

ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИИ

✱ ПРЯНОСТИ

✱ ПРИПРАВЫ



Виктория Карпухина
Целительные специи. Пряности.
Приправы. От 100 болезней
Серия «Полезнее, чем женьшень»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7002237

*Целительные специи. Пряности. Приправы. От 100 болезней / Виктория Карпухина: АСТ; Москва;
2014
ISBN 978-5-17-085031-0*

Аннотация

На полках вашей кухни притаилась целая аптека. Разнообразные приправы, которые мы ежедневно используем, не только ароматны и вкусны, но и обладают целебными свойствами. Среди них вы найдете средства от простуд и желудочных колик – сотни болезней можно предотвратить и даже вылечить с помощью ванили и перца, тмина и шафрана. Щепотка корицы и имбиря, бутончик гвоздики и несколько ягод барбариса работают в организме как молодильные яблоки. Вовремя заваренный чай с бергамотом или настойка зубровки предупредят бронхит. Упорная стафилококковая инфекция потребует меньше антибиотиков, если в рацион ввести иссоп. Вы не знали об этом? Поместите эту книгу в свой кухонный шкаф, почаще заглядывайте в нее и используйте специи не только для улучшения вкуса и аромата ваших блюд – и будьте здоровы!

Содержание

Приправы в каждой кухне – армия здоровья	5
Немного нескучной теории	6
Иммунная система, антиоксиданты и здоровье	6
Зачем нам иммунитет?	6
Окислительный стресс	6
Антиоксиданты и иммуностимуляторы	7
Как измерить здоровье	7
В чем сила специй, приправ и пряностей	9
Антиокислительные свойства пряностей	10
Антиокислительные свойства некоторых других продуктов	12
Почему приправы обладают антиокислительными свойствами	14
Другие полезные свойства пряностей	15
Очищение за обедом	15
Мозг и нервы	16
...и многое другое	18
Целительные специи, приправы, пряности	19
Аир	19
Анис	21
Аннато	23
Асафетида	24
Бадьян	25
Барбарис	28
Бергамот	30
Боярышник	31
Ваниль	32
Гвоздика	34
Гибискус	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Виктория Карпухина

Целительные специи. Пряности. Приправы. От 100 болезней

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

Я удивилась, когда узнала, что «приятно пахнет» и «полезно» – часто одно и то же. Теперь у меня пряные травы, приправы или овощи всегда на столе! Даже на завтрак!

Светлана, 28 лет

Раньше знала, что есть петрушка и укроп. Ну, иногда, еще кинза. Спасибо автору про такой полезный рассказ о других травах и приправах. Научилась делать целебные соусы и всякие смеси с разными перцами, куркумой и прочими специями, от которых вся семья визжит от восторга, а детям и в голову не приходит, что это не только вкусно, но и полезно! А ведь они всегда говорят, что не любят «полезное»...

Тамара Дмитриевна, мать троих детей

Очень настороженно отнеслась к этой книге. Какие приправы, какие пряности! Один вред! Читала вдумчиво, много раз, потом все же рискнула, купила имбирь, базилик, куркуму. Добавила в обед, понравилось, да не только мне, а и мужу моему. Дальше – больше, теперь выискиваю разные приправки в магазинах да на рынках. Вкусно, да и настроение лучше, и болячки всякие меньше беспокоить стали. Только всех предупредить хочу: меру не забывать. Хорошенького помаленьку! Тогда и польза будет, и удовольствие.

Варвара Степановна, 73 года

Простыл я както в командировке, лежу в гостинице, делать нечего, телевизора нет, кроме этой книги, распечатку которой мне дал сосед. Ну и начал читать. Увлёкся, честно! А когда домой вернулся,пельменей пакетных наварил да приправил их этими специями. Друзья поразились. Теперь я у них главный эксперт, всем советую, каких специй куда положить для вкуса, здоровья и мужской силы.

Вениамин Петрович Бородин, 56 лет

Приправы в каждой кухне – армия здоровья

Это моя вторая книга о целебных приправах и специях, ее появление вызвано реакцией моих друзей – самых взыскательных критиков – на предыдущую книгу.

В семье моей подруги кулинарные традиции бережно сохраняются и преумножаются на протяжении нескольких поколений. Поэтому первую книгу о приправах я преподнесла ей с радостью и некоторым волнением – интересно было, нужен ли искушенному кулинару свежий взгляд на старые приправы?

К моему удовольствию, книжка в их доме стала «буфетной», то есть завоевала почетное место на кухонной полке. И, судя по всему, ее частенько листают, поскольку подруга делится новостями: «Избавилась, спасибо тебе, от поддельного соевого соуса – купила настоящий! Ванильный сахар готовлю, как ты научила!» Для автора такое внимание – это бальзам на душу. Но еще приятней было услышать, что сын подруги, взрослый юноша, сознался: «Высмотрел у тебя пряности для мозгового штурма и опробовал их во время сессии. В самом деле, активизируют голову и вообще бодрят!»

И вот как-то мы дружески сидели семьями на кухне, и наши дети шутили, что надо в моей книжке выделить красным карандашом, какую пряность грызть «для ума» в учебный год, а какую для здоровья на каникулах. А мы, старшие, на веселой ноте подхватили, что еще зеленым надо отметить травки, которые работают, как молодильные яблоки, или, допустим, успокаивают нервную систему. Вот в тот момент я пожалела, что не предугадала подобную необходимость! Пряностей много, они всем нам интересны и как ароматные компоненты блюда, и как проявление живой природы, и как вещественные носители истории, как культурная ценность, наконец!

Но человеку энергичному, занятому или всерьез озабоченному самочувствием все-таки нужна быстрая, легкодоступная и конкретная информация: нервный срыв – успокойся с мятой, устал – вот тебе бульон с гвоздикой, предстоит длительная работа – запасайся бергамотом, переохладился и чувствуешь недомогание – немедленно заваривай гибискус, одолевают болезни и замечаешь возрастные изменения – на кухне есть целая армия специй для восстановления и поддержания организма, специи-антиоксиданты.

Так возникла и укоренилась идея расширения книги и создания ее нового формата. С этой книгой мы будем не столько ублажать организм пряной едой, сколько исправлять наш несбалансированный рацион и любое негативное внешнее воздействие. Помогут нам в этом бесценные дары растительной природы – приправы разных частей света.

Для того чтобы вам удобнее было пользоваться книгой, в конце приведен Указатель, который поможет быстро найти нужные продукты и интересующие вас болезни.

Вкусной и полезной пищи! И не болейте!

Немного нескучной теории

Иммунная система, антиоксиданты и здоровье

Наш организм переживает значительно больше стрессов, чем мы предполагаем. До поры до времени молодое сильное тело справляется с ними, не выказывая внутреннего напряжения. Но с возрастом любое тело сдает свои позиции, поскольку над ним довлеет один из самых упорных и мощных стрессов – окислительный. В лучшем случае окислительные процессы вызывают постепенное старение. В худшем – ранние серьезные болезни.

Зачем нам иммунитет?

Гиппократ утверждал: *«Пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей»*. Так вот к пряностям это утверждение относится напрямую: многие из них продаются в аптеке.

В древности пряности выступали как мерило уровня достатка жизни. Сейчас они могут выступить как мерило здоровья: чем разнообразнее ваш выбор, тем легче организму выносить ежедневные нагрузки. Консерватизм в питании следует преодолевать. Как только становится доступной для приобретения новая пряность – изучите ее свойства, она может существенно обогатить ваш рацион!

Иммунитет – способность организма противостоять различным инфекциям, микробам, вирусам, паразитам. Он существует у всех многоклеточных организмов, защищая от чужеродных вторжений на клеточном уровне.

Если иммунитет ослабевает, вы чаще простываете, к вам прилипает любая инфекция.

Недавно ученые доказали, что тестостерон снижает иммунитет – именно поэтому «настоящие мачо» легче подхватывают инфекционные заболевания и меньше живут.

Так что пища с правильно используемыми специями нужна мужчинам в первую очередь. Впрочем, она сможет защитить от различных угроз здоровью также и женщин, и детей.

Окислительный стресс

Окислительный стресс возникает из-за того, что в организме бесконтрольно орудует сверхактивный кислород – **оксидант**. В его молекулярной формуле произошла невосполнимая утрата: в процессе биохимических реакций один из двух атомов кислорода утратил всего-то один или два электрона. Частица стала неполноценной и весьма возбужденной. Ее называют свободный радикал, и она постоянно ищет, от чего бы отгрызть недостающие электроны. Иными словами, что бы такое в организме захватить и окислить. Излюбленной мишенью свободных радикалов обычно оказывается коллаген кожи. Чем больше коллагена попало под раздачу, тем хуже эластичный каркас кожи – так образуются морщины.

Свободных радикалов в организме много. Они не являются ошибкой природы, потому что природа их нацелила на выполнение конструктивной функции, а именно: на борьбу с инфекциями. Бактерии и другие чужеродные организмы – это естественная, природная «пища» свободных радикалов.

Почему же свободные радикалы активно занимают клетки собственного организма, запуская многие патологические процессы: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, онкологию? Да потому что бактерии в ходе эволюции проявили удивительную приспособляемость и научились противостоять свободным радикалам. А человеческий ресурс оказался не рассчитан на произошедшее за последние 100 лет резкое ухудшение экологической ситуации, вследствие чего свободные радикалы у нас в организмах не только резко увеличились в количестве, но и набросились на здоровые клетки!

Основной поставщик свободных радикалов – кислород воздуха. Чистый воздух в этом смысле не представляет никакой угрозы, наоборот, процесс насыщения крови кислородом в благоприятных условиях происходит быстро и полноценно.

А вот воздух на бензозаправочной станции, например, за несколько минут отравляет организм свободными радикалами до такого уровня, который 100 лет назад люди получали за несколько десятилетий!

Ткани получают минимум кислорода, зато их атакует максимум свободных радикалов. С таким убийственным коктейлем наши далекие предки бы не справились, организм был не подготовлен. А мы все-таки научились уже какое-то время преодолевать эти жуткие условия существования!

Условия, к сожалению, не изменишь, но увеличивать свою выносливость можно за счет потребления **антиоксидантов**.

Антиоксиданты и иммуностимуляторы

Если существуют оксиданты, значит, должны существовать и **антиоксиданты**, вещества, блокирующие окислительные процессы. А как же можно заблокировать окислительный процесс? Единственным способом – отдать агрессивному свободному радикалу электрон и тем самым успокоить его. Частицы, способные отдать электрон и при этом не превратиться в такого же агрессора, как и сам свободный радикал, называют антиоксидантами. Антиокислительной поддержкой для нашего организма служат некоторые витамины, аминокислоты, экстракты многих растений и... специи! Не все, но многие специи и любимые приправы национальных кухонь являются источником частиц-антиоксидантов. Это дисциплинированный экологический десант, который ежедневно становится на пути свободных радикалов.

У антиоксидантов есть и целая армия поддержки – вещества-**иммуностимуляторы**. При любом ослаблении иммунитета действие свободных радикалов активизируется во много раз, и уже совершенно не ограничивается созданием базы для старения организма.

При слабой сопротивляемости клеток свободный радикал нарушает клеточную оболочку и атакует ДНК клеток. Так запускается онкологический процесс. Иммуностимуляторы не способны отдавать агрессору свои электроны, но зато повышают *непроницаемость* наших клеток. О том, что практически все овощи, фрукты, лечебные травы повышают иммунитет, мы догадываемся. А то, что специи зачастую стоят в авангарде иммунной реакции организма, знают немногие. Мы просто по интуиции сдабриваем пищу нужными травами и соусами, радуясь, что она сделалась ароматней.

Как измерить здоровье

Итак, отдельные нестабильные частицы с окисляющими способностями запускают механизм старения, дегенерацию сердечно-сосудистой системы, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и онкологические процессы. Раньше считалось, что нейтрализовать действие свободных радикалов успешнее всего могут фрукты и овощи. Оказалось, что не только они!

В Балтиморе, США, над проблемой продления жизни работает серьезное научно-исследовательское учреждение Национальный институт изучения старения. Ученые этого института предложили в свое время принять единицу измерения «степени абсорбции (поглощения) **радикалов кислорода**» – сокращенно **САРК**. Чем выше этот показатель, тем активней продукт способен связывать свободные радикалы.

Чаще вы можете встретить английское обозначение степени абсорбции радикалов кислорода – **ORAC** (от англ. Oxygen Radical Absorbance Capacity – дословно «объем поглощения кислородных радикалов»).

Протестировав около 300 продуктов и напитков, ученые получили удивительные результаты. Кроме того, что подтвердился тезис о высокой антиоксидантной способности фруктов, ягод, овощей, орехов, выяснилось, что высокоэффективными антиоксидантами являются витамины С и Е, микроэлемент селен и многие пряности. В частности, такие любимые пряности, как гвоздика, корица, орегано. Они опережают по раскисляющим свойствам клюкву, чернику, землянику, гранаты, киви. До этих исследований, антиокислительной способностью пряностей никто не интересовался, и их роль в диетологии более всего сводилась к улучшению пищеварения.

Однако классификация **САРК**, как и любая классификация, страдает однобокостью оценки. Она определяет активность антиокислителей по отношению к определенному виду свободных радикалов – супероксидов. А есть еще агрессивные окиси железа, которым универсальный боец гвоздика противостоит активно, а тмин – в меньшей степени. Хотя против супероксидов тмин проявляет отличные бойцовские качества.

Единицей измерения **САРК** считается самый распространенный антиоксидант, представляющий собой водорастворимую производную витамина Е и аскорбиновой кислоты. Суточное потребление антиоксидантов 3500–450 °САРК. Согласно исследованиям, проведенным в последние годы, средний американец съедает лишь половину этой нормы, а средний россиянин – четверть нормы.

Кавказские, японские, средиземноморские и другие долгожители употребляют 8 000–12 000 °САРК почти ежедневно, на протяжении всей жизни. Такова традиция питания, в том числе потребления пряностей! Когда мы с вами будем говорить о том, откуда пришла к нам та или иная пряность, вы убедитесь: даже если трава растет у нас под ногами, на нашу кухню она попала окольным путем – спустилась с гор Азии и Кавказа, добралась из Средиземноморья!

В чем сила специй, приправ и пряностей

За счет чего же пряности способны увеличивать сопротивляемость организма? В определенной мере за счет витаминов, сохраняющихся даже в высушенных частях растений. Например, гибискус богат витамином С. Поэтому требует правильного заваривания чая, чтобы не погубить витамины.

Содержание полезных микро– и макроэлементов в пряностях также благотворно влияет на иммунную систему. Но одним из самых влиятельных качеств является содержание фитонцидов. Фитонциды чеснока, черемши, хрена и многих других пряностей способны противостоять вирусной атаке уже на первых этапах заболевания.

Но вначале давайте определим, что называют приправами, специями, пряностями и чем они отличаются друг от друга.

Приправой к пище можно назвать все, от чего она становится более аппетитной: специи, смеси пряностей, соусы, кетчупы, сметану и даже варенье! Полили блинчики сметаной или вишневым вареньем – вот вам и замечательная приправа.

Понятие **специи** включает в себя усилители вкуса различного происхождения: соль, сахар, уксус, лимонную кислоту, пасту горчица, подготовленные пряные травы и так далее. Хотя есть и специально приготовленные специи – соевый соус, например, паста горчица, виноградный, винный и яблочный уксус. Все это отличные антиоксиданты, обладающие целым рядом полезных свойств.

А что же такое **пряности**? Ароматные травы, вернее, то, что используется для приправы: листья, корешки, цветки или даже пестики, например, как у самой дорогой пряности – шафрана. Пряностями являются многие огородные растения – лук, чеснок, зелень. Они придают блюду особенный аромат, вносят собственные нотки во вкус. Большинство пряностей является лечебными травами, и часть из них можно купить не только в супермаркете, но и в аптеке! Так вот чаще всего именно пряности или смеси пряностей работают как хорошие иммуностимуляторы и антиоксиданты. Поэтому в нашу энциклопедию специй-антиоксидантов в основном вошли пряности, дары растительного мира разных стран.

Происхождению пряностей мы уделим особое внимание хотя бы потому, что традиции сохранения полезных свойств растений выработывались на их родине столетиями, а результаты разумного использования прекрасно отражаются на здоровье.

В щепотке традиционной китайской смеси пряностей «Пять трав» содержится больше антиоксидантов, чем в стакане свежих ягод. Два– три лепестка самой дорогой пряности шафран способны творить чудеса с женским здоровьем. А душистый порошок корицы на кончике ножа может предотвратить надвигающуюся простуду. И, между прочим, по антиокислительным свойствам кофейная ложка корицы, гвоздики, сушеного орегано и куркумы превосходит стакан черники, клюквы, земляники, а также гранат и киви. Другое дело, можно ли без ущерба для здоровья съесть чайную ложку корицы? Конечно нельзя! Но постоянное употребление нужных специй, особенно зимой, когда лес в снегу и до ягод далеко, это полноценная замена необходимых элементов питания.

Чтобы превратить свой обед не только в гастрономическую радость и энергетическую подпитку, но еще и в орудие борьбы с внешними возрастными признаками, сердечно-сосудистыми изменениями, возрастным сахарным диабетом, организовать отражение постоянных онкологических атак на клетки – нужны не только полезные продукты, но и правильно подобранные специи. **Специи-обереги**, приготовленные из тех растений,

что издревле представители разных народов помещали в домах для духовной чистоты жилища. А еще точнее – пряности.

Антиокислительные свойства пряностей

Американские исследования были подхвачены и продолжены в Европе. Мы предлагаем вам взглянуть на их результаты, оформленные в красноречивую таблицу. К сожалению, в нее вошли не все пряности, которые достоверно имеют антиокислительные свойства. Но не забывайте, что наибольший антиокислительный эффект достигается только тогда, когда в рационе присутствует гамма пряностей!

Продукты	САПК (ORAC)	Суточная норма, г*
Гвоздика молотая	290 283	1,4
Душица (орегано) сушеная	175 295	2,3
Розмарин сушеный	165 280	2,4
Тимьян (цедра)	157 380	2,5
Корица молотая	131 420	3,0

Куркума молотая	127 068	3,1
Бобы ванили сушеные	122 400	3,3
Шалфей сушеный	119 929	3,3
Перец сычуаньский сушеный	118 400	3,4
Петрушка сушеная	73 670	5,4
Мускатный орех молотый	69 640	6
Бasilik сушеный	61 063	6,6
Тмин, семена	50 372	7,9
Порошок карри	48 504	8,2
Перец белый	40 700	9,8
Имбирь молотый	39 041	10
Перец черный	34 053	12
Шалфей свежий	32 004	13
Горчица желтая, зерно	29 257	14
Тимьян свежий	27 426	15
Майоран свежий	27 297	15
Порошок чили	23 636	17
Паприка	21 932	18
Перец кайенский	19 671	20
Эстрагон свежий	15 542	26
Имбирь, корень свежий	14 840	27
Перечная мята свежая	13 978	29

Душица (орегано) свежая	13 970	29
Чабрец свежий	9 465	42
Чесночный порошок	6 665	60
Чеснок свежий	5 708	70
Кориандр (кинза), листья свежие	5 141	78
Укроп свежий	4 392	91
Луковый порошок	4 289	93
Кардамон	2 764	145
Зеленый лук свежий	2 094	191
Салат-латук свежий	1 532	261
Лук красный свежий	1 521	263
Петрушка свежая	1 301	308
Репчатый лук свежий	913	438
Лук белый свежий	863	464
Лук-порей свежий	569	703
Сельдерей свежий	552	725
Фенхель свежий	307	1303

Источники показателей ORAC: High Antioxidant Foods//[http:// www.oracvalues.com](http://www.oracvalues.com); United States Department of Agriculture// <http://www.usda.gov> и др.

**Суточная норма – условное количество продукта, которое надо употребить, чтобы получить суточную норму антиоксидантов. Нельзя принимать эти цифры за догму. Цифры всего лишь отражают абсорбционную способность растения и приглашают не игнорировать его участие в блюдах!*

Антиокислительные свойства некоторых других продуктов

Чтобы представить себе, насколько анти– окислительные свойства пряностей приближены к ягодам, овощам и другим продуктам питания, посмотрим на общую таблицу САРК. Конечно, съесть тарелку ягод или фасоли, выпить чашку шоколада для нас естественней и здоровее, чем нагрузить сердце непосильной дозой хрена или нарушить пищеварение голов-

кой чеснока! Но сегодня речь идет лишь о том, чтобы оздоровить питание всеми способами. Потому что наша экология уже не прощает нам невнимательного отношения к организму.

Можете сами сравнить показатели САРК приправ и обычных продуктов.

Продукты	САРК (ORAC)	Суточная норма, г*
Шиповник	96 150	4,2
Чернослив	80 590	5
Какао порошок	40 200	10
Конфеты из темного шоколада	20 816	19
Малина черная	19 220	21
Черноплодная рябина свежая	16 062	25
Орехи: грецкие	13 541	30
Изюм	10 450	38
Орехи: фундук или лещина	9 645	41

Черника	9 621	42
Груши сушеные	9 496	42
Клюква свежая	9 090	44
Фасоль	8 606	47
Орехи: фисташки	7 675	52
Чечевица свежая	7 282	55
Артишоки свежие	6 552	61
Капуста красная вареная	3 145	127
Печеный картофель	2 115	189

Используя специи, приправы и пряности, нужно не забывать, что они – лишь **дополнение** к основной пище. В конце концов, нашему организму нужны не только антиоксиданты и иммуностимуляторы, но также белки, жиры, углеводы, разнообразные витамины, макро– и микроэлементы.

Так что разнообразьте свой стол разными продуктами, естественно, не забывая о пряностях.

Почему приправы обладают антиокислительными свойствами

Некоторые растения существуют на Земле миллионы лет, например водоросли. За время своего существования они постоянно подвергались атакам окружающей среды и много раз переживали чудовищные для живого организма катаклизмы. Выжить и приспособиться смогли только те растения, которые выработали защиту от окисления, гниения, разложения. Противодействовать окислению во все времена могут только соединения-антиоксиданты.

Антиоксиданты в растениях стали активно образовываться в результате многовековой селекции. Селекционером же выступила сама природа, которая обучила хрупкие живые организмы создавать вещества, защищающие их от воздействия свободных радикалов.

Большая часть антиоксидантов содержится в коре и листьях деревьев, именно поэтому корица (кора растения семейства лавровых) – мощный антиоксидант. Но особенно богаты антиоксидантами семена растений, поскольку в них хранится генетическая информация. Ведь потеря генетической информации (в том числе за счет быстрого разложения семени) означает полную видовую гибель растений!

Антиоксиданты, которые мы съедаем, называют **антиоксидантами пассивного действия**, потому что они выработаны не нашим организмом, а синтезированы растениями. Вот и прекрасно – мы и не должны тратить дополнительную энергию на создание нужных соединений, поскольку можем употребить их в «готовом виде»! И уже через час после правильного обеда соединения эти выступят на стороне наших клеток. Они оградят кровь, лимфу, слизистые оболочки от фатального воздействия свободных радикалов.

Антиоксиданты, содержащиеся в растениях, спасают от окислительного стресса и себя, и продукты, с которыми растения вступают в контакт.

Использование пряностей в процессе приготовления блюд не просто облагораживает гастрономические качества, но и принципиально изменяет питательные свойства. Поэтому мясо, тушенное с гвоздикой, – это и энергетическая подпитка клеток, и восстановитель внутриклеточных процессов!

Другие полезные свойства пряностей

Очищение за обедом

Большинство пряностей способствуют также и очистке организма. Уже хотя бы потому, что стимулируют пищеварительный процесс. Но не только! Многие специи, приправы и пряности отлично очищают и другие органы (см. таблицу на стр. 34–35), так что для полноценной очистки лучше использовать смеси приправ.

Очистка организма пряностями

Для чего используется	Пряности
Очистка печени и желчевыводящих путей	Бasilik Гвоздика Гибискус
Очистка почек	Гибискус Куркума Майоран
Нейтрализация алкоголя в крови	Гибискус
Очистка от токсинов	Аир Каперсы Яблочный уксус
Очистка крови	Имбирь Корица
Очистка сосудов	Боярышник Паприка Чесночное масло
Очистка выделительной системы	Куркума Майоран