на пирамиде Хеопса. Из семян ее египтяне и китайцы получали масло. Древние греки, римляне высоко чтили редьку. Как повествует легенда, когда о достоинствах растения спросили Аполлона, он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама. Врачи древности и средневековья использовали редьку при заболеваниях желудка, печени, почек, кишечника, как средство, повышающее аппетит, для укрепления волос.

На территорию нашей страны редька попала от народов Азии и стала одним из любимейших овощей наших предков. Из нее готовили национальное блюдо тюрю. В России получили ряд хороших сортов растения. О редьке писали в травниках как о хорошем средстве от кашля, коклюша, камней в почках и мочевом пузыре. Ее рекомендовали использовать при кровохаркании, невралгии, малокровии, метеоризме, подагре, как ранозаживляющее, молокогонное и противоглистное средства.

Корнеплоды редьки содержат гликозиды, эфирные масла, серосодержащие вещества и лизоцим, определяющие их фитонцидные и бактерицидные свойства, белки, аминокислоты, ферменты, органические кислоты, липиды, углеводы, антоцианы, также богатый набор минеральных веществ (солей кальция, калия, железа, магния и др.), витамины В<sup>6</sup>, В<sup>6</sup>, С, РР, углеводы и полисахариды (клетчатку).

Эфирные масла, лизоцим, витамин С и органические кислоты, содержащиеся в редьке, придают ей специфический аромат, остроту и приятную горечь. Благодаря этим качествам редька усиливает секрецию пищеварительных желез. Использование редьки

в пищевом рационе рекомендуют как витаминное и профилактическое средство с целью предупреждения атеросклероза, отеков, желчнокаменной и мочекаменной болезней. Однако следует помнить, что использование редьки в пище противопоказано при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, гастроэнтероколите, воспалениях желудочно-кишечного тракта и печени, тяжелых заболеваниях сердца.

В экспериментальных исследованиях установлены антимикробные и фитонцидные свойства сока и семян редьки, а также отвлекающее действие измельченного корнеплода (несколько слабее, чем у горчичников).

В косметике используют маски из натертой редьки, смешанной со сметаной или растительным маслом, для отбеливания и питания сухой кожи. Корнеплод можно использовать для удаления веснушек. Для этого к очищенной и смазанной питательным кремом коже прикладывают на полчаса ломтики редьки. После маски лицо протирают прохладным молоком.

Близкий родственник редьки — посевной редис. По преданию он был завезен путешественником Марко Поло из Китая в Венецию, а оттуда распространился в страны Европы. В Россию его завез Петр I из Голландии. По пищевым свойствам редис во многом сходен с редькой. Он содержит углеводы, белки, органические кислоты, ферменты, клетчатку, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, эфирное масло, минеральные вещества (соли калия, кальция, железа, магния). Редис относится к самым скороспелым овощам и особенно ценен в пищевом рационе ранней весной. По лечебным свойствам сходен с редькой обыкновенной.

## ЛУКОВЫЕ

### ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Многолетнее травянистое растение семейства луковых. Родом из Центральной Азии. Сейчас этот вид лука в дикорастущем состоянии не встречается. В культуре лук репчатый известен свыше 4 тыс. лет до н. э.

Лук использовался как пищевое растение еще в Древнем Египте, у древних греков и римлян. В меди-

цине известен со времен Гиппократ. Лечебные свойства лука признавали все народы. Римляне считали что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, поэтому он входил в военный рацион. В Египте луку воздавали почести как божеству. При Гиппократе его прописывали больным ревматизмом, подагрой, а также от ожирения. Ибн-Сина в начале XI в. писал: «Съедобный лук особенно помогает от вреда плохой воды, если бросить в нее очистки лука, это одно из средств, уничтожающих ее запах. Луковый сок полезен при загрязненных ранах, смазывать глаза выжатым соком лука с медом полезно от бельма. Луковый сок помогает от ангины... Съедобный лук вследствие своей горечи укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит». На Востоке существовала поговорка: «Лук в твоих объятиях — проходит всякая болезнь».

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он был одним из главных продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим от болезней и излечивающим их. В старинных русских лечебниках-травниках приводили такую рекомендацию: «Во время морозов поветрия или иных прилипчивых болезней нужно развешивать в комнатах связки луковиц, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится». «Во время скотского падежа нанизывают на нитку поболее луковиц и чесночных головок и привязывают на шею коровам, лошадям и другим домашним животным, чтобы не заразились». Профессор Н. З. Умиков приводит свидетельства современников о том, что во время большой эпидемии брюшного тифа в 1805 г. русские, потреблявшие в большом количестве лук, не заболели тифом и чумой. В медицине того времени лук применяли как ранозаживляющее, противогриппозное, противоожоговое, отхаркивающее, мочегонное, слабительное, противцинготное, противоглистное, противогеморройное средства. Считают, что сок лука способствует сохранению зубов, повышает аппетит и улучшает пищеварение, стимулирует выработку спермы, улучшает зрение, способствует растворению камней и выведению песка при мочекаменной болезни, его рекомендовали от насморка, при исхудании, головной боли, фурункулезе, для укрепления волос и предупреждения облысения, для выведения бородавок, веснушек и т. д.



Луковицы содержат 8—14% Сахаров, среди них фруктозу, сахарозу, мальтозу, полисахарид инулин, белки, витамин С, а также каротин, витамины В<sup>6</sup> В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, Е, РР, пантотеновую кислоту, флавоноид кверцетин, ферменты, сапонины, минеральные соли (калия, фосфора, железа и др.), фитонциды. В зеленых листьях лука также содержатся сахара, белки, витамин С. В луковицах и листьях есть эфирное масло, придавшее им специфический запах и острый вкус, серо-содержащие соединения, иод, органические кислоты, особенно яблочная и лимонная.

Сейчас лук репчатый — одна из важнейших овощных культур, из всех видов этого растения он наиболее широко культивируется. Луковицы и листья («лук на перо») используют как приправу к салатам, винегретам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминную закуску. При потреблении 80—100 г зеленого лука можно полностью удовлетворить суточную потребность организма в витамине С. Лук — хорошее витаминное средство, особенно рекомендуется он в зимне-весенний период (но используется круглый год). Значительное количество минеральных солей в луке при его употреблении в пищу способствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

Исследования фармакологических свойств лука показали, что спиртовая вытяжка из него оказывает стимулирующее влияние на сердечную деятельность, гладкую мускулатуру и секреторную функцию желез пищеварительного тракта. В 30-е годы нашего века советский ученый Б. П. Токин обнаружил в некоторых растениях летучие антимикробные вещества, названные фитонцидами (от греческого «фитой» — растение, латинского «цидо» — убиваю). Было установлено, что фитонциды лука губительно действуют на дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки, стрептококки, трихомонады и другие микроорганизмы.

Лук широко использует современная научная медицина. Из лука репчатого получены препараты аллилчеп и аллилглицер. Аллилчеп имеет противомикробное действие, возбуждает моторику кишечника, используется как при поносах, так и при колитах с склонностью к запорам, при атонии кишечника, атеросклерозе и склеротической форме гипертонии. Препарат способствует нормализации работы сердца. Аллил-

глицер рекомендуется для лечения трихомонадного кольпита в виде тампонов. Не утратило своего значения наряду с применением препаратов лука внутрь ингаляционное лечение — вдыханием летучих частей эфирного масла измельченной луковичцы. Благодаря высокой фитонцидной активности свежеприготовленную кашлицу из лука используют в домашних условиях при лечении катара верхних дыхательных путей, гриппа, ангины и др.

Лук — популярное косметическое средство во многих странах мира. Соком его рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, гнездовой перхоти, для укрепления и рращения волос. Волосы становятся шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится, не образуется перхоть. От луковичного сока бледнеют веснушки. Прием лука внутрь, а также луковые маски (из смеси кашлицы лука с медом) предупреждает появление морщин, лицо становится свежее.

Несмотря на замечательные лечебные свойства лука репчатого, необходимо учитывать, что злоупотребление им может оказаться небезвредным при тяжелых заболеваниях почек, печени, желудка и сердца.

Из других видов лука, культивируемых в нашей стране и за рубежом, наиболее ценны порей, шалот, многоярусный лук, лук-резанец, батун. К сожалению, эти виды незаслуженно забыты огородниками и меньше культивируются любителями на индивидуальных участках. Между тем эти овощи питательны, полезны, оригинальны на вкус и вполне могут соперничать с луком репчатым.

*Порей.* Это двулетнее растение (культивируемое иногда как однолетнее) родом из Центральной Азии, оттуда он проник в Средиземноморье. Порей иногда называют жемчужным, перловым или прас-луком.

В дикорастущем состоянии порей встречается в странах Южной Европы. Как пищевое растение был известен древним египтянам, грекам и римлянам, пользовался большой популярностью в средние века, а сейчас в наибольших масштабах культивируется в Западной Европе. Его длинные ланцетовидные листья расположены веерообразно. Луковичы он не образует. У порея съедобны белая, нежная ножка (ложный стебель) и молодые листья с приятным слабоострым вкусом — они придают своеобразный аромат кулинарным изделиям. Используют его для пригото-

ления салатов, соусов, в отваренном виде — для ароматизации мясных и особенно овощных супов и как гарнир к рыбным и мясным блюдам, в консервной и пищевоконцентратной промышленности.

Порей отличается высоким содержанием калия, железа, кальция, фосфора, серы, витаминов С, В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>; |Е, РР, каротина. Растение содержит эфирное масло, в состав которого входит сера.

Еще в далеком прошлом было известно целебное действие порея. Его рекомендовали употреблять больным подагрой, ревматизмом, цингой, при мочекаменной болезни и ожирении, психическом и физическом переутомлении.

Благодаря большому количеству солей калия порей проявляет вырассенное мочегонное действие. В клинических исследованиях показано, что порей повышает секреторную функцию желез пищеварительного тракта, улучшает деятельность печени, повышает аппетит, имеет антисклеротические свойства.

Сырой порей противопоказан при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

*Шалот.* Многолетняя вегетативно размножаемая форма лука, полученная в прошлом из лука репчатого. За способность луковицы распадаться на самостоятельные доли (по 20—30 штук в гнезде) шалот иногда называют еще сороказубкой или многодолным. Листья шалота сплюснуто-рубчатые, тонкие, с восковым налетом. Луковицы мелкие, нежного вкуса. Шалот отличается хорошей лежкостью и скороспелостью — рано выгоняет нежное «перо» и дает луковицы. В этом его преимущество перед луком репчатым. В древности шалот возделывали в Средиземноморье, откуда он распространился в Центральную Европу. Шалот издавна использовали в медицине прошлого (для лечения глазных и желудочных заболеваний).

Луковицы и листья шалота содержат сахара, витамины, эфирное масло. Зеленое перо более нежное, чем у репчатого лука. Луковицы и молодые листья используют для приготовления салатов в свежем и маринованном виде, а также как пряную приправу ко вторым блюдам. По действию на организм близок к луку репчатому.

*Лук-резанец, или шнитт-лук.* Многолетнее растение родом из средней Европы (иногда его родиной

считают южную Азию), где его можно встретив в дикорастущем состоянии. Этот вид отличается высокой морозостойкостью, благодаря чему он культивируется на Крайнем Севере и в Сибири. Лук-резанец иногда называют сибирским луком, скородой или трибулкой. Листья у него трубчатые, узкие, шиловидные цветки фиолетовые, луковицы небольшие, в виде слабо заметных утолщений. Растение с XVI в. начали культивировать в Европе как овощное, декоративное и лекарственное. В пищу в основном используют срезанные зеленые листья — у них нежный вкус. Шнитт-лук исключительно богат витаминами, содержит эфирное масло и минеральные соли (например, витамина С в нем втрое больше, чем в репчатом луке). В Западной Европе он популярен как салатное растение, употребляется также для заправки супов. В Азии шнитт используют в свежем и соленом виде, как приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам и различным специям. По действию на организм близок к луку репчатому.

*Лук-многоярусный.* Это многолетнее (иногда культивируется как однолетнее) ветвящееся морозостойкое растение. Иногда этот лук называют египетским, канадским или рогатым. Растение образует луковички не только в земле, но и на стеблях. Листья у него трубчатые, шириной 1,5—2 см. На стрелках образует от двух до четырех ярусов воздушных луковиц острого вкуса. Листья у лука многоярусного на вкус острее, чем у репчатого, в них больше эфирного масла. Семян не образует, размножается вегетативно. Листья содержат каротин, витамины С, В<sup>6</sup>, В<sup>2</sup>, РР (витамина С в них в два раза больше, чем в лимонах). В пищу используют и листья, и луковицы — как приправу к первым и вторым блюдам, для приготовления мясных и овощных крошек, салатов, маринадов и др. По действию на организм близок к луку репчатому.

*Батун.* Это многолетнее (иногда культивируется как однолетнее) зимостойкое растение, не образующее луковиц. Вместо луковицы — утолщение ложного стебля. Листья полные, трубчатые, как у репчатого лука. Родиной батун считают Центральную Азию. Это растение было древней культурой Китая. Батун иногда называют татарским, песчаным, дудчатым, зимним или непахучим чесноком. Зеленые листья батун содержат каротин, сахара и витамины С, В<sup>6</sup>, В<sup>9</sup>, РР, эфирное масло, минеральные вещества (соли

калия, магния, железа). Витамина С в этом виде лука в два раза больше, чем в зеленом перепчатого.

[В китайской медицине батун применяли как потогонное, болеутоляющее средство при желудочных заболеваниях, как тонизирующее, а также при переломах костей и фурункулах.

; В пищу используют зеленые листья или все растение в сыром или переработанном виде как приправу к различным блюдам, для салатов, маринадов и т. д. Они имеют острый вкус, питательны, целебны, богаты фитонцидами.

По действию на организм батун близок к луку репчатому. Из лука-батунa получены препараты, снижающие кровяное давление и повышающие эластичность капилляров.

## ЧЕСНОК

Многолетнее травянистое растение семейства луковых. Родиной его считают Южную Азию. Культура чеснока очень древняя. Свыше 4 тыс. лет назад его употребляли в пищу и применяли как лечебное средство. В медицине известен со времен Гиппократa. В древности считали, что чеснок обладает свойством поддерживать мужество. Сохранилась поговорка с того времени: «Чеснок воспаляет сердце героя, когда оно оледеневает». Древнеримский врач Диоскорид (I в. и. э.) впервые описал чеснок как лекарственное растение, которым лечили диспепсию, истощение, которое применяли для ослабления желудочных колик и т. д.

Древние греки считали чеснок волшебным средством против укусов змей; «змеиной травой» называли его и славяне. Широко использовал это растение для лечения гипертонии и других болезней Ибн-Сина. В средние века чеснок использовали как предохранительное средство против чумы, холеры. В Китае до сих пор он рекомендуется к применению с этой целью. В России его также издавна употребляли для предохранения от заболевания холерой, чумой, брюшным тифом (в старину даже был обычай носить для этого на шею на ниточке чеснок), во время эпизоотии скота.

В средневековье чеснок употребляли как противоядие при различных отравлениях, а также как профилактическое средство против атеросклероза и туберкулеза. В китайской и тибетской медицине чеснок

считался хорошим средством, снимающим усталость при тяжелых физических нагрузках, при гипертонии, рахите, профилактическим средством от рака.

В старых русских травниках чеснок рекомендовали использовать внутрь при гипертонической болезни, бессоннице, малярии, ревматизме, подагре, ангине, для предупреждения и лечения гриппа, как противоглистное, противочинготное и мочегонное средство, при мочекаменной болезни, различных желудочно-кишечных заболеваниях, метеоризме, отеках, а также наружно при мигрени, для выведения бородавок, мозолей, при псориазе, укусах насекомых, для укрепления волос при облысении и др. Еще задолго до открытия фитонцидов летучие выделения чеснока широко использовали в древнерусской медицине для лечения насморка, коклюша, гнойных ран и долго не заживающих язв.

В годы первой мировой войны разведенный в воде сок из свежих головок чеснока применяли как антисептическое средство для лечения гнойных ран. Высокие целебные свойства чеснока обусловлены его исключительно богатым химическим составом. Во всем растении в значительных количествах содержится гликозид аллиин и другие серосодержащие вещества с бактерицидным действием. Эфирное масло, также включающее серосодержащие вещества, определяет фитонцидные свойства чеснока. Луковицы чеснока содержат углеводы, фитостерины, полисахарид инулин, богатый набор минеральных веществ (солей, иода, кальция, фосфора, магния, микроэлементы) и витаминов (С, В1, D1, РР), органических кислот.

Сейчас луковицы чеснока широко используют в колбасном производстве, консервной промышленности, для засолки и маринования огурцов, грибов как пряность. В меньшей степени употребляют листья — как витаминную и пряную зелень. В пищу используют чеснок преимущественно в натуральном виде — в салатах, соусах, маринадах, первых и вторых блюдах. Чтобы сохранить целебные свойства чеснока и придать пище лучшие вкусовые качества, его кладут в приготовляемые блюда толченым или мелко нарезанным и притом в конце варки (не допуская кипячения).

Клиническими испытаниями установлено, что чеснок повышает сопротивляемость организма к простудным и другим инфекционным заболеваниям, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и работу сердца,

увеличивает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды, обладает мочегонным, легким потогонным, противодиазотным, антисептическим и болеутоляющим свойствами. Аллицин, получаемый из лукович чеснока при перегонке, имеет сильное бактерицидное действие и задерживает рост бактерий в разведении 1 : 125 000.

Есть статистически достоверные данные, что в странах, где употребляют в пищу много чеснока, рак встречается реже. В эксперименте было показано, что фитонциды чеснока тормозят активность некоторых ферментов опухолей, вследствие чего резко снижалась перевиваемость опухолей после контактирования с экстрактом чеснока. Высказывается предположение о возможности использования фитонцидов чеснока в диете при опухолевых процессах.

Получены сведения о некоторой эффективности препаратов чеснока при лечении предраковых и раковых заболеваний, однако они еще малочисленны и требуют дальнейшей проверки.

Сумма действующих веществ из лукович чеснока под названием алифид испытана в клинических условиях при лечении больных с тяжелым течением атеросклероза. По мнению клиницистов, алифид может быть включен в общий комплекс терапевтических средств при лечении этого заболевания, особенно осложненного гипертонией. Выпущены препараты — настойка чеснока и аллилсат. Они угнетают процессы гниения и брожения в кишечнике, стимулируют секрецию и моторику кишечника, губительно действуют на остриц, понижают артериальное давление. Чеснок входит в состав желчегонного препарата аллохол. Применение препаратов чеснока показано при хронической амёбной дизентерии, энтеритах, колитах, атонии кишечника, диспепсии, при гипоацидных гастритах, сахарном диабете, гипертонической болезни, атеросклерозе. Прием препаратов чеснока внутрь противопоказан при болезнях почек, эпилепсии.

Чеснок используется в косметике для укрепления волос.

ЛИСТОВЫЕ,  
ДЕСЕРТНЫЕ И ДЕЛИКАТЕСНЫЕ  
ОДНОЛЕТНИЕ И МНОГОЛЕТНИЕ  
ОВОЩИ

РЕВЕНЬ

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Родиной ревеня считают Северную Монголию и Центральный Китай, где до сих пор его можно встретить в дикорастущем состоянии. Медицинское применение ревеня (да-хуан) как слабительного средства было известно в Китае за 2700 лет до н. э. Его использовали и в Древней Греции и Персии. Через арабских врачей ремень стал известен в Европе. Россия покупала его в Китае в конце XVII в. Заслуга распространения растения на территории нашей страны принадлежит русскому исследователю Н. М. Пржевальскому. Он собрал семена различных видов ревеня в Центральном Китае и доставил их в Петербургский ботанический сад. Ревень использовали в медицине прошлого внутрь как нежное слабительное и для лечения гипоацидного гастрита, при заболеваниях печени и мочевого пузыря, при туберкулезе, малокровии, склерозе, наружно — при некоторых кожных заболеваниях.

Растение для выращивания в лечебных целях в XVI в. было завезено в Англию. Английские огородники гибридизацией и длительным отбором создали овощной ремень и впоследствии вывели сорта с крупными и вкусными черешками. В XVIII в. овощной ремень проник в другие страны Европы, а позднее его стали культивировать и в европейской части России.

Как овощное растение используют ремень огородный (или волнистый), а также ремень черешковый, как лекарственное — ремень тангутский (лекарственный или пальчатый). В пищу используют преимущественно молодые черешки, достигшие длины 30—60 см. Лекарственное сырье — корни и корневища.

Черешки листьев содержат до 2,5 % Сахаров, около 3,5 % органических кислот (яблочная, лимонная, щавелевая, фумаровая, янтарная), соли калия, кальция, фосфора, магния, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Р, РР, каротин, корни и корневища — тангликозиды и антрагликозиды.



Органические кислоты, содержащиеся в молодых черешках листьев ревеня, придают им приятную кисловатость. При старении листьев черешки грубеют, в них накапливается много щавелевой кислоты, поступление которой в организм человека нежелательно. По количественному содержанию витаминов ремень уступает многим овощам, но возможность употреблять его в пищу самой ранней весной повышает питательную ценность растения. Богатый набор витаминов, а также высокое содержание минеральных солей, особенно калия, способствуют регулированию кровообращения и водно-солевого баланса организма.

Вкусовые качества ревеня довольно высоки, его черешки при варке приобретают вкус антоновских яблок. Из ревеня готовят главным образом сладкие блюда, идущие на десерт,— джем, повидло, мармелад, варенье, цукаты, компоты, кисели, начинку для пирогов, блинчики и оладьи. Из него варят квас, делают и первое блюдо — холодный свекольник, в котором черешки заменяют уксус. Иногда черешки и молодые листья употребляют для приготовления антицинготных салатов. Овощной ремень стимулирует работу пищеварительных органов, действует как легкое слабительное средство и потому рекомендуется при атонии кишечника и хронических запорах. Следует учесть, что старые листья менее полезны: содержащаяся в них щавелевая кислота обладает неприятным свойством осаждать потребляемый жизненно необходимый кальций, что может привести к кальциевой недостаточности. Вредное действие щавелевой кислоты можно уменьшить молоком. Вот почему ревеневые блюда желательно сочетать с молочными, которые увеличивают целебную силу растения.

В научной медицине нашей страны и за рубежом широко используются в лечебной практике препараты, получаемые из корней и корневищ растения. Танаглюкозиды и антраглюкозиды, содержащиеся в лекарственном сырье, являются основными действующими веществами. Танаглюкозиды обладают вяжущим и антисептическим свойством. При употреблении малых доз и при экстракции их из растения водой они оказывают закрепляющее действие на кишечник. При повышенных дозах и при спиртовой экстракции проявляется действие антраглюкозидов, которые усиливают перистальтику кишечника, оказывая тем самым пре-

имущественно послабляющее влияние на толстый кишечник. Как слабительное ремень применяется при лечении больных, страдающих хроническими запорами, при беременности, трещинах прямой кишки и геморрое. Однако пожилым людям при хронических запорах, геморрое с кровотечениями он не рекомендуется.

Большое применение находит ремень в детской практике. В малых дозах его используют как желчегонное при заболеваниях печени и желчного пузыря. Обычно препараты ременя предпочитают другим слабительным при назначении детям, больным среднего возраста — они действуют нежно, не снижая аппетита и не расстраивая пищеварения.

Длительное применение препаратов ременя приводит к привыканию, в результате действие их на организм ослабляется. Поэтому необходимо чередовать их с другими слабительными.

## СПАРЖА

Многолетнее травянистое растение семейства спаржевых родом из Прикаспия и Средиземноморья. В дикорастущем состоянии произрастает почти на всей территории европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Спаржа известна в культуре в Древнем Египте более 2 тыс. лет назад. Древние египтяне, греки, римляне и таджики ценили ее и культивировали как лекарственное, пищевое и декоративное растение. В Древней Греции спаржу использовали поначалу как предмет культа, сплетали из нее венки и увенчивали ими новобрачных, благословляя их союз. Есть спаржу считалось предосудительным. Это предубеждение поддерживалось легендой о том, как спаржа однажды помогла красавице Перигоне, преследуемой Тезеем. Добежав, до поля спаржи, Перигона торжественно поклялась, что никогда не станет ни есть, ни рвать, ни жечь растение, если оно укроет и спрячет ее. Спаржа выполнила просьбу, и с тех пор благодарные греки ее не ели. Разводить спаржу как продукт питания впервые начали в Европе древние римляне.

В России спаржу как овощное растение стали возделывать в начале XVIII в. Корни и надземную часть дикорастущих и культурных форм использовали в медицине прошлого при некоторых заболеваниях сердца,

лечени, при цистите, мочекаменной болезни, отеках, эпилепсии, ревматизме, как слабительное при аллергии, угревом сыпи; плоды — при импотенции, дизентерии.

Сейчас культура спаржи широко распространена в Западной Европе, особенно во Франции, и в Америке. В нашей стране ее выращивают мало.

Корневища и корни спаржи содержат аспарагин и сапонины, кумарины, углеводы, следы эфирного масла, каротиноиды, аминокислоты; в молодых побегах обнаружены белки, аспарагин, лизин, аргинин и другие аминокислоты, витамины В1, В2, С, РР, каротин, большое количество минеральных солей (особенно калия), сапонины; в семенах есть жирное масло, в зрелых плодах — углеводы, органические кислоты (яблочная и лимонная), следы алкалоидов и др.

Не вышедшие из-под земли побеги (длиной 18—20 см) с еще не распустившейся головкой употребляют в пищу. Находясь в почве, побеги имеют белую окраску, на поверхности они приобретают зелено-фиолетовый цвет. Побеги спаржи отличаются прекрасными вкусовыми качествами, являются, хотя и не высокопитательным, зато со значительным содержанием витаминов продуктом. У дикорастущих форм побеги горькие, несъедобные. Побеги культивируемых форм используют в вареном и консервированном виде как деликатес (отваренные по вкусу напоминают зеленый горошек). Спаржу используют в диетическом питании. Из нее готовят салаты, супы и другие блюда, которые рекомендуют при заболеваниях печени, почек, при подагре, сахарном диабете, отеках и как средство, повышающее аппетит.

Благодаря высокому содержанию аспарагина побеги спаржи оказывают положительное влияние на работу сердца и способствуют усилению деятельности почек. Экспериментально установлено, что введение в вену аспарагина и экстракта спаржи снижает артериальное давление, замедляет ритм сердечных сокращений, усиливает их глубину, расширяет периферические сосуды, увеличивает диурез, снимает усталость. Причем экстракт спаржи вызывает более значительное и продолжительное снижение давления, чем аспарагин. Спаржа способствует удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины, поэтому ее препараты могут быть рекомендованы при болезнях почек, сердца, при ревматизме, подагре, остром и хроническом

нефрите с достаточной функцией почек, при заболеваниях почечных лоханок и мочевого пузыря, при воспалении мочевыводящих путей.

## ЦИКОРИИ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Многолетнее травянистое растение семейства астровых (сложноцветных). В дикорастущем состоянии произрастает в средней полосе и на Юге СССР, в Западной Сибири и в Средней Азии. Растение издавна введено в культуру как пищевое и лекарственное. Цикорий высоко ценили врачи прошлого как разностороннее лечебное средство. Ибн-Сина в XI в. применял препараты цикория при лечении расстройств желудочно-кишечного тракта, воспаления глаз, подагре. В России с начала XIX в. стали культивировать в основном цикорий обыкновенный с целью получения корней, в меньшей степени — цикорий салатный для использования листьев.

В медицине прошлого цикорий применяли как средство, повышающее аппетит и обмен веществ, желчегонное, мочегонное, успокаивающее, общеукрепляющее и ранозаживляющее. Его рекомендовали при малярии, бессоннице, повышенном потоотделении, желтухе, гепатите, желчнокаменной болезни, гастроэнтерите, язвенной болезни желудка, гипоацидном гастрите, при аллергии, экземе, фурункулезе, нефрите, ночном недержании мочи и др.

Корни и листья растения содержат большое количество полисахарида инулина, есть в них гликозид интибин, придающий им специфический горький вкус, дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамины С, группы В; в цветках найдены кумариновые гликозиды, в млечном соке — горькие вещества (лактучин, лактукопикрин) и др.

Заготавливают корни. Добавление обжаренных и измельченных корней к натуральному кофе повышает его вкусовые качества. Корни могут быть источником инулина, фруктозы, использоваться для производства спирта. Сироп из них применяется в кондитерском и консервном производстве. Корнеплоды цикория можно употреблять в салатах (со сладким перцем, огурцами и луком), винегретах (с яблоками, солеными огурцами, зеленым горошком, морковью, луком и яйцами). Цикорий, тушенный в растительном или сливочном масле и сяично



как гарнир к картофельному или мясному блюду, его можно фаршировать мясной начинкой — в любом виде он придает пище особо пикантный вкус. Благодаря содержанию в млечном соке горьких веществ цикорий обладает свойством повышать аппетит. Листья салатного цикория богаты витамином С, каротином, инулином. Они отличаются высокими вкусовыми качествами и используются для приготовления салатов и других овощных блюд. Цикорий особенно ценится в диетическом питании больных сахарным диабетом. Из корней получают вкусные ароматные напитки, которые обладают антимикробным и вяжущим действием, повышают аппетит, улучшают функциональное состояние пищеварительной системы. В клинических испытаниях получены положительные результаты при лечении сахарного диабета экстрактом из корней цикория: наблюдались улучшение самочувствия больных в начальной стадии заболевания, частичное снижение содержания сахара в моче в запущенных случаях.

Согласно экспериментальным данным настой из соцветия цикория оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, тонизирует работу сердца, имеет желчегонное действие. Водный экстракт из корней обладает противомикробным и вяжущим свойствами.

Были проведены специальные исследования по проверке имеющихся в литературе сведений о противоопухолевом действии сока цикория. Опыты на искусственно прививаемой опухоли у животных не подтвердили противоопухолевого свойства растения. Его сок не оказывал никакого действия ни на рост карциномы Терема, используемой как тест при проверке действия, ни на ее гистологическую структуру, ни на общее состояние животных. Исходя из литературных данных о том, что цикорий улучшает обмен веществ и усиливает пищеварение, можно предположить, что благодаря этому не исключено проявление ингибирующего влияния на злокачественный рост. Очевидно, это можно было бы установить при испытании на широком спектре экспериментальных опухолей, а не на одном только штамме.

## АРТИШОК ПОСЕВНОЙ

Многолетнее травянистое растение семейства астровых (сложноцветных). Родиной артишока считают Эфиопию, откуда он распространился в Египет, а затем

в Европу, особенно в страны Средиземноморья. По внешнему виду растение напоминает чертополох, но отличается от него более крупными фиолетовыми или синими соцветиями. Артишок культивировали более 5 тыс. лет тому назад. У древних греков и римлян артишок ценился выше всех других овощей. Считалось, что употребление его в пищу смягчает запах пота, способствует приятности дыхания, а сок, выжатый из артишока до цветения, укрепляет редующие волосы. Не случайно в Риме родилась поговорка «ни дня без артишока». В Россию артишок был завезен по указанию Петра I, его выращивали в основном как декоративное и лекарственное растение. Как лекарственное растение он был известен еще в древности. Например, древнеримский ученый Плиний Старший ценил его как средство, стимулирующее выделение мочи. В эпоху Возрождения и средние века растение применяли не только как мочегонное, но и как противоревматическое и желчегонное средство. В XVIII—XIX вв. листья артишока широко использовали для лечения желтухи, при отеках, ревматизме, некоторых сердечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, как потогонное и средство, повышающее аппетит.

Сейчас артишок культивируют как овощное растение в странах Западной Европы, особенно во Франции, Италии, Греции. В нашей стране его возделывают в наибольшем количестве в республиках Закавказья, в Крыму в трех-четырёхлетней культуре, а в более северных районах как однолетник.

В пищу употребляют мясистое цветоложе нераскрывшихся соцветий (корзинок) и утолщенные основания чешуек нижних рядов обертки. Цветоложе содержит белковые вещества, углеводы, каротин, много инулина, витамины В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, С, в листьях идентифицированы флавоноидные гликозиды (цинарозид, цинарин и др.), феполкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогемовая и др.). Из сырья и консервированных артишоков готовят салат, в отварном виде его едят с соусами. Нижняя мякоть артишока с ее очень приятным вкусом — ценный диетический продукт. Благодаря наличию цинарина растение полезно пожилым людям и больным атеросклерозом (при употреблении в пищу отмечают улучшение самочувствия и снижение холестерина). Цинарин обладает также мочегонным действием, является противоядием при отравлении алкалоидами. Отвар корзинок артишока со свежи\*

ми яичными желтками иногда рекомендуют при запорах и заболеваниях печени.

В последние годы во многих странах мира из листьев этого растения получены лекарственные препараты. В экспериментах на животных и в клинических испытаниях подтверждено их мочегонное, желчегонное и гипохолестеринемическое действие. Препараты артишока применяют для лечения (особенно у детей) желтухи, желчнокаменной болезни, гепатита, эндартериита, а также атеросклероза. Есть сведения об успешном применении его препаратов для лечения аллергии (крапивницы, сывороточной болезни и др.), ряда форм псориаза и экзем. Артишок показан в пред- и послеоперационном периоде у больных, подвергшихся операции на печени и почках. Экстракт артишока и цинарин у людей и животных при внутривенном введении и приеме внутрь оказывает выраженное холеретическое действие, увеличивая в желчи сухой остаток и содержание холестерина. При лечении сифилиса препаратами из группы арсенобензолов одновременное назначение больным экстракта артишока ослабляет токсическое действие этих лекарств на печень. У больных азотемией экстракт вызывает увеличение диуреза и концентрационной способности почек, азотию и улучшение общего состояния.

### КАПЕРСЫ КОЛЮЧИЕ

Многолетнее травянистое растение семейства каперовых. Родина его Средиземноморье. В дикорастущем состоянии в нашей стране встречается в Крыму, на Кавказе и в южных районах Средней Азии. В Западной Европе каперсы широко культивируются как овощное растение. В нашей стране культура сосредоточена в Крыму и на Кавказе.

Корни содержат гликозид каппаридин, кора и листья — гликозид стахидрин, плоды — сахара, ферменты, стероидные сапонины, красный пигмент, иод, витамины С и Р, бутоны — белковые вещества, жирное масло, витамины С и Р, эфирное масло, пектин; семена — белки, жирное масло.

Маринованные бутоны под названием «каперсы» употребляют как пряную приправу к пище, плоды едят свежими. В прошлом плоды сушили и использовали зимой вместо сахара — мякоть их очень сладкая, сходная по вкусу с арбузом. На Кавказе употребляют

заквашенные молодые веточки растения с бутонами («джонджоли») как приправу и холодную закуску. Соленые и маринованные каперсы придают пище приятный кисловатый вкус, они хороши к супам, мясным и рыбным блюдам. Лучшие сорта каперсов (например, нонпарейль) по доходности соперничают с виноградом.

Корни каперсов применяли с лечебной целью еще в арабской медицине. Их рекомендовали использовать при ипохондрии, аллергии, желтухе, чесотке, ревматизме, бруцеллезе; ветви — при сахарном диабете, парше; сок цветков — при диатезе и как ранозаживляющее; плоды — при геморрое, болезнях десен и при зубной боли; семена — при мигрени.

Бакинский медицинский институт рекомендовал консервированный сок из свежих плодов как диетический продукт. Испытание сока каперсов в клинике при лечении заболеваний щитовидной железы дало положительный результат.

Изучается возможность применения корней каперсов для лечения заболеваний крови. В эксперименте доказано кровоостанавливающее свойство настойки и отвара из корней.

### ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ

Однолетнее травянистое растение семейства портулаковых. Встречается в дикорастущем состоянии, широко культивируется в Южной Европе в странах Средиземноморья как пищевое. В нашей стране портулак выращивают на юге европейской части, на Дальнем Востоке, в Закавказье и Средней Азии.

Надземная часть портулака содержит белки, сахара, минеральные соли, органические кислоты, алкалоиды, сапонины и другие гликозиды, норадреналин, значительные количества витаминов С и К, слизистые и смолистые вещества; семена — жирное масло, включающее линолевую, олеиновую, пальмитиновую и другие жирные кислоты.

Молодые листья и стебли используют в пищу сырыми и вареными. Из них готовят острые салаты, супы, приправы к мясным блюдам, на зиму солят и маринуют. Особой популярностью зелень портулака пользуется с давних пор у населения Закавказья. Как лекарственное растение портулак известен со времен Гиппократов. Еще в древности считали, что его семена



очищают организм. Листья портулака употребляли в медицине прошлого как ранозаживляющее, в составе смесей для лечения импотенции, как антитоксическое средство при укусах ядовитых змей и насекомых, при трихомонадном кольпите, болезнях печени и почек, Цак мочегонное, при авитаминозах, дизентерии; семена — при чешуйчатом лишае.

Экспериментальные исследования показали, что внутривенное введение настоя или отвара портулака способствует усилению сердечного ритма, повышению артериального давления при значительном сужении сосудов. Этот эффект объясняют действием норадреналина, содержащегося в растении в большом количестве. Этим же обусловлено, по-видимому, и кровоостанавливающее действие портулака при внутренних кровотечениях.

Портулак снижает уровень сахара в крови и может быть рекомендован в пищевом рационе больных с легкой формой сахарного диабета.

Измельченную надземную часть растения прикладывают к местам пчелиных укусов — это снимает припухлость и воспаление.

#### ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

Однолетнее травянистое растение семейства борачниковых. Огуречная трава, под названием бораго, известна с глубокой древности. В Древнем Риме и средневековье листья и цветки травы добавляли в вино воинам для придания храбрости перед боем, а пьющим — для избавления от печали и меланхолии. В XV в. также считали, что цветки огуречной травы способствуют подъему духа и прогоняют печаль. В медицине прошлого листья растения применяли в свежем и сухом виде при суставном ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, как успокаивающее, мягкое слабительное, мочегонное, потогонное и обволакивающее средство.

Огуречную траву широко культивируют в различных странах мира как овощное, лекарственное и медоносное растение.

Листья ее содержат каротин, витамин С, минеральные соли (особенно много калия), органические кислоты (яблочную, лимонную), слизистые вещества. Цветки — слизи и эфирное масло. Молодые листья пахнут свежим огурцом. В пищу используют листья в свежем виде, цветки — в свежем и засахаренном.

Хороший заменитель огурцов — их добавляют в винегреты, салаты, гарниры, окрошку, холодные овощные супы и борщи. Используют растение также и для отдушки уксуса, сиропов, эссенций и холодных напитков. Цветки огуречной травы в свежем и сушеном виде применяют в кондитерской промышленности. Свежие цветки едят засахаренными.

Витаминный салат из огуречной травы предупреждает воспалительные процессы в почках и кишечнике и снижает чувство нервозности, раздражения у легко возбудимых больных.

## САЛАТ ПОСЕВНОЙ

Однолетнее травянистое растение семейства астровых (сложноцветных). Родиной салата посевного считают страны Средиземноморья. Как культурное растение известен с глубокой древности. Салат выращивали в Древнем Египте, Китае, Элладе, Риме и странах Средней Азии. В Западной Европе он появился в XVI в., а с XVII в. его начали культивировать в России. Растение не только было популярно еще в те далекие времена как пищевое, но и высоко ценилось как лекарственное. О целебности млечного сока, содержащегося в жилках листьев салата, или, как его называли, латука, врачи узнали еще до новой эры. Римский врач Гален (II в. н. э.) писал: «Когда я начал стареть и хотел хорошенько выспаться... я мог себе доставить покой, только съедая на ночь порцию салата». Древние греки ежедневно потребляли салат, приписывая ему снотворное и болеутоляющее действие, способность отрезвлять от выпитого вина. Рекомендовали использовать также сок растения как успокаивающее и мочегонное средство, при бронхите, отеках, подагре, коклюше, повышенной возбудимости, а настой семян как молокогонное при недостатке молока у кормящих женщин. Растение часто использовали в ритуальных обрядах Древней Греции как символ тленности красоты и бренности всего живого.

Листья салата содержат довольно много каротина, витаминов — В1 В2, В6, Р, Е, К, С, минеральных веществ (солей калия, кальция, железа, фосфора, магния, иод), есть в них органические кислоты, белки, сахара, а в млечном соке небольшое количество горечей, содержащих лактуцерин, лактуцин и др. По содержа-

нию железа салат уступает лишь шнитт-луку и шпинату.

Салат употребляют в пищу главным образом в сыром виде, реже отваривают или жарят. Особенно велико его значение ранней весной, когда еще мало овощей. Благодаря удачному соотношению солей калия и натрия в растении салат регулирует водно-солевой баланс организма, обладает мочегонным действием. Повседневное употребление его улучшает обмен веществ и состав крови, нормализует работу органов пищеварения и функции нервной системы, исключает развитие гипо- и авитаминозов. Благодаря наличию лактуцина салат действует успокаивающе на нервную систему и улучшает сон. Богатое содержание витамина Р в салате предупреждает при его потреблении появление хрупкости кровеносных сосудов. Экспериментально установлены и клинически подтверждены свойства салата стимулировать выведение из организма холестерина и, следовательно, предупреждать развитие атеросклероза. Выявлен значительный положительный эффект использования салата при лечении цинги, гипертонической болезни, ожирения, запоров, гастритов, сахарного диабета, язвенной болезни желудка. В экспериментах было показано, что высушенный млечный сок из стеблей салата посевного (и других видов салатов, особенно дикорастущих) — так называемый лактукарий — оказывает болеутоляющее действие. Он снимает болевую чувствительность, снижает рефлекторную и двигательную возбудимость и вызывает сон. Действие его близко к действию алкалоидов мака.

Благодаря содержанию в салате витаминов, минеральных солей и других ценных веществ, а также успокаивающему действию его рекомендуют использовать в диетическом питании людей пожилого возраста, детей, больных сахарным диабетом, язвенной болезнью, склерозом, при полиомиелите и др.

В последние годы фармацевтическая промышленность ряда стран вырабатывает из салата каротин и масло, содержащее зеленый пигмент хлорофилл.

Кашица из измельченных листьев салата со сметаной может быть использована для питательной маски. Она придает коже лица свежесть и упругость.

## КРЕСС-САЛАТ

Однолетнее растение семейства капустных (крестоцветных). Родиной кресс-салата считают Иран, Средний и Ближний Восток. Его издавна культивировали в странах Западной Азии, в Индии и Средиземноморье. Первыми ввели кресс-салат в культуру в Центральной Европе римские легионеры. Его в основном использовали в пищу как скороспелый овощ. В Эфиопии кресс-салат издавна культивировали не только как овощное, но и как масличное растение. Из семян его получали масло, используемое в пищу, для освещения и мыловарения. В Северо-Восточной Африке растение вошло в культуру как кормовое — использовалось в корм лошадям, быкам и верблюдам. Издавна было известно целебное действие кресс-салата. Его сок применяли при малокровии, корни — как противохорадочное средство, семена и надземную часть растения — при аллергии, чесотке и как ранозаживляющее.

Приятный терпкий вкус свежих листьев кресс-салата напоминает вкус хрена или горчицы, они богаты минеральными веществами (солями калия, кальция, железа, фосфора), содержат каротин, иод, витамины В1, В2, С, эфирное масло (включающее гликозид тропсолин). Все растение содержит горькое вещество лепадин (больше его в корнях).

Молодую зелень кресс-салата используют в свежем виде как салатную приправу к овощным холодным блюдам, мясным и рыбным блюдам, подливкам и супам. Использование растения в пищевом рационе способствует улучшению пищеварения, сна, а также снижению кровяного давления. Благодаря содержанию витамина С кресс-салат имеет противцинготное действие.

Учитывая исключительную скороспелость и полезные свойства кресс-салата, его целесообразно выращивать в более широких масштабах.

## ШПИНАТ ОГОРОДНЫЙ

Однолетнее травянистое растение семейства маревых родом из Малой и Средней Азии. О шпинате как целебном растении писал в XI в. Ибн-Сина. Арабские ученые называли его «королем овощей». В XI в. шпинат был завезен арабами в Испанию, в XIV—XV вв.

он появился во Франции, а затем и в других странах Европы и только в середине XVIII в. — в России. Особым деликатесом в Европе XVI—XVII вв. считался шпинатный хлеб, который выпекали из муки, получаемой из семян шпината. Без шпинатного сока, придающего кушаньям ярко-зеленую окраску, редко обходились тогдашние кулинары: в зеленый цвет окрашивали мороженое, кремы и соусы. Шпинат считали полезной пищей при малокровии и при желудочно-кишечных заболеваниях. Французы называли его «метлой желудка» за способность увеличивать перистальтику.

Шпинат является аккумулятором многих ценных физиологически активных веществ. Зеленый его содержит много белка: в этом отношении он уступает среди огородных растений только гороху и фасоли. Листья шпината — ценный поливитаминный продукт. В них есть каротин, витамины В1, В2, В6, С, Е, Н, К, Р, РР, С, пантотеновая и фолиевая кислоты. Кроме того, обнаружены углеводы (фруктоза, глюкоза, сахароза), каротиноиды, сапонины, флавоноиды, органические кислоты и богатый набор минеральных веществ (солен калия, кальция, железа, фосфора, магния, натрия), а также значительное количество иода. Витамина С в шпинате больше, чем в салате и щавеле. Такой богатый химический состав позволяет использовать растение в детском и диетическом питании, как лечебно-диетическое средство при некоторых заболеваниях крови и при туберкулезе. Благодаря высокому содержанию легкоусвояемого железа он очень полезен при малокровии. Свойством возбуждать деятельность пищеварительных желез и усиливать перистальтику кишечника обладают сапонины шпината. Поэтому его рекомендуют использовать в пищу при запорах и скоплении газов в кишечнике, больным сахарным диабетом и гипертонией. Он очень полезен растущему детскому организму, так как наряду с другими витаминами богат противорахитным витамином D<sup>2</sup> и минеральными солями, необходимыми для формирования костей. Богатый набор витаминов, особенно группы В, способствует при потреблении шпината в пищу укреплению нервной системы, что полезно для работников умственного труда, профилактике пародонтоза.

Из листьев растения получено белковое вещество шпинат-секретин, которое действует подобно пилокарпину — возбуждает деятельность слизистой оболочки желудка и поджелудочной железы.

В пищу лучше использовать молодые листья в виде салатов, но можно также готовить щи, супы, пудинги, котлеты, пюре, сок.

Заметим, что листья шпината содержат большое количество шавелевой кислоты — в восемь раз больше, чем картофель, и в 64 раза — чем зрелые помидоры. Поэтому шпинат противопоказан в лечебном питании людей с нарушением водно-солевого обмена, при подагре, заболеваниях печени и почек.

### ЩАВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (КИСЛЫЙ)

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Родиной шавеля считают Западную Европу. Известен человеку как полезное растение с древних времен. Распространенным овощным растением стал в средние века, особенно во Франции. Уже в то время шавель использовали как кровоостанавливающее, противогеморроидальное, ранозаживляющее и противовоспалительное средства. В Россию растение попало только в VII в. и вскоре стало популярным овощем и лекарственным средством. Листья его употребляли для приготовления первых зеленых щей, супов, пюре, борща и далее пирогов. Ранней весной шавель как бы на время вытеснял капусту из пищевого рациона для приготовления первых блюд. Издавна в отечественной медицине шавель считали кровоостанавливающим и общеукрепляющим средством, его рекомендовали использовать для улучшения пищеварения, при аллергических заболеваниях, сопровождающихся зудом кожи, при ангине, дизентерии, кровохаркании, воспалении десен, чесотке, лишаях и других кожных заболеваниях, а также как средство, повышающее аппетит и вяжущее.

Щавель имеет богатый химический состав, определяющий его достоинства как полезного растения. Листья его содержат каротин, витамины В<sup>1</sup> В<sup>2</sup>, С, К, РР, минеральные соли, органические кислоты (яблочную, лимонную, шавелевую), флавоноиды, липиды, белки, сахара.

В экспериментальных исследованиях установлено, что растение обладает антибактериальной и противоопухолевой активностью. Противоопухолевое действие различных видов шавеля связывают с наличием флавоноидов, лейкоантоцианов и катехинов. Эти данные нуждаются в дальнейших разработках.

Благодаря значительному набору витаминов шавель является хорошим витаминным растением и его можно рекомендовать для профилактики авитаминозов (особенно С-авитаминоза). При использовании шавеля в пищевом рационе улучшаются функции печени и желчного пузыря. В нем довольно много железа и других минеральных солей, поэтому его рекомендуют при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Следует, однако, иметь в виду, что шавель содержит значительное количество щавелевой кислоты и ее солей (особенно старые листья). Поэтому при употреблении его в пищу могут возникнуть серьезные нарушения солевого обмена в организме, в частности калий-кальциевого равновесия в крови. Вследствие этого уменьшается свертываемость крови, наступает возбуждение центральной нервной системы, а также происходит заполнение мочевых канальцев щавелевокислым кальцием, ведущее к возникновению нефритов, задержке мочи, явлениям уремии. Людям со склонностью к мочекаменной и желчнокаменной болезням и при нарушениях солевого обмена шавель категорически противопоказан в любом виде.

Использовать в пищу следует по возможности молодые листья растения — в них содержится преимущественно яблочная и лимонная кислоты. При старении листьев, особенно с появлением цветonoсных стеблей, в них резко увеличивается количество щавелевой кислоты. Поэтому, готовя пищу из более старых листьев шавеля, в нее при варке рекомендуется добавить мел (один грамм на килограмм листьев), чтобы перевести в осадок щавелевую кислоту.

В последние годы выведен диетический шавель. У него крупные, мясистые, темно-зеленые, слабокислые листья, богатые витамином С и каротином, содержащие в полтора раза больше белков и в три раза меньше кислот, чем другие сорта.

## ЛЕБЕДА САДОВАЯ

Однолетнее растение семейства маревых. Как овощное и декоративное растение лебеда была известна еще в Древней Греции. Впервые растение описал известный врач и ученый античного мира Диоскорид. В древние времена из лебеды пекли блинчики и варили кашу.

Пищевую ценность представляют светло-зеленые матовые (без мучнистого налета) листья лебеды. В них обнаружены значительные количества белка, каротина, витамина С, а также жир, клетчатка, минеральные соли. В России широко использовали ошпаренные листья для приготовления своеобразного пюре из лебеды, а в сыром виде — как салат. В центральных черноземных районах ее культивировали для получения зерна, из которого готовили кашу и муку. В русских травниках листья лебеды рекомендовали использовать при желтухе, а семена — как рвотное и слабительное.

Сейчас лебеду садовую охотно культивируют как овощное растение на приусадебных участках Украины. Молодые сочные верхушки побегов и листья употребляются в свежем и маринованном виде.

Лебеда — хорошее витаминное общеукрепляющее средство. Ее используют для приготовления борщей и щей как заменитель шпината. Салат из листьев лебеды рекомендуется к мясным и мучным блюдам. Часто используют салаты из смеси листьев лебеды с огурцами, помидорами или стручковым перцем.

## ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКИЕ И ПРЯНО-ВКУСОВЫЕ РАСТЕНИЯ

### АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИЛИ БЕДРЕНЕЦ-АНИС

Однолетнее травянистое растение высотой до 50 см семейства сельдерейных (зонтичных) родом из Восточного Средиземноморья. В диком виде не встречается. У семян пряный аромат и сладковатый вкус. Анис известен как пряность и лекарственное растение еще в Древнем Египте, Элладе и Риме. В Россию семена его впервые завезли в 30-х годах XIX в. Сейчас анис широко культивируют как пряное растение. Наиболее известными странами, культивирующими его, являются Индия, Мексика, Испания, Италия и Турция. В нашей стране анис выращивают преимущественно в Воронежской и Белгородской областях, меньше на Украине, в Башкирии, на Северном Кавказе и в Средней Азии.

Урожай убирают, когда созреет 50—60 % зонтиков и семена приобретут зеленовато-серую окраску. Сухие снопы обмолачивают. Установлено, что длительно



хранить целесообразно плоды аниса молочной и восковой зрелости — они меньше измельчаются при лежании и за три года содержание в них эфирного масла и его основного компонента анетола мало изменяется.

Сухие плоды содержат 1,5—3,5 % (иногда до 6) эфирного масла со специфическим ароматом, и 18—28 % жирного масла, белковые вещества, сахара, органические кислоты. Эфирное масло содержит 80—90 % анетола, до 10 % метилхавинола, анисовый альдегид, анисовый кетон и анисовую кислоту. Анетол служит основным сырьем для синтеза обенина (анисоальдегид), используемого в парфюмерии.

Плоды аниса, а также эфирное и жирное масла, полученные из них, широко применяют в хлебопечении, рыбной и мясной промышленности, кондитерском производстве, для изготовления различных напитков, в мыловарении, парфюмерии и медицине. Как пряность используют молодые плоды: интенсивный освежающий аромат они придают кулинарным изделиям.

Эфирное анисовое масло оказывает мягкое отхаркивающее действие, усиливает секреторную и моторную функцию пищеварительного аппарата (благодаря этому его применяют при метеоризме, судорожных спазмах кишечника как средство, умеряющее боли и восстанавливающее перистальтику). Кроме того, анисовое масло имеет лактогенное действие, обладает антисептическими свойствами.

Эфирное масло входит в состав нашатырно-анисовых капель, которые применяют как отхаркивающее средство, особенно в детской практике, при бронхитах, кашле, воспалении миндалин, потере голоса. Анисовое масло применяется при катарах верхних дыхательных путей, бронхоэктазах, оно входит в состав грудного эликсира. Плоды аниса — одна из составных частей слабительного и грудного сборов. Его употребляют также в смесях, применяемых при гепатитах, желчно- и почечнокаменной болезнях. В народной медицине плоды аниса используют внутрь как потогонное средство, при женских заболеваниях, наружно — в смеси с яичным белком для лечения ожогов; корни — при кожных болезнях и неврозах сердца.

Анисовое масло предохраняет кожу рук и лица от укусов комаров (при натирании). Оно губительно действует на птичьих клещей, пухоедов, вшей и блох. Для этой цели используют растворы масла в спирте или масле (в соотношении 1:100).

Плотная часть жирного анисового масла предложена как заменитель масла какао в медицинской практике и кондитерском производстве.

## БАЗИЛИК

Как пряную культуру базилик выращивают во многих странах Западной Европы и в Северной Америке. В СССР в республиках Закавказья, на Украине, в Средней Азии возделывают три вида: базилик эвгенольный, базилик обыкновенный и базилик мятолистный. Наибольшее распространение имеет базилик обыкновенный, или базилик огородный (иногда его называют рейганом или васильками).

Базилик обыкновенный — однолетнее травянистое растение семейства яснотковых (губоцветных) высотой 30—50 см. Родина его — тропические области Азии и Европы, откуда он распространился к нам примерно в XII в. как пряное и лекарственное растение. Базилик — древняя культура Индии и Греции.

Побеги растения длиной 10—12 см, заготавливаемые как пряно-ароматическое сырье, срезают в сухую и солнечную погоду до цветения, связывают пучками, если надо, высушивают в тени в хорошо проветриваемом месте. За вегетационный период срезку повторяют два-три раза. Период цветения базилика очень растянут и семена созревают неодновременно, поэтому сбор проводят выборочно.

Надземная часть растения содержит до 1,5 % эфирного масла, до 6 % дубильных веществ, гликозиды, сапонины, минеральные вещества, аскорбиновую кислоту, сахара. В эфирное масло входят эвгенол, метилхавикол, цинеол, линалоол, камфора, оцимен. Эвгенол — основной компонент масла (до 70 %).

У травы сильный приятный аромат, напоминающий аромат гвоздики или мускатного ореха, и пряный, слегка холодящий солоноватый вкус. Базилик — источник получения эфирного масла и эвгенола. Их используют в парфюмерной и пищевой промышленности как ароматическое средство, а также как сырье для получения ванилина. Эвгенол применяют в зубо-врачебной практике как дезинфицирующее и дезодорирующее средство. Болгарские ученые экспериментально установили, что экстракты базилика обладают сильным спазмолитическим свойством при кишечных и желудочных коликах. Доказано также, что базили-

ковое масло оказывает антимикробное действие на различные виды патогенных микроорганизмов, а также имеет протистоцидные свойства (губительно действует на простейших). Эфирное масло оказывает противовоспалительное действие, возбуждает аппетит. В прошлом растение применяли при метеоризме, желудочных коликах, как ранозаживляющее.

В современной медицине базилик используют во многих странах для приготовления ароматических ванн, для полоскания и как смягчительное средство. Настой травы рекомендуют при простуде, его применяют для обработки ран, язв, экземы.

Растение пользуется большой популярностью в народной медицине. Настой травы (лучше в горячем виде) применяют при гастрите, колите, пиелите, цистите, как противокашлевое средство при коклюше, а также как лактогенное средство для кормящих женщин. Настой из листьев базилика используют наружно для полосканий при ангине, стоматитах, для примочек на труднозаживающие раны, внутрь — как противолихорадочное средство. Отвар с уксусом и небольшим количеством поваренной соли рекомендуют для полоскания полости рта при зубной боли, а сок свежих листьев — при воспалении среднего уха.

В больших дозах растение действует раздражающе.

В пищу употребляют листья и молодые побеги в свежем и сушеном виде. Зелень используют как приправу к мясным, рыбным и овощным блюдам, к соусам, сокам и салатам, творогу и супам. Порошок из сухих листьев может заменить перец. Особенно хороша как заменитель перца смесь сухих листьев базилика и розмарина. Иногда такая замена особенно необходима людям с аллергической реакцией на перец. Базилик применяют при засолке огурцов, кабачков, используют для отдушки уксуса (несколько свежих листиков помещают в бутылку), который придает пикантный привкус салатам и белым соусам. В итальянской кухне и в кухне южных славян базилик занимает особое место — его употребляют в основном для приготовления блюд из спагетти и макарон.

Базилик рекомендуют в диетических блюдах при метеоризме, отсутствии аппетита и при пониженном кровяном давлении.

Сухие листья базилика без доступа влажного воздуха и света сохраняют цвет и пряные свойства до нового урожая.

## ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых (губоцветных), полукустарник высотой 20–80 см с обильными четырехгранными стеблями, одревесневшими у основания. Известен с глубокой древности как медонос, лекарственное, декоративное, ароматическое и пряное растение. Происходит из жарких областей Малой Азии и Средиземноморья. В Европе получил распространение в раннем средневековье благодаря монахам-бенедиктинцам.

В диком виде иссоп распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. В культуре в нашей стране выращивается на небольших площадях в Прибалтике, Средней Азии и Закавказье. Очень популярен и широко культивируется как овощное и лекарственное растение в странах южной и средней Европы.

Это неприхотливое растение, требующее лишь легкой известковой почвы и достатка солнца. Часто его выращивают в палисадниках или в крупных горшках, а также как полевую культуру из семян или предварительно полученной в парниках или ящиках рассады. Сеют семена или высаживают черенки ранней весной в открытый грунт.

Уборку зелени и заготовкупряно-ароматического сырья молено начинать в год посадки. Растения срезают или скашивают в 12–15 см от поверхности почвы. Используют траву и цветущие верхушки — их срезают дважды за сезон. На приусадебном участке собирают по мере надобности. Даже при осторожной сушке растение в значительной степени теряет аромат, поэтому целесообразно использовать в основном молодую и свежую зелень.

Молодые побеги с листьями и цветками в свежем и сушеном виде имеют имбирно-шалфейный аромат и горьковатый приятный пряный вкус.

Цветущая трава иссопа содержит 0,6–1, а листья и соцветия 0,8–2 % эфирного масла, флавоноиды (диосмин, иссопин, гесперидин), дубильные и горькие вещества, смолы, камедь, тритерпеновые кислоты (урсоловую и олеаноловую). Растение богато аскорбиновой кислотой — около 170 мг в 100 г свежих листьев. Есть сведения, что в растениях с синими цветками больше эфирного масла, чем с красными и белыми. Иссоп выделяет летучие антимикробные вещества-\*

фитонциды, содержащие эфирные масла. У масла сильный скипидарно-камфорный запах, в его состав входят пинен, пинекамфеол, камфен, альдегиды, углеводороды и спирты.

Растение при использовании в пищу способствует пищеварению, возбуждает аппетит. Служит средством против потения, оказывает подкрепляющее действие при конъюнктивите, воспалении мочевых путей, бронхов, при бронхиальной астме, в некоторых странах его используют с целью получения тонизирующего напитка для пожилых людей. Иссоп занимает важное место в диетическом питании многих стран. Он употребляется при приготовлении нежной жареной телятины, придавая ей терпкий пряный вкус. Многие любят добавлять иссоп в фаршированные яйца и колбасы. Пригоден он для приготовления жареной свинины, рыбных продуктов, рагу, зразов из говядины, супов из фасоли и картофеля и маринадов. Хороший вкус придает иссоп кнелям, приготовленным из птичьей печени по обычным рецептам (добавляют два-три листика). Посуда, в которой варятся кнели, не должна прикрываться. Иссоп улучшает вкус салатов из свежих огурцов и помидоров. Творог можно посыпать мелконарезанной свежей зеленью (или смешивать с ней). Траву растения применяют в ликеро-наливочном производстве, эфирное масло — в виноделии и парфюмерии.

Мед из иссопа относится к лучшим сортам. Растение дает много ароматного нектара и цветочной пыльцы.

Иссоп — одно из древнейших лекарственных растений, которыми пользовался еще знаменитый древнегреческий врач Гиппократ. Применяется цветущая трава — верхушечные части стеблей с листьями и цветками. В научной медицине СССР не используется. По лечебному действию растение подобно шалфею лекарственному. Болгарская медицина рекомендует траву при хронических бронхитах и катаре кишечника, как средство, уменьшающее выделение пота, как антисептик. В народной медицине Болгарии ее применяли при диспепсии, запорах, анемии и как отхаркивающее. Трава иссопа лекарственного включена в фармакопеи ГДР, Румынии, Португалии, Франции, ФРГ, Швеции. В отечественной медицине листья и цветущие верхушки иссопа применяли как противокашлевое, отхаркивающее при хронических катарах верхних

дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, ларингитах), а также при бронхиальной астме, неврозах, стенокардии, чрезмерной потливости, ревматизме, хронических колитах, метеоризме, как противоглистное, мочегонное и легкое тонизирующее (возбуждающее) средство.

Экспериментально доказано антимикробное действие эфирного масла иссопа. Было предложено применять его в смеси с какой-либо жировой основой как лекарственное средство при гнойных заболеваниях кожи стафилококкового происхождения. Настой и отвар растения можно использовать наружно — для промывания глаз и в виде полосканий при стоматитах, заболеваниях глотки и при охриплости голоса, а также для компрессов при ушибах, кровоподтеках и как ранозаживляющее средство.

### КАНУФЕР, ПИРЕТРУМ БОЛЬШОЙ

Многолетнее травянистое растение семейства астровых (сложноцветных) высотой 70—130 см.

В диком виде встречается в южных областях европейской части нашей страны, в Армении, а также в Северном Иране. Иногда его культивируют как пряно-ароматическое растение. Сортов кануфера еще нет, для разведения используют старые плантации и одичавшие растения.

Кануфер жаровынослив и зимостоек. Может расти на любых почвах, кроме засоленных. Но получить высокий урожай можно только на достаточно плодородных и хорошо освещенных участках.

В зависимости от состояния растений уборку зелени можно начинать в год посадки. Во время уборки растения срезают или скашивают в 12—15 см от поверхности почвы. Свежую зелень используют в день уборки или сушат (в сушилках, под навесами).

Все растение обладает приятным запахом и горьковатым пряным вкусом. Аромат обусловлен содержанием (до 0,5 %) эфирных масел. В их состав входят в основном парафин и кетоны.

В прошлом кануфер широко использовали как пряность, а затем он был незаслуженно забыт. В некоторых районах Украины и Армении растение и сейчас применяют для ароматизации пищевых продуктов и как специи в соленьях и овощных консервах.

Кануфер обладает инсектицидным действием, его можно использовать для уничтожения и отпугивания моли и других насекомых.

В народной медицине надземную часть растения в период бутонизации и цветения применяли внутрь в виде настоя как болеутоляющее средство при спастическом состоянии кишечника и желудочных коликах, для нормализации менструального цикла (в частности, при задержке менструаций), как противоглистное. Наружно использовали наиболее часто — преимущественно как ранозалеивляющее и противовоспалительное.

### МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. ЛИМОННАЯ МЯТА

Многолетнее теплолюбивое травянистое растение семейства яснотковых (губоцветных) высотой 30—120 см. Происходит с Востока, в Европу как пряность и лекарство попала благодаря арабам, древним грекам и римлянам. Во времена Авиценны Melissa выращивали в огородах монастырей как тонизирующее и «прогоняющее меланхолию средство».

В диком или одичавшем виде встречается в увлажненных местах по берегам рек, у дорог и на опушках лесов в районах культуры. Melissa выращивают как пряно-ароматическое растение во многих странах Европы и Америки, в СССР — в среднеазиатских республиках, на Кавказе, в Крыму и средней полосе европейской части страны. Районированных сортов еще нет. В практике пользуются местными формами. Melissa предпочитает теплые солнечные места и хорошие почвы.

Обрезку листьев и побегов делают два-три раза за сезон (первый сбор в начале цветения).

В европейской и американской кулинарии используют листья и молодые побеги Melissa (срезанные до цветения) с их освежающим лимонным привкусом. В свежем или сушеном виде листья добавляют как приправу к салатам, тертому сыру, дичи, рыбным блюдам, грибам, а также для отдушки чая, уксуса, различных напитков, при засолке огурцов и помидоров. В Дании Melissa применяют для консервирования мяса. Не рекомендуется ее кипятить (для сохранения ароматического букета).

Листья содержат от 0,05 до 0,35 % эфирного масла, до 150 мг % аскорбиновой кислоты, 7—10 мг % каро-

тина, слизь, горечь, смолы, около 5 % дубильных веществ, органические кислоты (кофейную, олеаноловую урсоловую). Эфирное масло издает сильный лимонный запах, оно содержит цитраль, цитронеллаль, гераниол, линалоол, мирцен. В семенах до 20 % жирного масла. Сырье, предназначенное для получения эфирного масла, перерабатывают свежим.

В фармацевтической промышленности из мяты готовят галеновые препараты в виде лекарственных чаев, ароматических вод, отваров, лекарств, ее используют для получения эфирного масла, которое высоко ценится в парфюмерии, в химико-фармацевтической, пищевой промышленности. Иногда его используют в пчеловодстве.

Терапевтическое действие мяты обусловлено эфирным маслом с его седативным и бактерицидным действием. В медицине многих стран листья применяют как противосудорожное, сердечное, успокаивающее, болеутоляющее и противогриппозное средство. Эфирное масло из листьев — так называемое мятовое — входит в состав бальзама и линимента «Санитас», обладающих успокаивающим действием. Масло и листья, а также молодые побеги равноценно используют в различных отраслях. Мята рекомендуют как противорвотное для беременных, как мочегонное и аппетитное. Растение широко применяют как спазмолитическое, регулирующее работу желудочно-кишечного тракта, особенно при вздутиях кишечника, при метеоризме, как болеутоляющее. Рекомендуются при мигрени, бессоннице, болезненных менструациях, кожных сыпях. Наружно — в виде припарок и компрессов для лечения фурункулов и в виде полосканий при воспалении десен.

В народной медицине листья и верхушки побегов с цветками употребляют внутрь при одышке, тахикардии, гипертонической болезни, бронхиальной астме, невралгиях, мигрени, бессоннице, малокровии, меланхолии, при перевозбуждении половой функции, альгоменорее и болезненных менструациях, как слабительное и потогонное, при холецистите, атеросклерозе, эпилепсии, желчнокаменной болезни, для усиления лактации.

В старину в литовских селах настой мяты с майораном применяли для укрепления памяти. Наружно листья и верхушки побегов применяли при зубной боли, ревматизме, ушибах и язвах.



Мелисса — ценный медонос, во время цветения дает много нектара. Мед, отличающийся приятным ароматом и вкусом, относится к лучшим сортам.

#### МАЙОРАН САДОВЫЙ

Многолетнее, иногда культивируемое как одно- или двулетнее растение семейства яснотковых (губоцветных), воилочноопушенное, серо-зеленого цвета, с прямостоячим ветвистым стеблем высотой 20—50 см, одревесневающим у основания. Происходит со средиземноморских областей Европы и Африки.

Майоран садовый широко культивируется как пряно-ароматическое растение в Южной Европе, Польше, ГДР, ФРГ, Венгрии, Северной Африке, Азии, Америке, в СССР в незначительных масштабах — в Прибалтике, на Украине в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Сорта отсутствуют.

При возделывании растение требует хорошо удобренных и легких почв, с достаточным количеством извести, защищенных от ветров и заморозков.

Используют траву. Ее можно косить дважды за лето (первый раз до цветения) и сушить в пучках. Крупнейшие поставщики майорана — Франция, Венгрия, Австрия, ФРГ, Чили.

Надземная часть майорана содержит 0,3—0,5 % эфирного масла в свежих цветущих растениях, 0,7—3,5— в сухих. У масла специфический запах кардамона, подобный запаху тимьяна, но более тонкий и сладкий, и острый пряный вкус. «Пик» содержания его наблюдается в растении во время его полного цветения. В состав масла входят терпинен, пинен, сабнен, а-терпинеол, борнеол, фенолы. Носитель чрезвычайно сильного аромата растения до сих пор неизвестен. Молодые побеги богаты рутином (до 130 мг%), содержат аскорбиновую кислоту (до 45 мг%) и каротин (до 6 мг%). Кроме того, в растении есть дубильные и пектиновые вещества, пентозаны.

Майоран — хороший медонос.

В Древнем Египте и Риме растение ценилось как пряное, лекарственное и декоративное (его использовали для венков). Сейчас его применяют в основном как пряность, добавляя к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам в свежем или сушеном виде, и при Консервировании. Майоран употребляют также для приготовления ликеров, наливок, пудингов, колбас,

ароматизации уксуса и чая. Из надземной части цветущего растения добывают эфирное масло. Порошок из сухих листьев входит в состав перечных смесей.

Майоран улучшает пищеварение, он показан при метеоризме, оказывает мочегонное и седативное действие. В медицине некоторых стран растение применяют при заболеваниях дыхательных путей и органов пищеварения. Его рекомендуют в диетическом питании желудочных больных. В народной медицине майоран используют как желудочное, тонизирующее, противокатаральное и ранозаживляющее средство. Совместно с другими лекарствами растение применяют при параличах, неврастении, бронхиальной астме и насморке. Его используют внутрь в форме настоя и наружно — для ванн и примочек на раны.

### КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ, КИШНЕЦ, КИНЗА

Однолетнее травянистое растение высотой 30—70 см семейства сельдерейных (зонтичных) родом из Восточного Средиземноморья. Первичным очагом культуры кориандра считают Переднюю Азию. Это одна из известнейших еще из древности пряностей. Он упоминается в Ветхом завете и в источниках, написанных на санскрите. Употребляли кориандр древние греки и римляне, от которых он распространился по всей Европе. Ценился он не только как пряность и лекарственное растение, но и как добавка к вину. Его семена были обнаружены в древних египетских гробницах. Судя по изображениям на археологических находках, кориандр имел большое ритуальное значение в жертвоприношениях и погребальных обрядах. В египетской медицине растение использовали при болезнях печени и кишечника. В Китае оно появилось в IV—V в. до н. э. В Россию кориандр завезен в первой половине XIX в., но в Закавказье это старая культура. В диком состоянии кориандр здесь был обнаружен в степи и полупустыне по реке Араке.

Все растение до созревания плодов имеет острый, неприятный запах клопов. Плод — коричнево-желтая двусемянка шаровидной или удлинненно-округлой формы с заметными ребрышками, голая. При созревании плоды легко осыпаются, а при обмолоте часть их распадается на полуплодики. У спелых плодов приятный аромат и сладковато-пряный вкус. У неко-

торых сортов семянки плода в зрелом состоянии остаются прочно спаянными между собой.

Растение встречается как сорняк в южных районах нашей страны. Широко культивируется в европейской части СССР, на Северном Кавказе, на Украине, в Средней Азии с целью получения плодов. Это одна из основных эфиромасличных культур. К уборке приступают при побурении 40—50 % зонтиков.

Плоды в зависимости от сорта и происхождения содержат от 0,2 до 1,6 % эфирного, от 16 до 28 жирного масла, небольшое количество алкалоидов, пектин, крахмал, 11—17 % белковых веществ, стероидное соединение кориандрол, стерины, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу). Главные компоненты эфирного масла — линалоол (60—80 %) и гераниол, их содержание значительно изменяется в зависимости от условий выращивания, сорта, стадии вегетации растения. Есть сведения, что при культивировании кориандра в Западной Сибири выход эфирного масла из зеленых плодов растений достигает 3,24 % (линалоола 36,6 %). По мере созревания плодов количество масла уменьшается, но увеличивается содержание линалоола. Эфирное масло из зрелых плодов — бесцветная жидкость с очень приятным и нежным запахом и вкусом. Получены новые сорта растения, отличающиеся высокой эфиромасличностью (23—29 %), а также высоким содержанием линалоола в масле (например, сорта Алексеевский 247, Луч).

Кориандровое эфирное масло употребляют для синтеза линалилацетата, цитраля и других душистых веществ, применяемых в парфюмерии и косметике для придания парфюмерным изделиям запаха ландыша, фиалки, розы, бергамота, лилии, лимона и др. Эфирное масло используют в технике, мыловарении и текстильной промышленности. Кориандровое семя применяют как пряность, для ароматизации и витаминизации колбас, сыра, хлеба и кулинарных изделий, мясных и рыбных консервов, маринадов, солений и напитков. В пищу употребляют листья молодых растений кориандра овощного направления в фазах розетки и начала стрелкования. У листьев резкий запах, к которому привыкаешь лишь при частом употреблении: их едят в салатах, а также используют как приправу к супам и мясным блюдам. В листьях содер-

жатыя аскорбиновая кислота (НО мг%), каротин (10 мг%), рутин (до 145 мг%).

Кориандр — ценное противогинготное средство. Отходы его в виде шрота, получаемого после отгонки эфирного масла из плодов с водяным паром и отделения жирного масла — ценный кормовый продукт для скота, свиней, кроликов и птицы.

Препараты из плодов растения используют как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря, при метеоризме, как отхаркивающее, противогеморройное, ранозаживляющее, а также как улучшающее запах и вкус лекарств. Плоды кориандра наряду с цветками бессмертника, листьями трилистника и мяты входят в состав желчегонного, а также слабительного и противогеморройного чаев.

Есть рекомендация использовать плоды кориандра как антисептическое и болеутоляющее средство при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Выделенный из эфирного масла ликалоол обладает сильным бактерицидным и противоглистным действием, он входит в состав антибактериальных капель, используемых при катарах верхних дыхательных путей, антибактериальных конфет, разрешенных к применению при дифтерийном бациллоносительстве.

Эфирное масло кориандра — исходное сырье для синтеза альдегида цитраля, применяемого в глазной практике при кератитах, конъюнктивитах, глаукоме и для лечения трещин сосков молочных желез у кормящих матерей. Растение действует угнетающе на сердце.

В народной медицине плоды кориандра применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и как противоглистное, их настоем используют для улучшения аппетита, как болеутоляющее, противопростудное средство. Плоды в порошке или настое применяют как ветрогонное средство. Измельченные плоды способствуют сохранению мяса.

## ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Двухлетнее или многолетнее растение семейства сельдерейных (зонтичных) высотой 30—80 см с прямым гладким ветвистым стеблем. Родной тмина счищают северные и центральные области Европы и Азии.

Употребляли растение еще в эпоху неолита. В средние века плоды тмина использовали при выпечке хлеба, при обработке мяса и приготовлении супов.

Растение издавна введено в культуру и широко культивируется в СССР (преимущественно на Украине, в Воронежской области и в Средней Азии), в Западной Европе и Азии, Западной Африке, Америке, Новой Зеландии, Австралии — преимущественно как пряное эфиромасличное растение. В диком виде тмин повсеместно встречается на лугах, по опушкам, как сорняк у жилья. Урожай семян начинают снимать при побурении плодов в центральных зонтиках (начинают уборку, выборочно срезая зонтики, а позднее срезая и выдергивая растения полностью). Мякина (недозрелые семена, листья, части стеблей) идет на производство эфирного масла. Отходы, получаемые после его отгонки, — корм для скота. Хранить плоды следует в хорошо закрытых банках — в таких условиях их качество не теряется три года.

Плоды содержат 3—7 % эфирного, 12—22 жирного масла, а также флавоноиды кверцетин и кемпферол, кумарины умбеллиферон, скополетин и др. Кроме того, в них обнаружены белковые (10—23 %) и дубильные вещества. Состав и содержание эфирного масла в значительной мере изменяются в зависимости от стадии вегетации. Наивысший выход его наблюдается в фазе молочной спелости, наибольший сбор получается при уборке тмина в начале побурения плодов на центральных зонтиках. Основная составная часть эфирного масла — карвон (50—60 %). По мере созревания плодов содержание его увеличивается. Кроме того, в масле содержится  $\alpha$ -лимонен (до 30 %), причем в эфирном масле из незрелых плодов лимонена значительно больше, чем в масле из зрелых. В эфирном масле есть карвакрол, который обуславливает специфический запах тмина, а также линалоол, цимол, пинен и другие спирты и их эфиры. В траве обнаружены также флавоноиды, кверцетин, кемпферол и изораметин. Корни содержат аскорбиновую кислоту (19—35 мг %) и углеводы.

В пищу употребляют плоды тмина и получаемое из них эфирное масло, а также листья и молодые побеги (в салатах, как приправу к супам, паштетам, сырам). Плоды и масло придают изделиям пряный, острый вкус, своеобразный пряный аромат. Плоды

используют как пряность для ароматизации хлебопекарных изделий, особенно черного хлеба, в кулинарии, сыроварении, кондитерском и ликеро-водочном производстве. В домашнем хозяйстве плоды используют при засолке огурцов, засолке и квашении капусты, приготовления кваса, как специи в супы, соусы и мясо (особенно баранину). Эфирное масло тмина широко применяют в фармацевтическом производстве для получения и ароматизации лекарственных препаратов, в парфюмерии и мыловарении.

Как пряность тмин не только придает блюдам характерный вкус — он облегчает переваривание и усвоение жирной и тяжелой пищи. Он усиливает отделение желчи и деятельность пищеварительных желез, депрессирует процессы гниения и брожения в кишечнике, снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника и тем самым способствует нормализации процесса пищеварения. Тмин рекомендуют при атонии, метеоризме, как мягкое слабительное. Плоды входят в состав желчегонных сборов, их используют при желчно-каменной болезни, заболеваниях мочевыводящих путей и мочекаменной болезни. В комбинации с другими растительными средствами их применяют при гепатитах, как седативное средство, для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и усиления лактации у кормящих женщин.

Плоды тмина применяют в медицине Болгарии, Румынии, Австрии, Норвегии, США, Финляндии, Швейцарии, Швеции. Эфирное масло используют как антисептик и противоглистное средство. Растение особенно популярно в народной медицине различных стран. Плоды издавна использовали в различных лекарственных сборах (чаях): аппетитном, слабительном, ветрогонном, успокаивающем, желудочном (вяжущем), их давали кормящим матерям для усиления молокоотделения. Настои плодов применяли при расстройствах кишечника, болезнях желчного пузыря, бронхите и воспалении легких, при спазмах пищеварительных органов, при головной боли.

В ветеринарии тмин дают скоту при коликах, метеоризме, нарушениях бродильных процессов в кишечнике. Его рекомендуют подсеивать к клеверу, предназначенному для скармливания зеленой массы скоту в свежем виде.

Для птиц тмин — сильный яд. Воробьи, съев несколько плодов, погибают.

В субальпийских и альпийских поясах Северного Кавказа распространен вид, очень близкий к тмину обыкновенному, — тмин кавказский. Он может применяться наряду с тмином обыкновенным.

### КАСАТИК БЛЕДНЫЙ, ИРИС, ФИАЛКОВЫЙ КОРЕНЬ

Многолетнее травянистое растение высотой 30—90 см семейства касатиковых. В диком виде неизвестен. Культивируется как эфиромасличное растение в Крыму, на Кавказе, в Молдавской ССР, в Средней Азии.

Корневища, называемые фиалковым корнем, заготавливают весной или осенью (с трех-четырёхлетних растений). Вымытые корневища режут на куски и высушивают на солнце. Лучше всего нанизывать их на веревку и сушить на сквозняке. У свежевыкопанных корневищ запах травянистый, лишь при медленной сушке появляется приятный фиалковый аромат.

Корневища содержат 0,1—0,3 % эфирного масла. Самая ценная часть его — кетон ирон (именно он придает маслу запах фиалок). В состав масла входят также кислоты (миристиновая, бензойная, ундециловая, тридециловая), их метиловые эфиры, бензойный, н-дециловый, нониловый и уксусный альдегиды, фурфурол, следы фенола, кетон с мятным запахом. Наиболее богаты эфирным маслом корневища касатика бледного, собранного весной, — в таком масле содержание ирона достигает 42 %. В корневищах найдены также изофлавоновый гликозид иридии, крахмал (57%), жирное масло (9,6%), дубильные вещества, органические кислоты, слизь, смолистые вещества. Листья содержат аскорбиновую кислоту (230 мг%), аминокислоты.

Эфирное масло ириса широко используют в парфюмерии, а корни его применяют в кондитерском производстве, а также как ароматическое сырье для напитков.

Касатик бледный обладает отхаркивающим действием, улучшает вкус лекарств. Спирто-водный экстракт корневища в разведении 1:300 тормозит развитие туберкулезной палочки. Корневища входят в состав грудного сбора, используемого внутрь в виде отвара, наружно — в виде присыпок, входят в состав зубных порошков, пластырей.

В народной медицине касатик бледный используют при пневмонии, ангинах, отеках, а также для лечения инфицированных ран, язв, свищей и для удаления веснушек.

Другие виды — касатик германский, касатик флорентийский — также известны как эфиромасличные растения. В эфирном масле касатика германского содержание ирона достигает 22 %, флорентийского — 28 %. Эти виды используют наравне с касатиком бледным.

### ЧЕРНУШКА ПОСЕВНАЯ

Однолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой 20\*—50 см. Семена растения содержат 30,8—40,0 % полувывсыхающего жирного, 0,5—1,5 % эфирного масла. У эфирного масла желтый цвет с голубой флюоресценцией. В состав его входит терпен. В листьях чернушки до 430 мг % витамина С. В семенах находят горькое вещество и гликозид мелантин.

Семена используют в пищу как пряность при засолке огурцов, арбузов, капусты, а также для ароматизации сдобных булочек, хлебцев, кренделей.

Чернушку посевную культивируют как пряное, иногда эфиромасличное растение. Жирное масло ее пригодно в пищу.

Эфирное масло с приятным запахом малины используют в парфюмерии.

В народной медицине семена различных видов чернушки применяют как мочегонное, желчегонное, глистогонное, желудочное и мягкое слабительное, а также как лактогенное средство. Тинктуру из зрелых семян применяют в гомеопатии. Экспериментально установлено, что настой травы чернушки посевной замедляет сердечную деятельность.

### ГОРЧИЦА БЕЛАЯ

Однолетнее растение семейства капустных (крестоцветных) высотой 30—80 см. Встречается рассеянно по всей Украине, культивируется как масличное растение.

Семена содержат гликозид синальбин, жирное горчичное масло (16,5—38,5 %), слизь. Масло представляет собой жидкость темно-желтого цвета с приятным запахом и характерным своеобразным горьковатым



вкусом. В состав его входят кислоты эруковая, линолевая, пальмитиновая, арахиновая, линолевая.

Используют масло как пищевое (особенно ценится в хлебопечении и консервном производстве), техническое, в химико-фармацевтической промышленности.

Горчица белая — важнейшее медоносное растение, дает нектар и пыльцу. Мед бледно-желтого цвета, а в осевшем виде — кремового, с пикантным вкусом и приятным ароматом, на пчел действует оздоравлиюще, но на зиму его оставлять нельзя — он быстро кристаллизуется. Растение возделывают на зеленый корм (убирают до цветения) и для получения семян, которые идут на размол в целях получения горчичного порошка и масла. Обезжиренный порошок добавляют к порошку столовой горчицы как фиксатор запаха. Семенную оболочку в прошлом использовали в медицине как обволакивающее средство. Горчицу белую применяют в народной медицине в виде горчичников при воспалении легких, бронхитах и невралгиях. Сейчас в медицине практически не применяется.

Надземные части растения могут вызвать симптомы отравления у крупного рогатого скота и лошадей.

### ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ

Однолетнее растение семейства капустных (крестоцветных) высотой 35—90 см. По происхождению типичное яровое масличное растение Азиатского материка. Возникло в результате спонтанной гибридизации горчицы черной с сурепицей. В культуре есть в Западной Европе (редко — здесь ее заменяет горчица черная), Малой Азии, странах Индокитая, Африке, Северной Америке. В СССР основные районы возделывания Нижнее Поволжье, Казахстан и засушливые районы Северного Кавказа.

Семена содержат 1,17—2,89 % эфирного масла, в состав которого входят аллилгорчичное (до 40 %) и кротонилгорчичное (50 %), а также следы сероуглерода и диметилсульфида. Семена заключают также 20—49 % высококачественного пищевого горчичного жирного масла, содержащего эруковую, олеиновую, линоленовую, арахисовую, лигноцериновую, бегеновую, пальмитиновую, линолевою и диоксистеариновую кислоты. По вкусу масло лучше подсолнечного, по качеству выше масла горчицы белой, но легко прогоркает. В семенах есть гликозид синигрин и фермент

мирозин. Мирозин в теплой воде расщепляет ГЛИКОЗИД на глюкозу, кислый сернокислый калий и эфирно-горчичное масло. Листья богаты витаминами (содержат 1,69 мг % каротина и 56 мг % витамина аскорбиновой кислоты) и солями кальция (182 мг %) и железа (2,4 мг %) •

Горчица сарептская — одна из важнейших сельскохозяйственных культур. По площади она занимает второе место в СССР после подсолнечника. В России введена в культуру в XVIII в. вблизи Сарепта (ныне Красноармейск). Горчицу засевали большими площадями. В 1810 г. в Сарепте впервые в Европе был запущен горчично-маслобойный завод.

Масло употребляют в хлебопекарной, кондитерской, консервной, парфюмерной промышленности, а также как техническое. Горчичное масло предпочитают многим другим при изготовлении сдобного теста. Для приготовления лучших сортов рыбных и других консервов вместо прованского масла используют горчичное. Обезжиренный жмых семян применяют для изготовления пряностей в некоторых отраслях пищевой промышленности и кулинарии (столовая горчица).

Порошок из размолотых семян горчицы применяют как приправу и ароматизатор к горячим и холодным мясным блюдам. Молодые листья горчицы используют в свежем виде для салата, а также на гарнир к мясным и рыбным блюдам. В Китае молодые сочные побеги солят и консервируют. В пищу преимущественно используют корнеплодную форму, а также листовые сорта, богатые аскорбиновой кислотой.

Порошок из обезжиренных семян идет на горчичники. Как и горчичные ванны, они обладают лечебным действием, их используют в практической медицине как согревающее, отхаркивающее, вызывающее прилив крови и углубляющее дыхание при воспалении легких, невралгиях средство. Для рефлекторного воздействия на функцию кровообращения при гипертонических кризах, угрожающем инсульте, стенокардии горчичники кладут на воротниковую зону, позвоночник, грудь, область сердца, затылок, икроножные мышцы. Семена горчицы входят в состав некоторых желудочных сборов. Как наружное отвлекающее средство применяют 2 %-ный раствор эфирно-горчичного масла в спирте.

В народной медицине семена горчицы в виде горчичного порошка или муки используют как средство,

возбуждающее деятельность желудочно-кишечного тракта, как слабительное при запорах, рвотное при отравлении опиумом, успокаивающее при нервной лихорадке и малярии, а также при параличе языка.

### ГОРЧИЦА ЧЕРНАЯ

Однолетнее растение семейства капустных (крестоцветных) высотой 50—150 см.

Семена содержат 0,5—1,4 % горчичного эфирного, 24—41 % жирного невысыхающего масла (основной компонент его — эруковая, олеиновая, линолевая, пальмитиновая, лигноцериновая и линоленовая кислоты), следы стеариновой и арахидиновой кислот. Эфирное масло — беловатая или желтоватая жидкость с острым запахом и вкусом. В состав ее входит гликозид синигрин, который под действием фермента мирозина в присутствии воды дает глюкозу и эфирногорчичное масло.

Молодые листья горчицы черной используют в пищу как приправу. Зеленые стебли, листья и цветки употребляют на Кавказе как пряность для приготовления сыров. Жирное масло идет на пищевые и технические цели, а обезжиренные семена — на изготовление лучшей столовой горчицы. Порошок из семян применяют в пищевой промышленности для сохранения скоропортящихся продуктов и как пряность. В медицине обезжиренные семена используют для производства горчичников и эфирного горчичного масла. Последнее применяют наружно в виде горчичного спирта, как очищающее средство при воспалительных заболеваниях и ревматизме, а горчичники — как местнораздражающее при воспалении легких, бронхитах, невралгиях. Растение отличается хорошими медоносными свойствами, превосходя в этом отношении белую и сарептскую горчицы.

В народной медицине широко пользовались горчичным порошком или мукой внутрь как аппетитным, слабительным и наружно как раздражающим и косметическим средством. Горчичную муку пополам с медом, замешанную на отваре цветков лилии, применяют при удалении веснушек.

## ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ, АПТЕЧНЫЙ УКРОП

Многолетнее или двулетнее травянистое растение семейства сельдерейных (зонтичных) высотой 90~200 см. Происходит из стран Средиземноморского побережья и распространен почти во всем мире. В СССР в диком виде встречается в южных районах Средней Азии и Крыма, в Закавказье. Возделывается как эфиромасличное и лекарственное растение в специализированных хозяйствах в основном на Украине, в Белоруссии и Краснодарском крае. Используют зелень и плоды фенхеля. Зелень срезают два-три раза за сезон.

В истории медицины упоминается один английский лекарь XVIII в., который успешно лечил фенхелем страдающих желчно- и почечнокаменной болезнями. Фенхель был известен как лекарственное и пищевое растение египтянам и грекам.

Плоды содержат 4—6,5 % эфирного масла, получаемого перегонкой их с водяным паром. В эфирном масле около 60 % анетола, до 12 % фенхона, есть метилхавикол, а-пинен, камфен, дипетен, сс-феландрен, анисовый альдегид, анисовая кислота и др. Эфирное масло представляет собой бесцветную или слегка желтоватую жидкость с характерным запахом фенхеля, сначала горьковатое, затем сладкое на вкус. Плоды содержат также до 12—18 % жирного масла, состоящего из петроселиновой, олеиновой, линолевой и пальмитиновой кислот. В траве есть кверцетин, феникуларин, относящийся к производным флавонола, и небольшое количество эфирного масла.

Как лекарственное средство фенхель применяли Гиппократ и Асклепиад (диуретик), Диоскорид и Плиний (глазное средство), Авиценна (отхаркивающее).

Плоды укропа, собранные в фазе полного созревания, и его препараты раздражают интерорецепторы слизистых оболочек, усиливают секрецию железистого аппарата желудка, кишечника, бронхов, секрецию молочной железы, обладают спазмолитическими, противорвотными свойствами. Применяют их для улучшения пищеварения при хронических запорах и кишечных коликах, спазмах кишечника, поносах, диспепсиях, при атонии желудка и метеоризме, как лактогенное и отхаркивающее средства при заболеваниях верхних дыхательных путей, при бронхитах и коклю-

те, а также как мочегонное и регулирующее менструации.

Укропное семя в виде настоя используют для приготовления укропной воды, часто применяемой при метеоризме в детской практике. Укропную воду готовят также из разбавленного в ней укропного масла (1:1000). Фенхелевое масло применяют при болях в области желудочно-кишечного тракта (несколько капель на сахаре). Чаще всего эфирное масло растения служит сырьем для выделения анетола. Из плодов фенхеля получают препарат анетин — сумму действующих веществ. Он обладает спазмолитическими свойствами, особенно в отношении гладкой мускулатуры кишечника, в меньшей степени — в отношении коронарных сосудов. В терапевтической практике его применяют при хронических спастических колитах, при спазмах органов брюшной полости, хронической коронарной недостаточности (при острых приступах стенокардии неэффективен). Эфирное масло входит в состав лакричного эликсира, применяемого от кашля, плоды — в состав слабительного, ветрогонного, желчегонного, грудного и успокоительного сборов.

Народная медицина использует плоды фенхеля аналогично официальной.

Плоды и эфирное масло фенхеля применяют в кулинарии как приправу к пище. Эфирное масло используют как душистое масло в парфюмерии. После отгонки эфирного масла из плодов фенхеля получают жирное масло, применяемое в технике. Отходы после извлечения жирного масла идут на корм скоту.

У зелени фенхеля очень приятный, слегка сладковатый, освежающий вкус. Его едят в сыром виде как десерт, прибавляют к салату, тушат с маслом и приправой из муки и бульона. Народы средиземноморских стран употребляют фенхель как овощ. На Кавказе листья применяют также как пряность при изготовлении национальных блюд. Сочные листья и молодые зонтики консервируют, стебли и молодые зонтики используют при засолке овощей, плоды — в хлебопечении.

## УКРОП ОГОРОДНЫЙ, ИЛИ ПАХУЧИЙ

Однолетнее травянистое растение семейства сельдерейных (зонтичных). Родина укропа — Средиземноморье. Упоминание о нем находим в египетских

папирусах. В древности и в средние века укроп выращивали как пряность и для лечебных целей. В Древнем Египте его считали средством от головной боли. В западноевропейских странах и в России в культуре появился в X в. как пряный овощ. Многовековой опыт использования укропа как лекарственного растения запечатлен в травниках. Его плоды применяли как легкое снотворное средство при бессоннице, для стимуляции отделения молока у кормящих женщин, при судорогах, а листья и плоды — при воспалении мочевого пузыря и заболеваниях печени, при почечнокаменной болезни, стенокардии, как отхаркивающее, мочегонное и ветрогонное средства.

Сейчас укроп широко культивируется в нашей стране как овощное пряноароматическое и лекарственное растение. Все части растения содержат эфирное масло, придающее им специфический запах, флавоноиды. Особенно много эфирного масла в плодах укропа. В листьях его есть каротин, углеводы, пектины, большой набор витаминов (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фолиевая кислота), флавоноидов, минеральных веществ (солей железа, калия, кальция, фосфора и др.), в плодах жирное масло, белковые вещества. Молодую зелень укропа используют как вкусовую ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат впрок; зелень и плоды — для отдушки кондитерских изделий, чая, маринадов, солений, квашеной капусты. Эфирное масло укропа широко применяют в пищевой, консервной, мыловаренной промышленности. Укроп придает изделиям прекрасный аромат и специфический привкус. Благодаря наличию эфирного масла, богатому и разнообразному набору витаминов и минеральных веществ потребление укропа усиливает кислотообразующую функцию организма, моторику желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, способствует нормализации обмена веществ. Поэтому желательнее использовать зелень укропа в диетическом питании при ожирении, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при гипоацидных гастритах, метеоризме. Если добавить немного укропа в воду, где варится картофель, он будет вкуснее и полезнее. Растение содержит фитонциды и поэтому при засолке овощей не только придает им специфический вкус, но и сохраняет от плесневения и порчи.

Укроп широко используют в медицине. Из ПЛОДОВ получен препарат анетин (сухой экстракт) со спазмолитическим действием. Он применяется для лечения хронической коронарной недостаточности, для предупреждения приступов стенокардии, при неврозах, сопровождающихся коронарospазмами, а также при спастических состояниях мускулатуры органов брюшной полости. Настой из листьев и стеблей применяют при гипертонической болезни I и II степеней и как мочегонное.

Эфирное масло используют для получения укропной воды, применяемой при метеоризме и желудочных коликах у детей. Эфирное масло, кроме того, умеренно раздражает секреторные клетки бронхиальных желез, в результате чего облегчается выделение бронхиальной слизи.

Настой семян и эфирное масло используют также внутрь как противогеморроидальное, седативное и спазмолитическое средство, наружно — как ранозаживляющее и при аллергическом зуде кожи.

В косметике рекомендуют применять настой листьев укропа в виде примочек на воспаленные и покрасневшие от усталости глаза.

### ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ, ИЛИ КУДРЯВАЯ

Двухлетнее травянистое растение семейства сельдерейных (зонтичных). Родина петрушки — Южная Европа (остров Сардиния), где ее и сейчас можно встретить на каменистых склонах в дикорастущем состоянии. Это ароматное растение, очень похожее на сельдерей, было перенесено в сады и огороды древней Эллады и выращивалось там под названием «петроселинон» (горный сельдерей). Римляне называли его «петроселинум», т. е. растущий на камне. Долгое время петрушку выращивали как декоративное и лекарственное растение. Из его зелени делали венки на голову, украшения для жилища. Ароматные листья вплетали в венки, которыми украшали победителей Истлийских и Пифийских игр. Греческие и римские врачи использовали корни и листья для лечения ран, для борьбы с бытовыми насекомыми и как мочегонное средство.

Ибн-Сина высоко ценил петрушку как лекарственное растение. Он писал: «Петрушка гонит мочу и месячные, она очищает почки, мочевой пузырь и

матку». В XV в. растение появилось в России, его культивировали как лекарственное и декоративное. Петрушка считалась обрядовым растением, венками из нее девушки и юноши украшали головы на весенних русалочных празднествах.

В «Прохладном вертограде» сказано, что растение использовали в медицине того времени как противовоспалительное, ранозаживляющее и мочегонное средства, для укрепления десен, сохранения зрения, при потере аппетита и расстройстве пищеварения, при мочекаменной болезни, а также при болезнях печени и почек и др. В XIX в. из семян был получен препарат, применявшийся при дисменорее, невралгии и малярии.

Петрушка очень богата полезными для организма человека веществами. По содержанию витамина С она превосходит многие овощи и фрукты: в ее зеленых листьях витамина в пять раз больше, чем в лимонах и апельсинах. Небольшой пучок свежей зелени петрушки обеспечивает суточную потребность человека в витамине С и каротине. Зелень содержит также богатый набор других витаминов (В<sup>6</sup>, В<sub>9</sub>, К, РР, фолиевую кислоту), минеральных веществ (солей железа, калия, магния, кальция, фосфора), есть в ней флавоноиды, белки, углеводы, пектиновые вещества, фитонциды. Специфический запах растению придает ароматическое эфирное масло, которого больше всего в семенах. В состав масла входят апиол, миристицин и другие вещества. В семенах есть также жирное масло, флавоноиды, гликозиды, кумариновые производные.

Благодаря наличию эфирных масел и фитонцидов петрушка оказывает бактерицидное действие.

Селекционеры создали две разновидности петрушки — листовую, или курчавую, и корневую.

В нашей стране культивируют повсеместно как овощное пряное растение преимущественно корневую разновидность петрушки. Она имеет утолщенный слабоветвистый корень и относительно небольшую розетку листьев. В Западной Европе более широко культивируют листовую разновидность с ветвистым тонким корнем и крупной розеткой гладких или морщинистых листьев. В пищу как ароматичную пряность используют листья обеих форм и корнеплоды корневой петрушки в свежем или сушеном виде (для гарниров, приправ, при тушении овощей и пригото-



нин консервов). Особенно своеобразный и приятный аромат супам и бульонам придает корень петрушки.

Благодаря богатому химическому составу, содержанию ценных физиологически активных веществ в усвояемой форме петрушку высоко ценят диетологи. Блюда, в которых использована петрушка, имеют мочегонное действие, способствуют выведению солей из организма. Зелень петрушки уменьшает потливость, показана при заболеваниях почек, атеросклерозе. При ожирении, заболеваниях печени и почек рекомендуется употреблять в пищу корень петрушки. Некоторые зарубежные ученые считают, что свежий сок всего растения петрушки способствует нормализации функций надпочечников и щитовидной железы, укреплению капилляров.

Экспериментально установлено, что действие петрушки на организм человека связано с наличием в ней эфирного масла (прежде всего, апиола и миристийцина), флавоноидов и витаминов. В клинических испытаниях было показано, что при употреблении препаратов петрушки повышается тонус гладкой мускулатуры матки, кишечника, мочевого пузыря. Растение имеет выраженное мочегонное действие, оказывает положительный эффект при нарушениях менструального цикла. Свежие листья петрушки или их отвар в экспериментальных исследованиях увеличивали желчеотделение. Отвар петрушки был предложен для лечения гипотонических и гипокINETических дискинезий желчного пузыря.

Эфирное масло, получаемое перегонкой с водяным паром из семян, а также семена петрушки используются в медицине различных стран как мочегонное и спазмолитическое средство, они действуют ветрбгонно и возбуждают секрецию желудочных желез, повышают аппетит, улучшают пищеварение. Препараты петрушки используют при цистите, мочекаменной болезни, отеках, почечных спазмах (противопоказаны при нефрите), при воспалении предстательной железы, расстройствах мочеиспускания у детей, маточных кровотечениях, при болезнях печени, сопровождающихся нарушением функции системы пищеварения, диспепсией, метеоризмом, а также при неврозах различного происхождения.

Растение издавна применяют в косметике как отбеливающее кожу средство. Для этой цели лучше всего использовать маски или компрессы из мелко

нарезанной зелени, смешанной с простоквашей. Отваром корней моют лицо от загара, а крепким отваром, смешанным с соком лимона, смазывают лицо утром и вечером для уничтожения веснушек и темных пигментных пятен. Настой семян и эфирное масло петрушки применяют при сухой коже лица, а настой из свежего растения — при жирной. Сок из свежих листьев и корней отличается обезболивающим эффектом, его применяют при местном лечении дерматита и как хорошее противовоспалительное средство при укусах насекомых — пчел, ос, комаров. Мазь из семян оказывает инсектицидное действие, ее применяют против головных вшей, измельченные семена втирают в кожу головы при облысении. Свежие или сушеные листья или корешки, если их пожевать, устраняют неприятный запах чеснока и лука изо рта.

Молочный настой из смеси листьев петрушки, щавеля, эстрагона и розмарина — хорошее средство для ухода за кожей лица. При его применении кожа становится гладкой, свежей, эластичной, упругой.

### СЕЛЬДЕРЕИ ПАХУЧИЙ

Двулетнее травянистое растение семейства сельдерейных (зонтичных), родина его — Средиземноморье. Сельдерей был известен египтянам, грекам и римлянам с глубокой древности. В те далекие времена растение культивировали как декоративное и лекарственное. В Греции венками из сельдерея украшали головы победителей спортивных соревнований, а зеленью — жилища и храмы в праздничные дни. Его применяли при лечении болезней внутренних органов. В древней медицине Индии, Тибета, Египта, Китая сельдерей рекомендовали употреблять в пищу больным раком.

Широкая культура сельдерея как овощного растения в Европе началась в XV—XVI вв. Из его душистых корней во Франции готовили вкусные блюда, а листья, черешки и семена использовали как пряность. В Россию сельдерей был завезен в начале XVIII в. Его высоко ценили наши предки как пищевое и лекарственное растение. Сельдерей добавляли как пряность в мясные бульоны, паштеты, жаркое, грибы. Его считали средством, способным поднимать общий тонус организма и повышать физическую и умственную работоспособность, рекомендовали при заболеваниях почек,

в частности при нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, крапивнице, дерматитах и нарушениях пищеварения, как ранозаживляющее и повышающее аппетит. Использовали в основном свежий сок из корня или листьев и настоек семян. Листья рекомендовали для пищевой профилактики как противомаларийное, успокаивающее средство, при подагре, а также как мочегонное и при склонности к полноте. Есть три разновидности растения — корневой, черешковый и листовый сельдерея. В нашей стране культивируют преимущественно корневую и листовую разновидности. Листья и корнеплоды используют как пряный овощ для ароматизации блюд кулинарии.

Употребление сельдерея благоприятно действует на обмен веществ в организме, возбуждает аппетит, укрепляет нервную систему. Этому способствует высокое содержание каротина, витаминов А, С, В1 В2, В6, Е, К, РР, фолиевой кислоты, сахаров, пектиновых веществ, минеральных солей железа, калия, кальция, фосфора, магния, ценных аминокислот, эфирного масла, органических кислот, микроэлементов. Наличием солей калия в значительной мере объясняется благотворное влияние сельдерея на сердечно-сосудистую систему, магния — на нервную, а железа — на процессы кроветворения. Употребление сельдерея в пищу особенно полезно пожилым людям: он улучшает водно-солевой обмен и показан при ожирении, неврозах.

Фармакологическими исследованиями, проведенными в Азербайджанском медицинском институте им. Н. Нариманова (Баку), было научно подтверждено сильное мочегонное действие сельдерея. Из свежих листьев растения получен препарат сукапигравеол, представляющий собой стабилизированный сок, который предложен для клинического испытания как мочегонный. Сельдерея применяют в дерматологии и косметике (в виде примочек из свежего сока или отвара корней, а также настоя семян) как антиаллергическое средство при крапивнице, лишаях, а также как смягчительное и противовоспалительное.

## ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Многолетнее травянистое растение семейства капустных (крестоцветных). Культура хрена возникла в Германии. Древние славяне использовали хрен в

пищу и для лечебных целей. В индийской медицине корни растения применяли как мочегонное и отвлекающее средство при воспалении седалищного нерва. В медицине прошлого хрен применяли для лечения желудочно-кишечных заболеваний, как средство, повышающее аппетит, при отеках, болезнях почек, мочевого пузыря и печени, воспалении верхних дыхательных путей — как отхаркивающее. При цинге, склонности к кровотечениям, при физическом и умственном истощении, малярии употребляли внутрь настойку корней, при радикулите, подагре, ревматизме, а также для лечения гнойных ран и при раке кожи использовали кашу в виде компресса как местное раздражающее и отвлекающее средство (несколько слабее горчицы).

Все растение содержит эфирное масло, которое придает ему резкий специфический запах и вкус. Свежий сок корня содержит белковое вещество лизоцим, витамин С, жирное масло, крахмал, смолистые вещества. В листьях обнаружены витамин С, каротин, алкалоиды, в семенах — жирное масло и алкалоиды. В корнях хрена много минеральных солей (калия, кальция, магния, железа, меди, фосфора, серы и др.), есть аминокислоты.

Хрен — важное пряное растение. В нашей стране культивируется как однолетник или двулетник. Наибольшее применение находит в кулинарии — используют свежие корни, а также листья как пряность при засолке огурцов, помидоров, грибов. Тертые корни растения возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника. Вот почему они служат излюбленной приправой к мясным и рыбным блюдам.

Советский ученый Б. П. Токин доказал высокую антимикробную активность хрена благодаря наличию фитонцидов и лизоцима. Сок корня обладает выраженными антибактериальными свойствами, используется при гриппе, для полоскания полости рта и горла при ангине, тонзиллите, зубной боли, им закапывают уши при воспалении и гнойных выделениях.

Свежий сок хрена и его водные разведения усиливают выделение соляной кислоты в желудке и эффективны при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока (употребление его опасно при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек).

В эксперименте было показано, что водный отвар хрена оказывает положительное влияние при лечении дизентерии, заболеваний печени и лямблиоза, а также гипертонической болезни.

В косметике настоем корней хрена выводят веснушки, пятна и загар на лице.

### ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ

Двулетнее травянистое растение семейства сельдерейных (зонтичных). Родиной пастернака считают Европу и Среднюю Азию. Как культурное овощное и кормовое растение известен с конца XII в., но широкая культура его началась с XVIII в.

Пастернак применяли в древней медицине как мочегонное при отеках, как средство, возбуждающее половую деятельность, повышающее аппетит, при плохом настроении и галлюцинациях, как болеутоляющее при почечных, печеночных и желудочных коликах, простудной лихорадке, как противокашлевое и отхаркивающее средство. По внешнему виду растение похоже на крупную белую морковь, а острым своеобразным вкусом несколько напоминает сельдерей и петрушку.

Пастернак богат минеральными солями и углеводами. Его корни содержат значительное количество витаминов В1 В2, РР, эфирного масла, клетчатку, крахмал, пектиновые вещества. В состав эфирного масла входит октилбутиловый спирт масляной кислоты, определяющий своеобразный запах его. В семенах найдены фурукумарины, флавоноидные гликозиды и кумарины.

Сейчас пастернак широко применяется в кулинарии и кондитерском производстве. Из корней его готовят тушеные блюда, а также употребляют их как приправу в супах и как гарнир к мясу.

Лечебно-диетические свойства пастернака признаны врачами. Установлено, что он улучшает пищеварение, укрепляет стенки капилляров, имеет болеутоляющее и отхаркивающее действие, обладает тонизирующими свойствами.

Пастернак используют для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В экспериментальных исследованиях было показано, что фурукумарины пастернака повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, что способствует репигмента-

ции обесцвеченных участков кожи у людей, страдающих витилиго.

В современной медицине используют плоды пастернака как сырье для получения препаратов бероксана, эпигмина и др., для лечения витилиго и гнездовой плешивости, а также фурукумарина пастинацина — сосудорасширяющего средства для предупреждения приступов стенокардии при коронарной недостаточности и неврозах сердца, сопровождающихся коронарными спазмами, при спастических явлениях, почечных и желудочно-кишечных заболеваниях.

### НАСТУРЦИЯ БОЛЬШАЯ

Однолетнее травянистое растение семейства настурциевых.

В свежих листьях и стеблях содержится соответственно 200 — 465 и 100—160 мг% витамина С, каротин. Настурцию издавна применяют в кулинарии. Свежие листья, твердые цветочные почки, незрелые зеленые семена отличаются приятным острым вкусом; их употребляют как приправу к салатам, мясным, овощным и яичным блюдам. Цветочные почки и зеленые плоды маринуют с укропом и уксусом. Применяют в виде гарнира. В Новой Зеландии листья используют как витаминный салат, из них делают витаминные экстракты.

Водный настой травы применяют в народной медицине для лечения цинги, при малокровии, кожных сыпях и мочекаменной болезни. Отвар травы с медом употребляют при молочнице и других заболеваниях полости рта в виде полоскания. В народной медицине Америки сок из листьев настурции использовали наружно при зуде кожи и чесотке, а также как средство от выпадения волос, а настой цветков — внутрь при болезнях сердца, гипертонии. В немецкой народной медицине сок настурции и крапивы жгучей — для втираний как средство, усиливающее рост волос.

### СЕМЕЧКОВЫЕ

#### АЙВА ОБЫКНОВЕННАЯ, АЙВА ПРОДОЛГОВАТАЯ

Небольшое деревце или кустарник высотой до 5 м семейства розовых. В дикорастущем состоянии встречается в Азербайджане, Дагестане, Туркмении,

культивируется в Крыму, на Кавказе и в наибольших масштабах в Средней Азии. Родиной айвы считают Кавказ. Оттуда она попала в Малую Азию, затем в Древнюю Грецию и Рим, а позднее на юг России. В Среднюю Азию айву завезли, вероятно, из Персии.

Плоды айвы содержат различные сахара (в основном фруктозу — от 5 до 12 %), пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную), много железа (до 30 мг%), медь (1,5 мг%), витамин С (10—20 мг%), эфирное масло. В кожице плодов есть энантово-этиловый и пеларгониево-этиловый эфиры, придающие плодам своеобразный запах. В семенах около 20 % слизи, жирное масло (до 20 %), крахмал, белковые и дубильные вещества, гликозид амигдалин.

Кисло-сладкие плоды айвы съедобны в основном в вареном или печеном виде; их употребляют также для приготовления сока с мякотью, айвовой горчицы, желе, мармелада, цукатов, варенья, компотов, консервов. Айву часто используют как гарнир к мясным блюдам: эфирное масло плодов придает кушанью своеобразный вкус и тонкий аромат.

Свежие плоды айвы благодаря высокому содержанию железа полезны при малокровии. Значительные количества в мякоти плодов дубильных и пектиновых веществ обусловили их применение с незапамятных времен при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом. Лечебные свойства плодов айвы были хорошо известны еще Авиценне, который считал их хорошим средством при расстройстве пищеварения, для его улучшения. Он рекомендовал употреблять сок айвы с медом и уксусом для «укрепления желудка» и «при слабой печени».

В народной медицине многих стран отвар плодов и варенье из айвы применяют для улучшения деятельности пищеварительного тракта при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и как противорвотное и мочегонное средство. Припарки из сока айвы используют при выпадении прямой кишки и трещинах заднего прохода, слизистый отвар семян внутрь — при поносах, бронхитах, кровохарканье, маточных кровотечениях, наружно — как противовоспалительное и обволакивающее средства при воспалительных процессах глаз, для полосканий при ангинах, ожогах, раздражении кожи.

Отвар семян рекомендуют использовать для обмываний и втираний как косметическое средство, смягчающее кожу.

### АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОДНАЯ, РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ

Небольшой ветвистый кустарник высотой до 2,5 м семейства розовых. В дикорастущем состоянии произрастает в восточной части Северной Америки. В нашей стране широко культивируется как ценное пищевое, лекарственное и декоративное растение. Впервые введена в культуру И. В. Мичуриным в Мичуринске, откуда распространилась в другие районы страны. Наибольшие промышленные плантации сосредоточены на Алтае, под Москвой и Ленинградом.

Плоды аронии очень сочны (содержат до 60 % сока), с большим количеством антоциановых пигментов — производных цианидина. В них значительное количество веществ с Р-витаминной активностью: флавоноиды, катехины, антоцианы и лейкоантоцианы, сумма которых достигает 5 %. Среди флавоноидов обнаружены гесперидин, рутин, кверцетин. Плоды содержат органические кислоты (0,8%), витамины — С (50—170 мг%), РР (до 0,7 мг%), каротин (4—6 мг%), углеводы (глюкоза, фруктоза, сахара — 4—11%), пектин (0,5%), дубильные вещества. По содержанию органических кислот плоды аронии значительно превосходят мандарины, землянику, малину, красную смородину. По количеству каротина они уступают плодам рябины обыкновенной. В плодах аронии обнаружен большой набор микроэлементов — бор, фтор, иод, железо, медь, марганец, молибден. В мякоти плодов содержание иода (до 40 мг% на сухую мякоть без семян) приближается к количеству его в плодах фейхоа — растения, которое известно как концентрат иода. В листьях и цветках аронии найдены флавоноиды рутин и гиперозид, производные кверцетина, а также значительные количества хлорогеновой и неохлорогеновой кислот.

Плоды аронии — ценное лечебное и профилактическое средство. Они обладают эффективным гипотензивным и противосклеротическим действием. Для медицинских целей используют свежий сок или плоды аронии. Сок рекомендуется применять по 2—3 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды (или по



100 г плодов на прием). При лечении гипертонии и атеросклероза рекомендуют применять сок или плоды аронии одновременно с плодами шиповника или черной смородины, богатыми аскорбиновой кислотой. Можно использовать как гипотензивное средство компоты, варенье, джемы из плодов аронии. Отметим, что лечение соком и плодами растения не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных гастритах. Сок можно использовать наружно при лечении ожогов. Разрешены к медицинскому применению таблетки из плодов аронии при геморрагических диатезах, капилляротоксикозах, кровотечениях различного происхождения, гипертонической болезни, а также при лечении антикоагулянтами. По активности препарат близок к витамину Р, получаемому из листьев чая. Смесь соков аронии черноплодной и рябины обыкновенной используют для приготовления безалкогольных напитков с целью повышения их стойкости, физиологической ценности, а также для придания им нужного цвета.

### БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ

Древовидный кустарник семейства розовых. Культивируется как декоративное растение.

Плоды боярышника кроваво-красного содержат сахара (до 10%), органические кислоты (яблочную, кратегусовую, лимонную, виннокаменную и др.), дубильные вещества, фитостерины, флавоноиды, сапонины, гликозиды, каротин (по 0,5 мг%), холин, витамин С (до 30 мг%), жирные масла. Плоды засахаривают, используют для приготовления варенья, киселей, суррогатов кофе и чая. Муку из сушеных плодов иногда добавляют в тесто — получается хлеб с фруктовым привкусом. Цветки содержат флавоноиды (гиперозид, кверцетин, витексин), эфирное масло, органические кислоты.

С лекарственной целью используют настойку цветков, жидкий экстракт плодов (входит в состав комплексного сердечного препарата кардиовалена и других) для усиления сокращения сердечной мышцы, нормализации ритма сердечной деятельности, усиления кровообращения.

Лечение боярышником способствует снижению уровня холестерина в крови, снимает неприятные

ощущения в области сердца, уменьшает возбудимость центральной нервной системы, усиливает кровообращение в венечных сосудах сердца и сосудах мозга, устраняет тахикардию и аритмию, несколько понижает артериальное давление, улучшает сон. Настойка цветков боярышника при спазмах сосудов значительно эффективнее настойки плодов. Препараты растения применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердечной слабости, ангионеврозах, в начальной форме гипертонической болезни, при бессоннице, при повышенной функции щитовидной железы.

Аналогично используют боярышник колючий, боярышник украинский, боярышник однопестичный, боярышник пятипестичный, боярышник кривочашечковый, или боярышник отогнуто-чашелистиковый.

В народной медицине преимущественно используют боярышник колючий. О его употреблении с лекарственными целями известно со времен Диоскорида. В прошлом цветки и плоды боярышника колючего применяли при бессоннице, головокружении, одышке, болезнях сердца, ревматизме, отеках, атеросклерозе, мигрени, психических расстройствах в климатерическом периоде, эпилепсии; кору молодых веток — как противохорадочное и вяжущее средства. Боярышник используют в гомеопатии. Есть сведения о десенсибилизирующем действии боярышника колючего. Он дает хорошие результаты при аллергических заболеваниях.

### ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ

Дерево высотой 20—30 м семейства розовых. Впервые введено в культуру в Средиземноморье за 1000 лет до н. э. Древнегреческий Пелопоннес — во II в. н. э. — называли страной груш. Оттуда, вероятнее всего, растение и попало в Западную Европу. Остатки грушевых деревьев найдены в свайных постройках Италии и Швейцарии. Большую работу по созданию огромного ассортимента груш проделали селекционеры Франции и Бельгии. На территории нашей страны грушу издревле выращивают в Средней Азии, Грузии и на Украине. С XVI в. ее начинают возделывать в Подмосковье. При Петре I осуществлена интродукция западноевропейской груши. В 30-е годы в XIX в. западноевропейские сорта стали разводить в Крыму.

Плоды у растения грушевидной или шаровидной формы, различные по цвету — от зеленых до красноватых — и величине. Большую роль в выведении новых сортов сыграл И. В. Мичурин. Главные районы разведения груш сейчас — Крым, Украина, Белоруссия, Кавказ, Узбекистан. Массовое плодоношение грушевых деревьев начинается на шестой—восьмой год после посадки. Плоды груши содержат 6—16 % Сахаров, представленных в основном моносахарами, 0,1—0,3 % органических кислот, в основном яблочной и лимонной, дубильные и пектиновые (до 4 %) вещества, клетчатку, 0,4 % азотистых веществ, каротин, витамины А, В, Р, РР и С. В плодах груши Сахаров меньше, чем в яблоках, но благодаря малому количеству кислот они кажутся слаще. Многие сорта груш богаты микроэлементами, особенно иодом (до 20 мг%). В грушевом соке много дубильных веществ и сорбита; в листьях груши обыкновенной содержатся гликозид арбутин (1,4—5%), гидрохинон, флавоноиды (в 2—10 раз больше, чем в плодах); в стеблях и корнях обнаружены антоцианы; в семенах — 12—21 % масла; в коре молодых деревьев — 4—7 % танидов. Плоды груши — ценная поливитаминная пища, способствующая хорошему пищеварению и перистальтике кишечника. Народная медицина рекомендовала вареные и печеные груши как противокашлевое средство при бронхитах, туберкулезе легких и удущье. Грушевый отвар давали пить лихорадящим больным для утоления жажды и лучшего мочеотделения. По данным Н. З. Умикова, грушевый отвар содержит компоненты, аналогичные действующему началу листьев толокнянки (гликозид арбутин), — этим объясняется мочегонное действие и эффективность отвара как при воспалительных процессах в мочевыводящих путях, так и при мочекаменной болезни. При диспептических состояниях у детей рекомендовали варить сушеные плоды груши и смешивать их с овсяным отваром. Кисели и отвары из груш также обладают вяжущим действием, причем закрепляющие свойства более выражены у диких груш: количество дубильных веществ в них значительно больше, чем у культурных сортов (до 20 %). Сок груши показан при мочекаменной болезни как мочегонное средство. Этот сок — важный источник веществ с Р-витаминной активностью (флавоноидов, катехинов, антоцианов, лейкоантоцианов), витамина С, каротиноидов. Его можно использовать в ди-

тическом питании больных сахарным диабетом, а также как профилактическое и лечебное средства для укрепления капилляров.

### ИРГА ОВАЛЬНОЛИСТНАЯ, ИРГА ОБЫКНОВЕННАЯ

Куст высотой до 3 м семейства розовых. Произрастает в Средней и Южной Европе, Малой Азии, Северной Африке, Северной Америке и СССР (Крым, Кавказ). Введена в культуру в Англии в XVI в.

Плоды круглые, величиной с горошину, вначале красные, после созревания черные с сизым налетом, сочные, сладкого приятного вкуса. Заготавливают плоды, кору и листья. Плоды созревают неравномерно, поэтому их собирают в несколько приемов. Дозревшие плоды не опадают, а висят на ветках, постепенно подсыхая, их можно собирать до первых заморозков. Плоды собирают без плодоножек, сортируют и используют в свежем виде или высушивают на солнце, в плодоягодных сушилках. Листья заготавливают в июне — июле, кору — осенью.

Плоды ирги содержат более 10 % Сахаров, 0,5—1 % органических кислот (в основном яблочной), каротин, витамины С (до 40 мг%), группы В, кумарины, дубильные вещества (0,5—0,8%), флавонолы (до 40 мг%), стерины, микроэлементы (медь, свинец, кобальт). По количеству витамина С они приближаются к сливе, флавонолов — к рябине. Кора и листья содержат значительное количество дубильных веществ.

Плоды используют в пищу свежими, перерабатывают на желе, пастилу, варенье, сушат для компотов и киселей.

Плоды ирги можно использовать для профилактики и лечения атеросклероза (содержащийся в них β-ситостерин — антагонист холестерина), сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Это хорошее поливитаминное средство. Сок из свежих плодов имеет вяжущие свойства. Растение издавна используют в народной медицине — сок для полоскания при воспалении полости рта, горла, отвары коры и листьев — как вяжущее и обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях и для лечения гнойных ран.

Часто культивируют также иргу канадскую. По пищевым и вкусовым качествам ее плоды близки

к плодам ирги обыкновенной и могут быть использованы наравне с ними. Настойка и настой из цветков ирги канадской рекомендована как гипотензивное и кардиотоническое средство.

## РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Дерево, достигающее в высоту 15 м, семейства розовых. Плоды — шаровидная костянка диаметром до 10 мм, сочная, оранжево-красная. Семена серповидно изогнутые, красноватые. Цветет в мае — июне, плоды достигают зрелости в сентябре. Садовые сладкоплодные рябины подразделены на две группы. Одни из них по внешним признакам сходны с рябиной обыкновенной, но без ее горького вкуса. Скрещиванием рябины обыкновенной и рябины черноплодной (аронией) И. В. Мичурин создал сорта с более плотной мякотью плодов и более темной окраской, чем у рябины обыкновенной. Рябина гибридная имеет значительно больше каротина, витаминов С (до 200 мг%), В<sup>2</sup>, Е, Р-витаминных соединений и не уступает в этом отношении некоторым сортам черной смородины, земляники и облепихи. Плоды ее содержат 4—8 % Сахаров (фруктоза, глюкоза, сорбоза, сахароза), около 3 % органических кислот (яблочной, лимонной, янтарной), горькие, дубильные вещества, 0,5 % пектиновых веществ. Имеют рябины значительные количества микроэлементов, особенно железа и марганца. Горький вкус плодам придает парасорбиновая кислота, которой в гибридных формах значительно меньше. По количеству каротина плоды рябины превосходят некоторые сорта моркови. Листья содержат до 200 мг% витамина С, а семена — до 22 % жирного масла и гликозид амигдалин.

Плоды рябины используют в кондитерской и пищевой промышленности: в основном их перерабатывают на кондитерские изделия, сок, напитки, квас, уксус. В медицинской практике их применяют как витаминное средство в виде поливитаминного чая при цинге и других авитаминозах. Особенно часто пользуются поливитаминным чаем, который состоит из плодов рябины и шиповника (пополам). Для приготовления чая берут половину столовой ложки измельченной смеси и заливают 2 стаканами кипятка, томят на водяной бане 10 мин, оставляют на сутки в закрытом

сосуде, прибавляют сахар и пьют по четверти стакана 3—4 раза в день.

Зеленые плоды — ценное сырье для получения яблочной кислоты, зрелые можно использовать для получения каротина. Из сухих плодов можно готовить суррогат чая. Экспериментально установлено, что плоды оказывают мочегонное, слабительное, противцинготное, вяжущее и кровоостанавливающее действие. Они снижают уровень холестерина в крови, повышают резистентность кровеносных сосудов.

В народной медицине нашей страны плоды рябины применяют как мочегонное, потогонное, кровоостанавливающее и мягкое слабительное, как средство, повышающее аппетит, при дизентерии, пониженной кислотности желудочного сока, геморрое и цинге. По данным Н. Г. Ковалевой, ягоды рябины можно с успехом использовать при атеросклерозе, гипертонической и мочекаменной болезнях. Рябину широко применяли как лечебное средство в официальной и народной медицине ряда стран Запада. В Польше плоды рябины использовали как лечебное средство при заболеваниях почек, мочевого и желчного пузыря, сахарном диабете, в Венгрии — при дизентерии, в Норвегии — при отеках и как ранозаживляющее средство, в Болгарии — как слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее, при ревматизме, мочекаменной болезни, цветки рекомендовали как противокашлевое и при заболеваниях щитовидной железы.

#### шиповник КОРИЧНЫЙ

Дикорастущий кустарник высотой 1—2 м семейства розовых, распространенный от Крайнего Севера до субтропиков.

Ложные плоды (гипантии), образованные сильно развизшимся цветоложем и завязью, шаровидные или удлиненные, оранжевые, оранжево-красные или красные, мясистые, с большим количеством семян. Мякоть плодов шиповника содержит множество очень острых щетинистых волосков. Плоды созревают в августе — сентябре, сохраняясь на ветвях до зимы.

Плоды содержат витамин С (10—20 %), каротин (12—18 мг %), витамины Р, В<sup>2</sup>, К, Е, до 20 % Сахара (в основном глюкозу и фруктозу), пектиновые вещества (2—3 %), лимонную и яблочную кислоты, дубильные и красящие вещества, эфирное масло, фла-

воновые гликозиды, кемпферол и кверцетин. В семенах обнаружено жирное масло, богатое каротином и витамином Е. В мякоти плодов есть соли калия, железо, марганец, фосфор, кальций, магний. Лепестки содержат эфирное розовое масло. Это прозрачная, приятно пахнущая жидкость желтоватого цвета. В корнях много дубильных веществ.

Как источник витаминного сырья представляют интерес виды шиповника секции коричной, включающей ценные высоковитаминные виды: шиповник коричный, шиповник иглистый, шиповник даурский, шиповник морщинистый и шиповник рыхлый.

По разнообразию и количеству витаминов шиповник превосходит многие растения. Содержание витамина С в его плодах в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Один — три плода способны обеспечить дневную потребность взрослого человека в витамине С.

Из свежих плодов получают сок и витаминный сироп. Широко употребляют свежие, маринованные и сушеные плоды для витаминизации кулинарных и кондитерских изделий, соков, напитков. Из измельченных плодов готовят желе, варенье, суррогаты, пюре, компоты, повидло, мармелад. Пищевая промышленность изготавливает концентраты, конфеты и драже, медицинская — порошки, таблетки, пилюли, сироп, жидкий экстракт и сухие плоды.

Целебные свойства шиповника в России были известны в XVII в. Плоды его считали чрезвычайно эффективным средством и выдавали по особому разрешению лишь представителям знати. Во время русско-прусской войны 1787—1791 гг. в Московском первом военном госпитале раненым давали для поддержания сил «патоку свороборинную» (свороборином называли тогда шиповник).

Сейчас плоды шиповника широко используют как источник витамина С и поливитаминов для приготовления витаминных сборов, диетических напитков, настоев, отваров, концентратов. Горячей экстракцией мякоти плодов и семян растительным маслом получают масло шиповника и каротолин, применяемые как ранозаживляющие средства. Препараты плодов рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока, как мягкое желчегонное средство при холестиците. Богатые железом и витаминами плоды используют для диетического питания и лечения анемии.

Благодаря богатому набору витаминов плоды используют для лечения и профилактики ряда заболеваний, связанных с нарушением капиллярного кровообращения. Наличие больших количеств витамина С обусловлено применением плодов как средства, повышающего устойчивость организма к некоторым инфекционным болезням, интоксикациям и восстанавливающего работоспособность при умственном и физическом переутомлении. Клинические исследования показали, что употребление плодов замедляет развитие атеросклероза. Препараты из плодов используют для профилактики и лечения цинги, при геморрагических диатезах, гемофилии, кровотечениях (носовых, легочных, маточных), длительно не заживающих язвах и ранах, переломах костей.

К использованию как витаминного сырья допускаются все виды шиповника при условии, что содержание аскорбиновой кислоты в их плодах составляет не менее процента. Низковитаминные виды шиповников, в частности наиболее часто встречающегося шиповника собачьего (с содержанием витамина С менее процента), используют для производства препарата холосас, показанного при хронических заболеваниях печени и желчных путей.

В традиционной тибетской медицине плоды шиповника используют внутрь при туберкулезе легких, как седативное средство; наружно — для ванн при ревматизме, корни — для ванн при параличах; корнями шиповника лечат дизентерию, применяют их как противоглистное, при желчно- и мочекаменной болезнях, заболеваниях сердца, малярии и гипертонической болезни. В народной медицине белые плоды и их кожицу использовали при мочекаменной болезни, а также как обезболивающее, противокашлевое, легкое слабительное, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при анацидном гастрите, анемии, маточных кровотечениях и атеросклерозе; цветки — для примочек при болезнях глаз; лепестки — как противокашлевое, при рожистом воспалении; ветки и листья — как болеутоляющее при радикулите и желудочных коликах, при метеоризме, как вяжущее.

В ветеринарии шиповник показан при С-гиповитаминозе (краснолапость, изъязвления у пушных зверей), для ускорения роста слабых животных, как диуретическое и детоксицирующее средство.



## ЯБЛОНЯ ДОМАШНЯЯ

Дерево высотой до 10 м семейства розовых. Цветки бело-розовые, плоды крупные, круглые на коротких ножках зеленого, желтого, розового или красного цвета. Цветет в мае — начале июня, плодоносит в августе — сентябре. Яблоня в нашей стране занимает первое место среди плодовых по количеству площадей и сборов (более 70 %). Много яблоневых садов на Кавказе и Украине.

Плоды свежего яблока содержат 83 % воды, 13,8 — безазотистых экстрактивных веществ, 0,4 — белка, 1,3 — клетчатки, 0,2 % жира. В листьях обнаружены фенольные соединения: рутин, кверцитрин, гиперин, флоридзин и его агликон флоретин. В плодах яблони найдены органические кислоты (до 2,5 % — яблочная, лимонная, винная), сахара (до 16 % — глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины А, В<sub>1</sub> РР, Р, каротин, дубильные вещества — галловая кислота, тоегаллин, эфирное масло, пектиновые вещества, а также очень важные для питания человека минеральные вещества (соли кальция, калия, железа, фосфора), до 28 микроэлементов (медь, цинк, никель, молибден, марганец, кобальт и др.); в семенах — до 33 % жирного масла и около 0,6 % амигдалина; в кожице плодов — флавоноиды.

Южные сорта яблок менее богаты витамином С, чем яблоки средней и северных широт. Удовлетворительным источником витаминов считают фрукты, 250 г которых обеспечивает четверть суточной профилактической потребности человека хотя бы одним витамином. Исходя из этого удовлетворительными можно считать сорта яблок, имеющие 8—10 мг % витамина С и 40—50 мг% Р-активных соединений, хорошими и отличными — соответственно 25—30 и 75—100 мг %. В средней зоне чаще встречаются сорта, особенно среди осенних и зимних, удовлетворительные или хорошие по содержанию витаминов С и Р. Из них наиболее богаты витамином С Папировка (22,4 мг %), Мельба (16,1), Антоновка (14,3), Пепин шафранный (10,0 мг%). Витамина Р больше всего содержат сорта Мельба (105—110 мг%). Анисальт (95—105), Грушовка московская (60—280), Боровинка (60—105), Папировка (55—80), Антоновка (65—80 мг%). Эти цифры говорят о том, что яблоки средней зоны в целом лучше южных. Тем не менее лечебные цели

такие яблоки не удовлетворяют. Для лечения гипертонии подходят, например, кавказские сорта Бессемянка Мичурина, Тафтяное позднецветущее, Золотая гроздь и другие. Наиболее богаты Р-соединениями (250—360 мг%) Апорт белый и Кронсельское прозрачное, а в средних районах — Память Шевченко, Советское, Ренет Кичунова, Кулон-китайка. Причем эти сорта яблок прекрасны на вкус. Наиболее богаты витамином С мелкоплодные яблоки северной зоны садоводства. Желательной суточной нормой потребления фруктов для каждого человека считается 250 г. Вот тут и важно, какой сорт яблок мы употребляем в пищу. Если мы сравним как источники витамина С и Р яблоки сорта Ренет Симиренко (5 и 50 мг%) и Ренет Кичунова (35 и 200—300 мг%), становится очевидным, что суточная потребность в витамине С, равная 75 мг, может быть обеспечена при использовании 1,5—2 кг первого сорта и 0,3—0,4 кг второго. А по витамину Р соответственно 400 г и одно яблоко!

Итак, хорошая народная поговорка «По яблоку в день — и доктор не надобен» правдива только по отношению к высоковитаминным сортам!

Яблоки — прекрасный диетический и лечебный продукт. О том, что яблоки, съеденные на ночь, обеспечивают хороший и спокойный сон и несколько слабят, знали еще в древности. В прошлом веке яблоки оценивали так: «Свежие, сушеные и вареные яблоки принадлежат к вкуснейшим и полезнейшим плодам. Они полезны тому, кто страдает от малокровия и одышки, они успокаивают нервы и улучшают работу мозга».

Из яблок готовят компоты, варенье, желе, пастилу, начинки для пирогов. Плоды употребляют как диетическое и вяжущее средство при расстройствах пищеварения, авитаминозах, малокровии, при излишней тучности. Известны опыты по применению яблок для лечения колитов, дизентерии, малярии, брюшного тифа. Полезное значение яблок усиливается наличием калия, необходимого для поддержания нормальной деятельности сердца и кислотно-щелочного равновесия благодаря нейтрализации кислот крови и предупреждению ацидоза. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты. Содержащийся в яблоках пектин улучшает обмен веществ и способствует выведению из организма ядовитых продуктов, излишков холестерина. Очень действенно проведение разгрузочных «яблочных дней» при ожирении. Яблоки

с низкой сахаристостью и высоким содержанием витамина С полезны при диабете. Установлено, что пектин яблок задерживает развитие вируса А гриппа. Интересные опыты проведены в Америке по использованию яблок для профилактики простудных заболеваний, чаще всего гриппа и бронхитов. Включение в рацион 2—3 яблок ежедневно снизило количество простудных заболеваний в 3 раза, а количество случаев гипертонии — в 6 раз. Хорошие результаты были получены даже при употреблении одного яблока в день.

В народной медицине свежие яблоки и яблочный чай употребляют для улучшения пищеварения, для смягчения кашля, при ревматизме, мочекаменной болезни, анемии, авитаминозах, мигрени; печеные яблоки — при хроническом запоре; наружно свежие яблоки используют как противовоспалительное средство при ожогах, обморожениях и для лечения незаживающих язв, как ранозаживляющее, мочегонное при отеках, склерозе. В восточной медицине яблоки считали средством для лечения заболеваний сердца и мозга, ими лечили склероз, гипертоническую болезнь.

Исследования последних лет показали, что отдельные сорта яблок, богатые витаминами С и Р, полезны при атеросклерозе, гипертонической болезни, ревматизме. Наличие хлорогеновой кислоты делает яблоки хорошим профилактическим средством при склонности к камнеобразованию. Кислые сорта яблок рекомендуют при диабете и ожирении, сладкие — при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре, камнях почек и желчного пузыря. Для улучшения солевого обмена обычно назначают чай, приготовленный из 2—3 неочищенных яблок, прокипяченных 15 мин в литре воды. Можно использовать и порошок из сушеной кожуры яблок (столовая ложка на стакан кипятка). В литературе встречаются упоминания о том, что сок, вытекающий из яблок при поджаривании, можно применять внутрь для устранения сильных подагрических болей. Теплый яблочный отвар или настой яблок помогает при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся кашлем и отеком голосовых связок, при хрипоте. Настой из листьев яблони принимают внутрь как потогонное средство. Яблочная кашлица, смешанная со сливочным маслом, хорошо заживляет трещины на губах и сосках, а кашлица из свежих яблок, наложенная на кожу, отлично помогает

как при ожогах, так и при обморожениях кожи, а также при долго не заживающих ранах. Сок кислых яблок используют для приготовления яблочного железа, применяемого при малокровии.

## КОСТОЧКОВЫЕ

### АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Дерево высотой 3—6 м семейства розовых. Родина абрикоса — Тянь-Шань. Культура его была известна еще за 2 тыс. лет до н. э. Цветки розовые, реже белые. Плод — костянка, шаровидная или несколько сплюснутая с боков, желтая либо оранжевая, мякоть сладкая, плотная, косточка крепкая, морщинисто-бороздчатая. Цветет в марте — апреле. Плоды созревают в июне — августе.

Мякоть свежих плодов содержит более 20 %, сушеных — до 84 % Сахаров (преимущественно сахарозы), до 2,6 — органических кислот (яблочной, лимонной, салициловой, винной), до 1 — пектина, крахмал, каротин (по его содержанию плоды абрикоса не уступают шпинату и яичному желтку), витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, Р; в ядрах косточек — до 40 % жирного невысыхающего масла, более 20 — белков, свыше 10 % углеводов. В семенах дикорастущего абрикоса есть амигдалин, в плодах — значительное количество микроэлементов (железа, марганца, меди, кобальта).

Плоды употребляют в пищу свежими, сушеными (при высушивании получают курагу — мякоть без косточки — и урюк — мякоть с косточкой), используют как приправу ко многим блюдам, перерабатывают на мармелад, пастилу, начинку для конфет, повидло, варенье. Это важнейшее сырье консервной и кондитерской промышленности. Благодаря высокому содержанию каротина абрикос рекомендуют вводить в пищевой рацион детей. Пакистанские ученые считают, что долголетию представителей одного из племен страны способствует традиционное обильное питание плодами абрикоса. Установлено, что 100 г этих плодов оказывают на процесс кроветворения такое же действие, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. Курага и абрикосовый сок чрезвычайно полезны при анемии, для больных сердечно-сосудистыми заболева-

ниями и для беременных леешин. Трех четвертей стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С. В домашней косметике из мякоти абрикоса делают маски при солнечных ожогах кожи лица.

У ядер культурных и одичавших форм абрикоса (так называемых сладких сортов) сладковатый вкус. Их едят в переработанном виде, используют взамен ядер более дорогого сладкого миндаля, из них получают пищевое масло. Абрикосовое масло отличается низкой кислотностью и небольшой вязкостью, легко проходит через тонкие отверстия. Наряду с персиковым и миндальным его применяют в медицине для подкожных и внутримышечных инъекций, оно может быть использовано для растворения камфоры. Входит в состав косметических мазей и кремов.

В китайской народной медицине семена абрикоса в небольших количествах применяли как успокаивающее средство при кашле.

Абрикосовую камедь применяют как обволакивающее, эмульгирующее и клеящее вещество при приготовлении таблеток и пилюль.

## АЛЫЧА, СЛИВА РАСТОПЫРЕННАЯ

Дерево или кустарник семейства розовых. Вид представлен двумя подвидами — ткемали и алычой. Алыча отличается отсутствием колючек и ясно выраженной бороздкой с углублением у основания плода (у ткемали такой бороздки нет). Алыча широко распространена в дикорастущем состоянии и в культуре на Кавказе, в Средней Азии, в Крыму, Молдавии, на юго-западной Украине и других районах. В Западной Европе и Средиземноморье ее широко культивируют (там она известна под названием «мирабель»). Плоды алычи округлые, а также удлиненной или приплюснутой формы, зеленые, розовые, красные, темно-лиловые или почти черные. Косточки не отделяются от мякоти. Мякоть чаще и в зрелом состоянии кислая, но у некоторых форм кислотность слабая. Плоды различных сортов алычи содержат от 4 до 10 % Сахаров (в том числе фруктозы — 1,3—1,5 %, глюкозы — 1,8—2, сахарозы — 0,9—6,0), до 20 мг% витамина С, до 3 мг% каротина, а также яблочную и лимонную кислоты, пектиновые, дубильные, азотистые и минеральные вещества.

Из плодов алычи готовят безалкогольные напитки, очень вкусные компоты, мармелад, пастилу. Из протертой через сито мякоти разваренных плодов, подсушенной, прокатанной и разрезанной на полосы, готовят вкусный витаминизированный лаваш. Его употребляют не только как приправу ко многим мясным блюдам в кулинарии, но также и как противогрибковое средство. Благодаря большому количеству пектинов сок алычи обладает высокой лечебной способностью, образует прозрачное золотистое желе.

В народной медицине применяют примочки из разбавленного водой сока алычи с небольшим количеством камфоры как ранозаживляющее средство. Настои и отвары плодов зарекомендовали себя как хорошее лечебно-диетическое противокашлевое и противовоспалительное средство при заболевании горла. В некоторых районах Азербайджана камедь, собираемую с поврежденных стволов алычи, жуют для смягчения приступов кашля.

### ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ

Вишня — корнеотпрысковый кустарник или деревце высотой 3—7 м семейства розовых. Цветки собраны в небольшие соцветия белого или нежно-розового цвета. Цветет в конце апреля — в мае. Плод — сочная костянка с шаровидной косточкой. В диком состоянии вишня обыкновенная неизвестна. По происхождению это спонтанный аллополиплоид, возникший от скрещивания черешни и степной вишни. Косточки вишни обнаружены в ископаемых остатках палеолита. Родиной растения считают город Керасунд на берегу Черного моря. Первые письменные сведения о вишне относятся к IV в. до н. э. Во Франции вишню и черешню широко культивировали уже в VIII в. н. э. В России начало закладке подмосковных вишневых садов впервые положил Юрий Долгорукий. Культура вишни ведет начало от Киевской Руси.

Плоды содержат до 15 % сахаров, до 11 — пектина, инозит, органические кислоты (в основном яблочную и лимонную — 1,5—2,1 %), дубильные вещества (0,24 %), каротин (0,3 мг%), витамины С, В и РР, фолиевую кислоту. Из минеральных веществ много меди (11,7 мг на килограмм плодов), калия, железа, магния. Семена содержат жирное масло (25—35 %) амигдалин и эфирное масло (0,016 %). В коре найде-

ны дубильные вещества (5—7 %), гликозиды, лимонная кислота. В листьях есть лимонная кислота, дубильные вещества, кверцетин, амигдалин, кумарин. В состав камеди входят арабан, метилпентозан, ксилан. Содержание витаминов различно у разных сортов. Средняя С-витаминность плодов составляет 5—7 мг%. Более высокое содержание витамина С отмечалось в Прибалтике и Ленинградской области (до 20 мг%). Вишня богата веществами с Р-витаминной активностью (чем темнее окраска мякоти, тем больше в ней этих веществ). У большинства темно-красных сортов типа Владимирской содержание витамина Р составляет до 1—1,5, у черноплодных сортов Гриот остгеймский, Шпанка черная, Черноплодная Чистякова — до 2—2,5 %. Эти сорта почти не уступают по содержанию витамина Р аронии черноплодной, темно-окрашенным сортам садовых рябин (например, Гранатной), яблокам. Количество фолиевой кислоты в только что созревших вишнях 0,05—0,15 мг% (суточная потребность для человека составляет миллиграмм). Но если вишня остается на деревьях лишних 10—15 дней при теплой, солнечной погоде, содержание фолиевой кислоты в ней повышается до 0,4—0,5 мг% (такое же накопление фолиевой кислоты наблюдается и у малины в процессе созревания). Довольно много в вишне витамина В<sup>2</sup>. Обычные сорта содержат его около 0,1 мг%, а в некоторых сортах (например, Гриот Победа) его количество достигает 0,2 мг%. Таким образом, при использовании 250 г мякоти плодов потребляется 0,5 мг витамина В<sup>2</sup> (при суточной потребности 2 мг).

Одним из чрезвычайно ценных растений делает вишню наличие в ней кумаринов с преобладанием оксикумаринов. Эти соединения играют большую роль в нормализации свертывания крови. Они снижают свертываемость и предупреждают инфаркты, связанные с образованием тромбов. Особенно полезны в этом отношении сорта Гриот Победа и Вишня Степная. Вишни богаче железом, чем яблоки, мякоть их содержит 1—3 мг% железа.

Вишню используют в сыром, консервированном и сушеном виде. Из плодов готовят компоты, кисели, варенья, сиропы, настойки, разные напитки, морс, фруктовую воду. Листья применяют при мариновании и квашении огурцов и других овощей. В 30-е годы для лечения некоторых сосудистых, а также желудочных

(язв желудка, гастритов) заболеваний использовали амигдалин, который содержат косточки вишен. У некоторых сортов его довольно много, и мякоть приобретает горьковатый вкус. О влиянии высоких доз амигдалина свидетельствует появление сильных болей в желудке и сердце при применении настоек из целых плодов вишен, когда в спирт из семян переходят большие количества этого вещества.

Вишня улучшает аппетит, вкус лекарств. Ее рекомендуют при малокровии, лихорадочных состояниях и как легкое слабительное. Мякоть и сок имеют антисептические свойства. Сок вишни в народной медицине применяют как отхаркивающее средство при бронхитах и бронхиальной астме, при артрите, как жаропонижающее, при эпилепсии и психических болезнях, плодоножки используют как мочегонное средство при отеках, мочекаменной болезни, как вяжущее при поносах, дизентерии, кровоостанавливающее при менструальных кровотечениях; ветки — как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах; свежие листья — при желтухе, носовых кровотечениях; корни — при язвенной болезни желудка; семена — при подагре и почечнокаменной болезни.

### КИЗИЛ ОБЫКНОВЕННЫЙ, ДЕРН

Кустарник или небольшое дерево высотой 2—9 м семейства кизиловых. Дико произрастает в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Культивируется в Крыму, Молдавии, на Кавказе. Плоды — продолговато-эллиптические или почти цилиндрические сочные костянки с приятным сладковато-кисловатым вкусом и своеобразным ароматом. Они содержат до 10 % сахароз, некоторые сорта — до 17 (это преимущественно глюкоза и фруктоза), 2—3,5 — органических кислот, главным образом яблочную, лимонную, янтарную, дубильную (более 4 %) и пектиновые вещества, флавоноиды (1—5 %), витамины Р, С (50—160 мг%), эфирное масло. В косточках обнаружено до 35 % жирного масла, в коре — гликозид корнин, горечи, в коре и древесине — 10—25 % дубильных веществ; в листьях найдено до 15 % дубильных веществ, рутин, сахара; кора ветвей и листья содержат красящие вещества; цветки — рутин, изокверцитрин, галловую и эллаговую кислоты.



Плоды кизила едят в сыром виде, а также используют для приготовления кондитерских изделий, безалкогольных напитков, варенья и др. Иногда их употребляют как приправу к мясным и рыбным блюдам, для приготовления кислых супов.

Отвар и настой плодов применяют при поносах. Установлено, что плоды оказывают бактерицидное действие на бактерии тифодизентерийной группы. Исследования показали положительное действие смеси экстрактов плодов кизила и дикой груши при поносах. Особенно велико значение плодов кизила как противочинготного средства. Пригодны в этом отношении не только плоды в сыром виде, но и продукты их кулинарной обработки, содержащие значительное количество витамина С (джем — до 12—16 мг%, компоты, кисели и др.).

В народной медицине кизил используют при нарушениях обмена веществ, подагре и кожных заболеваниях, а также как кроветворное средство. В основном плоды кизила применяют как вяжущее, тонизирующее, противочинготное, противотуберкулезное, аппетитное средства; корни и кору — как противовоспалительное, противоревматическое. При желудочно-кишечных расстройствах плоды кизила используют в виде отваров и настоев или мятых плодов, растертых с медом и яичным желтком, а также в виде отваров косточек. Наружно отвар плодов в виде примочек употребляют при мигрени, а отвар коры, смешанной с ячменной мукой, — при фурункулезе. Варенье применяют как жаропонижающее и болеутоляющее средство при желудочных коликах; настой веток с листьями — как желчегонное и мочегонное; настойку цветов, сок и настой плодов — как противохорадочное.

В гомеопатии применяют эссенцию из свежей коры и корней.

#### ЛОХ узколистный

Кустарник или невысокое дерево высотой 3—7 м семейства лоховых. Цветет в июне, желтовато-белые цветки очень душистые. Плоды костяковидные, овальные или яйцевидно-шаровидные, красновато-желтые созревают в августе — октябре.

Плоды содержат свыше 40 % Сахаров, в том числе много глюкозы, около 20 % фруктозы, до 11 — белка, калийные и фосфорные соли, до 36 % свободного и

связанного танина, органические кислоты, красящие вещества. В листьях лоха до 140—350 мг% витамина С; в коре — алкалоиды, дубильные и красящие вещества; в цветках — 0,3 % приятно пахнущего эфирного масла. Растение в возрасте 5—12 лет интенсивно выделяет камедь.

Плоды едят свежими и размалывают на муку, которую добавляют в хлеб, супы и другие кушанья. Используют их для приготовления вина со своеобразным пряным ароматом. Плоды могут долго сохраняться без переработки.

Лох разводят в садах и парках с декоративной, пищевой и технической целями. Это источник для получения вяжущего препарата пшатин, применяемого при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Средство в виде высушенной и размолотой мучнистой части плодов предложил С. А. Мирзоян.

Настойку из зрелых свежих плодов используют в гомеопатии. В народной медицине цветки употребляли при отеках, цинге, как противоглистное, при колике, бронхите, болезнях сердца; листья — при ревматических и подагрических болях, а также как ранозаживляющее.

#### МИНДАЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Небольшое дерево или куст высотой до 8 м семейства розовых. Плод — костянка с сухим околоплодником, обычно спадающим при созревании. Уже в древности миндаль культивировали в Средиземноморских странах. По вкусу ядер различают сладкую и горькую формы растения. Среди дикорастущих преобладает горькая форма. Горький миндаль растет в диком виде в Туркестане (в горах Копетдага), в Южной Армении, в Западном Тянь-Шане; сладкий миндаль в диком состоянии не встречается. В нашей стране миндаль культивируют в основном в Средней Азии, в Крыму, в Закавказье. Ядра культурного сладкого миндаля — ценный пищевой продукт. Их едят свежими, поджаренными, подсоленными, употребляют при изготовлении кондитерских изделий, шоколада. Ядра косточек содержат до 40—60 % жирного масла, около 30 % белковых веществ, слизь, витамин В<sub>2</sub>, сахара, 0,5—0,8 % эфирного масла, гликозид амигдалин.

Из семян миндаля холодным или горячим прессованием получают масло. Для медицинских нужд при-

меняют масло, добытое методом холодного прессования. Миндальное масло используют в пищевой, парфюмерной, фармацевтической промышленности. Оно служит растворителем камфоры для инъекций, основой для лечебных и косметических мазей (смягчает кожу и оказывает противовоспалительное действие), его назначают внутрь, особенно детям, как слабительное, а в виде эмульсий — как обволакивающее и смягчительное.

Ядра сладкого миндаля применяли в народной медицине при анемии (смешанные с сахаром), сахарном диабете, бронхиальной астме, бессоннице, мигрени, как противокашлевое, при судорогах; миндальное масло употребляли внутрь как успокаивающее при болезнях сердца, от боли в ушах, как противовоспалительное при пневмонии и болезнях горла, при метеоризме, как средство, повышающее аппетит, наружно — от пролежней.

Ядра горького миндаля несъедобны, из них получают жирное масло. Масло, очищенное от ядовитого гликозида амигдалина, используют для варки лучших сортов мыла. Жмых ядовит, в прошлом из него готовили лечебную горькоминдальную воду, назначаемую как успокаивающее и обезболивающее средства. Из него отгоняют эфирное масло, пригодное для отдушки парфюмерных изделий.

При отравлении продуктами гидролиза амигдалина (бензальдегид, синильная кислота) наблюдаются замедление пульса, общая слабость, рвота, головная боль, одышка, могут наступить судороги, в тяжелых случаях — паралич дыхательного центра со смертельным исходом.

## ПЕРСИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Дерево высотой до 5—7 м семейства розовых. Родиной персика считают Китай, где он встречается в дикорастущем состоянии. Цветет до появления листьев, в апреле—мае. Плоды овальные, пушистые, зеленоватые или желто-оранжевые, часто с румянцем, длиной до 10 см и более, сочные, сладкие с легкой горечью, ароматные. Косточка ямчато-бороздчатая, овальная. Есть сорта с голыми (нектарины), а также со сплюснутыми плодами (ферганский персик). Это одна из важнейших плодовых культур субтропиков и умеренно теплых стран. В нашей стране персик

культивируют на Кавказе, в Средней Азии, в Молдавии, на юге Украины, в основном в Крыму.

Плоды содержат до 15 % Сахаров, органические кислоты (яблочную, винную, лимонную, хинную, хлорогеновую), витамины А (до 0,6 мг%), С (до 20—25 мг%), красящие вещества — каротиноиды, ликопин и другие, а также эфирные масла, определяющие их запах.

В состав семян входят жирное масло (до 60 %), гликозид амигдалин и эфирное горько-миндальное масло (до процента).

Плоды персика используют в свежем виде для приготовления компота, варенья, джема, цукатов, а также для сушки («шептала»). Масло из семян равноценно миндальному, его употребляют в пищу и для медицинских целей.

Плоды усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют перевариванию неудобоваримой и жирной пищи, обладают противорвотным свойством.

Листья и цветки использовали в народной медицине как слабительное средство.

### СЛИВА ОБЫКНОВЕННАЯ

Дерево высотой 6—15 м семейства розовых. Естественный гибрид терна колючего и алычи. Родиной сливы считают Малую Азию, Кавказ и Северный Иран. Плоды — костянки, округлые или овальные, с боковой бороздкой, фиолетовые, желтые, красные, темно-фиолетовые или черно-синие, всегда с сизым налетом. Возделывается преимущественно в южных районах СССР. И. В. Мичурин создал сорта слив, хорошо растущие и обильно плодоносящие вплоть до параллели Москвы. Лучшие сорта в мировом сортименте — Ренклед зеленый, Венгерка итальянская, Виктория.

Плоды сливы содержат до 17 % Сахаров, 1—3 — органических кислот (в основном яблочную и лимонную), пектиновые, дубильные и красящие вещества, витамины С, Р, В1, В2, каротин. В семенах найдено около 40 % жирного масла, гликозид амигдалин.

Сливу широко употребляют в пищу в свежем виде и для приготовления варенья, компотов, повидла, мармеладов, настоек, сушат впрок. Мякоть свежих плодов, а также сушеную сливу (чернослив) применяют

в медицине как легкое слабительное. Свежие и варенные сливы обладают также мочегонным действием. Из семян прессованием извлекают до 20 % жирного масла, которое молено употреблять как пищевое, для горения, в мыловарении и парфюмерной промышленности.

Сливу садовую использовали еще в древней медицине. Плоды рекомендовали при длительных запорах, излеоге, атеросклерозе, заболеваниях почек, ревматизме, подагре, как мочегонное, повышающее аппетит и леелудочное болеутоляющее средства; измельченные свежие и распаренные сухие листья применяли для залеивления ран.

В дикорастущем состоянии в Карпатах и западных областях Украины встречается среди кустарников, на опушках терн колючий, или терновник (сливаторина). Плоды терна имеют химический состав, близкий к сливе обыкновенной, но они терпкие, кисло-сладкие, содержание Сахаров в них не превышает 6—8 % (в основном это сахароза и левулеза). Обычно их едят после промораживания, а также используют для приготовления сиропов, кваса, экстракта, уксуса, кондитерских изделий с высокими вкусовыми и диетическими свойствами, тонким приятным ароматом. Плоды иногда добавляют в супы для подкисления. Во Франции маринованные незрелые плоды терна употребляют вместо маслин. Поджаренные плоды вместе с листьями могут служить суррогатом кофе и чая. Плоды заготавливают консервированными и сушеными. Из косточек можно получить активированный уголь. В медицине растение используют для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря, атонии пищеварительного тракта, воспалений ротовой полости.

В народной медицине цветки терна применяют как легкое слабительное, мочегонное и потогонное, при гипертонической болезни, фурункулезе; кору и корни — как жаропоншкующее, как вялеущее при желудочно-кишечных расстройствах, белях, рожистом воспалении; спелые плоды — как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах; молодые листья — в виде чая как мочегонное и легкое слабительное, для полосканий при воспалениях ротовой полости.

## ЧЕРЕШНЯ

Близкий родственник вишни. Черешню по праву называют сестрой вишни, и в древние времена их даже не различали. Черешня дает хороший ранний урожай ягод, которые прекрасно утоляют жажду. Ее выращивают на Украине, в Молдавии, на Кавказе, в Средней Азии.

К числу лучших сортов относятся Выставочная, Советская, Нектарная, Крупноплодная, Дорогана желтая, Розовая млеевская и др. Черешня близка к вишне по химическому составу, в частности по содержанию витаминов С и Р (наибольшее — у темноокрашенных сортов), но в ней значительно больше углеводов (до 18 % — это преимущественно глюкоза). Темно-красные черешни обеспечивают лечебную дозу Р-активных соединений, например при гипертонии, уже при использовании 250—300 г плодов.

## ЯГОДЫ

### АКТИНИДИЯ

Крупные многолетние деревянистые вьющиеся лианы или лазающие кустарники семейства актинидиевых, обитающие в субтропиках, тропиках и отчасти в умеренных широтах Восточной Азии. В культуре распространены три вида: актинидия коломикта, актинидия острозубчатая и актинидия китайская. Актинидия коломикта, или амурский крыжовник, в диком состоянии встречается в кедрово-широколиственных и горных елово-пихтовых лесах на Дальнем Востоке. В последние годы этот вид интенсивно вводится в культуру в разных районах страны. И. В. Мичурин вывел урожайные и зимостойкие сорта актинидии коломикта — Ананасная Мичурина, Крупная мичуринская, Клара Цеткин.

Плоды актинидии коломикта содержат 4—10 % сахаров с преобладанием моносахаров глюкозы и фруктозы, органические кислоты (0,8—2,5 %), витамин С (до 1500 мг%). По содержанию этого витамина актинидия превосходит цитрусовые.

Актинидия острозубчатая — наиболее урожайный вид (особенно сорта, выведенные И. В. Мичуриным, — Урожайная, Поздняя, Ранняя), но ее плоды содержат

до 500 мг% витамина С. Растение менее морозостойко, чем актинидия коломикта. Сушеные плоды актинидии острозубчатой напоминают изюм.

Актинидия китайская по содержанию витамина С в плодах почти равняется шиповнику. Этот вид наиболее ценен, его опушенные плоды превосходны на вкус, сочны и ароматны. Витаминные свойства его хорошо сохраняются при консервировании. Актинидия китайская произрастает только в мягком климате.

В народной медицине Дальнего Востока плоды различных видов актинидии издавна применяли с целью профилактики и лечения цинги, а также как кровоостанавливающее и противокашлевое средства, при туберкулезе и коклюше. Актинидии — прекрасный пищевой витаминный продукт. Их употребляют в свежем и консервированном виде, а также для приготовления киселей, пастилы, мармелада, компотов, сиропов, начинок для конфет; ягоды хорошо сохраняются в замороженном и сушеном видах.

### БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Ветвистый кустарник высотой до 3 м семейства барбарисовых. Широко распространен в культуре и в дикорастущем состоянии. И. В. Мичурин вывел бессемянный барбарис. В нашей стране в районах культуры зерновых посадки барбариса запрещены: установлено, что это промежуточный хозяин ржавчины злаков.

Плоды барбариса собирают неполностью созревшими — спелые ягоды очень мягки и легко давятся. Для домашнего хранения плоды пересыпают сахаром и ставят в прохладное место, а также сушат. Зеленые плоды ядовиты — они содержат алкалоиды. Но после созревания ядовитые свойства теряются.

Ягоды барбариса содержат углеводы (до 5 %). органические кислоты (6,5 % — в основном яблочную), витамины (витамин С — до 150 мг%, Е, каротин), пектиновые вещества. В семенах до 15 % жирного масла. В листьях, корнях и коре есть алкалоиды.

Из ягод барбариса готовят диетические блюда, соки, фруктовые воды, сиропы, квас, варенье и джем. В кондитерском производстве кислые плоды применяют как заменители лимона и уксуса. Чешское барбарисовое вино употребляют при запорах, головных болях, при лечении дифтерии. Ягоды барбариса —

отличное средство для утоления жажды и возбуждения аппетита, сок — легкое слабительное. Из молодых листьев готовят витаминные салаты.

Как лекарственное растение барбарис применяли древние вавилоняне и индусы. В средние века выявлено его полезное действие при желтухе и малярии. В народной медицине барбарис издавна применяли как желчегонное и мочегонное, при колите, цинге, сухие листья, корни и кору — при желтухе, заболеваниях печени, как жаропонижающее, успокаивающее и бактерицидное средства, а также для полоскания рта при воспалении десен, при ревматизме, плеврите, туберкулезе, заболеваниях почек. В медицине различных стран настойку, отвар и настой из листьев, коры или корней используют при маточных кровотечениях, желчно- и мочекаменной болезнях, болезнях печени и мочевых путей, подагре, ревматизме, расстройствах пищеварения.

В эксперименте доказано благоприятное действие препаратов барбариса при язвенной болезни, установлен выраженный гипотензивный эффект экстракта растения и алкалоида бербамина.

Препараты сульфата берберина применяют как желчегонное при воспалении печени и желчного пузыря, при хроническом гепатите, гепатохолецистите и желчнокаменной болезни. Солянокислую соль берберина употребляют для лечения язв при лейшманиозе.

Из сока плодов молено получать красные чернила. В прошлом древесину барбариса обыкновенного широко использовали для токарных и столярных изделий.

Введен в культуру барбарис амурский, произрастающий в Приморском крае и южной части Хабаровского края. Все его органы, кроме плодов, содержат алкалоиды. Количество их в коре этого вида достигает 6 %, в коре корней—15, в побегах — 3 %. Из листьев обоих видов барбариса выделен алкалоид берберин, а из коры корней и ствола — еще и несколько других. Плоды содержат аскорбиновую кислоту (50—370 мг%), флавоноиды, органические кислоты (винную, яблочную, лимонную и др.), а также каротиноиды (каротин, лютеин и др.). Настойку из листьев барбариса амурского применяют при гипотонии матки в послеродовом периоде; она обладает кровоостанавливающим действием, учащает ритм и



увеличивает амплитуду сердечных сокращений, повышает кровяное давление. Аналогично действуют препараты из корней.

Плоды барбариса амурского используют аналогично плодам барбариса обыкновенного.

### БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Маленький вечнозеленый кустарничек высотой 5—25 см семейства брусничных. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в августе — сентябре. Ярко-красные ягоды содержат до 12 % Сахаров (глюкозу, фруктозу, сахарозу), до 2—2,5 — органических кислот (лимонную, яблочную, бензойную, винную, щавелевую, салициловую и  $\alpha$ -кетоглутаровую), пектиновые и дубильные вещества, антоциановые пигменты, гликозиды вакцининин и арбутин, до 20 мг% витамина С, каротин, марганец. В листьях 5—9 % гликозида арбутина, 0,5—0,6 — флавоноидов, гидрохинон, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, винная, урсоловая, галловая и эллаговая), аскорбиновая кислота. В семенах обнаружено до 30 % жирного быстро высыхающего масла, содержащего линолевую и линоленовую кислоты.

Ягоды брусники употребляют в пищу в свежем и переработанном виде. Наличие бензойной и салициловой кислот с их антисептическими свойствами обуславливает возможность длительного хранения их в свежем виде. Из них готовят кондитерские изделия, напитки. Моченую и квашеную бруснику едят на гарнир к жареной дичи, мясным и рыбным блюдам, добавляют в салаты. Несмотря на малую сладость, брусника пользуется широким признанием благодаря прочности ее ягод, своеобразному, чуть горьковатому привкусу. Более всего бруснику используют для технической переработки — в кондитерской промышленности при производстве начинок для карамели, варений, муссов, а также соков, экстрактов, сиропов, фруктовых напитков. Из высушенных и поджаренных плодов молено изготовить кофейный напиток, из листьев — суррогат чая.

Бруснику широко используют в отечественной и зарубежной медицине. Плоды — противогнилостное, противогнилостное и общеукрепляющее средства. Брусничный сок применяют при авитаминозах, как вяжущее, при легких формах гипертонической болезни,

для повышения аппетита. Сушеные ягоды входят в состав витаминных чаев, листья в виде настоев или отваров употребляют вместо листьев толокнянки как мочегонное и дезинфицирующее средства при мочекаменной болезни, пиелите и цистите, при застарелом суставном ревматизме, подагре, как вяжущее. Противоревматическое и дезинфицирующее действие листьев обусловлено наличием в них гликозида арбутина, который в организме расщепляется на сахар и гидрохинон, имеющий бактерицидные свойства и способствующий выделению мочевой кислоты. В народной медицине ягоды брусники применяют как мочегонное, при суставном ревматизме, подагре, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Вареную бруснику с медом употребляют при туберкулезе легких и кровохарканьи. Отвар всего растения используют как противокашлевое, при заболеваниях сердца, гипертонической болезни, белях, маточных кровотечениях. Брусничный лист в виде настоя в народной медицине некоторых стран применяют при моче- и желчнокаменной болезнях, как мочегонное и потогонное, при ревматизме, подагре, артрите, сахарном диабете, заболеваниях печени. На Севере из брусничного листа получают тонизирующий напиток.

### БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Кустарник или небольшое дерево высотой 2—0 м семейства жимолостных. Цветки мелкие, желтоватобелые, душистые, в крупных многоцветковых плоских щитковидно-метельчатых соцветиях. Цветет в мае — июле. Плоды — слизистые, буро-фиолетовые, кисло-сладкие ягоды, созревают в августе — сентябре.

Ягоды содержат витамины Е, С, каротин, эфирное масло, сахара (глюкозу, фруктозу), дубильные вещества, салибуцин, хризантемин, аминокислоты (тирозин); семена — до 30 % жирного масла; цветки — эфирное масло, самбунигрин, холин, рутин, парафиноподобное вещество, органические кислоты (валериановую, кофейную, уксусную, яблочную), слизистые вещества; свежие листья — гликозид самбунигрин, расщепляющийся при сушке на глюкозу, синильную кислоту и бензальдегид, а также значительные количества витамина С.

Цветки и плоды представляют интерес как пищевые продукты. Молодые душистые соцветия прибав-

ляют к виноградному суслу для придания вину мускатного запаха и вкуса. Из цветков готовят варенье. Примесь их к тесту придает печенюю миндальный запах. Из зрелых плодов получают уксус, суррогаты чая и кофе, готовят кондитерские изделия, приправы к супам.

Как лекарственное растение бузина черная была известна еще в средние века. Ее широко используют и в современной медицине разных стран. Настой цветков применяют для ингаляции и полосканий при ларингите, бронхите, гриппе, заболеваниях дыхательных путей и бронхоэктазии, в виде чая пьют при невралгии, как противокашлевое и потогонное. Экстракты из ягод иногда употребляли как слабительное, из коры — как потогонное, мочегонное и слабительное. Клинические испытания экстракта из коры ветвей дали положительные результаты при лечении почечных и сердечных заболеваний, сопровождающихся отеками: у больных наблюдалось увеличение диуреза на 35—45 % и понижение плотности мочи. Цветки, листья и кору используют в гомеопатии.

В народной медицине цветки применяют, кроме того, при ревматизме, как противокашлевое, жаропонижающее, отхаркивающее, ранозаживляющее, при глазных болезнях, мигрени, подагре, мочекаменной болезни; кору — при рожистых воспалениях; молодые листья — как мочегонное и кровоостанавливающее, при атеросклерозе, как слабительное и болеутоляющее при легочных заболеваниях, противовоспалительное при ожогах, фурункулах; сок ягод — при сахарном диабете, гепатите, ишиасе, язвенной болезни желудка.

#### ВИНОГРАД ВИННЫЙ

Виноград культурный — крупная деревянистая лиана высотой до 40 м семейства Виноградовых. Цветет в мае — июне, плодоносит в сентябре. Ягоды различных форм и окраски собраны в гроздь. Это один из древнейших фруктов, используемых человеком уже около 8—9 тыс. лет. Ископаемые остатки виноградных лоз найдены на территориях Италии и Франции, они относятся к началу четвертичного периода. На территории Швейцарии найдены листья и семена времен третичного периода. Культуру винограда впервые предприняли в Малой Азии. Оттуда она распростра-

пилась в Европу, Египет. Древнегреческая легенда так рассказывает о создании винограда. Однажды бог Дионис решил сделать подарок своему любимцу Ампелу. Чтобы достать его, Ампел должен был продемонстрировать силу и ловкость, взобравшись на высокий вяз. Но юноша упал с дерева и разбился. Огорченный Дионис решил увековечить память Амнела: тело его он превратил в виноградную лозу, а из души создал новую звезду в созвездии Девы. В XVI в. виноград появился в культуре на Рейне, в XVII из Франции был завезен в Америку. На территории нашей страны наиболее древними центрами культуры винограда считают территорию Армении, Крыма. В XVII в. «виноградный сад» впервые был заложен под Москвой, где лозы на зиму закрывали землей. По указу Петра I виноград начали культивировать на Дону. Сейчас наиболее значительные площади виноградников сосредоточены в Средней Азии, на Кавказе, на Украине и в Молдавии.

Ягоды винограда содержат воду (80,0 %), азотистые вещества (0,4—0,8), сахара (16—26), клетчатку (0,6—0,8), органические кислоты (0,9—1,5), пектиновые вещества (0,2—0,6), пентозаны (0,6—0,8 мг%), в соке есть витамины С, группы В, Р и РР, фолиевая кислота, соли калия (205 мг%), кальция, магния, железа (0,5—0,6 мг%), марганца, кобальта, ферменты. Из органических кислот в плодах преобладают яблочная и винная, которые и определяют его вкусовые качества. Кожица ягод содержит дубильные и красящие вещества, а также эфирные масла. Виноград отличается наличием значительных количеств фолиевой кислоты (вспомним, что ее много у вишен, малины и земляники). При лечебном использовании винограда до килограмма в сутки можно получить 2—3 суточные нормы фолиевой кислоты. В ягодах есть еще витамин К — от 0,5 до 1,2—2 мг%. По химическому составу виноград несколько сходен с женским молоком. Итак, виноград содержит три витамина, имеющих прямое отношение к системе крови и кроветворению: фолиевую кислоту, усиливающую кроветворение, витамин К, положительно влияющий на свертывающую систему крови, и витамин Р, укрепляющий стенки крозеносных сосудов и нормализующий кровяное давление. Природа кумаринов, входящих в состав виноградной мякоти, еще пока не расшифрована, но среди них есть оксикумарины, нормализующие свертывание

крови. Обширный набор микроэлементов также тесно связан с кроветворением. Виноград, особенно мускатных сортов, отличается фитонцидными свойствами (он угнетает кишечную палочку и холерный вибрион). По набору защитных соединений наилучшим сортом считается Тайфи розовый. Виноград — очень ценный диетический продукт. Он очень полезен при острых воспалительных процессах дыхательных путей. По данным известного специалиста по виноградному лечению С. Р. Татевосова, наиболее эффективны при лечении указанных заболеваний ароматические мускатные сорта Изабелла, Мускат гамбургский и др. Полезен виноград и при начальных формах туберкулеза как диетическое и лечебное средство. Ягоды его обладают мочегонным, мягким слабительным и потогонным действием, их рекомендуют при анемии, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, бронхиальной астме, нарушении обмена веществ, геморрое, заболеваниях печени и почек, функциональных заболеваниях сердца, гипертонии и гипотонии, при нервном истощении, бессоннице, спастических и атонических запорах. Лечение состоит в ежедневном употреблении от 1 до 1,5—2 кг ягод без семян в 3 приема за час до еды на протяжении 1—2 месяцев. Можно использовать виноградный сок по стакану на прием, доводя разовую дозу до 2 стаканов. В этот период рекомендуется не употреблять жирного мяса, сырого молока, спиртных напитков. Препарат винограда натурозу применяли внутривенно при острых потерях крови, коллапсе, шоке. Она повышает давление крови и уменьшает проницаемость сосудистых мембран, способствует усвоению Сахаров сердечной мышцей. Виноград — это и противотоксическое средство, его рекомендуют использовать при отравлении мышьяком, кокаином, морфином, стрихнином, нитритом натрия. Глюкоза, содержащаяся в соке и плодах, полостительно влияет на мышечный тонус и сократительную деятельность сердца. Виноградный сок рекомендуют для выведения из организма мочевой кислоты, при мочекаменной болезни, при общем истощении, гипертонической болезни. Настои и отвары листьев в народной медицине используют для полоскания при ангине, для приготовления компрессов и ванн при кожных болезнях; свежие виноградные листья — как ранозаживляющее. Виноград не рекомендуется при олириении, сахарном диабете, язвенной

болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колите, сопровождающемся поносом, сердечной недостаточности, сопровождающейся отеками и повышением давления, при хронических фарингитах.

#### ВИТЕКС СВЯЩЕННЫЙ, АВРААМОВО ДЕРЕВО

Небольшое деревце или чаще кустарник, достигающий в высоту 2 м, семейства вербеновых. Цветет в июле — августе. Плоды — черные шаровидные костянки, созревающие в сентябре.

Витекс содержит в листьях до 120 мг% витамина С и эфирное масло — в листьях и семенах до 0,5 %.

Плоды растения — хорошая пряность, их используют как заменитель душистого перца, они способствуют улучшению пищеварения, отличаются тонизирующим действием.

В прошлом растение использовали в народной медицине. Семена его применяли при хронических заболеваниях печени и селезенки, при женских болезнях и других заболеваниях. Сейчас витекс применяют только в гомеопатии.

#### ВОДЯНИКА ЧЕРНАЯ

Вечнозеленый стелющийся кустарничек высотой 20—100 см с восходящими ветвями семейства водяниковых. Плоды — шаровидные черные ягоды с сизым налетом, созревающие в августе.

Химический состав растения изучен недостаточно. Известно, что растение содержит витамин С, дубильные вещества, андромедотоксин.

Плоды употребляют в пищу свежими, заготавливают впрок в мороженом или моченом виде. Из них варят варенье, делают мармелад, напитки. На Севере готовят блюдо под названием «толкуша» — смесь плодов водяники, измельченной рыбы и тюленьего жира.

В народной медицине плоды применяют как мочегонное и противочинготное средства, надземную часть — при параличе, мигрени, как успокаивающее и тонизирующее.

#### ГЛОГОВИНА, БЕРЕКА

Кустарник семейства розовых. Плоды коричневые, напоминающие по форме рябину обыкновенную, съедобны только после мороза. Используют их непосредственно в пищу, а также для пирогов и приготовления напитков, уксуса. Противочинготное средство.

## ГОЛУБИКА, ГОНОБОБЕЛЬ

Ветвистый кустарничек высотой 30—120 см семейства брусничных. Плоды — шаровидные ягоды, голубовато-синие, внутри зеленоватые, длиной 7—12 мм, с многочисленными светло-коричневыми семенами. Плоды имеют тонкую кожицу, кисло-сладкие и пресные. Они содержат до 6,5 % Сахаров (глюкозу, фруктозу, сахарозу), около процента органических кислот (лимонную, яблочную), дубильные вещества, витамин С и другие витамины. Голубика служит хорошим источником витамина С, особенно в северных районах. Ягоды голубики потребляют в пищу свежими, кроме того, их используют для сушки, консервирования, получения сока и варенья.

Хорошее противочинготное средство.

## ЕЖЕВИКА СИЗАЯ

Широко распространенный полукустарник семейства розовых. Плод — черная сборная костянка с сильным налетом. Цветет с июня до осени. Плоды начинают созревать в августе. Они содержат до 6,0 % Сахаров (преимущественно глюкозу и фруктозу), 0,8—2 % органических кислот (яблочную, винную, лимонную, салициловую), 0,4—1,8 % пектиновых веществ, дубильные вещества, до 300 мг% флавоноидов, витамины С, В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>, Е, РР, каротиноиды, минеральные вещества (соли натрия, калия, кальция, марганца, фосфора, железа, меди), антоцианы. Листья и побеги содержат до 10 % дубильных веществ, флавоноиды; семена — до 12 % жирного масла. Ягоды ежевики в дикорастущих зарослях собирали с древних времен. Еще Диоскорид применял примочки из измельченных свежих листьев растения и их отвар для лечения поражений кожи — лишаев, экзем, язв и гнойных ран. Культура ежевики в Америке и Западной Европе была предпринята в XIX в. В садах России ежевику начали культивировать в конце XIX в., но промышленных посадок нет и сейчас. Плоды ежевики употребляют в пищу в свежем и сушеном виде, они идут для приготовления настоек, безалкогольных вин, кондитерских изделий. Из листьев можно приготовить суррогат чая с приятным запахом. Собирают их обычно в период цветения, плоды — по мере созревания. Плоды и сок хорошо утоляют жажду. Это жаропонижающее средство.

В народной медицине отвар листьев применяют как потогонное, а корней — мочегонное средство. Отвар или настой из листьев и молодых веток употребляют для полосканий полости рта при ангине, гингивитах и стоматитах, для примочек при экземах и ванн при заболеваниях кожи. Настой применяют внутрь также как противокашлевое и потогонное средство (в теплом виде с медом), а также при гастрите и холестите, нервных расстройствах, обильных менструациях, одышке, гриппе. Толченые листья в виде припарок прикладывают к лишаям и трофическим язвам на ногах. Листья ежевики при псориазе рекомендовал прикладывать к пораженным участкам кожи еще Авиценна. Из листьев растения в прошлом готовили приятный чай. Их помещали в кастрюлю и плотно закрывали крышкой, оставляя в таком виде, пока они не увянут и не почернеют (2—3 дня), а затем быстро сушили на воздухе. Такой чай отличался хорошими качествами, приятным ароматом розы. Ягоды и чай из плодов елеевики — легкое слабительное, а незрелые — закрепляющее. В народной медицине свежие ягоды и чай из них употребляют как успокаивающее и общеукрепляющее средства, полезные в период климакса. Советовали применять ягоды при воспалительных процессах в суставах, особенно вызванных нарушением обменных процессов, при циститах, пиелитах, при простудном кашле и наружно для заживления ран. Для лечения сахарного диабета использовали смесь, в состав которой входили наряду с плодами ежевики корень валерианы, хвощ полевой. Ягоды употребляли также и для приготовления освежающих напитков, хорошо утоляющих жажду у лихорадящих больных.

### ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ, КАПРИФОЛЬ

Кустарник высотой до 1,5—3 м семейства маслиновых. Растет на болотах. Особенно широко распространен на Камчатке, где местным населением назван камчатской вишней, а также в Сибири, на Дальнем Востоке и Сахалине.

Ягоды продолговатые, относительно крупные, черные с голубовато-сизым налетом.

Плоды своим приятным вкусом похожи на голубику, употребляются в пищу в свежем виде. Из них также варят вкусное варенье, делают кисели, желе,



начинки для пирогов, напитки. Они содержат до 5 % Сахаров, 1 — органических кислот, до 60 мг% витамина С.

Жимолость душистая (жимолость козья) — кустарник высотой 3—5 м с вьющимися ветвями. Плоды ее — красные ягоды с несколькими семенами — несъедобны. Химический состав вида не изучен. Растение использовали в народной медицине. Отвар стеблей и листьев применяли как мочегонное и болеутоляющее при желудочных коликах; водный настой цветков — как противовоспалительное при ангинах и при воспалении глаз; отвар стеблей — для укрепления волос; измельченные листья — как ранозаживляющее.

#### ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

Многолетнее травянистое растение семейства розовых. Плод — ложная ягода, мясистый, красный, с многочисленными семянками. Цветет с мая по июль. Плоды созревают в июне — июле. Первые литературные сведения о землянике находим еще в античной литературе у Вергилия, Diosкорида. Врач и ботаник XVI в. Андрей Маттиоли писал о землянике, что ягоды ее, «кроме того, что они употребляются как пища и лакомство, приносят пользу желчному, горячечному и страдающим желудком, утоляют жажду. Спиртовая настойка из ягод служит удивительным средством против загара и веснушек на лице, а также против помутнения на роговице. Листья и корень земляники залечивают раны и язвы... возбуждают мочу и сокращают селезенку... Полоскание рта этим отваром укрепляет десны и шатающиеся зубы». Позднее сведения о землянике расширяются, ею лечили главным образом болезни печени и почек.

Плоды земляники содержат до 80 % воды, витамин С (более 90 мг%), В<sup>6</sup>, фолиевую кислоту, сахара, каротин, органические кислоты (лимонную, яблочную, салициловую, хинную), дубильные и пектиновые вещества, антоциановые соединения, до 4 % клетчатки, минеральные вещества (соли железа, марганца), кверцетин, эфирное масло, фитонциды. В листьях найдены витамин С, дубильные вещества, следы алкалоидов, эфирное масло; в корнях — дубильные вещества. Земляника — диетическое блюдо, рекомендуемое при заболеваниях печени, сердца, почек и при авитаминозах как источник витамина С. Нередко ее

назначают в больших количествах при регуляции деятельности кишечника. Земляника регулирует обмен веществ, способствует выведению из организма холестерина и токсинов, образующихся в процессе метаболизма. Установлено, что земляника понижает поглощение иода щитовидной железой и обладает анти тиреоидным действием. Ягоды хорошо утоляют жажду и повышают аппетит. Настой из листьев и плодов рекомендуют принимать как мочегонное, а также при лечении подагры и как витаминное средства. В опытах на животных установлено, что настой имеет гипотензивное действие, усиливает и замедляет сокращения сердца. Благодаря богатому содержанию витаминов и антоциановых соединений землянику считают также протекторным (защищающим от радиационного повреждения) средством.

В народной медицине землянику применяют очень широко. М. А. Носаль писал, что если бы мы правильно использовали земляничный сезон, который длится от 3 до 4 недель, то меньше нуждались бы в курортах. Землянику употребляли при гипертонической болезни, заболеваниях сердца, атеросклерозе, при желчно- и мочекаменной болезнях. Сок из свежих ягод рекомендовали принимать натощак при нарушениях солевого обмена (остеохондрозе, обменном полиартрите и др.), гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, холецистите, геморрое, как противоглистное (в больших количествах вместе с острой пищей). По наблюдениям Носаля, солитера изгоняли следующим способом: больные ели большое количество — до 3 кг — земляники ежедневно одновременно с селедкой и луком. Солитер изгонялся с головкой. Не переносят такого лечения также круглые глисты, власоглавы и острицы. Наружно землянику использовали для лечения ран, старых, запущенных экзем, для устранения веснушек и пигментных пятен на лице. Для лечения экземы спелую ягоду растирали на чистой льняной тряпке и прикладывали в течение 3—4 дней на пораженные места. Настой из листьев растения — земляничный чай — считают хорошим мочегонным и кровоостанавливающим средством при маточных кровотечениях, используют для полоскания при ангине. Отвар листьев и корней рекомендуют при желтухе, геморрое (внутри и наружно); свежий лист накладывают на кожу для лечения застарелых ран и язв; чай из земляники пьют при атеро-

склерозе и болезнях кожи (листья, собранные и высушенные в период цветения). Землянику считают полезным средством при лечении туберкулеза легких. К сожалению, не все могут безнаказанно съесть большие количества земляники из-за аллергических реакций (кожных высыпаний, зуда). В таких случаях землянику нужно принимать дозированно — в небольших количествах, ограничиться земляничным соком или вовсе отказаться от ее применения.

Отвар листа земляники лесной изучали на больных со злокачественными новообразованиями. В частности, в 30 случаях распространенного рака гортани 12 больных лечились только земляничным листом (2—3 столовые ложки отвара в сутки), остальные получали отвар в сочетании с рентгенотерапией, хирургическим лечением, противовоспалительными и симптоматическими средствами. У больных первой группы и у 17 второй через 7—15 дней наблюдалось улучшение самочувствия, ослабление болей, улучшение сна и аппетита. Поражений гортани не отмечалось, лечение не вызывало побочных явлений. Предполагают, что благотворное влияние отвара земляничного листа на общее состояние больных объясняется введением в организм биогенных стимуляторов.

#### ЗЕМЛЯНИКА КРУПНОПЛОДНАЯ, КЛУБНИКА, ПОЛУНИНА

Произошла от лесной земляники. Многолетнее травянистое растение, чрезвычайно напоминающее землянику, но с большим мясистым лолсным плодом (диаметром до 5 см). Насчитывается до 50 сортов земляники крупноплодной. Возделывают главным образом землянику садовую или ананасную, значительно реже лесную (в основном в северных районах Урала и Сибири), американские виды — виргинскую и чилийскую. Виргинская земляника введена в культуру в начале XVII в. Первые сорта столовой земляники были выведены в Голландии в начале XVIII в. из виргинской и чилийской. В России земляника крупноплодная появилась в XVII в., когда в подмосковном селе Измайлово была заложена плантация виргинской земляники. У ложных плодов различная по интенсивности окраска — от нежно-розовой до темно-красной. Мякоть красноватая или белая, ароматная.

Ягоды земляники крупноплодной содержат различные сахара (до 15 %), органические кислоты (с преобладанием лимонной), 0,8—1,6 % азотистых, 0,9—1,5—пектиновых веществ, 1—2,7 — клетчатки, 0,16—0,25 % дубильных веществ, следы алкалоидов и минеральные элементы (соли железа, фосфора, кальция, марганца, кобальта), витамины С (50—80, у лесной 20—50 мг%). Садовая земляника в группе ягодных культур по содержанию витамина С уступает только черной смородине. В самом деле сорта клубники, содержащие 50 мг% и меньше витамина С, относятся к низковитаминным. Высоковитаминными считаются сорта, накапливающие 70—80 мг витамина С, а отличными — до 200. По данным, опубликованным в последние годы, наиболее витаминными на юге Украины и Молдавии считались Коралка киевская (91—97 мг% витамина С), Мелитопольская № 120—19 (87 мг%/о), Чернобривка (84 %), Фестивальная (80 мг%). Количество Р-активных веществ в землянике 250—750 мг%. Обычно чем темнее окраска ягод, тем выше их Р-витаминная активность. Например, ярко-красные ягоды сортов Коралка, Киевская, Красавица загорья, Чернобривка, Комсомолка, Русская содержат от 0,5 до 0,75 мг% витамина Р, а у красно-фиолетовых сортов Жемчужница, Пурпуровая этого витамина еще больше. Одно из ценнейших защитных веществ земляники — фолиевая кислота, которой в ней больше (от 0,25 до 0,5 мг%), чем в винограде и малине. Что же касается других витаминов (А, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, Е, РР, К), то их в землянике немного. Кумаринов в садовой клубнике значительно меньше, чем в садовой землянике. Железа в последней не очень много (0,9—1,4 мг%), ее кроветворное действие связано не только с железом, а с целым «гематогенным комплексом» соединений — таких, как витамины группы В, С и железо. В листьях клубники есть витамин С, дубильные вещества, эфирное масло, в корнях много дубильных веществ. Ягоды клубники употребляют в свежем, замороженном и переработанном виде для получения мармелада, желе, мусса, джема, пастилы, мороженого, соков. Плоды клубники возбуждают аппетит, регулируют пищеварение, хорошо утоляют жажду. В действии клубники и земляники на организм человека много общего. Водный настой ягод клубники уменьшает воспаление, губительно действует на некоторые патогенные микроорганизмы в желудочно-ки-

шечном тракте, обладает потогонным, мочегонным и послабляющим действием. В народной медицине землянику крупноплодную считают средством для лечения авитаминозов, подагры, маточных кровотечений, атеросклероза, гипертонии. На Кавказе настой цветков земляники лесной и крупноплодной применяли при болезнях сердца, а отвар всего растения — при миоме (особенно земляники лесной). Водный настой ягод употребляли как антисептическое средство для полосканий горла при ангинах, стоматитах, для устранения неприятного запаха изо рта. Листья этих растений использовали в свежем и сухом виде для припарок на область печени, больного зуба или суставов, для клизм — при воспалениях и кровотечениях из геморроидальных узлов. Сок плодов применяли как косметическое средство для смягчения и отбеливания кожи, а также для заживления мелких ранок. Заметим, что лечебное действие листьев земляники садовой несколько слабее, чем лесной.

#### ИНЖИР ОБЫКНОВЕННЫЙ, СМОКОВНИЦА, ВИННАЯ ЯГОДА, ФИГОВОЕ ДЕРЕВО

Плодовое двудомное листопадное дерево высотой 12—15 м семейства тутовых. Родина инжира — Карика в Малой Азии: здесь созданы лучшие в мире сорта. В диком виде встречается в Индии, Афганистане, Иране, Турции и Пакистане. В нашей стране растет в горных районах Туркмении, на Кавказе, в Крыму. В культуре широко распространен во многих субтропических странах. Известен человечеству с глубокой древности. Культивируется с незапамятных времен ради вкусных, очень сладких соплодий, культура его в Месопотамии известна свыше 4 тыс. лет. В Древнем Египте инжир был одной из главных культур. В СССР его разводят на юге Крыма, на Кавказе, в Средней Азии.

Плод инжира — мелкая семянка внутри мясистого цветоложа грушевидной формы на коротких плодоножках. Соплодие — сильно разросшееся цветоложе массой 32—77 г. Свежие соплодия содержат много Сахаров (12—24 % — в основном глюкозу и фруктозу), органические кислоты (0,1—0,4 % — в основном лимонную, яблочную), значительные количества пектиновых веществ (0,5—4,2 %), витамины С, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, каротин, каротиноиды, минеральные вещества (соли

калия, кальция, магния, фосфора, железа, меди), ферменты фицин и другие протеазы. Сушеные плоды отличаются высокой калорийностью — в них 50—77 % Сахаров. Все части растения содержат млечный сок, вытекающий при ранениях. Он отличается значительной протеолитической активностью и молокосворачивающими свойствами. Энзим млечного сока — фицин — применяют в производстве сыров, для сохранения и улучшения структуры мясных продуктов.

В листьях инжира обнаружены флавонол рутин (0,1 %), фурукумарины (0,2—0,5 %) псорален и бергаптен, жирные кислоты, эфирное масло; в корнях — фурукумарины, родственные псоралену и бергаптену. Сок из листьев оказывает смягчающее и противовоспалительное действие, его рекомендуют при сухой и угреватой коже. Псорален и эфирное масло, выделенное из листьев, обладают фунгицидным и бактерицидным действием. Фурукумарины оказывают фотосенсибилизирующее действие. Исследуется возможность их использования для лечения витилиго подобно аналогичным фурукумаринам из псорален и пастернака.

Плоды инжира употребляют в пищу как в свежем, так и в подвяленном и сушеном виде. Сушеные плоды — очень сладкий, полезный диетический продукт. Инжир используют для приготовления варенья, джема, пастилы, консервов, конфет, компотов, пряников, кофе. Низкие сорта идут на уксус. Сушеные плоды высококалорийны и содержат 50—77 % Сахаров. Фермент млечного сока фицин применяют в производстве сыров для сквашивания молока.

Инжир полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при тромбозах и как кроветворное средство. Его рекомендуют употреблять в пищу также для улучшения пищеварения, как легкое слабительное, потогонное и мочегонное.

Японские ученые предложили противоопухолевый препарат из плодов инжира. Есть сведения о противоглистном действии листьев растения (их рекомендуют использовать для этой цели совместно с травой пижмы).

Инжир издавна очень популярен в народной медицине. Отвар плодов на молоке используют при сухом кашле, коклюше, отеке голосовых связок. В армянской народной медицине как противокашлевое

средство применяли преимущественно отвар сушеных листьев растения, млечный сок — как ранозалшивляющее и для выведения угрей, а семена — как слабительное. В различных регионах в народной медицине используют как вяжущее (отвар сушеных листьев и корней), при цистите, мочекаменной болезни, как смягчительное и противовоспалительное средства при флюсе, фурункулах, ангине (разваренные плоды или их отвар). Отвары и варенье из инжира народная медицина рекомендует при гастритах, запорах.

Интересны работы по испытанию противоопухолевой активности сока-латекса инжира. Латекс подавлял рост перевитой подкожной саркомы белых крыс. Отсутствие роста опухолей или полное обратное их развитие наблюдалось у 50 % леченых животных — т. е. примерно в 3 раза чаще, чем в контроле. Противоопухолевая активность латекса значительно увеличивается при одновременном применении рентгеновского облучения. Возмол<но, химические вещества в соке сенсibiliзируют клетки опухоли к реакции на облучение.

Изучению механизма карциностатического действия инлеира посвящены исследования ряда авторов, выделивших из гомогената плодов этого растения пять фракций, из которых только одна проявляла противоопухолевую активность. Детальное изучение этой фракции методом газовой масс-спектрометрии показало ее идентичность бензальдегиду. Бензальдегид, выделенный из инжира, в дозе 100 мг/кг в сутки ингибирует рост аденокарциномы мышей на 40 %, а в дозе 10 мг/кг в сутки—рост солидной формы рака Эрлиха на 56 %. Кроме того, бензальдегид из плодов инжира резко стимулировал проницаемость мембран бактериальных клеток. Последнее свидетельствует о целесообразности изучения влияния бензальдегда инжира на проницаемость мембран опухолевых клеток.

Инжир и его препараты противопоказаны при сахарном диабете и при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Кустарник или дерево высотой до 5 м семейства жимолостных. В нашей стране калину обыкновенную разводят как декоративное растение.

Плоды калины богаты пектином, содержат сахара, органические кислоты, дубильные вещества, каротин, витамины Р и С (витамина С в ней больше, чем в цитрусовых). В семенах до 21 % жирных масел. Плоды употребляют в свежем виде, а также для компотов, киселей, желе, мармелада, пастилы, наливки, как гарнир и начинку для пирогов. Сок служит для подкраски пищевых продуктов, а также идет на приготовление настойки «Паланга» и слабоалкогольного напитка «Калинка».

Первые сведения о лечебном значении калины находим в травниках XVI в. Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием. Ягоды калины улучшают работу сердца, оказывают мочегонное действие. Они полезны при неврозах, сосудистых спазмах и гипертонии. Кору калины, собранную ранней весной, высушенную и измельченную в порошок, применяют как кровоостанавливающее средство (главным образом при маточных кровотечениях и болезненных менструациях). Чаще всего ее назначают в виде жидкого экстракта, реже — отваров.

В народной медицине сок и отвар ягод с медом рекомендуют как противокашлевое и вяжущее средства, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах, геморрое, внутренних и носовых кровотечениях. Наружно применяют 10—20 %-ные растворы сока из плодов при кожных заболеваниях, угревой сыпи и язвах. Сок используют как успокаивающее при бронхиальной астме и гипертонической болезни. Отвар из корней употребляют как средство от золотухи (аллергии), истерии, бессонницы, удушья, отвар цветков — для улучшения пищеварения, как вяжущее при поносах, а также как отхаркивающее и потогонное.

В ветеринарии отварами коры лечили болезни органов дыхания у животных.

## КАРКАС

Листопадные летнезеленые деревья семейства ильновых с раскидистой кроной, достигающие в высоту иногда 30 м (каркас кавказский) или растущие небольшими деревцами либо в форме кустарников (каркас голый, или каркас Турнефора).



Растут на юге европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Плоды — костянки кисловатого, слегка вяжущего вкуса. Употребляются в свежем виде и для местных кушаний. В народной медицине использовали как средство, повышающее аппетит.

### КИЗИЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Кустарник высотой от 60 до 200 см из семейства розовых. Цветки мелкие, розовые, собраны в шитковидные кисти. Плоды черные, с сизым налетом, с двумя — четырьмя косточками (ложные костянки).

Химический состав растения изучен недостаточно.

В народной медицине настой ветвей с листьями применяли при желтухе, отеках и как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах.

### КЛЮКВА ОБЫКНОВЕННАЯ

Стелющийся вечнозеленый кустарничек из семейства брусничных с тонкими одревесневшими стеблями длиной 60—70 см. Цветет в мае — июне. Плоды — темно-красные, кисло-сладкие ягоды, созревают в сентябре — ноябре. Собирают их ранней весной или после первых заморозков.

Ягоды содержат 1,60% Сахаров, 2,4 — органических кислот (лимонной, хинной, бензойной, урсоловой), 0,7 % пентозанов, до 12 мг% витамина С, йод и другие микроэлементы. Благодаря большому количеству бензойной кислоты ягоды могут долго не портиться (замороженными они сохраняются до двух лет). Клюкву широко используют в нашей стране как пищевой продукт. Ягоды едят свежими, из них готовят морсы, сиропы, соки, экстракты, порошок для киселя, квас, мармелад, начинки для конфет, засахаривают. Большой популярностью пользуется клюква при приготовлении квашеной капусты «провансаль». Готовят из нее и варенье, применяя как отдушку мандариновую, апельсиновую цедру или яблоки. Клюкву широко используют как лечебное средство, она обладает жаропонижающим действием, утоляет жажду. Выявлено бактерицидное действие ее ягод на кокковые формы микроорганизмов. Сок клюквы отличается противогрибковым действием.

В смеси с картофельным соком и сахаром ее применяют как диетический напиток при гастритах с нор-

мальной и пониженной кислотностью в стадии компенсации. Клюквенный напиток с картофельным соком готовят так: 200 г очищенного картофеля натирают на терке и отжимают сок, который оставляют на 1—2 ч для отстоя крахмала. Затем сок осторожно сливают и смешивают с соком клюквы, отжатым из 50 г ягод, или с отваром, полученным при варке выжимок клюквы, и добавляют 15 г сахара.

Считают, что сок клюквы предупреждает образование некоторых видов камней в почках и оказывает положительное влияние при глаукоме. Напиток из ягод усиливает действие антибиотиков при пиелонефрите. Клиническими исследованиями установлено, что сок клюквы стимулирует функцию поджелудочной железы. Урсоловая кислота, которая присутствует в отходах клюквенного производства, обладает гормоноподобным действием и предложена для лечения болезни Аддисона.

В народной медицине сок клюквы, а также смесь ягод с сахаром рекомендуют при гипертонической болезни; разведенный водой сок используют как жаропонижающее и утоляющее жажду средство при лихорадочных состояниях; при ангине, ревматизме и кашле употребляют сок в смеси с медом; при пониженной кислотности желудочного сока, нарушениях обмена веществ, анемии — ягоды и отвар из листьев; при одышке — отвар из листьев. Наружно клюкву применяли как инсектицидное средство против гнид и головных вшей.

При острых воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте, язвенной болезни желудка и гастритах с повышенной кислотностью клюква противопоказана.

#### КНЯЖЕНИКА, МАМУРА, ПОЛЕНИКА, КРАСНАЯ МОРОШКА

Многолетнее травянистое растение высотой 10—25 см семейства розовых. Темно-красные с сизоватым налетом плоды похожи на ягоды малины, но несколько меньше по размеру. Из дикорастущих ягод, произрастающих в СССР, княженика — самая вкусная. Правда, в средней полосе страны растение плодоносит хуже, чем на севере, где оно преимущественно произрастает.

Ягоды княженики отличаются высокой сладостью, их изумительный аромат напоминает аромат ананаса. Употребляют княженику в пищу в свежем и сухом виде, а также для приготовления варенья, ароматизации напитков. Особенно хорошим получается варенье — душистое и ароматное, с привкусом персика и ананаса. Плоды содержат до 7 % сахара и 2 % лимонной кислоты, витамин С, красящие вещества. В состав листьев входят дубильные вещества. Молодые нежные листья, высушенные на солнце, пригодны для приготовления чая. Ягоды княженики (в сыром и сушеном виде), а также варенье из них рекомендуют использовать как противокашлевое средство, а также при стенокардии.

В народной медицине Севера и Камчатки водный настой плодов издавна применяли внутрь для утоления жажды и как противохолерное и жаропонижающее средство, а наружно — для полосканий при воспалительных процессах в полости рта и горла. Княженику также широко использовали как витаминное средство при лечении и профилактике цинги. Водный настой листьев употребляют как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах.

### КОСТЯНИКА КАМЕНИСТАЯ

Многолетнее растение высотой 15—30 см семейства розовых. Цветет в мае — июне. Плоды — многокостянки, состоящие из ярко-красных, довольно крупных, сочных плодиков, созревающих в июле — августе, косточка крупная, морщинистая.

В плодах содержатся углеводы, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, витамины С (до 45 мг%) и Е. В надземной части есть алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, витамины С, Р.

Плоды приятного кисловатого вкуса едят свежими и сушеными, из них готовят очень хороший морс, квас, сок, кисель, варенье, сироп, желе. В эксперименте установлено, что сок костяники каменистой оказывает протистоцидное действие (т. е. действие на простейших). В народной медицине Сибири растение использовали как болеутоляющее сердечное средство, при мигрени, мочекаменной болезни, бронхите, геморрое, перхоти, для укрепления волос, при подагре.

## КРЫЖОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Множолетний кустарник высотой до 1,5 м семейства крыжовниковых. Впервые культура крыжовника зародилась в XI в. в Древней Руси в монастырских садах, где он был известен под названиями «берсень» и «агрыз». В Москве при Иване III в XV в. были заложены плодовые сады с крыжовником; широкая культура растения начата с XVI в.

Плод — шаровидная или широкоэллиптическая ягода, зеленая, желтая или пурпуровая, голая или усаженная леелезными щетинками. Крыжовник — одна из ценных скороспелых ягодных культур; нередко его называют северным виноградом. Плоды содержат до 14 % сахаров (большая часть их представлена легкоусвояемыми моносахарами глюкозой и фруктозой), более 1 % пектиновых веществ, до 2 % органических кислот (в основном лимонной и яблочной), до 60 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, витамины В<sub>1</sub> РР, минеральные вещества (соли железа, меди, калия, натрия, кальция, магния, много фосфора).

Спелые ягоды едят свежими, сушат и консервируют с сахаром впрок, из незрелых плодов делают варенье, кисели, компоты, мармелад. Крыжовник — диетический продукт, рекомендуемый детям и пожилым людям при нарушении обмена веществ и ожирении, хорошее освежающее, тонизирующее, желчегонное и мочегонное средство. В народной медицине отвар ягод применяют и как легкое слабительное при хронических запорах, и как вяжущее при поносах, как кроветворное, болеутоляющее при желудочных коликах, витаминное, противотуберкулезное средства, а также для нормализации функций желудочно-кишечного тракта.

## ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Деревянистая листопадная лиана семейства лимонниковых. Дико произрастает в Приморском и Хабаровском краях и на Южном Сахалине. Широко культивируется как лекарственное, техническое, пищевое и декоративное растение.

Издrevне лимонник как тонизирующее средство применяли жители Дальнего Востока. Высушенные плоды растения неизменно входят в рацион охотников — удгейцев и нанайцев. Горсть плодов может заменить пищу и поддерживать силу целый день охоты.

Как лекарственное растение лимонник был описан в первой китайской фармакопее за 250 лет до н. э. под названием «у-вей-цзы», что означает «плод с пятью вкусами» (оболочка плода сладкая, мякоть кислая, семена горькие и терпкие, а лекарственное сырье из семян при хранении приобретает соленый вкус).

Сок плодов содержит сахара (до 1,5 %), органические кислоты (от 8,5 до 20 % — главным образом лимонная, яблочная, винная), витамин С. В семенах обнаружены тонизирующие вещества (около 0,012 % схизандрина и схизандрола), витамин Е (0,03%) и жирное масло (до 34 %). Во всех частях растения, но более всего в коре, есть эфирное масло, которое высоко ценится в парфюмерии за тонкий прянолимонный аромат.

Из ягод готовят кисель, джем, прохладительные напитки, в кондитерском производстве — начинку для конфет. Из листьев и коры заваривают лечебный чай с нежным лимонным ароматом, имеющий противогипотензивные свойства. Сухие ягоды сохраняют до 600 мг% аскорбиновой кислоты и схизандрин. Из сухих плодов получают экстракт, севенее употребляют в натуральном виде и протертыми с сахаром. Чаще все лимонник применяют в виде порошка или настоя из высушенных плодов и семян при физической и умственной усталости, повышенной сонливости, истощении, антисептических и астено-депрессивных состояниях, малокровии, для усиления родовой деятельности и остроты зрения, при лечении астмы, бронхита, некоторых заболеваний печени, почек и желудочно-кишечного тракта. Тонизирующее действие плодов определяет схизандрин, повышающий возбудимость централь I нервной системы и стимулирующий работу сердца и дыхательного аппарата. Препараты лимонника противопоказаны при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении и нарушен; -™ сердечной деятельности.

#### МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Кустарник или полукустарник высотой 0,5—1,2 м семейства розовых. Плод — сборная красная костянка. Цветет с июня до осени, плоды созревают с июля. Это одна из самых древних ягодных культур нашей страны. Она упоминается в сказаниях, былинах, песнях

и легендах. В Подмоскowie первые посадки малины заложил Юрий Долгорукий. До знакомства с китайским чаем в России пили «взварец» из малины и клюквы. Плоды малины содержат 5,6—11,5 % Сахаров (фруктозу, глюкозу и сахарозу), до 0,9 пектина, 4—6 клетчатки, 0,6—2,2 % кислот, включая салициловую, 9,44 мг% витамина С (в листьях 300), витамины А, Вг, РР, р-ситостерин, обладающий противосклеротическими свойствами, и минеральные вещества (соли железа, калия и меди). По биологически активным веществам малина — это обедненная витамином С и обогащенная железом клубника. Количество железа в мякоти из 100 г ягод малины составляет 2—3,6 мг — т. е. гораздо выше, чем у других культур, за исключением вишни и крыжовника. В садовой малине содержится значительное количество салициловой кислоты (гораздо больше, чем в лесной). Малина — ценнейший питательный продукт: ее пищевые, вкусовые и диетические свойства чрезвычайно высоки. Ягоды едят свежими, замораживают, перерабатывают на различные сиропы, прохладительные напитки. Малина — древнейшее лекарственное средство. В практической медицине сушеные плоды ее употребляют в виде отваров как сильнодействующее жаропонижающее при простудных заболеваниях, а также как легкое диуретическое. Свежие плоды используют как витаминное средство, предохраняющее от цинги, а отвары из плодов и верхушек побегов ценятся как потогонное и жаропонижающее. Малина входит в состав потогонных сборов. Малиновый сироп применяют для улучшения вкуса лекарств для детей. Из листьев готовят суррогат чая. В народной медицине плоды малины употребляют как потогонное и жаропонижающее средства, при болях в желудке, для повышения аппетита, как витаминное средство при гипо- и авитаминозах. Считают, что малина повышает тонус, снимает опьянение после приема наркотиков, уменьшает лихорадку и головную боль. Ее применяют как противорвотное и кровоостанавливающее средство при желудочных и кишечных кровотечениях, обильных менструациях, как отхаркивающее при бронхитах. Наружно отвар плодов малины употребляют для полосканий при ангинах и других воспалительных заболеваниях горла. Из сухих листьев малины готовят отвар для примочек при ушибах. Настой листьев и цветков применяют наружно и внутрь при угрях, сыпях, экземах и других кожных

заболеваниях, как противовоспалительное и антитоксическое средство, с целью лечения рожистого воспаления и для примочек на глаза при блефаритах. В прошлом настой цветков использовали как противоядие при укусах ядовитых змей, при заболеваниях женской половой сферы и геморрое; отвар веток — как противокашлевое средство; отвар листьев малины, смешанный с поташем, использовали в косметических целях для окраски волос в черный цвет, свежие толченые листья в виде мази (одна часть светлого сока из листьев и четыре части коровьего масла или вазелина) — наружно при угрях.

### МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Вечнозеленый кустарник высотой 1—3 м, реже дерево высотой до 12 м семейства кипарисовых. Женские шишки — шишкоягоды, многочисленные, продолговато-яйцевидные, бледно-зеленые, сидят на очень коротких ножках. Семена продолговато-треугольные, желто-бурые, созревают осенью следующего года.

Шишкоягоды содержат до 2 % эфирного масла, до 40 % сахаров, красящие вещества, органические кислоты (муравьиную, уксусную, яблочную), смолы, а также микроэлементы марганец, железо, медь и алюминий; хвоя — до 270 мг% витамина С. В корнях найдены эфирные масла, смолы, сапонины, дубильные и красящие вещества. Растение ядовито.

В медицине употребляют шишкоягоды, называемые можжевельновыми ягодами. Собирают их осенью в период полного созревания. Применяют их как мочегонное средство, дезинфицирующее мочевыводящие пути, как отхаркивающее и улучшающее пищеварение. Эфирное масло из хвои обладает сильными дезинфицирующими свойствами, им лечат трихомонадный кольпит. Плоды входят в состав микстуры по прописи М. Н. Здренко, употребляемой для лечения папилломатоза мочевого пузыря, анацидного гастрита и язвенной болезни желудка.

Из древесины сухой перегонкой получают так называемое пригорелое можжевельное терпентинное масло (можжевельный деготь), рекомендуемое как наружное болеутоляющее и отвлекающее средство. Шишкоягоды применяют в гомеопатии. В народной медицине их используют внутрь при отеках, малярии, заболеваниях почек, цистите, при желчнокаменной

и мочекаменной болезнях, заболеваниях печени, от белей, при подагре, ревматизме; наружно — при болях в ушах, как отвлекающее средство при ревматических и подагрических болях, для полосканий при воспалении десен, при мокром лишае, чесотке. Корни употребляют *при* туберкулезе, бронхите, язвенной болезни желудка, кожных болезнях; отвар веток — при аллергии. Шишкягоды используют в ветеринарии. Их применение противопоказано при воспалении почек — оно может вызвать появление крови в моче, серьезные отравления и усиление воспалительного процесса.

Можжевельник обыкновенный обладает сильными фитонцидными свойствами. Издавна замечено, что в тех местах, где он растет, чище воздух, туда идут истощенные больные животные, которые, поедая шишкягоды, восстанавливают силы. Очевидно, не случайно в Северной Америке индейцы для лечения туберкулеза кожи, костей и суставов помещали больных в заросли этого растения, где воздух насыщен целебными летучими выделениями. Еще в I в. Вергилий писал, что во время сильнейших эпидемий холеры жилища следует окуривать ветками можжевельника.

Из полученного из незрелых шишкягод эфирного масла делают иммерсионное масло для микроскопических исследований и освежающие эссенции.

Шишкягоды применяют при изготовлении морса, конфет, пряников и некоторых напитков. Хвою И ПЛОДЫ используют для копчения мясных и рыбных продуктов. В некоторых западноевропейских странах распространено производство можжевеловой водки (джин).

## МОРОШКА

Многолетнее травянистое растение высотой 10—25 см семейства розовых. Плоды — сборные костянки из 2—20 костянок с отделяющимся плодоложем, оранжевые, с характерным вкусом и запахом. Они довольно сладкие, содержат до 5 % Сахаров, лимонную и яблочную кислоты, небольшое количество дубильных веществ, до 30 мг% витамина С. В пищу употребляют в свежем, пареном или моченом виде, для приготовления желеобразных продуктов, варенья или сока.



Морошка — хорошее витаминное средство, особенно широко используемое в северных районах СССР. Плоды морошки издавна применяли в народной медицине для лечения и профилактики цинги, как потогонное и противовоспалительное средства, настоек плодов, листьев и корней — как мочегонное, настоек листьев — как вяжущее при желудочно-кишечных расстройствах, кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях и ранозаживляющее.

### ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ

Ветвистый кустарник или небольшое дерево (высотой 4—6 м) семейства лоховых. Распространена в Евразии, Восточной и Западной Сибири, на юге европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Широко возделывается в различных районах страны, особенно сортовые формы с оранжево-красными плодами. Плоды — шаровидные костянки, сидящие на очень короткой плодоножке. Создается впечатление, что они сидят непосредственно на ветках, словно облепив их (отсюда название растения).

На вкус зрелые ягоды горьковаты, но после первых заморозков горечь исчезает и они становятся приятнокислыми. Ароматные плоды с запахом ананасов употребляют в свежем виде для получения сока, консервов, варений, пастил, киселя и желе, для ароматизации напитков. Без косточек их консервируют с сахаром. В мякоти большой набор витаминов — С (до 900 мг%), В<sub>1</sub> (до 0,035), В<sub>2</sub> (до 0,060), В<sub>6</sub>, Е (до 150), Е, Р, Е, фолиевая кислота (до 0,80), провитамин А — каротин (до 60 мг%), а также органические кислоты (до 2,6 %, главным образом яблочная, винная, никотиновая), дубильные вещества, сахара (до 4 %), жирные масла, инозит и микроэлементы (железо, бор, марганец). Семена плодов содержат жирное масло (до 12,5 %), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е и танин (до 10 %). В ветвях до 10 % дубильных веществ, в коре выявлен алкалоид гиппофеин.

Плоды и листья облепихи применяли еще в древнемонгольской, китайской и тибетской народных медицинах при лечении желудочных заболеваний, при ревматизме, кожных болезнях. В Древней Греции отварами из листьев и веток растения лечили людей и животных. В народной медицине отвар плодов издавна употребляли при желудочных заболеваниях, отвар плодов

совместно с листьями — при ревматизме и подагре, отвар семян — как слабительное средство. В народной косметике отвар плодов и веток, сок плодов используют для внутреннего и наружного употребления при выпадении волос и облысении.

Облепиха занимает одно из первых мест среди витаминносов. В замороженных плодах витамины сохраняются до шести месяцев. Сок облепихи — прекрасное витаминное, общеукрепляющее и противокашлевое средства (в последнем случае с медом). Красноплодные формы используют для получения облепихового масла — ценного поливитаминного препарата, широко применяемого в медицине. Есть данные о бактерицидном действии масла. Оно обладает ранозаживляющими и болеутоляющими свойствами. Это густая жидкость красно-оранжевого цвета с характерными вкусом и запахом, состоящая из смеси каротина и каротиноидов (ПО мг%), витамина Е (ПО мг%) и глицеридов олеиновой, линолевой, пальмитиновой и стеариновой кислот. Облепиховое масло рекомендуют для лечения флегмонозного акне, чешуйчатого лишая, болезни Дарье, ожогов, обморожений, пролежней, экземы, язвенной волчанки, плохо заживающих язв, трещин, некоторых болезней глаз, уха, гортани, как витаминное средство при гнпо- и авитаминозе А, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (по чайной ложке 2—3 раза в день), лучевых поражениях, как профилактическое средство для уменьшения дегенеративных изменений слизистых оболочек пищевода и желудка вследствие лучевой терапии опухолей, а также в гинекологической практике при кольпите, эндоцервиците, эндометрите и эрозии шейки матки. Спиртовой экстракт из коры обладает противоопухолевыми свойствами, в эксперименте на животных он тормозил рост и развитие перевиваемых опухолей.

Прием облепихового масла противопоказан больным с острым холециститом, расстройствами желудочно-кишечного тракта и с заболеваниями поджелудочной железы.

## ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ

Однолетнее растение высотой 20—50 см семейства пасленовых. Плоды — шаровидные черные, реже зеленые ягоды, созревающие в августе — сентябре.

В давние времена паслен черный использовали как наркотическое средство перед операциями. Гиппократ рекомендовал его для предупреждения ночных поллюций, Диоскорид — при ожогах пищевода и желудка, Авиценна — как местное анестезирующее, при конъюнктивите, мигрени.

Незрелые плоды и все части растения содержат ядовитый гликоалкалоид соланин. В полностью созревших плодах соланина нет, в них найдены сахара, органические кислоты, дубильные вещества и витамин С. В листьях, кроме соланина, есть каротин, витамин С, стероидные сапонины, лимонная кислота.

Не содержащие токсинов спелые ягоды употребляют в пищу свежими и как начинку для пирогов. Ягоды дают фиолетовую пищевую краску.

В медицине СССР паслен черный не применяют. Включен в фармакопеи Англии, Франции, Португалии, Турции, Венесуэлы. Растение употребляют в гомеопатии. В отечественной народной медицине зрелые плоды использовали для усиления остроты зрения, как легкое слабительное, противоглистное, антисептическое, при ангине, дифтерии у детей, при гипертонической болезни и атеросклерозе; свежие листья — для рассасывания припухлостей, ускорения созревания фурункулов, как противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее и успокаивающее, при геморрое, аллергии, ревматизме, желудочных коликах, носовых кровотечениях, при боли в ушах; цветки — как мочегонное и отхаркивающее. В индийской народной медицине плоды употребляли при лихорадке, поносе, заболеваниях глаз; сок растения — при хронических заболеваниях печени, туберкулезе, дизентерии; листья — как мочегонное и слабительное. Немецкая народная медицина рекомендовала надземную часть и ягоды как успокаивающее средство, при эпилепсии, судорогах, спазмах желудка и мочевого пузыря, при зуде кожи. В болгарской народной медицине молодые побеги и листья использовали при неврозах, спазмах мочевого пузыря, подагре, ревматизме, бронхиальной астме, для полоскания полости рта при гнойниках на деснах, при кожных болезнях. В случае внутреннего применения зеленых частей растения необходимо соблюдать осторожность ввиду их токсичности.

## СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Кустарник высотой до 2 м семейства крыжовниковых. Плод—многосемянка черного, фиолетового или буроватого цвета. Цветет в мае — июне, плоды созревают в июне — августе. Ягоды черной смородины содержат 150—300 мг% (иногда до 450 мг%) витамина С, значительное количество веществ с Р-витаминной активностью (суммарное количество флавонолов, флавонолов, катехинов, лейкоантоцианов и антоцианов составляет 1100—1200 мг%), витамины К (7—1,2 мг%), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, каротин, 6—16 % Сахаров, органические кислоты (в основном яблочную и лимонную, а также салициловую, янтарную, винную), микроэлементы (больше всего железа: в мякоти 100 г ягод — 2,1 мг%; есть йод, марганец). Черная смородина— очень ценная витаминная ягода. Полная суточная потребность человека в витаминах С и Р покрывается при потреблении в день 50 г ягод или правильно приготовленных консервов (сырой джем и т. д.). Это одна из важнейших садовых плодово-ягодных культур страны. О ней упоминают литературные источники XI в., а в XVIII в. ее уже широко культивировали по всей России.

Черную смородину употребляют в пищу как ценный поливитаминный продукт. Ягоды едят свежими, перерабатывают на варенье, джемы, мармелад, сок и пюре, фруктовые напитки, консервируют в домашних условиях, перетирают с сахаром. Почки в консервированном виде применяют для приготовления сиропов, листья — для ароматизации кваса, при засолке и мариновании грибов, огурцов, помидоров, при квашении капусты. Смородину используют в медицине как поливитаминное, потогонное, мочегонное, тонизирующее, противовоспалительное средства, при анемии, болезнях сердечно-сосудистой системы, как противокашлевое средство при острых заболеваниях верхних дыхательных путей, как средство, способствующее повышению сопротивляемости организма проникновению инфекции. Особенно полезна она при геморрагическом диатезе (наклонности к кровоточивости и кровоизлияниям), при гастритах с пониженной кислотностью, гипертонической болезни, энтеритах, ахилии. Принимают обычно свежий сок из ягод (по 50—100 г три раза в день) или отвар и кисель из свежих и сухих плодов. Клиническими испытаниями установлено,

что листья черной смородины стимулируют функцию коры надпочечников и могут быть применены для лечения аддисоновой болезни. В китайской медицине листья употребляли при туберкулезе лимфатических желез, при различных кожных заболеваниях, аллергии, как тонизирующее.

В народной медицине нашей страны плоды смородины используют как мочегонное, вяжущее, потогонное средства, листья—для лечения подагры, ревматизма, сахарного диабета (способствуют выведению из организма пуриновых оснований и избытка мочевой кислоты); плоды, листья и почки — при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, отеках, аллергии; свежий сок плодов — при язвенной болезни желудка с невысокой кислотностью и склонностью к кровотечению, при гипертонической болезни и склерозе, как успокаивающее, а в смеси с почками — как легкое слабительное. В Польше листья смородины употребляют при мочекаменной болезни, ревматизме, болезнях почек и печени, во Франции — как противоревматическое и диуретическое средства.

#### СМОРОДИНА КРАСНАЯ, СМОРОДИНА КИСЛАЯ

Отличается от черной отсутствием эфирного масла в листьях и плодах, красной окраской ягод. Плоды содержат 4—20 % Сахаров, 2—4 % органических кислот, пектиновые и дубильные вещества, 40—50 мг% витамина С, около 0,3—0,5 % Р-витаминных соединений (т. е. в этом отношении она беднее черной в 3—4 раза). Своеобразная особенность смородины красной — высокое накопление кумарина (до 4,4 мг%). Первые сведения о культивировании на Руси смородины красной относятся к XV в. Ее наряду с черной смородиной используют как пищевой продукт в свежем и переработанном виде — готовят варенья, желе, сиропы, прохладительные напитки. Благодаря повышенному содержанию органических кислот сок ягод хорошо утоляет жажду, устраняет тошноту, повышает аппетит и является тонизирующим средством после тяжелых заболеваний с целью восстановления сил. Плоды смородины красной употребляют в народной медицине как потогонное, жаропонижающее, легкое слабительное средства, а также при аллергии. Сок применяют для увеличения выделения солей из орга-

низма, а также как мягкое желчегонное и слабительное средство, как противовоспалительное и кровоостанавливающее; при длительном употреблении помогает при хронических запорах.

### ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ, МЕДВЕЖЬЕ УШКО

Вечнозеленый стелющийся кустарничек высотой 25—130 см семейства вересковых. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—августе. Плоды—ягоды сургучно-красного цвета, сплюснутые, мучнистые костянки с пятью косточками, малосъедобные.

Листья содержат 6—15 % гликозида арбутина, 30—35 — дубильных веществ, 6 % галловой кислоты и другие органические кислоты, флавоноиды, небольшое количество эфирного масла, минеральные вещества.

Препараты толокнянки применяют в медицине многих стран как антисептическое и мочегонное средства при воспалительных процессах мочевыводящих путей (пиелит, цистит, уретрит). Лечебное действие обусловлено бактерицидными и мочегонными свойствами гидрохинона, который образуется при гидролизе арбутина. В тибетской медицине листья употребляют внутрь при гастрите, повышенной кислотности желудочного сока; наружно — как ранозаживляющее. В народной медицине листья рекомендуют при цистите, мочекаменной болезни и других заболеваниях почек.

### ФИЗАЛИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Многолетнее растение высотой 20—100 см семейства пасленовых. Плод — оранжево-красная ягода, заключенная в огненно-оранжевую, пузыревидную, почти шаровидную чашечку с резко сходящимися на верхушке зубцами. Семена беловатые или желтоватые, мелкосетчатые. Цветет в мае—августе. Ягоды созревают в июне — сентябре.

Плоды содержат сахара, следы неядовитого алкалоида, горькое вещество, 0,1 % каротина, органические кислоты (в основном лимонную, а также яблочную, винную и янтарную), 45—100 мг% витамина С, красное красящее вещество физалин; семена — 24—35 % высыхающего жирного масла, алкалоиды.

Зрелые плоды без чашечки используют в пищу как диетический продукт, из них готовят кондитерские изделия. Горечь, присущая свежим ягодам, исчезает после их замораживания. Зеленые плоды вместе с чашечкой солят, маринуют. Из плодов получают красную пищевую краску для подкрашивания сливочного масла. Эссенцию из свежих ягод используют в гомеопатии. В народной медицине плоды употребляют как болеутоляющее при ревматических болях, как ранозаживляющее, при мочекаменной болезни, цистите, заболеваниях печени, как желчегонное, при суставном ревматизме, отеках, а также как кровоостанавливающее и мочегонное; наружно сок применяли при лишаях.

### ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ, ЧЕРЕМУХА КИСТИСТАЯ

Дерево или крупный кустарник высотой 2—15 м семейства розовых. Цветет в апреле — июне. Плоды — шаровидные, черные костянки диаметром 8—10 мм, сладкие, сильно вяжущие. Косточка округло-яйцевидная.

В плодах, коре и листьях найдены дубильные вещества (в коре их 2—3 %). В состав плодов входят также органические кислоты (яблочная и лимонная), витамины С, Р, антоцианы, флавоноиды, до 5 % Сахаров, эфирное масло. В ядрах косточек обнаружены эфирное масло и гликозид амигдалин. Листья, цветки, кора и семена содержат гликозиды амигдалин, прулауразин, пруназин. Амигдалин при энзиматическом расщеплении дает бензальдегид, синильную кислоту и глюкозу. В коре и листьях находится свободная синильная кислота. Наибольшее содержание амигдалина обнаружено в коре (2 %) и семенах (1,8 %). Аромат растения обусловлен наличием пруназина. В листьях накапливается до 280 мг% витамина С, есть эфирное масло.

Зрелые плоды едят свежими, используют для приготовления прохладительных напитков, соком их подкрашивают кондитерские изделия. Порошок из сухих плодов — хорошая начинка для пирогов, ватрушек (в Сибири), из него варят кисель, иногда заваривают как суррогат чая. В некоторых местностях такой порошок прибавляют к ржаной и пшеничной муке, отчего хлеб приобретает приятный аромат. Благодаря нали-

чию дубильных веществ плоды обладают вяжущими свойствами, в виде отвара или настоя их рекомендуют при поносе неинфекционной природы и других желудочно-кишечных расстройствах. Плоды входят в состав желудочного чая. По действию они могут заменить плоды черники (часто их используют совместно). Из свежих цветков получают черемуховую воду, применяемую иногда при лечении болезней глаз как примочки. В народной медицине листья используют внутрь при туберкулезе легких, бронхите, как противокашлевое, при поносе; наружно — для полоскания полости рта при гниении зубов, фурункулезе; отвар коры — как мочегонное, потогонное и Инсектицидное средства (против вшей и мух), при болезнях глаз, радикулите; цветки в виде настоя или отвара — как противозачаточное средство, в виде спиртовой настойки — при ревматизме, подагре. Свежие плоды, листья, цветки, кора, почки обладают фитонцидными свойствами. Летучие фитонциды черемухи в первые же секунды убивают мух, комаров, слепней, мошек. В годы Великой Отечественной войны во многих госпиталях успешно применяли сок ее плодов для лечения гнойных ран. В гомеопатии используют кору и листья. Эфирное масло, содержащееся в листьях, в прошлом употребляли для отдушки парфюмерных изделий.

Внутреннее применение черемухи — ядовитого растения — требует осторожности.

### ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Мелкий кустарничек семейства брусничных. Плоды — черная, шаровидная ягода с многочисленными светло-бурыми семенами. Цветет в мае — июне, плоды созревают в июне — сентябре.

Плоды содержат 5—20 % Сахаров, около 7 % органических кислот (лимонную, яблочную, урсоловую, хинную и др.), 7—12 % дубильных веществ пирокатехиновой группы, антоцианы, пектиновые вещества, гликозид миртиллин, витамины В<sup>1</sup> В<sup>2</sup>, РР, каротин, 10-15 мг% витамина С и микроэлементы — марганец, железо, следы радия. Количество витамина С в листьях достигает 250 мг%.

Чернику применяют в пищу в свежем и переработанном виде. Из нее готовят варенья, сиропы, соки, морсы, экстракты, компоты, мармелад. Пектины, со-



держась в плодах, придают кондитерским изделиям высокие вкусовые качества. С древних времен чернику использовали как вяжущее средство при дизентерии, в русской медицине ее начали употреблять при желудочно-кишечных расстройствах с XVIII в. Научная медицина применяет сухие плоды черники в виде отвара при острых и хронических энтероколитах, особенно у детей, при дизентерии и пониженной кислотности желудочного сока. Дубильные вещества, входящие в состав черники, обуславливают ее вяжущее действие. Черника обладает антисептическими свойствами, что подтверждено при лечении язвенно-мембранозного и афтозного стоматита. Фармакологические исследования позволили установить, что черника обостряет ночное зрение, расширяет поле зрения, способствует снижению утомляемости глаз при продолжительной работе с искусственным освещением. Многочисленными исследованиями доказано, что ягода улучшает обменные процессы в сетчатке глаза. В годы Великой Отечественной войны летчикам перед ночными полетами давали черничный кисель. Черника входит в состав меню космонавтов. Из листьев ее получен и проходит испытания препарат миртиллин, который оказывает гипогликемический эффект — снижает количество сахара в крови и моче, эффективен при лечении сахарного диабета. Сухие плоды черники входят в состав закрепляющих, желудочных сборов. Но длительное применение листьев черники при диабете не рекомендуется. Листья повышают желудочную секрецию и показаны при гипоацидных и анацидных гастритах. Обладают вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоспазматическим и мочегонным действием. Настои листьев снижают количество сахара в моче при диабете, способствуют растворению камней при почечно-каменной и мочекаменной болезнях.

В народной медицине различных стран широко используют плоды и листья черники при гипоацидных гастритах, расстройствах пищеварения, сопровождающихся поносами, при заболеваниях печени, желчно-каменной болезни, ревматизме. Свежие плоды рекомендуют употреблять при гепатите, желтухе, анемии, подагре, хронических запорах. Наружно отвар и настой из ягод применяют в виде полосканий при заболеваниях полости рта и горла. Отваренные измельченные ягоды используют для компрессов при ожогах и

кожных заболеваниях, особенно при экземе и псориазе. Клизмы из настоя листьев применяют при геморроидальных кровотечениях.

### ШЕЛКОВИЦА БЕЛАЯ

Дерево с раскидистой шаровидной кроной, иногда плакучей, высотой 6—15 м, однодомное, реже двудомное. В диком виде обитает в Китае и Корее. Культивируется во многих странах. В СССР основными районами культивирования служат Средняя Азия и Закавказье, возделывают ее на Украине и в Молдавии. Соплодия длиной до 4 см, цилиндрические, конические или округлые, белые, желтые, розовые, сочные, приторно-сладкие, в зрелом состоянии легко опадающие. Плоды созревают в июле — августе.

Зрелые плоды содержат 9—18 % (иногда, в зависимости от сорта, 24—25) Сахаров, представленных в основном глюкозой и фруктозой, около 1,5 % азотистых веществ, органические кислоты (1,5—4 % лимонной и яблочной, 0,1 % фосфорной кислот), около 4 % железа, пектиновые, дубильные вещества. Семена содержат 23—33 % жирного масла. В листьях обнаружено до 3 % каучука, органические кислоты (щавелевую, виннокаменную, яблочную, лимонную), каротин, 0,0025 % эфирного масла, близкого по составу к эфирному маслу чайного листа, большой набор витаминов — В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, а также стерины. Во всех частях растения найдены дубильные вещества. В листьях и древесине есть пигмент морин.

Листья служат кормом для личинок тутового шелкопряда и являются, таким образом, основой промышленного шелководства. Луб растения издавна использовали для получения грубых тканей, веревок, бумаги, красок для ковров. Из молодых ветвей плели грубую упаковочную тару — корзины для фруктов, винограда.

Плоды едят свежими и сушеными, а также в виде сиропов, варений. Из них получают бекмес (искусственный мед), уксус. Размолотые сухие плоды добавляют в муку при выпечке лепешек. Вследствие высокой сахаристости измельченные в порошок сухие плоды очень гигроскопичны и при хранении в недостаточно сухом помещении слеживаются в твердую массу. Высушенные соплодия вкусны и заменяют сахар, они могут долго храниться. Сухие остатки плодов после отжатия из них сока употребляют как заменитель кофе.

Настой листьев показан при авитаминозах, как общеукрепляющее средство. Установлено также сахароснижающее действие препаратов из листьев шелковицы. Плоды — хорошее кроветворное средство (благодаря высокому содержанию железа), способствуют нормализации обмена веществ, имеют легкое слабительное, потогонное, мочегонное и отхаркивающее действие.

В китайской медицине кору корней шелковицы использовали при гипертонической болезни, бронхите и бронхиальной астме; кору ствола — как ранозаживляющее, при сердечных заболеваниях, листья — как жаропонижающее. В народной медицине листья, кору корней и сироп из соплодий употребляют при желудочных коликах, как легкое слабительное, как отхаркивающее и противокашлевое. На острове Ява настой из молодых листьев рекомендовали кормящим матерям.

Преимущественно на юге Украины культивируется шелковица черная. Листья ее более плотны и жестки, чем у белой, отчего она менее пригодна для выкармливания личинок шелкопряда. Плоды ее вкуснее, содержание железа в них достигает 6,5 %. Используется аналогично шелковице белой. В народной медицине Грузии незрелые плоды черной шелковицы применяли при поносах как вяжущее, настой спелых плодов — как потогонное, мочегонное и легкое слабительное средства. Наружно настой плодов и их сок использовали для полосканий при воспалениях полости рта, а измельченную кору стволов с растительным маслом — как ранозаживляющее.

## ОРЕХОПЛОДНЫЕ

### БУК ЛЕСНОЙ

Дерево высотой 30 м семейства буковых. Цветет в апреле — мае. Плод — орех, блестящий, бурый, острогранный с деревянеющей яйцевидной ржаво-бурой оберткой, созревает в сентябре — октябре.

Орешки содержат до 30 % жирного полувывсыхающего масла (40—67 % в ядре), 23—30 % азотистых веществ, крахмал, сахара, клетчатку, органические кислоты (яблочную, лимонную), дубильные вещества, витамин Е (до 150 мг%). В орешках есть ядовитый

алкалоид фагин. Зола бука содержит поташ. Из древесины выделены этиленгваякол, циклопентанон, лигроцериловая кислота, ряд фенолов, среди которых преобладают гваякол и крезол. В коре выявлены ванилозид, лимонная кислота, в коре и листьях — 6—9 % дубильных веществ.

Орешки бука едят сырыми и поджаренными. Умеренное потребление сырых орешков может вызвать головную боль из-за наличия в них фагина. Поджаренные же совершенно безвредны — при подогреве (до 100—120 °С) алкалоид разрушается. Из поджаренных и перемолотых на муку орешков готовят кондитерские изделия, суррогат кофе. Такая мука с небольшой примесью пшеничной пригодна для выпечки блинов, рассыпчатого печенья, лепешек. На Кавказе и в Карпатах буковую муку использовали как прибавку в хлебопечении; такие хлебные изделия более вкусны, чем из чистой ржаной или пшеничной муки.

Холодным прессованием из орешков получают высококачественное пищевое масло. Оно соломенно-желтого цвета, приятное на вкус, не прогоркает, может заменить оливковое, ореховое, маковое и миндальное в хлебопечении, при консервировании, приготовлении кондитерских изделий, салатов, первых и вторых блюд. При горячем прессовании из орешков выжимается больше масла, чем при холодном. Такое масло более темное, быстрее сохнет. Чаще всего его применяют для технических целей.

При сухой перегонке древесины получают деготь, из которого добывают медицинское средство креозот. Последний обладает антисептическими и антипаразитарными свойствами. Его применяют внутрь при лечении туберкулеза легких, в ветеринарии — против ленточных глистов. Наружно используют главным образом в стоматологической практике и ветеринарии как кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство.

### КАШТАН СЪЕДОБНЫЙ, КАШТАН НАСТОЯЩИЙ, КАШТАН ЕВРОПЕЙСКИЙ

^Лиственное дерево высотой до 35 м родом из Малой Азии, Греции и Кавказа. Широко культивируется на юге Европы и у нас в Закавказье, в Крыму, Молдавии и на западе Украины. Плоды — орехи, сидящие по 1—3 в колючей плюске; оболочка их кожисто-деревянистая, блестящая, коричневая, большей частью го-

лая. Семя гранисто-шаровидное, в тонкой буровой оболочке.

Семядоли мясистые, светло-кремовые, богаты крахмалом (до 62 %), сахарами (до 17%), белками (до 60 %), имеют жиры (2—2,5 %), органические кислоты, витамины, ферменты. Незрелые каштаны богаты витамином С (до 1500 мг %). Древесина, кора, плюски и листья содержат 10—16 % дубильных веществ.

Орехи каштана очень вкусны, особенно жареные или засахаренные; употребляют их также сырыми или вареными, перерабатывают в муку, кофейный напиток, спирт и т. д. Каштаны — ценный пищевой и вкусовой продукт, популярный на юге Европы и у нас в Закавказье. К сожалению, долгого хранения они не переносят, быстро портятся.

В народной медицине отвар: или настой частей растения, содержащих дубильные вещества, используют как вяжущее, ранозаживляющее и противоожоговое средство.

Есть культурные сорта каштана. У их крупных плодов тонкая скорлупа, орехи массой до 20 г очень вкусны. Лучшие из них носят название марронов. В Италии и во Франции каштановая мука ценилась в 2 раза дороже, чем мука из зерен гороха, бобов, фасоли и чечевицы. Во Франции каштан широко использовали в кулинарии, кондитерском деле, из него делали мороженое, пюре, пекли с солью. Хлеб, приготовленный из пшеничной муки с добавлением 6 % каштановой, хорошо выпекается, получается с красной корочкой, приятного вкуса и хорошо усваивается.

#### КЕДР СИБИРСКИЙ, СИБИРСКАЯ КЕДРОВАЯ СОСНА

Дерево до 35 м высотой семейства сосновых. Крупные шишки (длиной 8—12 см) содержат до 100 семян с твердой кожурой — кедровых орешков.

Кедровые орехи содержат до 70 % высушающего масла, белки, пентозаны, сахара, крахмал, клетчатку, витамины С, группы В и Э, минеральные соли.

Ядра используют сырыми; из них получают масло, идущее в пищу, для иммерсии в микроскопической технике, на изготовление мыла и лаков. Из жмыха готовят халву, пирожные, торты. Скорлупа — сырье для получения древесного спирта, ацетона, уксусной кислоты, красок. Эфирное масло из молодых ветвей и коры (0,4—1,5 %) применяют в парфюмерии.

В лекарственных целях ядра и шелуху кедровых орехов рекомендовал еще Авиценна как общее очищающее и ранозаживляющее средство, а также от камней в почках. В России П. С. Паллас в 1792 г. популяризовал кедровые орехи как восстанавливающие мужскую силу и возвращающие молодость.

В народной медицине настой из орешков используют при суставном ревматизме, подагре, артрите и сахарном диабете. Молоко, приготовленное из орешков, применяют при туберкулезе, болезнях почек и мочевого пузыря.

Орехи и хвою употребляют как противочинготное средство (хвоя содержит 250—350 мг % витамина С, каротин и витамин К) и для приготовления витаминного напитка.

Живица кедров (терпентин) — сырье для получения кедрового бальзама, применяемого в оптической промышленности и микроскопии, твердой смолы — канифоли и эфирного масла — скипидара. Во время Великой Отечественной войны живицу успешно применяли для лечения ожогов и ран. На химических заводах из нее вырабатывают синтетическую камфору, используемую в медицине для наружного употребления. Из хвои при перегонке с водой получают жидкое сосновое масло, применяемое в медицине для приготовления соснового экстракта. Ванны из хвои рекомендуют при ревматизме.

Аналогично используют родственный сибирской сосне корейский, или маньчжурский, кедр.

### ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, ЛЕСНОЙ ОРЕХ, ОРЕХ ЛЕЩИНА

Кустарник высотой 3—5 м семейства лещиновых. Цветет в марте—апреле. Плод — буровато-желтый орех, сидящий в листовидной обертке — плюске. Плоды созревают в августе—сентябре. Они содержат 58—71 % невысыхающего жирного масла, 14—18— белков, 3—8 % углеводов, каротин, биотин, витамины В<sup>6</sup> Е, соли железа; в листьях найдено эфирное масло, пальмитиновую кислоту, мирицитрозил, сахарозу; в коре — эфирное масло, около 10% танидов, флавофены, лигноцерилловый спирт, бетулин.

Плоды едят свежими, сушеными, поджаренными, используют для приготовления тортов, пирожных, кремов, начинок. Сухие плоды размалывают и добавляют

в муку при выпечке кондитерских и хлебных изделий, из них готовят суррогат кофе. Жирное масло из плодов имеет приятный вкус и аромат, по свойствам не уступает миндальному. Его употребляют в пищу, а также для производства кремов, помады, мыла, свечей, красок и лаков. Жмых после отжима масла используют при производстве халвы.

Сухой перегонкой из древесины получали лечебную жидкость «Лесовая», которую в отечественной медицине употребляли при экземе и других кожных болезнях. В болгарской медицине кору применяют при расширенных венах, перифлебите, капиллярных геморрагиях; листья — при гипертрофии предстательной железы. В отечественной народной медицине листьями, заготавливаемыми в мае, лечили заболевания печени; растертые с водой орехи применяли при кровохарканьи, мочекаменной болезни, метеоризме, как лактогенное средство, при бронхите и лихорадочных состояниях; плоды, освобожденные от тонкой коричневой шелухи, рекомендовали есть при мочекаменной болезни, а в смеси с медом — при анемии и ревматизме; кору, собранную весной, использовали при малярии; плюску плодов — при поносе; ореховое масло — как противоглистное средство (от аскарид) и при эпилепсии. Для укрепления волос масло втирали в кожу головы. Измельченные плоды, смешанные с яичным белком, использовали при ожогах. Пыльцу употребляли в народной ветеринарии для лечения кишечных заболеваний. Высококачественная пыльца лещины, богатая белками и витаминами, — хороший ранневесенний корм для приплода пчел. В народной медицине ее использовали как общеукрепляющее средство и при недержании мочи (в сочетании с медом и отваром травы зверобоя).

## ОРЕХ ГРЕЦКИП, ВОЛОШСКИЙ ОРЕХ

Дерево высотой до 30 м семейства ореховых. Родина ореха — Балканы. В диком виде произрастает в горных районах Средней Азии. В Россию грецкий орех завезен из Греции древним торговым путем «из варяг в греки», откуда и пошло его название. Широко культивируется на Кавказе, Украине, в Молдавии, Средней Азии.

Плод — сухая костянка (орех) округлой или продолговато-округлой формы. Наружный околоплодник

мясистый, зеленого цвета, внутренний (скорлупа) —> деревянистый.

В ядрах плодов содержится 60—76 % жирного масла, относящегося к группе высыхающих, минеральные вещества (соли железа, кобальта), витамины В<sub>1</sub>, Р, Е, С, К, 12—21 % белка, до 7 % углеводов. Жирное масло состоит из глицеридов, лимонной, линоленовой, стеариновой, пальмитиновой кислот. В оболочке незрелых плодов до 3 % витамина С, 25 % дубильных веществ, есть каротин, а также красящее вещество юглон, обладающее бактерицидными свойствами. Из оболочки семян выделен р-ситостерол. В листьях найдены гидроюглон, легко окисляющийся в юглон, флавоноиды, 3—4 % дубильных веществ, каротиноиды, до 30 мг % каротина, до 5 % витамина С (по содержанию каротина и витамина С листья, собранные в мае, не уступают шиповнику), 0,03 % эфирного масла. Есть столовые и технические сорта ореха грецкого. Плоды столовых форм содержат больше углеводов, они вкуснее, в плодах технических форм больше жира (иногда до 80 %), меньше углеводов. В состав свободных аминокислот плодов входят аспарагин, цистин, глутамин, серин, гистидин, валин, фенилаланин.

Ядра плодов ореха грецкого вкусны и высокопитательны (килограмм плодов дает более 8500 кал). По калорийности и усвояемости грецкие орехи не уступают продуктам животного происхождения: 20—25 орехов достаточно, чтобы удовлетворить дневную потребность в жирах. Спелые ядра используют в пищу свежими и поджаренными, в кулинарии и кондитерском производстве. Жирное масло из ядер имеет пищевое значение, оно употребляется для изготовления особой туши, мыла, ароматических веществ, высококачественных красок и лаков, в полиграфической промышленности и как смазка для электронных приборов. Обладая способностью растворять эфирные масла, жирное ореховое масло служит для извлечения из частей растений наиболее ценных эфирных масел — померанцевого, фиалкового, розового и др. Количеством витамина С грецкий орех в 8 раз превосходит черную смородину и в 50 раз — плоды citrusов. Тонны орехов достаточно для удовлетворения дневной потребности в витамине С 300 тыс. человек. Из оболочки незрелых плодов и листьев получают витаминные концентраты. Из незрелых плодов в фазе образования студенистого ядра варят варенье — диетический и лечебный продукт. Ядро



зрелого ореха рекомендуется включать в диету больных диабетом и атеросклерозом — масло его богато линоленовой кислотой, снижающей содержание холестерина в сыворотке крови. Больным с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендуют ежедневно съедать 25—100 г ядер плодов. Препараты из зрелых ядер применяют при хроническом ртутном отравлении, зеленые орехи — эффективное средство при желудочных коликах, диспепсии. Плоды рекомендуют для диетического восстановительного питания после тяжелых болезней и для улучшения пищеварения.

Целебные свойства ореха грецкого были известны еще в древности. В XVII в. военные врачи применяли его листья как ранозаживляющее средство. В современной и зарубежной медицине широко используют листья, собранные весной и в начале лета, а также околоплодники незрелых плодов, заготавливаемых в августе. Химические испытания показали, что водный экстракт из листьев и околоплодников оказывает терапевтический эффект при некоторых формах туберкулеза кожи, гортани, туберкулезном лимфадените. До недавнего времени из околоплодников получали препараты карнон и юглон, применявшиеся при туберкулезе кожи, стригущем лишае, экземе, аллергии, стрептококковых и стафилококковых заболеваниях кожи и других кожных болезнях. Юглон обладает бактерицидным действием. Ореховое масло способствует заживлению ран и поражений кожи. Его используют для лечения конъюнктивита и воспаления среднего уха, в прошлом назначали как слабительное и противоглистное.

В народной медицине листья и околоплодники издавна применяли при цинге, катаре кишечника и поносе, зубной боли, ревматизме, подагре, некоторых гинекологических болезнях, болезнях почек, сердца и мочевого пузыря, как потогонное, ранозаживляющее и противовоспалительное для лечения ран, язв, фурункулов, при обморожении, стоматите, ангине, как антигельминтное против круглых глистов, при кровотечениях геморроидальных, язвенных, из десен, при атеросклерозе, сахарном диабете (снижает процент сахара в моче), как общеукрепляющее средство при авитаминозах, при угревой сыпи и других кожных болезнях и нарушениях обмена веществ — аллергии, рахите, экссудативном диатезе, воспалении лимфатических узлов; скорлупу плодов использовали при гипертонической

Сладкий апельсин упоминается в китайских рукописях за 2200 лет до н. э. Из Китая арабами перенесен в Сирию и Африку. В Европу апельсин попал во второй половине XV в. Турки занесли апельсин в Батуми. В России первые оранжереи апельсиновых появились в 1714 г. (в Ораниенбауме под Петербургом). В открытой культуре апельсин культивируют на Кавказе с начала XIX в.

В плодах апельсина содержится до 12 % Сахаров, 0,6—2 % лимонной кислоты, до 65 мг% витамина С, а также витамины Р, А, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, пектиновые вещества, фитонциды, минеральные вещества (калий, кальций, фосфор), пигменты; в кожуре плодов, цветках и листьях — эфирные масла.

Плоды широко используют в пищу на десерт, а также для переработки на сок, напитки, джемы, цукаты, применяя в кондитерском производстве. Из кожуры плодов получают эфирное масло, используемое для изготовления различных фруктовых напитков.

Сок апельсина хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях. Комплекс витаминов апельсина — эффективное средство профилактики и лечения гиповитаминозов, подагры, гипертонии, атеросклероза, болезней печени. Благодаря высокому содержанию пектиновых веществ плоды апельсина улучшают работу кишечника, способствуют выведению вредных веществ, снижению гнилостных процессов. Свежие или консервированные мякоть плодов и сок возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Особенно рекомендуется пожилым людям, страдающим хроническими запорами. Однако сок апельсина противопоказан при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. В народной медицине сок издавна применяли для лечения инфицированных ран и язв, спиртовую настойку корки — как противолихорадочное средство, а водный отвар корок, особенно незрелых апельсинов, вместе с коркой — как кровоостанавливающее при обильных менструациях и других маточных кровотечениях.

## АРАХИС КУЛЬТУРНЫЙ, ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ

Однолетнее растение высотой до 75 см семейства бобовых. Цветки мелкие, желтые. Цветение начинается снизу и длится в пределах куста более двух месяцев. После оплодотворения завязь углубляется в почву,

Бобы длиной 1,5—6 см, от одно- до семисемянных, толстые, вальковатые или округло-цилиндрические. Одно растение образует на юге СССР 30—50 и более плодов, в тропиках — до 700.

Семена содержат 40—60 % невысыхающего масла, используемого в кондитерской, консервной промышленности и в технике, 22—37 % белков, сахара, клетчатку (5—6 %), пурины, сапонины, витамины В, Е, пантотеновую кислоту, биотин. Употребляются в сушеном, жареном, соленом и засахаренном виде. Идут в примесь как суррогат шоколада, какао, кофе. В жмыхе арахиса 9 % масла, он применяется для изготовления халвы.

Масло содержит глицериды арахидиновой, лигноцеридиновой, стеариновой, пальмитиновой, олеиновой и других кислот. Его используют для приготовления лекарств. Есть сведения об эффективном лечении маслом арахиса детей, страдающих геморрагическими диатезами.

## БАНАН КУЛЬТУРНЫЙ, БАНАН СЪЕДОБНЫЙ

Травянистое многолетнее растение семейства банановых родом из Малайзии. Важнейшее пищевое растение тропиков, часто заменяющее местному населению хлеб. В СССР в Аджарии акклиматизирован лишь один вид несъедобного банана. В нашу страну, как и в другие государства умеренного пояса, экспортируются значительные количества плодов этого тропического растения.

Мякоть плода банана (так называемая пульпа) в сыром виде содержит до 80 % воды, 15—25 % углеводов (в основном сахарозу), крахмал (до 7 %), белки (до 1,3 %), эфирное масло (0,3—0,6 %), клетчатку, яблочную кислоту, ферменты, пектиновые вещества, каротин, витамины С, В<sup>2</sup>, РР, соли калия. В кожуре плодов много дубильных веществ и каротина.

Основную часть бананов используют в свежем виде (зрелые — на десерт, незрелые — как овощное блюдо). Из мякоти плодов изготавливают муку, пудру, джем, желе, мармелад, сиропы, вина, суррогат кофе. Бананы едят в сыром виде, варят, пекут в золе, жарят в масле; для заготовки впрок сушат на солнце и коптят. В салат идут стерильные верхушки, цветки, соцветия и прицветники, приправленные пальмовым маслом. В пищу отваривают бутоны и ложные стволы.

Зеленые стволы, листья, корневища, кожуру плодов и сами плоды при их избытке используют в тропиках как корм для крупного рогатого скота, овец, свиней и слонов. Свежие и сушеные листья могут заменить тарелки и оберточную бумагу. Волокно листьев идет на изготовление веревок, матов, грубой бумаги, рыболовных снастей.

Плоды — хороший диетический продукт. Их рекомендуют как Мягкое слабительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, в разгрузочные дни больным атеросклерозом, при гипертонической болезни, энтеритах, язвенных колитах, заболеваниях печени и нефритах. Благодаря содержанию в мякоти плодов таких физиологически активных веществ, как серотонин, нерпинефрин, допамин, катехоламин, их с успехом применяют при кишечных заболеваниях и язвенной болезни желудка. Сок оказывает положительное лечебное действие при кровоизлияниях в желудок и двенадцатиперстную кишку, при дизентерии и холере, применяется как успокаивающее и противосудорожное средство при истерии и эпилепсии. Незрелые и вареные плоды едят при диабете. Заметим, что при сахарном диабете и резко повышенной кислотности желудочного сока употребление спелых плодов должно быть ограничено.

В народной медицине золу корневищ и целого растения используют как противоглистное средство. В Китае корневища, рубленые стволы и ножки плодов дают в корм свиньям при глистной инвазии.

## ВАНИЛЬ ДУШИСТАЯ

Многолетняя травянистая лиана семейства орхидных. Культурные формы требуют жаркого и влажного климата. Ваниль — эпифит, поэтому ее часто выращивают вместе с деревьями какао, на коре которых она поселяется.

Это пряность, имеющая мировое значение. Сушеные и ферментированные плоды исключительно ароматны, их используют в кулинарии, кондитерском производстве и парфюмерии. Ваниль применяют при приготовлении творожных и фруктовых блюд, для ароматизации кондитерских изделий. Главное ароматическое вещество ванили — ванилин-4-окси-метилбензальдегид. Содержание его колеблется в пределах от 0,75 до 3 % (иногда до 12 %). Кроме ванилина,

в натуральной ваннли есть глюкованплнн, эфирное масло (0,5—0,8 %), слизистые и дубильные вещества.

В народной медицине ваниль применяют при лихорадке, диспепсии, хлорозе, расстройстве нервной системы, психических заболеваниях, сонливости и ревматизме. Ценится как возбуждающее и стимулирующее мышечную деятельность средство.

#### ГРАНАТ, ГРАНАТНИК

Кустарник или небольшое красивое дерево высотой до 6 м семейства гранатовых. Цветки пурпурные, плоды округлые, диаметром до 15 см, красноватые, с кожистыми околоплодниками. Семена угловатые, сочные, красные, кисло-сладкого вкуса. Цветет в мае — августе, плодоносит в сентябре — октябре. Родина граната — Северная Африка. Это древняя культура. В Вавилоне он разводился еще 5000 лет назад, его медицинскую ценность признавал Гиппократ. Врачи Греции и Рима назначали сок граната при желудочных болях, корку плодов — при дизентерии и для лечения ран, кору дерева — как противоглистное средство. Сок граната содержит 8—19 % Сахаров, до 10 % лимонной кислоты, танин, витамин С. В цветках найдено значительное количество ярко-красного пигмента антоциана-пуницина, в листьях, коре корней и стволов — до 32 % дубильных веществ.

Плоды используют в свежем виде. Из сока готовят напитки, сиропы, приправы к различным национальным блюдам. Плоды граната дают до 60 % сока с высоким содержанием антоцианов. В соке найдено также 9 % лимонной кислоты, яблочная, шавелевая и другие органические кислоты, глюкоза, фруктоза. Сок обычно употребляют как витаминное средство в свежем и консервированном виде. Гранат — одно из древнейших лекарственных растений. Сок его возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, отличается выраженным вяжущим и обезболивающим действием. Цветки граната обладают вяжущими и антисептическими свойствами, колеистый околоплодник — вяжущим и закрепляющим действием. Кора корней и ветвей парализует ленточных глистов. Противоглистное действие обусловлено наличием алкалоида пелльтьерина, находящегося в корнях и кожуре плодов

В народной медицине различных стран сок граната используют для лечения желудочных заболеваний как вяжущее, при атеросклерозе, бронхиальной астме, цинге, ангине, колитах, лихорадке, малярии; семена — при отеках, желтухе, как средство, возбуждающее аппетит; поджаренные семена в смеси с семенами опийного мака — при дизентерии; водный отвар кожуры — при энтероколите, как противокашлевое; отвар коры — как противоглистное средство; из измельченных корней, смешанных с соком алоэ, готовят мазь, применяемую при ушибах, переломах; разведенный сок семян употребляют для полоскания горла при ангине; припарки из цветков — для рассасывания воспалительных инфильтратов.

В эксперименте установлено гипотензивное, спазмолитическое и противовоспалительное действие экстрактов из различных органов граната. Полифенолы кожуры плодов подавляют рост дизентерийной палочки. Жирное масло семян обладает гормональной активностью. Разработан метод лечения ожогов соком граната и порошком из кожицы плодов: соком тщательно смазывают всю площадь ожога, а затем присыпают ее порошком из высушенной кожицы.

Кожура граната в народной медицине использовалась как вяжущее и глистогонное средство. Следует учесть, что в ней содержится до 0,5 % очень ядовитых алкалоидов. В фармацевтической промышленности из коры дерева изготовляли препарат, действующий против ленточных глистов. Принимать его можно только по назначению врача. Кора и корни растения токсичны, и их применение требует большой осторожности.

#### ГРЕЙПФРУТ

Дерево высотой до 12 м семейства рутовых. Плоды крупные, округлые, с желтой кожурой и своеобразным запахом. Мякоть плодов светло-желтая или зеленовато-желтая, с приятным специфическим запахом *a* горьковато-сладким вкусом. Родина грейпфрута — Индия. Введен в культуру в конце XIX в. В нашей стране культивируется на Черноморском побережье (Грузинская ССР). В состав плодов входят сахара (до 7 %), органические кислоты (около 3 %), минеральные, пектиновые вещества, витамины А, С, О, Р.

Плоды грейпфрута — хороший витаминный диетический продукт. Плоды и сок употребляют в свежем виде, из них готовят варенья, консервы; из кожуры

плодов делают цукаты и получают пектин и эфирное масло. Грейпфрут возбуждает аппетит, способствует улучшению пищеварения, снижает кровяное давление, способствует устранению функциональных расстройств печени, повышает общий тонус организма, снижает чувство усталости.

#### ИМБИРЬ АПТЕЧНЫЙ

Тростниковиднообразное тропическое растение семейства имбирных. Одно из древнейших пряных растений. В диком состоянии сейчас не встречается, в культуре выращивается во многих тропических странах Азии (древний центр культуры—Индия).

Плодов в обычных условиях культуры не образует и размножается исключительно кусками корневищ.

Товарный имбирь представляет собой разрубленные на кусочки сухие корневища растения. Содержание эфирного масла в сухом имбире колеблется от 2 до 3,5 %. Главная составная часть масла — терпен цингибин (около 70 %). Совокупность нелетучих веществ, придающих имбирю характерный резкий вкус, называется олеорезином. Имбирь применяют как пряность для приготовления соусов, различных напитков. Масло и олеорезин идут на ароматизацию всевозможных пищевых продуктов (особенно кондитерских) и напитков. В парфюмерии их используют для композиций восточного типа.

В древности имбирь считали предохранительным средством от чумы. В медицине его употребляли при расстройствах пищеварения с тошнотой и рвотой, при плохом аппетите, метеоризме, хроническом энтерите, задержке мочеотделения, при отеках, ревматизме и для полосканий горла при ангине.

В народной медицине стран Восточной Азии измельченные корневища применяли при головных болях невралгического и спастического характера, бронхиальной астме, как противотрихомонадное средство.

#### КАКАО НАСТОЯЩЕЕ, ШОКОЛАДНОЕ ДЕРЕВО

Дерево высотой 3—8 м семейства стеркулиевых. В СССР возможна лишь оранжерейная культура. В диком состоянии неизвестно. Промышленные плантации сосредоточены в странах тропического пояса.

Плоды — удлинено-овальные голые морщинистые ягоды, заостренные на концах, длиной до 30 см и диа-

метром 10—12 см. Внутри плода в белой или розовой мякоти (пульпе) в пяти продольных рядах располагается 30—50 красноватых или коричневых семян, называемых в производстве бобами какао (это товарная часть урожая).

Первыми из европейцев познакомились с культурой какао конкистадоры в 1519 г. при завоевании Мексики. Ацтеки употребляли напиток чокоатль («горькая вода»), приготовляемый из порошка какао, перца и ванили. Во второй половине XIX в. плоды какао в Мексике выполняли роль денежных знаков.

В Европе какао сначала употребляли лишь как лекарство при ревматизме, заболеваниях горла и желудка. Значительно позднее появились современный напиток какао, шоколадные кремы и плиточный шоколад.

Плоды какао — ценное пищевое сырье. Они содержат всего 4—6 % воды, до 55 % жира, белковые вещества (12—15 %), крахмал (6—10 %), дубильные вещества (3—6 %), теобромин (1—2 %), кофеин (0,05—0,3 %), клетчатку (3—3,5 %), органические кислоты, минеральные вещества (соли калия и фосфора).

Из семян получают масло какао, которое применяют в косметической, фармацевтической, кондитерской и других отраслях промышленности. Оболочки плодов (какаовелла) используют для получения теобромина и суррогатов порошка какао, а также для приготовления напитка.

В фармацевтической промышленности масло какао — лучшая основа для приготовления свечей и пилюль.

В народной медицине его применяют как противокашлевое и смягчительное средство. Теобромин, добываемый из шелухи семян, оказывает стимулирующее влияние на сердечную деятельность, расширяет венечные сосуды сердца и мускулатуру бронхов, усиливает мочеотделение. Применяют его главным образом при спазмах сосудов сердца и мозга. На основе теобромина производится ряд лекарственных препаратов.

## КОФЕЙНОЕ ДЕРЕВО

Небольшое вечнозеленое дерево или крупный кустарник высотой 3—6 м семейства маревых. Плоды красные, черные, черно-синие, редко желтые, величина



ной с вишню, с довольно сочным съедобным околоплодником.

В СССР кофе импортируют в сырых зернах. Их подвергают обработке — обжариванию и размолу. При обжаривании образуется совокупность ароматических веществ, придающих напитку, изготовляемому из кофе, своеобразные вкус и аромат. Вследствие карамелизации сахара зерна приобретают темно-коричневый цвет, а напиток — коричневую окраску. В розничную торговую сеть кофе поступает главным образом обжаренным (в зернах или размолотым).

Товарный кофе содержит около 10 % воды, жиры (10 %), белки (13—15 %), кофеин (0,5—2,5 %). Семена используют для приготовления напитка и получения кофеина.

Пищевое значение кофе заключается в его характерных вкусовых достоинствах и свойстве временно повышать работоспособность и творческую активность.

Сладкая мякоть ягод кофе по вкусу несколько напоминает шиповник. В Африке ее используют для приготовления различных напитков. В тропиках народная медицина рекомендует семена кофе как противоядие опиума, при холере.

В медицине кофеин применяют при угнетении центральной нервной системы, при отравлениях наркотическими средствами, при недостаточности сердечно-сосудистой системы и спазмах сосудов головного мозга (мигрени). Кофеин входит также в состав ряда лекарственных препаратов.

Противопоказан при повышенной возбудимости, бессоннице, гипертонии, атеросклерозе, органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гастрите, больным с язвенной болезнью желудка, детям и старикам.

## ЛИМОН

Небольшое вечнозеленое дерево семейства цитрусовых, родина которого — Индия. В СССР выращивается в субтропических районах, широко разводится в тепличных хозяйствах Узбекистана. Цветки белые с сильным приятным ароматом, плоды светло-желтые, ароматные, кислого вкуса. Цветет с весны в течение нескольких месяцев. Плоды созревают поздней осенью или в начале зимы. Характерный запах лимона обусловлен наличием эфирного масла в различных частях растения. Мякоть плодов содержит значительное ко-

личество органических кислот (лимонной, яблочной), пектиновые вещества, фитонциды, каротин, витамины А, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, С (до 85 %), Р, флавоноиды, производные кумарина. Основные компоненты эфирного масла лимона — а-лимонен (до 90 %) и цитраль (до 5 %). В семенах есть жирное масло, горечи.

Лимоны употребляют в пищу в свежем виде, а также используют при изготовлении кондитерских изделий и безалкогольных напитков, в парфюмерной промышленности, в кулинарии. Лимон — профилактическое и лечебное средство при гипо-, авитаминозах и атеросклерозе. В английском флоте в конце XVIII в. был введен обязательный прием 30 г лимонного сока ежедневно, что надежно охраняло моряков от цинги в дальних плаваниях. Благодаря употреблению лимона матросами кораблей «Надежда» и «Нева» под командованием адмирала Крузенштерна в 1803—1806 гг. во время кругосветного путешествия не было ни одного случая цинги. В средние века считали, что лимоны предохраняют от чумы и являются противоядием при укусах змей.

Существует древняя кавказская легенда, повествующая о том, что любимец одного из царей впал в немилость и попал в тюрьму, где ему предложили выбирать пищу по вкусу. К удивлению окружающих узник выбрал лимоны, сказав, что их аромат веселит, кожура плодов и зерна полезны для сердца, мякоть служит пищей, а сок утоляет жажду.

Восточная медицина считала лимон прекрасным лечебным средством для лечения ран и легочных заболеваний и противоядием при различных отравлениях. В XI в. Авиценна писал о лимоне как о лучшем лекарстве при болезнях сердца, рекомендовал употреблять его в пищу беременным женщинам и при желтухе. Сейчас лимонный сироп и лимонное масло, полученное из свежей кожуры, применяют для улучшения вкуса и запаха лекарств. Были попытки использовать лимонный сок для лечения мочекаменного диатеза и отеков, настойку лимонной корки или цедры — как средство, повышающее аппетит, седативное и протнворвотное.

В народной медицине лимон применяют как витаминное средство при цинге, как дополнительное лечебное средство при желтухе, отеках, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, при гастритах с низкой кислотностью; наружно раствором сока в воде поло-

щут рот и горло при ангине и воспалительных процессах слизистой рта, используют для примочек при грибковых поражениях кожи и экземах.

Лимон широко применяют как косметическое средство — лимонная вода смягчает и отбеливает М у лица, ее используют в смеси со взбитым яичным С т-ком, глицерином и одеколоном, чтобы избавиться я Веснушек, ПИГМЕНТНЫХ ПЯТеН, ОМОЛОДИТЬ КОЖУ Л1 ;т. Сок лимона заживляет трещины на коже, уменьшат ломкость ногтей.

### МАНДАРИН ЯПОНСКИЙ

Небольшое развесистое дерево высотой 2,5—4 и семейства рутовых. Плоды округло-приплюснутые, оранжево-желтые, кисло-сладкие, с легко отделяющейся тонкой кожурой, содержащей эфирное масло. Родина мандарина — Япония. Сейчас его культивируют на Черноморском побережье Кавказа, в Азербайджане. Плоды созревают в октябре — декабре.

Мякоть плодов мандарина содержит до 10,5 % Сахаров, органические кислоты (лимонную и другие — до 0,6—1,1 мг%), витамины и фитонциды. В кожуре много оранжевых и желтых пигментов — среди них каротин (до 12 мг%). В состав эфирного масла, находящегося в кожуре мандарина, входят а-лимонен, цитраль, каприловый и другие альдегиды, спирты, метиловый эфир антралиловой кислоты, который придает мандариновому маслу своеобразный вкус и запах.

Плоды мандарина применяют как ценный диетический продукт, повышающий аппетит, улучшающий обменные процессы и насыщающий организм витаминами в зимнее время. Мандариновую кожуру употребляют как заменитель померанцевой корки при приготовлении различных лекарственных препаратов, настоев, сиропов, экстрактов, а также в пищевой промышленности. Плоды обладают антицинготным и фунгицидным действием. При многократном втирании в кожу сока из дольки мандарина излечивают участки кожи, пораженные микроспорией и трихофитией. Спиртовая настойка из кожуры мандаринов повышает аппетит, улучшает пищеварение, размягчает воспалительный секрет в бронхах и верхних дыхательных путях, способствуя отделению мокроты. В восточной медицине настойку кожуры, а также водный ее настой или отвар плодов применяли при кашле, бронхите, тошноте и как средство, улучшающее пищеварение.

## МАСЛИНА ЕВРОПЕЙСКАЯ, МАСЛИНА КУЛЬТУРНАЯ, ОЛИВКОВОЕ ДЕРЕВО

Вечнозеленое субтропическое плодовое дерево высотой 4—12 м семейства маслиновых. С древних времен широко культивируется по берегам Средиземного моря. Голубь, держащий ветвь маслины в клюве, был эмблемой мира еще в древности. Греческие переселенцы завезли маслину на Южный берег Крыма. Отдельные деревья в Крыму в настоящее время достигают 500-летнего возраста. Промышленные плантации маслины в СССР сосредоточены на Черноморском побережье Кавказа, в Азербайджане, Туркмении и Крыму.

Плод маслины — продолговатая, яйцевидная или шаровидная костянка длиной 2—3,5 см, с мясистой, маслянистой мякотью и очень твердой косточкой. Плоды содержат около 70 % жирного масла, в состав которого входят глицериды олеиновой (до 80 %), пальмитиновой (до 10 %), стеариновой (до 5—8 %), линолевой, арахидиновой и других кислот. Кроме того, в плодах есть антоцианы, пектиновые вещества, углеводы, катехины, воски. Листья содержат эфирное масло, органические кислоты, фитостерин, смолы. В эфирном масле найдены эвгенол и камфен.

Плоды маслины, свежие и соленые, употребляют в пищу. Холодным прессованием из них получают оливковое масло наиболее высокого качества — «прованское». Оливковое масло используют в пищу, в консервной промышленности и медицине. Вторые сорта («деревянное» и техническое масло) получают прессованием мезги и семян после подогревания; эти масла применяют для технических целей, освещения и в мыловарении. Лучшие сорта масла употребляют в лекарствах для внутреннего употребления, в эмульсиях как обволакивающее, смягчительное и нежное слабительное средства при желчнокаменной болезни. Кроме того, его используют как растворитель некоторых лекарственных веществ, предназначенных для подкожного и внутримышечного введения. «Деревянное» масло используют наружно как основу для мазей, пластырей. В народной медицине масло маслины применяют как слабительное при запорах, болеутоляющее при желудочных коликах, антитоксическое при отравлениях (попеременно с теплым молоком и теплой водой), наружно — при ушибах, укусах пчел, ос.

В эксперименте было показано, что экстракт из листьев маслины при внутреннем введении животным вызывает снижение артериального давления, что объясняется влиянием на периферические сосуды; повышает диурез, замедляет перистальтику кишечника, урежает и углубляет дыхание. Экстракт из свежих листьев более активен, чем из сухих. В некоторых странах им лечат гипертоническую болезнь.

## МУСКАТНОЕ ДЕРЕВО

Вечнозеленое тропическое дерево с кожистыми простыми листьями. Родина — острова Малайского архипелага. Культивируется там же и на Антильских островах. Желтоватые цветки собраны в пазухах листьев в небольшие соцветия. Плод — мясистая яйцевидно-шаровидная ягода оранжево-желтого цвета длиной 4—6 см, с плотной кожурой; при созревании колленца и мякоть плода расщепляются надвое кольцевой вертикальной трещиной, и внутри обнаруживается темно-бурое семя, частично закрытое ярко-красным сочным присемянником.

Присемянник снимают отдельно, он закрывает семя у основания в виде бокальчика и к верхушке расщепляется на лопасти. Высушенный присемянник сплюснут, хрупок, красновато-желт, душист, идет в продажу под названием мускатного цветка.

Семя, закрытое деревянистой кожурой, подвергают огневой сушке, кожуру отбивают, семенное ядро помещают на короткий срок в известковое молоко для уничтожения способности к прорастанию и поражению насекомыми и сушат на воздухе. Приготовленные таким образом душистые ядра известны в продаже под названием мускатного ореха. Они овальной формы, длиной около 3 см и толщиной 2 см, с морщинистой поверхностью, серо-бурые.

Семенное ядро содержит не менее 5 % эфирного масла сложного состава, около 40 % плотного жирного масла, состоящего в основном из триглицеридов миристиновой кислоты; есть крахмал (около 20 %), пигменты, сапонины, пектин и другие вещества.

Прессованием семян получают плотный душистый оранжевый бальзам, состоящий из жирного и эфирного масел и пигментов. Мускатный цвет содержит не менее 4,5 % эфирного, 20 — жирного масла и 30 % амилодекстрина,

Применяют мускатный цвет и мускатный орех как пряности для повышения аппетита. Бальзам используют в мазях и растираниях как средство, раздражающее кожу.

### МУШМУЛА ОБЫКНОВЕННАЯ

Кустарник высотой 3—7 м с крупными ланцетовидными листьями семейства розовых. Родина — Западный Китай. В СССР культивируется в Крыму и на Кавказе. Плод — ложная костянка длиной около 4 см с пятью косточками, грушеобразная, желтая, сочная. Плоды содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты (лимонную, яблочную). В листьях и плодах обнаружены фитонциды и дубильные вещества.

У плодов приятный кисло-винный вкус. Они более вкусны после промораживания и полностью зрелыми, долго лежавшими. Пригодны для изготовления варенья, кондитерских изделий и как десерт. Листья и плоды обладают вяжущими свойствами, их отвар использовали в народной медицине при поносах; водным настоем листьев полоскали горло при ангине.

### УИАБИ, ЗИЗИФУС

Крупный высотой 3—8 м раскидисто-ветвистый колючий кустарник семейства крушиновых. Ветви красно-коричневые, с острыми шипами длиной около 3 см в узлах. Отсюда отходят тонкие зеленые побеги, двурядно-лиственные, напоминающие сложный перистый лист. Листья очередные, яйцевидные, с тремя выделяющимися жилками. Цветки мелкие, зеленоватые, расположены клубочками в пазухах листьев. Плоды — костянки, шаровидные или овальные, длиной 1—1,5 см, красно-коричневые, блестящие, обычно с одной косточкой, вытянутой в носик. Встречается в Средней Азии и Закавказье. Цветет в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре. Растение широко распространено на Индокитайском и Индостанском полуостровах, в Иране и Северной Африке. Часто культивируется.

Вкусные питательные плоды употребляют в пищу. Они содержат углеводы, белковые вещества, много витамина С. В различных частях растения есть алка-

лоиды, дубильные вещества. Обладает фитонцидными свойствами. Сушеные плоды издавна применяли в виде водного отвара как слизистое, обволакивающее и противовоспалительное средство при кашле, бронхите, коклюше.

Листья кустарника обладают своеобразным свойством — при жевании они временно снимают ощущение вкуса сладкого, горького, острого, но, как показали наблюдения, болевые ощущения во рту остаются. Например, после жевания листьев не ощущается сладкого вкуса сахара, кислого вкуса лимона и горького вкуса хинина в течение 5—10 мин.

### ФЕЙХОА, АККА, АНАНАСНАЯ ТРАВА

Вечнозеленый раскидистый кустарник семейства миртовых высотой 2—3 м. Родина — Южная Америка.

В СССР фейхоа выращивают в Крыму, Грузии, Азербайджане (Талыш) и на Северном Кавказе.

Плод — овальная продолговатая или округлая многосемянная ягода с толстой кожурой. Масса плода 15—130 г. Мякоть кремовой окраски, кисло-сладкая, плотная, с исключительно приятным землянично-ананасовым ароматом; содержит каменные клетки. Семена очень мелки. Плоды содержат воды более 80 %, органических кислот до 7 %, сахаров более 12 %, до 2,5 % пектина, до 30—50 мг% витамина С и эфирное масло с землянично-ананасным ароматом.

Плоды используют в пищу в свежем или переработанном виде (варенье, желе, компоты), а также в кондитерском производстве. Замечательная особенность ягод фейхоа — наличие в них водорастворимых соединений иода (в килограмме свежих плодов — от 2 до 10 мг), благодаря чему плоды особенно ценятся как лекарственное средство при болезнях щитовидной железы и атеросклерозе.

### ФИСТАШКА НАСТОЯЩАЯ

Небольшое двудомное дерево семейства сумаховых высотой 5—10 м со светлой кроной. Родина — Средняя Азия и Иран. Встречается в дикорастущем состоянии в горах Средней Азии. В Закавказье и в Крыму образует фисташковое редколесье. Возделывается в Средней Азии, на Кавказе и в Крыму. Культура фисташки была известна еще древним грекам. Листья

тройчатые с эллиптическими кожистыми листочками, цветки в метелках, мелкие, невзрачные. Плод — кремовая, темно-красная или темно-фиолетовая яйцевидная костянка. Наружная кожистая часть околоплодника опадает, внутренняя имеет вид косточки. Семя в пленчатой коричневой оболочке, с розово-фиолетовым бочком. Семядоли мясистые, зеленые, богаты жирным маслом (до 65 %), белками и углеводами. Листья содержат дубильные вещества (до 20 %). Из стволов фисташки при подсочке выделяется смола, из них получают эфирное масло, содержащее пинен.

У семядолей приятный ореховый вкус, они ароматны и используются в пищу как лакомство в свежем и поджаренном виде, а также для кондитерских изделий. Фисташковое масло приятно на вкус, идет в пищу, но быстро прогоркает.

Лечебные свойства растения были хорошо известны древним народам. Его считали сильным средством против ядов животных.

Семена фисташки обладают хорошим общеукрепляющим действием, их рекомендуют использовать после тяжелых заболеваний, при значительной физической и умственной нагрузке.

В народной медицине семена применяют как болеутоляющее при печеночных и желудочных коликах, при малокровии, как противорвотное, противокашлевое и противотуберкулезное средство, как средство, улучшающее деятельность сердца и способствующее выработке спермы. Смолу употребляют наружно для лечения ран и язв.

На листьях фисташки развиваются наросты — галлы, вызываемые тлями. Галлы сидят по 1—3 в виде полых, пузырчатых, грушевидной формы образований длиной 0,5—3 см, розоватого цвета.

Галлы, называемые «бузгунча», содержат 30—45 % танина и смолы; они предложены для использования как вяжущее средство.

## ХУРМА ВОСТОЧНАЯ

Долговечное дерево высотой до 12—15 м семейства эбеновых. Родина — Северный Китай, где хурма растет в лиственных лесах. Давно введена в культуру и широко разводится в странах Восточной Азии. Культивируется в Китае и Японии в промышленных масшта-



бах (называется яблоком Востока). У нас впервые появилась в 1889 г., когда была вывезена из Фракции и высажена на Кавказе (в Сухуми). В СССР широко разводится как промышленное плодое дерево в субтропических районах (в Грузии, Азербайджане, Краснодарском крае, в Крыму). Известно более 100 сортов, почти все они китайского или японского происхождения.

Плод — крупная, мясистая ягода цилиндрической формы, с 6—8 семенами; кожица окрашена в оранжевый или красный цвет и несет восковой налет, мякоть нередко очень вяжущая, желеобразная, но при полном созревании и определенной обработке становится очень сочной и сладкой; некоторые сорта советской селекции совершенно лишены терпкости и съедобны даже в недозрелом виде.

Плоды хурмы содержат большое количество Сахаров (10—15, а иногда и 25 % на сырую массу), представленных главным образом глюкозой и фруктозой. В высушенных плодах количество Сахаров достигает 62 % (глюкозы более 13,5 %, фруктозы — до 8,5 %). Хурма богата витамином С (0,4—0,9 %), некоторые сорта по содержанию его не уступают мандаринам. В плодах обнаружены органические кислоты — лимонная, яблочная, каротин, красящие и дубильные вещества, 0,3—1,2 % белка, небольшое количество пектиновых веществ, 0,3—0,9 % дубильных, зольные элементы. Из минеральных веществ различные сорта хурмы содержат медь (до 0,33 мг%), марганец (до 0,7 мг%), железо (до 4,0 мг%), калий (до 0,9 мг%). Сок, приготовленный из свежих зрелых плодов, имеет кислото-жгучий вкус и приятный аромат.

По вкусовым, питательным, лечебным и диетическим свойствам среди субтропических плодовых культур хурма восточная занимает второе место после цитрусовых.

Сок плодов хурмы обладает бактерицидными свойствами, в частности в отношении кишечной и сенной палочек, золотистого стафилококка. Из свежих плодов был получен препарат сукдиоскапил в виде консервированного и стабилизированного сока, содержащего до 40 мг% иода, который рекомендовали для лечения легкой и средней форм тиреотоксикоза.

Плоды хурмы как диетический продукт используют свежими и сушеными. Сухие плоды по вкусу напоминают инжир. Из них готовят пастилу, ва-

ренье, джемы, сиропы. Экстракт из сортов, богаты, танидами, употребляют как дубитель кожи, а также для пропитывания древесины, рыбачьих сетей и для изготовления лаков.

Порошок сухих листьев используют в народной медицине как кровоостанавливающее, мочегонное и гипотензивное средства. Он обладает также курареподобным действием. Настой коры применяют как вяжущее при поносе, дизентерии, перемежающейся лихорадке, а с квасцами — для полосканий при воспалениях полости рта. Плоды употребляют при желудочных заболеваниях и как лечебное и профилактическое средство при цинге. Особенно рекомендуют их как тонизирующее для выздоравливающих от изнурительных болезней.

## ЦИТРОН

Имеет самые крупные из всех цитрусовых плоды — их длина составляет 20—40 см, диаметр 14—28 см. Они продолговатые, желтые, как лимон, с толстой (2,5—5 см) кожурой и кислой или кисло-сладкой, слегка горьковатой малосочной мякотью. Культивируются в Сицилии, хорошо акклиматизировался на Черноморском побережье и Кавказе. Плодовая мякоть содержит до 5 % лимонной кислоты, до 2,5 % Сахаров (сахарозы — 0,7 %). Цитрон не употребляют в пищу в свежем виде, его используют исключительно в кондитерском производстве — для цукатов, варений, начинок. Из кожуры плодов получают ценное эфирное масло. В древности цитрон широко возделывали в Западной Индии, Западной Азии и Средиземноморье. Он первым из цитрусовых задолго до нашей эры попал в Европу. И теперь его выращивают во многих странах, но на небольших площадях.

## АВОКАДО

Вечнозеленое тропическое дерево высотой до 20 м из семейства лавровых. Родина авокадо Америка. В СССР культивируется на Черноморском побережье Кавказа. Плоды — крупные грушевидные костянки различного цвета от зеленовато-желтого до черно-фиолетового или черно-пурпурного с кремовато-желтой мякотью приятного вкуса, напоминающего вкус

яичного желтка, грецкого ореха и сливочного масла. Зацветает в феврале — апреле, плоды созревают в сентябре — ноябре. Плоды содержат около 2 % белка, более 30 % жира, до 1,5 % Сахаров, минеральные вещества — соли калия, натрия, кальция, магния, фосфора, а также витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Д, Е, К, РР, пантотеновую кислоту, биотин, листьях — эфирные масла и горечи.

Плоды авокадо обладают высокими диетическими и лечебными свойствами. Этому способствует их поливитаминность, наличие кальция и фосфора. Жиры авокадо по усвояемости не уступают сливочному маслу, а по калорийности превосходят мясо и яйца. Из плодов готовят салаты, пюре, их используют как масло для бутербродов. Авокадо рекомендуют в пищевом рационе больных анемией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (особенно гастритами с пониженной кислотностью), гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом. При желудочно-кишечных расстройствах и как противоглистное средство используют отвары из листьев и кожуру плодов. Во Франции на основе масла авокадо создан препарат для лечения склеродермии, пиореи, артрозов и экзем.

## БЕРГАМОТ

Вечнозеленое невысокое дерево без колючек из семейства рутовых. Плод грушевидной формы длиной 6—7,5, диаметром 5,5—6,5 см (у основания), золотисто-желтый с зеленоватым оттенком.

Кожура содержит 1—3 % эфирного масла, гесперидин и фурукумарины — бергаптол, бергаптен и др. В эфирном масле есть лимонен и другие терпены, но специфический приятный аромат обуславливает линалацетат (30—45 %) и свободный линалоол.

Бергамотовое масло применяют для отдушки мазей и в парфюмерии. Фурукумарины, содержащиеся в эфирном масле, обладают сильным фотосенсибилизирующим эффектом, способствуют пигментации кожи. На основе бергаптола и бергаптена из бергамотового масла созданы препараты для лечения витилиго и гнездовой плешивости.

## ДЫННОЕ ДЕРЕВО

Тропическое плодое дерево семейства дынных. Родина — Центральная и Южная Америка. Выращивают его в Закавказье в закрытом грунте, где оно достигает 4—5 м в высоту. Плоды оранжево-желтого цвета с толстой, сочной, сладкой коркой и многочисленными зелено-черными семенами внутри построению напоминают дыню. Отдельные плоды достигают величины небольшой дыни, обычно же они не крупнее плодов абрикоса. В зрелых плодах много сахара. Они съедобны, и растение культивируют во всех тропических странах как фруктовое дерево. У семян пряный вкус, их используют для приготовления пищи.

Листья растения содержат алкалоид карпаин и гликозид карпозин.

Медицинское значение имеет фермент папаин, находящийся в млечном соке дынного дерева; млечные трубки есть во всех его частях, но для добывания папаина используют высушенный млечный сок из незрелых плодов. Папаин расщепляет белки подобно пепсину, и его прописывают для улучшения пищеварения. В листья местные жители заворачивают мясо, чтобы оно стало мягче, а африканцы настоем листьев лечат лихорадку, бери-бери и употребляют их как противоглистное средство.

В литературе есть сведения, что папаин растворяет мертвые ткани и вызывает быстрый рост живых, что имеет большое значение при лечении ран. Кроме того, фермент действует в кислых, нейтральных и щелочных растворах и растворяет створоженный белок. Папаин показан при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и хронической диспепсии, при разного рода ожогах, при отравлении от укусов ядовитых пауков. Используют его и в косметике — для укрепления волос и удаления веснушек и желтых пятен с кожи лица.

В народной медицине млечный сок сам по себе используют как противоглистное средство, а также еще для лечения экземы, язв, бородавок и мозолей.

Способы выращивания растения и освоение его культуры в условиях Закавказья изучают наши опытные учреждения. В Закавказье испытывают также культуру еще одного вида дынного дерева — дуболистного.

## ПОМЕРАНЕЦ ГОРЬКИЙ

Вечнозеленое невысокое дерево семейства рутовых с длинными острыми колючками. Плод шаровидный, диаметром 6—7 см, оранжево-красный, на вкус горький, несъедобный.

Кожуру зрелых плодов снимают продольными дольками или срезают ножом спиральными полосами и сушат. Кожура померанца содержит 1—3 % эфирного масла, 1—2,5 % горького гликозида аурантиамарина и гликозиды гесперидин и изогесперидин, относящиеся к группе витамина Р. Эфирное масло на 90—95 % состоит из лимонена, кроме того, в нем есть терпинеол, линалоол, цитронеллол и другие соединения.

Из свежеснятой кожуры — померанцевой корки — отжигивают эфирное масло. Из измельченной корки готовят настойки, используемые как средство, повышающее аппетит или как корректант при производстве разных лекарственных форм.

Незрелые плоды померанца — так называемые померанцевые орешки — диаметром 5—15 мм, самопроизвольно опадающие с дерева, — также сырье для получения эфирного масла. У эфирного масла из незрелых плодов иной аромат, чем у масла из померанцевой корки. Как и масло из свежих цветков, его получают перегонкой с водяным паром или анфлеражем (экстракцией жирным маслом). Эфирное масло из цветков очень приятно пахнет. В его состав входит лимонен, сложные эфиры линалоола и гераниола, а также метиловый эфир антраниловой кислоты — именно он придает маслу нежнейший аромат. Эфирное померанцевое масло из различных частей растения применяют в мазах и в парфюмерии.

## ТАМАРИНД ИНДИЙСКИЙ

Крупное вечнозеленое растение с раскидистой кроной семейства бобовых, родом из Индии и тропической Африки. Культивируется в Индии, Индонезии, Африке.

Нераскрывающиеся бобы длиной около 20 и шириной 2—3 см состоят из темно-коричневого хрупкого и тонкого эпикарпа, мясистого мезокарпа, кожистого эндоскарпа и содержат 3—6 семян; по средней жилке и краям тянутся волокна.

Со зрелых бобов снимают эпикарп, а мякоть консервируют сахарным сиропом.

В аптеки поступает консервированная сахаром темно-бурая вязкая масса, в которой содержатся волокна из мезокарпа, красновато-бурые, блестящие, гладкие, твердые семена округлоквадратной формы длиной 12—15 см, и обрывки эндокарпа. У массы приятный кисло-сладкий фруктовый вкус.

Мякоть тамариндов содержит винно-каменную кислоту и ее кислую калиевую соль (около 8 %), свободные органические кислоты в общей сумме около 10 %, инвертный сахар (40 %), пектин.

Применяют как легкое слабительное, особенно для детей, а настой — как освежающий напиток при лихорадке.

## ДИЕТОТЕРАПИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ

Лечебное питание, или диетотерапия предусматривает применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострениями хронических). Диетическое же питание подразумевает главным образом питание людей с хроническими заболеваниями вне обострения. Основные принципы лечебного питания сохраняются и в диетическом. Требования к лечебному и диетическому питанию те же, что и к рациональному, т. е. физиологически полноценному питанию здоровых людей — с учетом их пола, возраста, характера труда. Оно должно способствовать сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Но в соответствии с характером заболевания нередко возникает необходимость на более или менее продолжительный срок внести коррективы в энергетическую ценность и химический состав рациона, сбалансированность в нем определенных веществ, набор продуктов и способ их кулинарной обработки, некоторые органолептические показатели пищи, режим питания.

В диетотерапии пищевые растения используют в вареном и припущенном виде, а также жареными, тушеными или запеченными. Варка и припускание овощей — основной прием в лечебной кулинарии. Картофель и корнеплоды, кроме свеклы, варят обычно Очищенными целиком; белокочанную капусту — нарезанной дольками, цветную и брюссельскую — **разобранной** на кочешки; кукурузу — не снимая листьев с

початков; стручки фасоли — разрезанными на три-четыре части. Овощи кладут в горячую подсоленную (10 г соли на килограмм овощей) воду так, чтобы слой ее был на 1—1,5 см выше. Варят при слабом кипении, закрыв крышкой, до готовности (картофель—20—30 мин; морковь, брюкву, репу — 25—30 мин). С готовых овощей сливают отвар (его используют для супов и соусов), а сами овощи подсушивают на очень слабом огне. Свеклу варят в кожце без соли (с солью она приобретает неприятный вкус) в течение часа, а затем заливают холодной водой и выдерживают в ней 30—60 мин. Зеленые овощи — стручки бобовых, шпинат, брюссельскую капусту — для сохранения цвета варят в большом (3—4 л на килограмм) количестве бурно кипящей воды при открытой крышке. Замороженные овощи опускают в кипящую воду, не размораживая, сушеные предварительно замачивают в холодной воде на 1—3 ч и в ней же варят в посуде из нержавеющей стали с утолщенным дном или эмалированной. Подбирают посуду так, чтобы воздушное пространство над овощами было как можно меньше — кислород воздуха способствует окислению витамина С.

Для варки на пару очищенные целиком или нарезанные дольками, ломтиками, кубиками овощи помещают на решетку, посыпают солью (пространство под решеткой заполнено кипящей водой), плотно накрывают крышкой. Готовые овощи должны быть мягкими, но не деформированными: картофель и корнеплоды без глазков и темных пятен, целыми или слегка разварившимися; капуста сохранившейся формы, без запаха пареных овощей; цвет белокочанной капусты — от белого до кремового, брюссельской — ярко-зеленый или слегка бурый, соцветии цветной капусты — кремовый, без темных включений. Отварные овощи нужно быстро использовать (в крайнем случае не позднее чем через час). Употребляют их как гарнир, самостоятельное блюдо или полуфабрикат для пюре.

Овощи для припускания нарезают дольками, кубиками, кладут в сотейник слоем не толще 20, а кабачки, тыкву—10—15 см, добавляют масло (20—30 г на килограмм), заливают кипящей жидкостью (водой, молоком, бульоном — 20—30 % массы овощей), солят и накрывают крышкой. Кабачки, тыкву, помидоры, которые легко выделяют сок, припускают



без добавления жидкости. Корнеплоды и капусту готовят 25—30, тыкву и кабачки—15—20 мин, не допуская выкипания жидкости, которую не сливают, а используют вместе с блюдом. Припускают отдельные виды овощей или их смесь. При совместном приготовлении вначале припускают корнеплоды, затем, с учетом сроков их варки, добавляют тыкву, кабачки и консервированный зеленый горошек. Репу, брюкву и некоторые сорта ранней белокочанной капусты, содержащие гликозиды, предварительно бланшируют для удаления горечи. Заправляют молочным соусом, сливочным или растительным маслом. Готовые овощи должны быть правильной формы, мягкими, с цветом, свойственным овощам. Нужно тщательно следить, чтобы блюдо не подгорело.

С целью механического и химического щажения желудочно-кишечного тракта овощи используют в протертом виде. Их отваривают или припускают и затем протирают горячими, заправляют маслом, молоком или сметанным соусом. Для улучшения вкуса, повышения пищевой ценности и диетических свойств целесообразны приготовление смешанных пюре (морковно-картофельного, картофельного с тыквой), добавление протертых фруктов. Из овощных пюре готовят также пудинги и суфле, которые можно варить на пару; Если нужно, овощи готовят без соли, а сахар при необходимости заменяют сорбитом или ксилитом.

Готовое блюдо будет вкусным при однородной, нежной, у картофельного пюре — пышной консистенции, вкусе и запахе овощей с примесью молока, сливочного масла.

Из вареных и припущенных овощей можно рекомендовать картофель в молоке, овощи в молочном соусе, картофельное пюре с морковью, свекольное пюре с яблоками, морковный пудинг с яблоками паровой.

Жарят овощи сырыми (картофель, кабачки, тыкву, репчатый лук, баклажаны, помидоры, т. е. овощи, содержащие достаточное количество влаги и малоустойчивый протопектин) или предварительно отваренными. Картофель нарезают дольками, брусочками или кружочками; кабачки — кружочками; баклажаны, тыкву — ломтиками; помидоры — дольками; лук — кольцами. Кабачки, баклажаны, тыкву, лук панируют в муке. Корнеплоды (морковь, свеклу) и капуст-

ные овощи предварительно варят или припускают. Из мелко нарезанных припущенных или протертых овощей, добавив яйца, манную крупу, молоко, творог, формируют котлеты, биточки, зразы, оладьи, панируют их в яйце, муке или сухарях и жарят. Используют растительное или топленое масло. Нарезанные овощи или изделия укладывают на сковороду или противень с разогретым до 120—150 °С жиром и жарят до появления с обеих сторон корочки, иногда дожаривают минут пять в жарочном шкафу при температуре 160—180 °С. Обжаривать их желательно равномерно, корочка не должна быть грубой. Недопустим запах «запаренных» овощей. Котлеты и зразы картофельные должны быть пышными, рыхлыми, нетягучими, без комков; морковные, капустные, свекольные котлеты — нежными, однородными. Есть их можно со сливочным маслом, сметаной, соусами, посыпав зеленью петрушки, укропа. В свекольные котлеты можно добавить изюм.

Готовят диетические блюда и из тушеных овощей. Для этого их обжаривают, припускают до полуготовности или варят, а затем тушат с соусами, молоком, бульоном. Только белокочанную капусту, свежую и квашеную, тушат без предварительной тепловой обработки. Готовые овощи должны быть мягкими, сочными. Нужно помнить, что овощи довольно легко подгорают.

Запекать овощи нужно в кол«ше (для приготовления полуфабрикатов и блюд), очищенными под соусами, фаршированными и в виде изделий из протертых масс (запеканки, пудинги, рулеты).

## ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА

### ЛЕЧЕБНЫЕ САЛАТЫ

Салаты рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта — таких, как хронические холециститы, спастические колиты, сопровождающиеся запорами, при подагре и мочекишечной диатезе, ожирении, диабете (без добавления сахара) и при малокровии.

*Салат из свежей белокочанной капусты и яблок.* Капусту нашинковать, посолить, сбрызнуть раствором лимонной кислоты и слегка перетереть руками. Очищенные от кожуры яблоки нарезать брусочками, смешать с капустой, заправить сахаром и сметаной (половиной нормы), сложить в салатник, залить оставшейся сметаной, украсить листьями салата, изюмом и кусочками яблок. Можно добавить лимон, клюкву и тертую сырую морковь.

На одну порцию: капусты белокочанной 60 г, яблок 60 г, салата листового 15 г, сахара 5 г, сметаны 30 г, изюма 5 г, лимонной кислоты 3 %-ной 5 мл.

*Салат из красной капусты.* Очистить кочан и нарезать на четыре части, удалить кочерыжку и мелко нашинковать. Посолить и перетереть руками с тем, чтобы капуста стала мягче, сложить в стеклянную посуду и залить раствором лимонной кислоты или яблочным уксусом. Посуду плотно закрыть и поставить в холодное место на два часа. Затем капусту заправить подсолнечным маслом и сахаром. Можно добавить яблоки, абрикосы, сливы.

На одну порцию: красной капусты 150 г, масла растительного 5 г, лимонной кислоты 3 %-ной или яблочного уксуса 10 мл.

*Салат из цветной капусты.* Капусту опустить на несколько минут в соленую воду, залить кипятком и

довести до кипения, а затем воду слить, залить капусту чистой водой, чтобы удалить неприятный запах. Посолить по вкусу и варить до полной готовности, охладить в отваре, откинуть на дуршлаг и разделить на мелкие кочешки. Заправить лимонной кислотой или яблочным уксусом, растительным маслом или сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Можно украсить кружками помидоров.

На 800 г цветной капусты масла растительного 60 г или сметаны 200 г, зелени петрушки и укропа по 10 г, лимонная кислота 3 %-ная по вкусу.

*Салат из белокочанной капусты с огурцами.* Капусту нашинковать, перетереть с солью, огурцы и укроп порезать, добавить капусту, залить сметаной или маслом, перемешать.

На 500 г капусты белокочанной огурцов 2 шт., укропа 50 г, сметаны 100 г или масла подсолнечного 40 г.

*Салат из свежих огурцов, редиса и зелени.* Средние огурцы, редис, листья салата, лук нашинковать, заправить сметаной или растительным маслом, сахаром, солью, раствором лимонной кислоты или яблочным уксусом. Салат уложить в салатник, посыпать петрушкой и укропом.

На одну порцию: огурцов свежих 75 г, редиса 30 г, салата листового 20 г, сметаны 30 г или масла растительного 10 г, сахара 3 г, лука зеленого 15 г, зелени петрушки и укропа по 5 г.

Особенно рекомендуется при нарушении водно-солевого и лливового обмена и больным туберкулезом легких.

*Салат лиственный с огурцами и помидорами.* Свежие огурцы и помидоры нарезать ломтиками, лук нашинковать, салат порезать крупными кусками. Овощи и зелень соединить, заправить растительным маслом, яблочным уксусом, солью, сахаром, перемешать. Сложить в салатник, украсить веточками укропа и дольками вареного яйца.

На одну порцию: свежих огурцов и помидоров по 60 г, салата 20 г, лука зеленого 10 г, зелени петрушки и укропа по 5 г, масла растительного 10 г, яблочного уксуса 3 г, яйцо.

При заболеваниях печени употребляется без лука, при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы — без соли, лука и укропа, при ожирении и диабете — без сахара.

*Салат из свеклы и яблок.* Свеклу отварить или испечь в кожуре. Готовую свеклу и яблоки очистить, нашинковать соломкой, заправить сахаром, раствором лимонной кислоты, сметаной (половиной нормы), перемешать. Сложить в салатник, залить оставшейся сметаной. Украсить ломтиками свеклы, яблок, веточками зелени. В салат можно добавить черную смородину, клюкву, изюм, лимон. Красную свеклу можно заменить сахарной, которую нужно печь, а не варить.

На одну порцию: свеклы 80 г, яблок 60 г, сметаны 30 мл, петрушки 5 г, сахара 3 г, кислоты лимонной 3 %-ной 5 г.

Этот салат рекомендуется при гепатохолеститах, гипоацидных гастритах (свекла и яблоки в этом случае натираются). Ценный в диетическом отношении при туберкулезе и малокровии.

*Салат из фасоли с огурцами.* Предварительно замоченную в холодной воде фасоль тушить в небольшом количестве воды. Когда готовая фасоль остынет, соединить ее со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками. Посолить и посыпать мелко нарезанным укропом. Заправить растительным маслом.

На 500 г фасоли — полстакана воды, 300 г (3 шт.) огурцов, пучок укропа, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

*Салат из горошка и моркови.* К сырой моркови, натертой на мелкой терке, добавить консервированный зеленый горошек и мелко нарезанный укроп. Заправить майонезом.

На 200 г консервированного зеленого горошка — 2 моркови, 2 пучка укропа, 4 столовые ложки майонеза.

*Помидоры свежие с брынзой.* Брынзу нарезать кубиками толщиной в палец, положить в посуду, залить кипятком и дать постоять 20 мин. Затем воду слить. На блюдо уложить брынзу, нарезанные свежие помидоры и нарезанный зеленый лук.

На 4 помидора — 100 г брынзы, 4 стебля зеленого лука.

*Салат из сырой моркови с медом и орехами.* Сырую морковь (желательно каротель) натереть на мелкой терке, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелко рубленными грецкими орехами (орехи можно заменить арахисом или миндалем). На 100 г моркови — 40 г меда, 30 г очищенных орехов,

*Салат из редьки и моркови с грецкими орехами.* Редьку и морковь натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок истолочь в ступке. Все смешать, влить лимонный сок, посолить по вкусу, свежую цедру растереть и ввести в салат. Все еще раз перемешать.

На 2 редьки (лежелательно красных)—2 моркови, 12 грецких орехов, пол-лимона для сока и цедры, 8 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

*Салат из цветной капусты и редиса.* Сварить цветную капусту, охладить, разделить на маленькие кочешки. Выложить в салатник, добавить порезанный дольками редис. Приготовить заправку из оливкового масла, лимонного сока, мелко нарезанного зеленого лука, соли и перца и залить ею салат.

На 250 г редиса и 400 г цветной капусты 50 г оливкового масла, лимон для сока, 4 столовые ложки рубленой зелени, соль, перец, сахар по вкусу.

*Салат из картофеля и кукурузы.* Сварить картофель, охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Кукурузу сварить цельными початками в подсоленной воде. С готовых початков снять зерна, охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

На 200 г картофеля — 200 г вареной кукурузы молочной зрелости (зерно), 30 г зеленого лука, по 2 столовые ложки растительного масла и 3 %-ного уксуса, сахар, соль и перец по вкусу.

*Творог со свежей зеленью.* Листки зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, помыть и положить на решето, чтобы стекла вода. Обсушить зелень полотенцем и мелко нарезать. Творог посолить, посыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку или протереть через сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо. Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

На 500 г творога — 100 г зеленого салата или шпината, 2 столовые ложки сахарного песка, стакан сметаны, соль по вкусу.

*Салат из моркови, кураги и лимона.* Сырую морковь натереть на крупной терке или мелко нашинко-

вать. Курагу перебрать, промыть, мелко нашинковать, соединить с морковью. Половину лимона мелко нарезать, смешать с морковью и курагой. Продукты заправить сметаной, сахаром, сложить в салатник. Украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

На одну порцию: моркови 80 г, кураги 40 г, 1/4 лимона, сметаны 30 г, зелени петрушки 5 г, сахара 3 г.

Салат особенно полезен ранней весной при витаминной недостаточности, упадке сил, ослаблении деятельности сердца, гипотонии.

*Салат из тыквы с яблоками.* Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками. Для остроты добавить лимонный или апельсиновый сок, а для сладости — мед. Посыпать все толчеными орехами.

На 500 г тыквы — 3 яблока, сок одного лимона, 3 столовые ложки меда, полстакана толченых орехов.

*Салат из моркови и репы.* Овощи натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанной петрушки и полить растительным маслом.

На одну порцию: моркови 60 г, репы 120 г, петрушки 5 г, масла растительного 40 г.

*Салат из перца.* Подготовленные стручки сладкого перца и лук нарезать кольцами, а помидоры кружками, все смешать, полить сметаной или растительным маслом, посыпать мелко нарубленной зеленью и подать к столу. Очень наряден салат, приготовленный из перцев разных цветов: красного, зеленого и желтого. На 300 г сладкого перца—200 г лука, 300 г помидоров, 50 г сметаны или растительного масла, 10 г зелени.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СУПЫ

В диетическом питании используются преимущественно супы шореобразные и заправочные вегетарианские.

*Супы пюреобразные* обладают нежной консистенцией, легко усваиваются организмом, что особенно важно при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях желчного пузыря, непроходимости пищевода.

*Суп-пюре из цветной капусты с картофелем.* Очищенный картофель и цветную капусту промыть, сложить в кастрюлю, залить горячей водой, сварить до готовности и вместе с жидкостью протереть через сито. Из риса и воды приготовить отвар: рис пере-

брать, промыть, положить в кипящую воду и варить 40—45 мин, затем протереть через сито, снова вскипятить и слегка посолить. Полученный отвар соединить с протертой капустой и картофелем, прогреть до кипения, заправить молочно-яичной смесью и подать с кусочком сливочного масла.

На одну порцию: цветной капусты 100 г, картофеля 50 г, половина яичного желтка, масла сливочного Юг, риса 25 г, воды 250 г.

*Суп-пюре из фасоли на подсолнечном масле.* Фасоль отварить в воде, протереть через сито, развести отваром, в котором она варилась. Посолить. Заправить подсолнечным маслом и пассерованным на подсолнечном масле луком. Подать с гренками.

На 400 г фасоли — литр воды, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 2 головки репчатого лука.

*Суп-пюре из кабачков и стручковой фасоли.* Кабачки очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в сотейник, добавить мелко нарезанный лук-порей, сливочное масло, посолить и тушить до мягкости. Затем протереть их через сито, влить разведенные с мукой сливки (три четверти общего количества), размешать, добавить соль по вкусу, дать вскипеть и сдвинуть кастрюлю на край плиты.

Молодую стручковую фасоль нарезать ромбиками и отварить в слегка подсоленной воде.

Желток взбить с остальными сливками, прогреть на плите, не доводя до кипения, влить через сито в суп, добавить сливочное масло, размешать.

При подаче на стол в тарелки положить 1—2 столовые ложки отварной фасоли, залить супом-пюре, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки. Отдельно подать гренки.

На 2—3 кабачка — 20 стручков фасоли, один стебель лука-порея, 3 столовые ложки пшеничной муки, литр сливок, 3 столовые ложки сливочного масла, один желток, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

*Суп-пюре из чечевицы вегетарианский.* Промытую чечевицу положить в кастрюлю, залить кипятком, добавить очищенные, промытые морковь, петрушку, лук репчатый и на медленном огне варить до готовности, снимая пену. Затем коренья и лук вынуть, чечевицу процедить, протереть через сито, развести отваром, посолить, влить разведенную в теплом молоке предварительно поджаренную на сливочном масле муку, дать прокипеть и сдвинуть на край плиты.



Лук поджарить на сливочном масле и опустить в суп. Желтки взбить, развести теплым молоком и влить через сито. Развести в супе кусочек сливочного масла.

На полстакана чечевицы — 2 моркови, одна петрушка, 2 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, пол столовой ложки пшеничной муки, один желток, стакан молока, литр воды, соль по вкусу.

*Луковый суп с капустой.* Лук мелко порубить, обжарить на подсолнечном масле, залить водой, добавить кислую или светлую мелко нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист, соль. Варить до готовности. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле. Подавать с зеленью укропа. Если капуста свежая, добавить по вкусу сок лимона.

На кочан капусты — литр воды, 10 головок репчатого лука, 100 г подсолнечного масла, одна морковь, 3 лавровых листа, столовая ложка пшеничной муки, пучок укропа, один лимон, перец и соль по вкусу.

*Суп из свеклы с овсяными хлопьями «Геркулес».* Хорошо окрашенную свеклу, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив овсяные хлопья «Геркулес». Готовый суп можно заправить сметаной. На 5 штук свеклы — 3 л воды, полстакана овсяных хлопьев, соль и сметана по вкусу.

*Суп из корневой петрушки.* Корни петрушки, морковь и картофель нарезать дольками, добавить поджаренный на сливочном масле репчатый лук и тушить примерно в литре бульона, приготовленного из бараньих или свиных ребрышек. Когда овощи будут готовы, но еще не совсем мягки, влить остальной бульон с кусочками мяса, снятого с ребрышек.

*Суп луковый с сыром.* Этот суп лучше всего томить в духовке в глиняных горшочках и в них же подавать к столу.

Лук тонко нарезать и положить в кастрюлю с кипящим маслом. Как только лук приобретет золотистый цвет, всыпать муку, все тщательно перемешать. Постепенно добавлять холодную воду? Помешивать до тех пор, пока бульон не посветлеет. Добавить еще воды и довести до кипения. Накрыть посуду и дать супу покипеть на очень слабом огне еще 30 мин. Процедить сквозь сито. В горшочек положить поджарен-

ный хлеб и сыр. Залить супом и томить в духовке еще 20—30 мин.

*Щи зеленые.* Шпинат сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить в суповой кастрюле с маслом. Добавить муку и жарить еще 2 мин. Положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать, развести горячим отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 20 мин. За 10 мин до окончания варки положить листки щавеля и соль. К зеленом шам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

*Суп-пюре из спаржи.* Отобрать и очистить для супового гарнира 25 головок спаржи. Остальную спаржу промыть, нарезать и поставить варить на 15—20 мин, прибавив два стакана воды и немного соли.

В суповой кастрюле слегка поджарить столовую ложку пшеничной муки с таким же количеством сливочного масла, развести четырьмя стаканами молока, вскипятить, прибавить спаржу вместе с отваром. Варить 15 мин. Затем протереть сквозь сито и по вкусу прибавить соль. Перед подачей заправить маслом, положить в суп сваренную для гарнира спаржу. Отдельно подать гренки.

На 800 г спаржи — 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 4 стакана молока, 2 стакана воды, соль по вкусу.

*Суп-пюре из зеленого горошка.* Промытый рис залить горячей водой и варить до готовности, соединить с вареным горошком, протереть сквозь сито вместе с жидкостью или пропустить через мясорубку. Снова вскипятить. При гипоацидных гастритах и туберкулезе суп можно варить на мясном бульоне и вместо свежего горошка взять консервированный. Суп заправить маслом, молочно-яичной смесью и слегка подсластить сахаром.

На одну порцию: зеленого горошка 100 г, риса 25 г, масла сливочного 10 г, молока 150 мл, воды 250 г, половина яичного желтка, сахара 3 г.

*Суп-пюре из моркови.* В кипящую воду всыпать манную крупу и варить при непрерывном помешивании 10 мин. Затем добавить протертую вареную морковь и сахар и довести до кипения. Суп заправить молочно-яичной смесью и сливочным маслом.

На одну порцию: моркови 150 г, молока 150 мл, масла сливочного 10 г, крупы манной 20 г, воды 300 г, сахара 5 г, половина яичного желтка.

*Пюре из картофеля.* Это, казалось бы, самое популярное блюдо, далеко не все делают правильно. Лучше всего готовить пюре из печеного картофеля. Тщательно вымешать пюре деревянной ложкой, добавить последовательно молоко, желток, масло и соль. Не нужно брать для пюре молодой картофель — оно гораздо вкуснее из зрелых старых овощей.

*Супы заправочные вегетарианские* широко применяются при всех заболеваниях, где противопоказаны экстрактивные вещества мяса, рыбы и т. д. Для придания этим супам лучшего вкуса и аромата овощи можно пассеровать, т. е. слегка обжарить или протушить с маслом. При заболеваниях печени и желчного пузыря овощи не пассеруют. Такие супы не рекомендуется долго кипятить, чтобы не разрушились содержащиеся в овощах витамины. До подачи на стол готовому супу нужно постоять 20 мин.

*Щи из свежей капусты вегетарианские.* Морковь и белые корни нарезаются крупными брусочками или дольками, укладываются в кастрюлю. Добавляются томат, масло, небольшое количество овощного отвара и воды. Тушить на малом огне под крышкой до готовности. В кипящий овощной отвар опустить капусту, нарезанную крупными дольками, крупно нарезанный картофель, довести до кипения, добавить тушеные овощи и подсушенную муку и варить все до готовности. За 10 мин до окончания варки добавить помидоры, нарезанные небольшими дольками. Перед подачей на стол в тарелку положить сметану и рубленую зелень.

На одну порцию; масла сливочного 10 г, моркови и помидоров по 30 г, капусты 100 г, белых корней 20 г, муки пшеничной 5 г, картофеля 50 г, сметаны 30 г, зелени петрушки, лука зеленого, томата по 5 г, отвара овощного или воды 350 г.

Этот суп наиболее полезен при запорах, ожирении, диабете, в протертом виде при гипoaцндном гастрите, без лука — при заболеваниях печени.

*Суп из сборных овощей витаминный.* Нарезать небольшими кружочками корни, морковь и брюкву, сложить в кастрюлю и добавить свежий горошек. Залить водой и варить до полуготовности. Затем добавить нарезанный картофель, разобранную на мелкие

кочешки цветную капусту и варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Подсушенную муку смешать с маслом, развести отваром из овощей, процедить и ввести в суп. Когда суп закипит, заправить его молочно-яичной смесью. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

На одну порцию: цветной капусты 70 г, зерен горошка 30 г, белых кореньев, моркови, брюквы по 20 г, картофеля 50 г, муки пшеничной 5 г, молока 100 мл, половина яичного желтка, петрушки 5 г, масла сливочного 10 г, отвара овощного или воды 300 мл.

Этот суп рекомендуется не только при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, но и при инфекционных заболеваниях, а без соли — при поражении почек и сердечно-сосудистой недостаточности.

*Суп-рассольник из свежих огурцов.* Морковь, брюкву и белые коренья мелко нарезать, сложить в кастрюлю, добавить масло, небольшое количество воды, накрыть крышкой и тушить до готовности. Огурцы очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками, добавить лимонную кислоту, воду и тушить 10—15 мин. Нарезать картофель и ввести его в кипящий овощной отвар или воду и варить 10 мин. Затем добавить к нему овощи, нашинковать салат, подсушенную муку, разведенную овощным отваром и процеженную муку, огурцы и варить еще 10 мин. Перед подачей положить в рассольник сметану и рубленую зелень. Кожицу огурцов натереть на терке, сок отжать и ввести его в суп для придания большего аромата.

На одну порцию: моркови 40 г, белых кореньев и брюквы по 20 г, картофеля 60 г, салата и зелени петрушки по 5 г.

Полезен при тех же болезнях, что и суп из сборных овощей витаминный.

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощные блюда готовятся тушеными, жареными и сырыми. Улучшить их вкус можно при помощи сливочного или растительного масла или сметаны.

*Оладьи картофельные с сыром.* Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, затем воду слить, а картофель пропустить через мясорубку, смешать с яичным желтком, мукой, молоком и натертым сыром. В подготовленную массу добавить взбитые

белки, осторожно перемешать и испечь оладьи на хорошо разогретой сковородке с маслом. К столу подать со сметаной.

На одну порцию: картофеля 200 г, муки пшеничной 10 г, молока 20 мл, пол-яйца, масла топленого или растительного 10 г, сметаны 30 г, сыра 10 г.

Полезны при гипоацидных гастритах, запорах, нарушениях солевого обмена, ожирении, истощении, туберкулезе, малокровии. При заболевании сердечно-сосудистой системы и почек готовить без соли и сыра.

*Суфле морковное паровое.* Морковь нарезать кусками, добавить небольшое количество молока, масло (половину нормы) и тушить на слабом огне до готовности, затем дважды пропустить через мясорубку, соединить с молоком, манной крупой, желтками и сахаром. В полученную массу ввести взбитые белки, осторожно перемешать ее, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями, разровнять и варить на водяной бане до готовности. Подать с маслом или вареньем.

На одну порцию: моркови 10 г, молока 50 г, крупы манной и сахара по 10 г, пол-яйца, масла сливочного 10 г.

Очень полезны при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка, а также во всех случаях заболевания желудочно-кишечного тракта, где рекомендована щадящая диета.

*Баклажаны, запеченные в сметане.* Баклажаны очистить от кожицы, разрезать вдоль на две половины и, вырезав часть сердцевины, опустить в кипящую подсоленную воду на 10—15 мин. Затем вынуть из воды и обсушить. Морковь и белые корни нарезать небольшими кубиками, сложить в кастрюлю, добавить 5 г масла, две ложки воды и тушить до готовности. Лук и середину баклажанов мелко нарубить и обжарить, соединить с вареным рисом, тушеными овощами, добавить рубленую зелень, сырые яйца, все перемешать. Фаршем заполнить баклажаны, положить на сковородку, смазанную маслом, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на 20—30 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью.

На одну порцию: баклажанов 150 г, моркови 30 г, белых корней и лука репчатого по 20 г, зелени петрушки 5 г, риса 20 г, масла сливочного 10 г, треть яйца, соуса сметанного 75 г.

Баклажаны очень полезны при атеросклерозе, гипацидном гастрите, ожирении, отложении солей. При заболевании печени овощи тушатся, а не жарятся а затем запекаются. Такое же приготовление рекомендуется при малокровии.

*Свекла, фаршированная творогом и изюмом.* Свеклу испечь или сварить с кожурой до готовности, очистить, вырезать сердцевину и подготовить две-три чашечки. Творог пропустить через мясорубку, смешать с изюмом, яйцами, сахаром, крупой и заполнить ими свекольные чашечки. Фаршированную свеклу положить на сковородку, смазанную маслом, и запечь в жарочном шкафу. Подать со сметаной или сметанным соусом.

На одну порцию: свеклы 180 г, творога тощего 80 г, четверть яйца, сахара, изюма и крупы манной по 10 г, масла сливочного 5 г, сметаны 30 г.

Полезна при гастроэнтероколитах, атонии кишечника, гепатохолециститах, без соли при заболеваниях сердца и сосудов (особенно при гипертонии) и болезнях почек, при туберкулезе, малокровии и упадке сил.

*Котлеты капустные со сметаной.* Капусту мелко изрубить, сложить в кастрюлю, добавить 5 г масла и тушить с молоком до готовности, затем соединить с крупой, все хорошо перемешать и варить 10 мин; слегка остудить. Капустную массу разделить на две-три котлеты, обвалить в муке и сухарях, обжарить на масле. Подать со сметаной.

На одну порцию: капусты белокочанной 200 г, молока 30 мл, крупы манной 15 г, сахара 3 г, треть яйца, масла топленого 15 г, сухарей 15 г, сметаны 30 г.

Показания к применению такие же, как и в предыдущем рецепте.

*Тушеный горох с морковью.* Морковь очень мелко порезать или натереть на терке, сварить до полуготовности. Горох отварить отдельно. Сложить в кастрюлю вместе морковь и горох, всыпать муку, положить сливочное масло, нарезанный мелко укроп, сахарный песок, соль, залить бульоном или водой и варить до готовности.

На стакан гороха — 2-3 моркови, по столовой ложке пшеничной муки и сливочного масла, чайная ложка сахарного песка, соль и укроп по вкусу.

*Тыква с орехами.* Тыкву залить горячей водой и варить под крышкой 20—30 мин, вынуть из кастрюли и остудить.

Очищенные грецкие орехи хорошо истолочь и смешать с сахарной пудрой. В горячей кипяченой воде развести мед и сахарный песок.

Сваренную тыкву мелко нарезать и осторожно перемешать с толчеными орехами и приготовленным сиропом.

На стол блюдо подается холодным.

На 500 г тыквы — стакан очищенных грецких орехов, 2 столовые ложки меда, полстакана сахарного песка.

*Кабачки в сметане.* Нарезать кабачки тонкими кружочками, посолить, через 30 мин обжарить на сковороде в сливочном масле с обеих сторон, залить сметаной, дать закипеть один-два раза. Подавать горячими.

На 3—4 небольших кабачка — 150 г сливочного масла, полстакана сметаны, соль по вкусу.

*Цукаты из корок арбуза или дыни.* Очистить корки от мякоти (кожицу не снимать) и разрезать на небольшие кубики. Варить их в кипящей воде до тех пор, пока не станут мягкими. Опустить в горячий сахарный сироп (1,5 кг сахара на 4 стакана воды), оставить в нем на 8—10 ч, затем кипятить 10 мин, снова дать постоять, снова прокипятить. Так повторять несколько раз, пока корки не станут прозрачными.

В конце приготовления добавить лимонную кислоту и ванилин. Откинуть горячие корки на сито, дать стечь сиропу, а затем засыпать сахарным песком, перемешать и, встряхивая, удалить излишний сахар. Можно подсушить готовые цукаты в негорячей духовке.

На 1 кг корок—1,5 кг сахара, 4 стакана воды, чайная ложка лимонной кислоты, ванилин на кончике ножа.

*Брюссельская капуста отварная.* Отобрать мелкие, крепкие кочешки. Отварить в подсоленной воде (но не переваривать). Обсушить в дуршлаге, заправить сливочным маслом, по вкусу положить соль и перец. Использовать как гарнир.

*Икра из свеклы.* Свеклу испечь, очистить и натереть на терке. Смешать с натертым на терке репчатым луком. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить сахарный песок, томат, перемешать, выложить на сковороду и тушить под крышкой на медленном огне на подсолнечном масле 30 мин.

На 500 г свеклы — головка репчатого лука, чайная ложка сахарного песка, 2 столовые ложки томата, 3 столовые ложки подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.

*Морковный сок со сливками.* Сырую морковь натереть на мелкой терке, отжать сквозь марлю. Полученный сок соединить со сливками. Подавать остывшим, но не холодным.

На 300 г моркови — 150 г сливок, сахар по вкусу.

*Репка, фаршированная рисом.* Репу очистить от кожицы, залить холодной водой, варить до мягкости. Вынуть середину и образовавшиеся чашечки заполнить рисовым (или манным) фаршем, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь. Подавать со сметаной или со сметанно-томатным соусом.

Для рисового фарша рис перебрать, промыть, обсушить. Очищенный репчатый лук мелко нашинковать, поджарить на масле, добавить подготовленный рис и, помешивая, все вместе поджарить. Когда рис побелеет, влить бульон, кипятить несколько минут, накрыть крышкой, поставить в духовку и довести до готовности. В готовый рис добавить рубленые вареные яйца, рубленую зелень петрушки или шинкованный укроп.

*Брюква в сметане.* Брюкву, очищенную от кожуры, нарезать кубиками (15 мм), сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Заправить густой сметаной и прокипятить. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г брюквы — 200 г сметаны, пучок зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

*Котлеты из сельдерея.* Овсяные хлопья залить небольшим количеством молока так, чтобы молоко покрыло хлопья, и оставить стоять в течение часа (до загустения). Мелко нашинковать корни сельдерея, добавить мелко нарубленную зелень сельдерея, мелко нарезанный репчатый лук, яйца, натертую цедру лимона, соль. Все это смешать с овсяными хлопьями и толчеными пшеничными сухарями. Приготовленную массу разделить на котлеты и обжарить в кипящем растительном масле до золотистого цвета.

На 4 корня сельдерея — 100 г овсяных хлопьев, полстакана молока, 2 столовые ложки рубленой зелени сельдерея, 2 головки репчатого лука, 4 яйца, поллимона, 2 столовые ложки толченых сухарей, масло растительное и соль по вкусу.



*Картофель, запеченный с брынзой.* Картофель ио печь, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, выложить на противень, смазанный маслом. Сверху положить кусочками сливочное масло и брынзу и запечь в духовке.

На 1 кг картофеля—150 г сливочного масла, 300 г брынзы.

*Земляная груша в молоке.* Очищенные земляные груши нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить при слабом кипении до готовности. Молоко слить в другую посуду, нагреть до кипения, положить в него небольшими кусочками сливочное масло, смешанное с пассерованной пшеничной мукой и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом вареную земляную грушу и аккуратно, чтобы не помять, перемешать. Подать, посыпав нарезанным укропом или зеленью петрушки.

На 300 г земляной груши — 200 г молока, 2 столовые ложки сливочного масла, столовая ложка пшеничной муки, соль и зелень по вкусу.

*Лук репчатый фаршированный.* Отобрать одинаковые головки сладкого лука средней величины. Срезать в них верхушки и осторожно, чтобы не повредить луковиц, вынуть из них середину.

Для приготовления фарша свиную печень проверить через мясорубку, посолить, заправить перцем и мускатным орехом по вкусу. Часть лука, вынутую из луковицы, изрубить, поджарить и перемешать с фаршем. Наполнить фаршем луковицы и положить их в смазанный свиным топленым салом сотейник. Залить мясным или печеночным соком (можно бульоном) и припустить на слабом огне. После этого посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

При подаче лук положить на блюдо или тарелки, залить небольшим количеством томатного соуса, в который добавить отвар от припущенного лука. Соус с луковым отваром предварительно хорошо перемешать и процедить.

Лук можно наполнять различной начинкой: из свинины, домашней птицы, риса с помидорами (причем к фаршу следует добавлять поджаренный рубленый лук).

На 12 головок репчатого лука — 250 г печени, 40 г сала свиного топленого, стакан бульона или мясного

болезни; листья рекомендовали при чрезмерном выделении молока у кормящих женщин; кору корня, собранную осенью, — как нежное слабительное.

Свежие листья обладают инсектицидными и фитонцидными свойствами, их используют для борьбы с молью плодовых деревьев. Листьями и околоплодниками красят волосы в темный цвет. Жмых, получаемый после отжима масла, — ценный пищевой продукт (содержит более 40 % белковых веществ и около 10 % жира), его также скармливают сельскохозяйственным животным, в первую очередь домашней птице.

Орех — хороший перганос, он дает много питательной пыльцы. Высоко ценится как долголетняя декоративная порода в садово-парковом строительстве, используется в лесомелиоративных и полезащитных насаждениях. Орех грецкий хорошо зарекомендовал себя как «очиститель» воздуха: это пыле-, засухо-, газоустойчивое и ветрозащитное растение.

Аналогично используют как пищевые плоды ореха маньчжурского и ореха серого. У ореха маньчжурского плоды темно-бурые, сигарообразные, длиной до 5 см, очень толстокорые. Семя небольшое, богатое маслом. Выход ядра составляет только 15 % массы ореха. У ореха серого плоды удлинненно-яйцевидные, темно-коричневые, с очень толстой скорлупой и небольшим ядром, богатым маслом.

В литературе есть сведения о наличии в скорлупе и листьях ореха черного веществ, обладающих противоопухолевой активностью в экспериментах на спонтанных и трансплантированных опухолях животных.

## ПЕКАН

Дерево семейства ореховых, растущее в лесах и разводимое в Северной Америке. Пекан имеет в Америке такое же экономическое значение, как орех грецкий в Евразии.

Орехи пекана имеют тонкую кору и хороший вкус, большую питательную ценность, чем орехи грецкие, земляной орех и миндаль. В съедобной части ореха пекана содержится 10 % белков, до 70— жиров, 14—15 % углеводов. Это хороший диетический продукт.

## СУБТРОПИЧЕСКИЕ, ТРОПИЧЕСКИЕ И ЦИТРУСОВЫЕ

### АНАНАС НАСТОЯЩИЙ

Мощное многолетнее травянистое растение семейства бромелиевых, родом из Бразилии, где до сих пор встречаются его дикорастущие формы. Ананас широко возделывается в тропиках. Наибольшие площади под культурой растения для последующей переработки находятся на Гавайских островах. Из тропических стран ананас экспортируется во все государства умеренного пояса, в том числе и в нашу страну.

Мякоть соплодия содержит 12—15 % Сахаров (преимущественно сахарозу), азотистые вещества (0,4—0,5 %), органические кислоты (0,5—0,7 %), главным образом лимонную, а иногда только ее, витамин С (40—50 мг%), бромелин, минеральные вещества — соли калия (320 мг%), меди (8,3 мг на килограмм съедобной части). Употребляют соплодия в свежем и консервированном виде. Ананасы идут на приготовление напитков, варений, джемов и спирта. Ананасовый сок содержит бромелин — смесь ферментов, близких к пепсину и папаину, обладающих противовоспалительным и противоотечным действием. Ананасы высоко ценятся в лечебно-диетическом питании. Сок рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях для улучшения пищеварения, при болезнях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, при малокровии. Сок ананаса — отличное противоглистное средство. Но применение ананаса следует ограничить при болезнях желудка и катарах с повышенной кислотностью. В гомеопатии ананас назначают при функциональных расстройствах нервной системы. В Индии сок из листьев ананаса используют как противоглистное средство.

### АПЕЛЬСИН СЛАДКИЙ, АПЕЛЬСИН КИТАЙСКИЙ

Вечнозеленое плодовое дерево семейства рутовых родом из Юго-Восточной Азии. Широко культивируют в тропических и субтропических странах (в СССР в Аджарии). В дикорастущем состоянии не обнаружен. Апельсин занимает главенствующее положение среди цитрусовых.

сока, 15 г молотых сухарей, 150 г соуса, перец, мускатный орех по вкусу.

*Шпинат, тушеный в растительном масле.* Шпинат сварить, отжать и нарубить на доске. Репчатый лук нашинковать, положить на сковороду со столовой ложкой растительного масла и поджарить, прибавить подготовленный шпинат, еще одну столовую ложку растительного масла и все вместе протушить.

На 500 г шпината — 2 столовые ложки растительного масла, 200 г репчатого лука, соль по вкусу.

*Кольраби, тушенная в сметане, с помидорами.* Очищенную от кожуры капусту порезать на мелкие брусочки, сложить в кастрюлю, добавить сливочное масло (половину нормы), две-три ложки воды и тушить под крышкой до готовности, затем влить сметану, смешанную с мукой, и тушить еще 5—10 мин. Помидоры, порезанные дольками, обжарить в масле. Капусту украсить жареными помидорами и посыпать зеленью.

На одну порцию: кольраби 150 г, масла сливочного 10 г, сметаны 30 г, зелени петрушки 5 г, помидоров 100 г, муки пшеничной 3 г.

*Брокколи, запеченная в белом соусе.* Головки капусты сварить до готовности в соленой воде. На сковороду, смазанную маслом, налить молочный соус (муку подсушить без жира до светло-коричневого цвета, соединить с кипящим молоком и хорошо взбить). В горячий соус (пятую часть) опустить масло, яйца и все вымесать, положить слегка обсушенную капусту, залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

На одну порцию: капусты брокколи 200 г, масла сливочного 5 г, сыра 5 г, соуса молочного 100 г, 2 яйца.

Брокколи — диетический, легко перевариваемый продукт — может употребляться не только в свежем, но и в замороженном и консервированном виде, почти не теряя вкусовых качеств. Употребляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также как антисклеротический продукт (содержащиеся в ней метионин и холин препятствуют накоплению холестерина в организме).

*Кабачки, фаршированные овощами.* Кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной 4—5 см (по два на порцию) и, удалив ложкой сердцевину, сварить в подсоленной воде до полуготовности. Морковь и белые коренья нашинковать, добавить 5 г масла, не-

большое количество воды и тушить до готовности. Цветную капусту отварить и слегка отжать, соединить с морковью, добавить нашинкованный салат, рубленую зелень петрушки, по половине крутого и сырого яйца и все перемешать. Полученным фаршем заполнить кабачки, положить их на сковородку, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушениях водно-солевого обмена, ожирении, диабете, заболеваниях легких. При поражениях почек и сердца следует готовить без соли.

*Пудинг из тыквы с рисом и яблоками.* Тыкву и яблоки очистить и натереть на крупной терке или мелко нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить 5 г масла, молоко и тушить 5—10 мин. Затем добавить вареный рис и сахар, яичные желтки, взбитые белки и все осторожно перемешать. Полученную массу выложить в формочку, сбрызнуть сметаной и запечь в духовке.

На одну порцию: тыквы 150 г, молока 40 г, яблок 50 г, риса 20 г, сахара 10 г, масла сливочного 10 г, пол-яйца, сметаны 10 г.

*Блинчики из тыквы.* Очищенную тыкву натереть на терке, залить молоком и тушить. В охлажденную массу добавить муку (можно манную крупу или тертые сухари), яичный желток, хорошо перемешать и добавить яичный белок. Вымесить и жарить как обычные блинчики.

На одну порцию: тыквы 200 г, молока полстакана, муки 30 г.

*Перец фаршированный.* Для фарша морковь, лук и сельдерей или корень петрушки в равных количествах нашинковать соломкой, пассеровать на растительном масле, добавить томатного острого соуса, тщательно перемешать. Начинить этим фаршем перцы и тушить в кастрюле, закрытой крышкой, до готовности (около 20 мин). При подаче на стол полить сметаной. На 300 г перца — по 100 г моркови, лука и кореньев, 50 г растительного масла, столовая ложка томатного соуса, 50 г сметаны.

## ОСВЕЖАЮЩИЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ИЗ ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ РАСТЕНИЙ

### МОРС

Это напиток из сока, разбавленный водой и приправленный сахаром. Его можно приготовить из различных ягодных и фруктовых соков и их смесей или из свежих ягод и фруктов. Для приготовления морса нужно брать только кипяченую воду, иначе он покроется пеной. Сахар растворяют в горячей воде, сок добавляют к остывшему сиропу, не кипятят.

Напиток подают на стол в кувшине или в стаканах. В любой морс можно положить кусочек лимона, апельсина или лимонную цедру.

Зимой морс подают теплым, летом в него можно положить кусочки льда.

*Морс из сока.* 1—2 стакана ягодного или фруктового сока (в зависимости от степени кислоты), литр кипяченой воды, сахар.

Растворить сахар в воде, добавить сок по вкусу.

*Морс из сиропа.* Половина — три четверти стакана фруктового или ягодного сиропа, литр кипяченой воды.

К сиропу добавить кипяченую воду, перемешать. Если напиток слишком сладок, добавить лимонную кислоту или кислый сок. Подавать горячим или холодным.

*Морс из варенья.* стакан ягодного варенья, четверть стакана кислого сока или один лимон, литр кипяченой воды.

Варенье растворить в горячей кипяченой воде, охладить, заправить кислым соком (лимонным). Подавать горячим или холодным.

*Морс из клюквы.* стакан клюквы, половина — три четверти стакана сахара, литр воды, ломтик лимона.

Выжать сок соковыжималкой или, раздавив ягоды, добавить немного кипяченой воды и процедить через марлю; выжатые ягоды залить водой, вскипятить, процедить, растворить в отваре сахар, охладить, добавить сырой сок, заправить. В кувшин вложить ломтик лимона.

*Морс из смородины.* стакан — полтора красной, белой или черной смородины, три четверти или целый стакан сахара, литр воды.

Выжать сок соковыжималкой или раздавить ягоды, добавить немного кипяченой воды и процедить через

марлю; выжатые ягоды залить водой, вскипятить, процедить, добавить сахар и сырой сок.

*Морс из лимона.* 1—2 лимона, литр воды, половина — три четверти стакана сахара.

Выжать сок из лимонов. Воду вскипятить вместе с сахаром и тонким ломтиком корки (только желтая часть). К остывшей воде добавить лимонный сок, при желании немного жженого сахара, что придаст напитку красивый цвет. На стол можно подавать с ломтиками лимона.

*Морс из малины.* Полтора стакана малины, литр воды, половина — три четверти стакана сахара, немного сока из смородины. Малину раздавить, сок процедить через марлю, вынутые ягоды залить водой и вскипятить, процедить, добавить сахар и сок. По вкусу добавить сок из смородины.

*Морс из клубники.* Приготовить таким же способом, как морс из малины.

*Морс из плодов шиповника и яблок.* 3—4 столовые ложки ягод шиповника, 4—5 кислых яблок, литр воды, 3—4 столовые ложки сахара или меда, лимонная или апельсиновая корка, лимонная кислота.

Очищенные плоды шиповника и яблоки нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить, добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу, лимонный сок или лимонную кислоту. Ягоды и яблоки посыпать сахаром и съесть.

*Морс из яблок.* 4—5 кислых яблок, литр воды, 2—3 столовые ложки сахара, корица.

Соковыжималкой выжать сок из яблок или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар и по вкусу корицу.

*Клюквенный или яблочный морс с морковным соком.* стакан клюквы или 4—5 кислых яблок, полкило моркови, 4 стакана воды, сахар.

Клюкву раздавить, яблоки натереть, сок процедить через марлю. Выжатые ягоды залить водой, вскипятить, процедить. Морковь натереть, сок процедить через марлю. Соки смешать, добавить по вкусу сахар.

## КВАС

Это кислый напиток с дрожжами. Квас готовится из сока или настоя, добавляя сахар, а иногда и приправы: мед, лимонную корку, сахарную карамель, гвоздику, корицу и т. д.

Дрожжевые грибки, вызывающие брожение, лучше всего развиваются при температуре 20—30 °С, поэтому напиток рекомендуется держать несколько дней в теплом месте. Готовый напиток вкуснее холодным, тем более что некоторые виды микробов, развивающиеся при низкой температуре, придают ему особенно приятный вкус и запах.

Готовый квас рекомендуется закупорить и держать на холоде. Бутылки открывать непосредственно перед употреблением.

*Квас из смородины.* 2 л (килограмм) красной смородины, 5 л воды, 2—2 с половиной стакана сахара, 15—20 г дрожжей.

Воду вскипятить вместе с сахаром, остудить, добавить сырой сок из смородины и дрожжи, растертые с чайной ложкой сахара. Держать несколько дней в тепле (при температуре 25—30 °С), разлить в бутылки, закупорить их и хранить в холодном месте.

*Квас из клубники или малины.* Килограмм — полтора свежих ягод или сока (кислый сок и лимонная кислота), 5 л воды, 2—2½ стакана сахара или меда, 10—15 г дрожжей, изюм.

Воду вскипятить вместе с сахаром, добавить сырой сок и дрожжи, растертые с сахаром. По вкусу можно добавить какой-нибудь кислый сок или лимонную кислоту. Если сок выжимают в домашних условиях, нужно прокипятить и выжатые ягоды, а воду использовать для приготовления кваса. Смесь должна побродить в теплом месте до появления пены (1—2 дня). Напиток перелить в бутылки или в хорошо закрывающуюся посуду, добавить изюм, держать в холодном месте.

*Квас из свежих яблок.* Килограмм — полтора свежих кислых яблок, 5 л воды, 2—2⅓ стакана сахара или 2⅓—3 стакана меда, кусочек корицы, лимонной или апельсиновой корки, полстакана — стакан сока рябины, изюм, 10—15 г дрожжей.

Яблоки размельчить вместе с кожурой, сварить, воду слить, добавить сахар или мед, дрожжи, растертые с небольшим количеством сахара, по вкусу добавить приправы или сок рябины. Подержать смесь в теплом месте до появления пены (1—2 дня). Готовый напиток перелить в бутылки или закупориваемую посуду, добавить изюм, хранить в холодном месте. Подавать с кусочками льда.



*Квас из сушеных яблок.* 650—800 г сушеных яблок или яблочной кожуры, 5 л кипятка, 2—27 г стакана сахара, 10—15 г дрожжей, лимонная кислота.

Яблочную кожуру или яблоки слегка подрумянить в духовке и положить в эмалированную посуду. Залить кипятком, накрыть крышкой, остудить. Воду слить, добавить в нее сахар, охладить до температуры 25—30 °С. Дрожжи растереть с сахаром, смешать с яблочной водой, держать в открытой посуде до появления пены. Вылить напиток в бутылки или закупориваемую посуду, закрыть, хранить в холодном месте. Подавать холодным.

*Квас из лимона.* 3—4 лимона, 2—2<sup>1</sup>/<sub>г</sub> стакана сахара или меда, 5 л воды, 15—20 г дрожжей, изюм.

Воду вскипятить, добавить нарезанные ломтиками лимоны или лимонный сок и тонкий желтый слой лимонной корки. Стакан сахара немного подрумянить на сковороде с небольшим количеством воды, добавить к соку. Смесь остудить до температуры 25—30 °С, добавить дрожжи, растертые с сахаром или медом, и оставшиеся мед или сахар. Подержать несколько часов в теплом месте, пока сок начнет сильно бродить. Поставить затем в прохладное место, добавить изюм и, не накрывая, держать 1—2 дня. Затем налить напиток в бутылки, добавить изюм, бутылки закрыть и держать в холодном месте.

## РАЗНЫЕ НАПИТКИ

*Яблочно-молочный напиток.* 4—5 крупных яблок или пол-литра яблочного сока, 1—2 столовые ложки сахара, литр молока, столовая ложка толченых поджаренных орехов.

Яблоки натереть вместе с кожурой, перемешать с сахаром и добавить горячее или холодное молоко, хорошо перемешать и взбить, добавить толченые поджаренные орехи.

*Клубнично-молочный напиток.* Полтора — два стакана клубничного сока или свежей клубники, 1—2 столовые ложки сахара или меда, 3—4 стакана молока.

Клубничный сок или раздавленную деревянной ложкой клубнику перемешать с сахаром или медом, взбивая, добавить холодное или горячее молоко, заправить.

*Вишнево-молочный напиток.* 1—2 стакана вишневого сока, 1—2 столовые ложки сахара или полстакана вишневого сиропа, 4 стакана молока, целые ягоды.

К перемешанному с сахаром вишневному соку или сиропу, хорошо взбивая, добавить холодное или горячее молоко, заправить. В горячий напиток положить целые вишни.

*Смородино-молочный напиток.* Полстакана — стакан сока красной смородины, 2 столовые ложки сахара, 2 стакана воды, 3—4 стакана молока.

Сок смородины перемешать с сахаром. Воду вскипятить с молоком, остудить до температуры 50 °С, смешать, крепко взбивая, с соком (при этом молочный белок свертывается хлопьями). Подается холодным или горячим.

*Лимонно-молочный напиток.* 1—2 лимона, 1—2 столовые ложки сахара или меда, литр молока.

Выжать сок из лимона, добавить сахар или мед, взбивая, добавить молоко. Хорошо взбить. Пить через соломинку.

*Напиток из малинового или клубничного сока с молоком и солодовым экстрактом.* 2 стакана малинового или клубничного сока без сахара, 2 стакана солодового экстракта, 4 стакана молока.

Сок перемешать с солодовым экстрактом, взбивая, добавить горячее молоко. Подавать горячим или холодным.

*Смородино-молочный напиток с яйцом.* Полстакана — стакан сока красной или черной смородины, яйцо или 2 желтка, 2—3 столовые ложки сахара или меда, 4 стакана молока.

Яйцо растереть, перемешать с соком и сахаром, добавить холодное молоко, взбить венчиком или миксером. Сразу подать холодным на стол, добавить кусочки льда.

*Напиток из сока крыжовника и молока со сливками.* Полстакана — стакан сока или компота крыжовника, сахар, мед, 3 стакана молока, стакан сливок или сметаны.

К кислому крыжовнику добавить сахар или мед, молоко и сливки или сметану влить, взбивая, заправить. Подать холодным, с кусочком льда.

*Апельсиново-молочный напиток.* 2—3 апельсина, 4—5 стаканов молока, сахар и сироп.

Выжать сок из апельсинов, натереть корку одного из них. Сок взбить с молоком и сахаром при помощи

венчика или миксера. Сразу подавать на стол, добавить в стакан кусочек льда.

*Сливово-молочный напиток.* 2 стакана свежих слив или стакан сливового сока, половина лимона, 2—3 столовые ложки сахара, 4—5 стаканов молока.

Удалить косточки из слив, сливы раздавить, кожуру снять. Добавить лимонный сок и цедру, сахар и молоко, хорошо взбить в холодном месте. Есть чайной ложкой.

*Напиток из сиропа и молока.* 3—4 столовые ложки ягодного или фруктового сиропа, 4 стакана молока, половина столовой ложки толченых орехов.

Налить на дно кувшина сироп, сверху — молоко, взбить венчиком или ложкой. Посыпать толчеными орехами.

*Напиток из варенья и молока.* 1—2 столовые ложки сочного варенья, 4 стакана молока, столовая ложка кислого сока.

Варенье положить на дно кувшина, постепенно наливать молоко, все время помешивая. Если варенье слишком сладкое, добавить немного кислого сока.

*Напиток из шиповника и молока.* Полстакана экстракта шиповника или стакан плодов, 3—4 столовые ложки меда или 2—3 столовые ложки сахара, 4—5 стаканов молока.

Очищенные от семян плоды шиповника замочить на 2—3 часа, варить в этой воде до мягкости и протереть через сито. Перемешать с другими продуктами, подать холодным.

*Яблочный напиток с яйцом.* Яйцо или 2 желтка, 1—2 столовые ложки сахара или меда, 2—3 стакана яблочного или иного сока.

Деревянной ложкой растереть яйцо с сахаром, добавить сок. Тщательно взбить, подавать сразу.

*Лимонный напиток с яйцом.* Яйцо или 2 желтка, 1—2 столовые ложки сахара или меда, лимон, 2 стакана кипятка.

Деревянной ложкой растереть яйцо с сахаром или медом, добавить лимонный сок, немного цедры и воду. Тщательно взбить, процедить, подавать сразу.

*Ягодный лимонад.* Литр спелых ягод, полстакана сахара, пол-лимона, пол-литра газированной воды, лед.

Ягоды размельчить, перемешать с сахаром и лимонным соком, держать 1—2 часа в холодном месте, добавить газированную воду. Разлить вместе с ягодами в стаканы, добавить кусочек льда.

*Лимонад из сиропа или сока.* Полстакана — стакан ягодного или фруктового сиропа или сока, сахар, литр газированной воды.

Налить сироп в стакан или кувшин, добавить холодную газированную воду, перемешать, добавить кусочки льда.

*Лимонад из клюквы.* Три четверти стакана клюквы, полстакана сахара, литр газированной воды, кусочки лимонной корки.

Клюкву раздавить деревянной ложкой, сок процедить через марлю или выжать соковыжималкой, добавить сахар и газированную воду. Для вкуса положить кусочки свежей лимонной корки.

*Лимонад из лимона.* Лимон, 2—3 столовые ложки сахара, полстакана чайного экстракта,  $4/2$  стакана газированной воды, лед.

Из половины лимона выжать сок, вторую половину нарезать тонкими ломтиками, положить в кувшин или стаканы. Сок смешать с остывшим чайным экстрактом и газированной водой, добавить сахар. Вместо чайного экстракта можно для придания цвета добавить карамель, приготовленную из ложки сахара.

*Лимонный коктейль.* Пол-лимона, столовая ложка сахара, полстакана молока, 1—2 столовые ложки сливочного мороженого.

Лимонный сок выжать, вылить в миксер, добавить сахар, желток, молоко и мороженое, взбить, вылить в стакан (или в 2—3 маленьких стакана), сбрызнуть соком лимонной корки.

*Вишневый коктейль.* Четверть стакана вишневого сиропа, полстакана молока, желток, лимонная корка.

Сироп, молоко и желток положить в миксер, взбить, вылить в стакан, сбрызнуть соком лимонной корки.

*Апельсиновый коктейль.* Апельсин, чайная ложка сахара или меда, желток, полстакана яблочного сока, столовая ложка толченых орехов.

Выжать сок из апельсина, налить в миксер, добавить сахар или мед, желток, яблочный сок, взбить. Налить в стакан, добавить толченые орехи, сбрызнуть соком из апельсиновой корки.

*Фруктовый коктейль.* По четверти стакана томатного, морковного, апельсинового, а также лукового или яблочного сока, сахар, соль, перец.

Соки налить в миксер, добавить приправы, взбить, налить в стакан, сбрызнуть соком из лимонной или апельсиновой корки.

*Клубничный коктейль.* 1—2 столовые ложки клубничного сиропа, полстакана кипяченой воды, 100 г клубничного мороженого, несколько ягод клубники.

Сироп растворить в холодной кипяченой воде, добавить мороженое, взбить. В каждый стакан положить по клубнике (из компота или свежую). Таким же способом можно приготовить вишневый, малиновый, черничный, апельсиновый, брусничный и другие коктейли. Если нет ягодного мороженого, взять молочное или сливочное и добавить больше сока или сиропа.

В некоторых случаях к помощи шейкера или миксера прибегать не приходится. Речь идет о приготовлении слоистых коктейлей, которые иногда называют коктейлями-парадоксами. «Секрет» приготовления таких напитков, рассчитанных прежде всего на внешний эффект, заключается в правильном подборе компонентов по плотности и чередованию. Нижний слой должен состоять из самого плотного компонента, затем следуют более легкие. Наливают их в высокий узкий бокал по лезвию ножа. Обычно все компоненты слоистых коктейлей берут в равных соотношениях. Если в рецептуру входит яичный желток, его осторожно отделяют от белка и опускают в бокал по стенке. К таким коктейлям подают соломинку.

Приводим рецепты некоторых смешанных напитков.

*Напиток «Салют».* На 5 порций: стакан земляники, литр холодного пастеризованного молока, пол-литра сахарного песка.

*Напиток «Бременские музыканты».* На порцию: столовая ложка земляничного сока, столовая ложка малинового сиропа, четверть стакана ягод земляники, 0,25 стакана газированной воды, пищевой лед.

*Напиток «Белый остров».* На 6 порций: 2 стакана черники, полстакана сахарного песка, полстакана сметаны, цедра с половины лимона, литр воды, щепотка корицы.

*Напиток «Илья Муромец».* На порцию: полстакана черничного сока, полторы столовые ложки малинового сиропа, столовая ложка лимонного сока.

*Айс-крим «Сосновый бор».* На порцию: 2 столовые ложки черничного сока, 50 г фруктового мороженого, 50 г консервированных фруктов, полстакана газированной воды

*Коктейль «Мозаика».* На порцию: 50 г фруктов компота ассорти, столовую ложку вишневого сиропа,

2 столовые ложки вишневого сока, 5 столовых ложек апельсинового сока.

<sup>4</sup> *Коктейль «Сказка».* На порцию: 2 столовые ложки малинового сиропа, 4 столовые ложки абрикосового сока, 2 столовые ложки виноградного сока, 20 г пищевого льда.

*Айс-крим «Карлсон».* На порцию: 2 столовые ложки сока сливы, 50 г фруктового мороженого, 50 г консервированных фруктов, 0,25 стакана черносмородинового морса.

*Напиток «Голубые грезы».* На порцию: 3 столовые ложки морковного сока, 2 столовые ложки апельсинового сока, столовая ложка лимонного сока, половина столовой ложки сахарного песка, половина столовой ложки газированной воды.

*Напиток «Вещие сны».* На порцию: по 2 столовые ложки морковного, яблочного и абрикосового соков, по чайной ложке лимонного сока, сахарного песка и газированной воды.

*Земляничный джулеп.* На порцию: 4 столовые ложки земляничного сока, 2 столовые ложки лимонного сока, столовая ложка ванильного сиропа, 2 столовые ложки сахарного песка, 3 веточки мяты, 3—4 кубика пищевого льда.

*Флип «Сократ».* На порцию: один желток, столовая ложка лимонного сока, 3 столовые ложки земляничного сока, полстакана смородинового сока.

*Пуши «Золотое сердце».* На порцию: полстакана вишневого сока и по 4 столовые ложки персикового и лимонного соков.

## ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Среди многочисленных диет, предлозенных для похудения (различные виды так называемых голливудских диет), не встречается ни одной, приспособленной к условиям питания на Украине. Наиболее подходящей в этом отношении является так называемая восточная диета, рассчитанная на 10 дней. Количество питья в ней не ограничено, и при строгом соблюдении диеты человек теряет в весе 4 кг. Через три-четыре месяца диету можно повторить. При любой диете для похудения следует всегда помнить о необходимости потребления достаточного количества белка, нехватка которого угнетающе действует на все функции организма

и ухудшает настроение (требуется не менее 250—300 г белковой пищи в день).

8 ч утра — чашка чая или кофе с кусочком сахара;

11 ч — крутое яйцо и 8 штук чернослива сушеного или свежих слив в зависимости от времени года;

14 ч — 200 г отварного постного мяса (можно иногда заменить его молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин;

17 ч — 30 г сыра, апельсин или яблоко;

20 ч — стакан простокваши или кефира.

СПИСОК  
РЕКОМЕНДУЕМОЙ  
ЛИТЕРАТУРЫ

- Атлас лекарственных растений СССР (ВИЛАР).*— М.: Медгаз, 1962.—702 с.
- Балицкий К. П., Воронцова А. Л.* Лекарственные растения и рак.— Киев : Наук, думка, 1982.— 373 с.
- Белл Е. Д., Екисенина Н. И., Лукасик И. С. и др.* Овощи, фрукты, ягоды здоровым и больным.— М.: Медгиз, 1959.— 239 с.
- Боровой Б. М.* Аптека на грядке.— Л.: Лениздат, 1982.— 143 с.
- Брежнев Д. Д.* Овощи — родник здоровья.— Л.: Лениздат, 1971.— 105 с.
- Бринк И. П.* Пряные растения.— М.: Сельхозгиз, 1956.— 175 с.
- Василенко Н. Г.* Знаете ли вы эти овощи?— М.: Колос, 1975.— 144 с.
- Верзилин И.* По следам Робинзона.— Л.: Дет. лит., 1964.— 575 с.
- Вехое И. В., Губанов И. А., Лебедева Г. Ф.* Культурные растения СССР.— М.: Мысль, 1978.—336 с.
- Гаммерман А. Ф., Дамиров И. А., Карриев М. О., Яковлев Г. П.* Лекарственные растения научной медицины СССР, не включенные в фармакопею.— Ашхабад : Ылым. 1970.— 185 с.
- Ганецкий И. Д.* Диетические блюда.— М.: Экономика, 1965.— 352 с.
- Гарбарець М. О., Западнюк В. Г.* Довідник з фітотерапії.— К.: Виша шк., 1981,— 200 с.
- Землинский С. Е.* Лекарственные растения СССР.— М.: Медгиз, 1958.—610 с.
- Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С.* Основные лекарственные средства китайской медицины.— М.: Медгиз, 1960.— 412 с.
- Кархут В. В.* Ліки навколо нас—К.: Здоров'я, 1975.—447 с.
- Кольгуненко И. И.* Уроки красоты.— Киев : Реклама, 1980.— 128 с.
- Ковалева Н. Г.* Лечение растениями : Очерки по фитотерапии.— М.: Медицина, 1971.—351 с.
- Лешри Ф, И.* Овощи и фрукты в питании.— М.: Медгиз, 1958.— 48 с.
- Лекарственные препараты, разрешенные к применению в*  
*Р/под ред. М.а. Клюева, Э. А. Бабаяна.— М Медицина,*  
1979.— 351 с.



- Лекарственные растения СССР (культивируемые и дикорастущие) / Под ред. А. А. Хотина и др.— М. : Колос, 1967.— 400 с.*
- Лекарственные растительные средства в оториноларингологии.— Киев : Здоров'я, 1983.— 111 с.*
- Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений / Под ред. М. И. Борисова.— Минск : Ураджай, 1974.— 336 с.*
- Лекарственные средства растительного происхождения.— М. : Медгиз, 1954.— 176 с.*
- Мамчур Ф. І. Фітооперація урологічних хворих.— К.: Здоров'я, 1977.— 159 с.*
- Маршак М. С. Краткий справочник по лечебному питанию.— М.: Медгиз, 1951.— 153 с.*
- Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине.— Саратов : Приволж. кн. изд-во, 1964.— 634 с.*
- Молохов А. А. Зеленая аптека.— Абакан : Краснояр. кн. изд-во, 1975.— 238 с.*
- Муравьева Д. А., Гаммерман А. Ф. Тропические и субтропические растения.— М. : Медицина, 1974.— 232 с.*
- Мурох В. П., Стекольников Л. И. Целебные напитки.— Минск : Польша, 1984.— 158 с.*
- Муханова Ю. И., Требухина К. А., Туленкова А. Г. Зеленые и пряные овощные культуры.— М. : Россельхозиздат, 1978.— 200 с.*
- Небесный С. И. Необыкновенное и обыкновенное в обычных овощах.— М.: Моск. раб., 1970.— 220 с.*
- Носаль М. А., Посаль І. М. Лікарські рослини і способи їх застосування в народі.— К.: Держмедвидав УРСР, 1958.— 256 с.*
- Овощи — родник здоровья / Под ред. Д. Д. Брежнева.— Л.: Лениздат, 1971.— 220 с.*
- Орлова Ж. И. Все об овощах.— М. : Пищ. пром-сть, 1980.— 256 с.*
- Памуков Д., Ахтарджиев Х. Природна аптека.— София : Зем-издат, 1981.— 272 с.*
- Пироженко А. А. Целебные растения.— Киев : Наук, думка, 1970.— 134 с.*
- Петровский К. А. Азбука здоровья.— М. : Знание, 1982.— 197 с.*
- Полезные и разнообразные блюда из овощей и фруктов.— М.: Пищ. пром-сть, 1968.— 112 с.*
- Покровский А. А. Метаболические аспекты фармакологии я токсикологии пищи.— М.: Медицина, 1979.— 183 с.*
- Похлебкин В. В. Все о пряностях : Виды, свойства, применение.— М.: Пищ. пром-сть, 1974.— 207 с.*
- Попов О. П. Лікарські рослини в народній медицині.— К.: Здоров'я, 1965.— 345 с.*
- Растения, применяемые в быту.— М.: Изд-во Моск. ун-та, 1906.— 279 с.*
- Рева М. Л., Липовецкий В. М. Растения в быту.— Донецк : Донбасс, 1977.— 207 с.*
- Рожков М. И., Смирнов Н, Е. Витаминные растения.— М.: Пищепромиздат, 1956.— 196 с.*
- Сало В. М. Витамины и жизнь.— М. : Наука, 1969.— 171 с.*
- Сало В. М. Зеленые друзья человека.— М.: Наука, 1975.— 270 с.*
- Сальме Массо. Салаты и освежающие напитки.— Таллин : Валгус, 1972.— 144 с.*
- Самсонова А. П., Ушева В. Б. Фруктовые и овощные соки.— М.: Пищ. пром-сть, 1976; София : Техника, 1976.— 275 с.*
- Скляревский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений.— М.: Россельхозиздат, 1972.— 272 с*

- Смик Г. К- Зелена аптека.— К. : Урожай, 1970.—240 с.
- Смолянский Б. Л., Абрамова Ж. И. Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров.—Л. : Медицина, 1984.— 304 с.
- Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям.— М.: Медицина, 1985.— 463 с.
- Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова.— М. : Медицина, 1981.— 703 с.
- Стрижев А. Рассказы об овощах.— М.: Моск. раб., 1980.— 160 с.
- Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение.— М.: Медицина, 1983.— 288 с.
- Умиков И. З. Врачебное применение плодов, ягод и овощей с древнейших времен.— Тбилиси: Грузмедгиз, 1947.— 220 с.
- Умиков Н. З. Плоды, ягоды, овощи, злаки и пряности.— Тбилиси : Грузмедгиз, 1953.— 228 с.
- Халматов Х. Х., Харламов И. А. Лечебные свойства пищевых растений.—Ташкент : Медицина, 1981.— 71 с.
- Чиков П. С, Лаптев Ю. П. Витаминные и лекарственные растения.— М.: Колос, 1976.— 367 с.
- Чуролинов П. Фитотерапия в дерматологии и косметике.— София : Медицина и физкультура, 1979.— 147 с.
- Шалимов С. А., Губа Н. И., Вировец Р. Б, Кулинария.— Киев : Вища шк., 1980.—424 с.
- Шененбергер В. Соки растений — источник здоровья.— М. | Знание, 1979.— 126 с.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ  
РУССКИХ НАЗВАНИЙ  
РАСТЕНИЙ

- Абрикос обыкновенный 154  
Авокадо 226  
Авраамово дерево см. *Витекс священный*  
Айва обыкновенная 140  
Айва продолговатая см. *Айва обыкновенная*  
Аква см. *Фейхоа*  
Актинидия 164  
Алыча 155  
Ананас настоящий 209  
Ананасная трава см. *Фейхоа*  
Анис обыкновенный ПО  
Апельсин китайский см. *Апельсин сладкий*  
Апельсин сладкий 209  
Аптечный укроп см. *Фенхель обыкновенный*  
Арахис культурный 210  
Арбуз 28  
Арония черноплодная 142  
Артишок посевной 99
- Базилик 112  
Баклажан 50  
Банан культурный 211  
Банан съедобный см. *Банан культурный*  
Барбарис обыкновенный 165  
Батат 74  
Бедренец-анис см. *Анис обыкновенный*
- Берека см. *Глоговина*  
Бергамот 227  
Боярышник колючий 144  
Боярышник кривочашечковый 144  
Боярышник кроваво-красный 143  
Боярышник однопестичный 144  
Боярышник пятипестичный 144  
Боярышник украинский 144  
Брокколи 27  
Брусника обыкновенная 167  
Брюква 78  
Бузина черная 168  
Бук лесной 201
- Ваниль душистая 212  
Винная ягода см. *Инжир обыкновенный*  
Битекс священный 172  
Вишня обыкновенная 156  
Водяника черная 172  
Волошский орех см. *Орех грецкий*
- Глоговина 172  
Голубика 173  
Гонобобель см. *Голубика*  
Горох посевной 40  
Горчица белая 126  
Горчица сарептская 127  
Горчица черная 129

- Гранат 213**  
 Гранатник см. *Гранат*  
**Грейпфрут 214**  
**Гречиха посевная 62**  
**Груша обыкновенная 144**  
  
 Дерн см. *Кизил обыкновенный*  
**Дынное дерево 227**  
**Дыня 31**  
  
**Ежевика сизая 173**  
  
**Жимолость съедобная 174**  
  
**Земляная груша 75**  
**Земляника крупноплодная 177**  
**Земляника лесная 175**  
**Земляной орех см. Арахис культурный**  
**Зизифус см. Унаби**  
  
**Имбирь аптечный 215**  
**Инжир обыкновенный 179**  
**Ирга обыкновенная см. Ирга овальнолистная**  
**Ирга овальнолистная 146**  
**Ирис см. Касатик бледный**  
**Иссоп лекарственный 114**  
  
**Кабачки см. Тыква обыкновенная**  
**Какао настоящее 216**  
**Калина обыкновенная 181**  
**Кануфер 116**  
**Каперсы колючие 101**  
**Каприфоль см. Жимолость съедобная**  
**Капуста белокочанная 20**  
**Капуста брюссельская 25**  
**Капуста краснокочанная 25**  
**Капуста савойская 23**  
**Капуста цветная 26**  
**Каркас 182**  
**Картофель обыкновенный 69**  
**Касатик бледный 125**  
**Каштан европейский см. Каштан съедобный**  
  
**Каштан настоящий см. Каштан съедобный**  
**Каштан съедобный 202**  
**Кедр сибирский 243**  
**Кизил обыкновенный 158**  
**Кизильник обыкновенный 183**  
**Кинза см. Кориандр посевной**  
**Кишнец см. Кориандр посевной**  
**Клубневые 69**  
**Клубника см. Земляника крупноплодная**  
**Клюква обыкновенная 183**  
**Княженика 184**  
**Кольраби 28**  
**Конопля посевная 65**  
**Кориандр посевной 120**  
**Костяника каменистая 185**  
**Кофейное дерево 216**  
**Красная морошка см. Княженика**  
**Кресс-салат 106**  
**Крыжовник обыкновенный 186**  
**Кукуруза обыкновенная 55**  
  
**Лебеда садовая 109**  
**Лен обыкновенный 60**  
**Лен посевной см. Лен обыкновенный**  
**Лесной орех см. Лещина обыкновенная**  
**Лещина обыкновенная 204**  
**Лимон 217**  
**Лимонная мята см. Мелисса лекарственная**  
**Лимонник китайский 186**  
**Лох узколистный 159**  
**Луковые 85**  
**Лук-резанец 89**  
**Лук репчатый 85**  
  
**Манс см. Кукуруза обыкновенная**  
**Майоран садовый 119**  
**Мак снотворный 66**  
**Малина обыкновенная 187**

- Мамура см. *Княженика*  
 Мандарин японский 219  
 Маслина европейская 220  
 Маслина культурная см. *Маслина европейская*  
 Медвежье ушко см. *Толокнянка обыкновенная*  
 Мелисса лекарственная 117  
 Миндаль обыкновенный 160  
 Можжевельник обыкновенный 189  
 Морковь посевная 79  
 Морошка 190  
 Muskатное дерево 221  
 Мушмула обыкновенная 222  
  
 Настурция большая 140  
  
 Облепиха крушиновидная 191  
 Овес посевной 58  
 Огурец посевной 36  
 Огуречная трава 103  
 Оливковое дерево см. *Маслина европейская*  
 Орех грецкий 205  
 Орех лещина см. *Лещина обыкновенная*  
  
 Паслен черный 192  
 Пастернак посевной 139  
 Пекан 208  
 Персик обыкновенный 161  
 Перец стручковый 52  
 Петрушка кудрявая см. *Петрушка огородная*  
 Петрушка огородная 133  
 Пиретрум большой см. *Кануфер*  
 Подсолнечник обыкновенный 68  
 Поленика см. *Княженика*  
 Полунига см. *Земляника крупноплодная*  
 Померанец горький 228  
 Помидор 46  
 Порей 88  
 Поргулак огородный 102  
 Просо посевное 59  
  
 Ревень 94  
 Редис см. *Редька обыкновенная*  
 Редька обыкновенная 84  
 Репа огородная 76  
 Рябина обыкновенная 147  
 Рябина черноплодная см. *Арония черноплодная*  
  
 Салат посевной 104  
 Свекла обыкновенная 82  
 Сельдерей пахучий 136  
 Сибирская кедровая сосна, см. *Кедр сибирский*  
 Сладкий картофель см. *Батат*  
 Слива обыкновенная 162  
 Слива растопыренная см. *Алыча*  
 Смоковница см. *Инжир обыкновенный*  
 Смородина кислая см. *Смородина красная*  
 Смородина красная 195  
 Смородина черная 194  
 Спаржа 96  
 Соя 44  
  
 Тамаринд индийский 229  
 Тмин обыкновенный 122  
 Толокнянка обыкновенная 196  
 Томат культурный см. *Помидор*  
 Топинамбур см. *Земляная груша*  
 Турнепс см. *Репа огородная*  
 Тыква обыкновенная 33  
  
 Укроп огородный 131  
 Укроп пахучий см. *Укроп огородный*  
 Унаби 222  
  
 Фасоль обыкновенная 41  
 Фейхоа 223  
 Фенхель обыкновенный 130  
 Фиалковый корень см. *Касатик бледный*

Фиговое дерево см. *Инжир обыкновенный*

Физалис обыкновенный 196

Фисташка настоящая 223

Хрен обыкновенный 137

Хурма восточная 224

Цикорий обыкновенный 98

Цитрон 226

Черемуха кистистая см. *Черемуха обыкновенная*

Черемуха обыкновенная 197

Черешня 164

Черника обыкновенная 198

Чернушка посевная 126

Чеснок 91

Чечевица 43

Шалот 89

Шелковица белая 200

Шелковица черная 201

Шиповник коричный 148

Шиповник собачий 150

Шнитт-лук см. *Лук-резанец*

Шоколадное дерево см. *Какао настоящее*

Шпинат огородный 106

Щавель кислый см. *Щавель обыкновенный*

Щавель обыкновенный 108

Яблоня домашняя 151

Ягоды 164

Ячмень обыкновенный 63

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3	Овес посевной	58
<b>ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА РАСТЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПИЩУ</b>	<b>5</b>	Просо посевное	59
<b>ВАЖНЕЙШИЕ .ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ</b>	<b>20</b>	Лен обыкновенный, или посевной	60
<i>Капустные</i>	20	Гречиха посевная	62
Капуста белокочанная	20	Ячмень обыкновенный	63
Капуста савойская	23	Конопля посевная	65
Капуста краснокочанная	24	Мак снотворный	66
Капуста листовая (пекинская)	25	Подсолнечник обыкновенный	68
Капуста брюссельская	25	<i>Клубневые</i>	69
Капуста цветная	26	Картофель обыкновенный	I
Брокколи	27	Батат, или сладкий картофель	74
Кольраби	28	Земляная груша, или топинамбур	75
<i>Фруктовые</i>	28	<i>Корнеплоды</i>	76
Арбуз	28	Репка огородная, или турнепс	76
Дыня	31	Брюква	78
Тыква обыкновенная, кабачки	33	Морковь посевная	79
Огурец посевной	36	Свекла обыкновенная	82
Бобы конские, или русские бобы	39	Редька обыкновенная и редис	84
Горох посевной	40	<i>Луковые</i>	85
Фасоль обыкновенная	41	Лук репчатый	85
Чечевица	43	Чеснок	91
Соя	44	<i>Листовые, десертные и деликатесные однолетние и многолетние овощи</i>	94
Помидор, или томат культурный	46	Ревень	94
Баклажан	50	Спаржа	96
Перец стручковый	52	Цикорий обыкновенный	98
Кукуруза обыкновенная, маис	55	Артишок посевной	99
		Каперсы колючие	101

Портулак огородный 102  
Огуречная трава 103  
Салат посевной 104  
Кресс-салат 106  
Шпинат огородный 106  
Щавель обыкновенный  
(кислый) 108  
Лебеда садовая 109

*Пряно-ароматические  
и пряно-вкусовые  
растения* ПО

Анис обыкновенный, или  
бедренец-анис ПО  
Бasilik 112  
Иссоп лекарственный 114  
Кануфер, пиретрум большой  
116  
Мелисса лекарственная,  
лимонная мята 117  
Майоран садовый 119  
Кориандр посевной, кншнец,  
кинза 120  
Тмин обыкновенный 122  
Касатик бледный, ирис,  
фиалковый корень 125  
Чернушка посевная 126  
Горчица белая 126  
Горчица сарептская 127  
Горчица черная 129  
Фенхель обыкновенный,  
аптечный укроп 130  
Укроп огородный, или пахучий  
131  
Петрушка огородная, или  
кудрявая 133  
Сельдерей пахучий 136  
Хрен обыкновенный 137  
Пастернак посевной 139  
Настурция большая 140

*Семечковые* 140

Айва обыкновенная, айва  
продолговатая 140  
Арония черноплодная, рябина  
черноплодная 142  
Боярышник кроваво-красный  
Груша обыкновенная 144  
Ирга овалнолистная, ирга  
обыкновенная 146  
Рябина обыкновенная 147  
Шиповник коричный 148  
Яблоня домашняя 151

*Косточковые*

Абрикос обыкновенный 154  
Алыча, слива растопыренная  
155  
Вишня обыкновенная 156  
Кизил обыкновенный, дерн 1  
Лох узколистный 159  
Миндаль обыкновенный 160  
Персик обыкновенный 161  
Слива обыкновенная 162  
Черешня 164

*Ягоды*

Актинидия 164  
Барбарис обыкновенный 165  
Брусника обыкновенная 167  
Бузина черная 168  
Виноград винный 169  
Витекс священный, аврамово  
дерево 172  
Водяника черная 172  
Глоговина, берека 172  
Голубика, гонобобель 173  
Ежевика сизая 173  
Жимолость съедобная,  
каприфоль 174  
Земляника лесная 175  
Земляника крупноплодная,  
клубника, полуница 177  
Инжир обыкновенный,  
смоковница, винная ягода,  
фиговое дерево 179  
Калина обыкновенная 181  
Каркас 182  
Кизильник обыкновенный 183  
Клюква обыкновенная 183  
Княженика, мамура, поленика,  
красная морошка 184  
Костяника каменистая 185  
Крыжовник обыкновенный 186  
Лимонник китайский 186  
Малина обыкновенная 187  
Можжевельник обыкновенный  
189  
Морошка 190  
Облепиха крушновидная 191  
Паслен черный 192  
Смородина черная 194  
Смородина красная, смородина  
кислая 195  
Толокнянка обыкновенная,  
медвежье ушко 196  
Физалис обыкновенный 196  
Черемуха обыкновенная,  
черемуха кистистая 197



-Черника обыкновенная 198  
Шелковица белая 200

*Орехоплодные*

Бук лесной 201  
Лаштан съедобный, каштан  
I настоящий, каштан  
К европейский 202  
Кедр сибирский, сибирская  
кедровая сосна 203  
Лещина обыкновенная, лесной  
орех, орех лещина 204  
Орех грецкий, волошский орех  
205  
Пекан 208

*Субтропические,  
тропические и цитрусовые*

Ананас настоящий 209  
Апельсин сладкий, апельсин  
китайский 209  
Арахис культурный, земляной  
орех 210  
Банан культурный, банан  
съедобный 211  
Ваниль душистая 212  
Гранат, гранатник 213  
Грейпфрут 214  
Имбирь аптечный 215  
Какао настоящее, шоколадное  
дерево 215  
Кофейное дерево 216  
Лимон 217  
Мандарин японский 219  
Маслина европейская, маслина  
культурная, оливковое  
дерево 220  
Мускатное дерево 221

Мушмула обыкновенная 222  
Унаби, зизифус 222  
Фейхоа, акка, ананасная  
трава 223  
Фисташка настоящая 223  
Хурма восточная 224  
Цитрон 226  
Авокадо 226  
Бергамот 227  
Дынное дерево 228  
Померанец горький 229  
Тамаринд индийский 229

**ДИЕТОТЕРАПИЯ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ 231**

**ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА 235**

*Лечебные салаты 235  
Лечебные супы 239  
Блюда из овощей 244  
Освежающие диетические  
напитки из плодовых  
и ягодных растений 252*

Морс 252  
Квас 253

Разные напитки 255

*Диета для похудения 260*

Список рекомендуемой  
литературы 262

Алфавитный указатель  
русских названий растений 265

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

Дудченко Любовь Григорьевна  
Кривенко Валерия Всеволодовна

ПИЩЕВЫЕ  
РАСТЕНИЯ —  
ЦЕЛИТЕЛИ

2-е ИЗДАНИЕ, ДОПОЛНЕННОЕ  
И ПЕРЕРАБОТАННОЕ

Редактор Л. И. Белецкая  
Оформление художника И. Г. Дынича  
Художественный редактор И. В. Козий  
Технический редактор Т. С. Березяк  
Корректоры С. А. Доценко,  
Е. А. Михалец, И. В. Залозная

ИБ № 8888

Сдано в набор 08.01.88. Подп. в печ. 28.07.88,  
БФ 01115. Формат 84X108/зг. Бум. тип. № 2. Лит.  
гари. Выс. печ. Усл. печ. л. 14,28. Усл. кр.-отт.  
14,81. Уч.-изд. л. 14,82. Тираж 200 000 экз. (1-й за-  
вод 1—50 000 экз.). Заказ 8-567. Цена 60 к.

Издательство «Наукова думка».  
252601 Киев 4, ул. Репина, 3

Книжная ф-ка им. М. В. Фрунзе.  
310057 Харьков 57, ул. Донец-Захаржевского, 6/8,

Л.Г.ДУДЧЕНКО  
В.В.КРИВЕНКО  
**ПИЩЕВЫЕ  
РАСТЕНИЯ-  
ЦЕЛИТЕЛИ**



Естественные пищевые продукты растительного происхождения — один из элементов здорового питания. О «биографии» растений, употребляемых в пищу, их биохимическом составе, современных представлениях об их роли в профилактике и лечении ряда заболеваний рассказывает эта книга.

НАУКОВА ДУМКА