



Полезь айвы – факты и доказанные наукой целебные свойства

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства айвы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование айвы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты айвы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: айва, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Золотисто-желтая айва — один из необычных фруктов с уникальными полезными свойствами, о которых должен знать каждый. Айву десятилетиями использовали в народной медицине для повышения иммунитета, борьбы с вирусами, решения проблем с пищеварением, а также в качестве натурального антидепрессанта. Мы составили краткий список того, как употребление сочных плодов сохранит ваше здоровье и продлит жизнь.

Калорийность айвы низкая — 57 ккал на 100 г. Питательная ценность плода неизменна, поскольку это единственный представитель своего рода. Фрукт содержит много пектина, небольшое количество витаминов группы В, С, кальция, калия, магния, меди, железа. В нем нет большого процента каких-либо соединений, зато в состав входит много разных веществ, в том числе дубильных — катехин и эпикатехин.

Топ-8 полезных свойств айвы для вашего здоровья

1. Ускоряет похудение

Мякоть богата клетчаткой, которая помогает ЖКТ работать эффективно и регулярно. Она улучшает состояние всей пищеварительной системы, повышает уровень энергии и избавляет от лишнего веса. Это делает фрукт идеальным дополнением к рациону тех, кто хочет сбросить

лишние килограммы и много тренируется — входящие в состав витамины и минералы поддерживают здоровье при интенсивных нагрузках.

2. Избавляет от тошноты во время беременности

Айвовый сироп не просто уменьшает токсикоз, а помогает лучше витамина В6. Это подтвердило исследование при участии 76 беременных: женщины смогли избавиться от неприятных симптомов, принимая всего столовую ложку сиропа три раза в день. ^[1]

3. Предотвращает язвенную болезнь

Фрукт содержит уникальные соединения для борьбы с бактерией *H. Pylori* — главной виновницей возникновения язвы желудка. Многочисленные исследования также показали, что вещества защищают стенки желудка от повреждений при употреблении алкоголя, несбалансированном питании и во время стресса. ^[2]

4. Решает проблемы с пищеварением и защищает печень

Айва доказала свою эффективность в борьбе с расстройствами пищеварения, такими как воспалительные заболевания кишечника и язвенный колит. Она поддерживает печень, уменьшает симптомы кислотного рефлюкса ГЭРБ. В традиционной китайской медицине ее экстракт применяют для устранения тяжести в животе, изжоги, вздутия, метеоризма. ^[3, 4, 5]

5. Уменьшает неприятные симптомы при аллергии

Плоды айвы и ее сок облегчают проявления атопического дерматита, сезонной аллергии и приступы астмы. Как выяснили ученые, некоторые соединения подавляют активность иммунных клеток, отвечающих за аллергические реакции. Вещества настолько эффективны, что их применяют в производстве лекарств от астмы, насморка. ^[6, 7]

6. Успокаивает и укрепляет нервную систему

Регулярное употребление айвового сока снижает уровень стресса у людей, ведущих слишком активный образ жизни. Успокаивающие свойства продукта также давно оценили йоги — чай, настои и соки можно употреблять после медитации, выполнения дыхательных техник и асан. Доказано, что поддерживать спокойствие в течение дня помогают содержащиеся в плодах антиоксиданты. ^[8]

7. Обладает противоопухолевым потенциалом

Айва уменьшает риск заболеть раком — не дает вредным химическим соединениям окисляться в клетках организма. Она ограничивает активность свободных радикалов, обладает вяжущим эффектом благодаря танинам. Компоненты превосходно справляются с защитой слизистых оболочек от рака — соединяются с токсинами, нейтрализуют их и защищают мембраны клеток от разрушения. ^[9]

8. Поддерживает хорошую работу сердца

Фрукты богаты хлорогеновыми кислотами, антоцианами и флавонолами, а также катехинами и полифенолами. Несколько исследований доказали, что они нормализуют артериальное давление. А содержащиеся в плодах натуральные растворимые волокна полезны для людей с высоким уровнем холестерина. ^[10]

Вредные свойства айвы

Диетологи не рекомендуют увлекаться суперфудом при приеме лекарств и беременным. Ограничить его употребление стоит и тем, чья профессиональная деятельность связана с голосом — некоторые компоненты негативно влияют на голосовые связки. Людям, страдающим плевритами и запорами, не стоит есть свежую мякоть — она обладает вяжущим и закрепляющим эффектом, что может привести к спазмам.

Сколько айвы можно есть?

Близкую родственницу яблока и груши можно есть регулярно, но в ограниченных количествах — не более 1–2 штук в день. Зрелые желтые плоды полны ценных органических соединений и хорошо хранятся в течение нескольких недель в холодильнике. Избегать нужно зеленых незрелых продуктов, так как они горькие и несъедобные, а также помятых и сморщенных — они не имеют вкуса.

Как правильно есть айву: советы по приготовлению и сочетанию с другими продуктами

Низкокалорийный фрукт полезен сырым и приготовленным. Его вкус не сразу вызывает восторг и к нему нужно привыкнуть. Сырые плоды жесткие, вяжущие, кислые, поэтому их в основном готовят, предварительно срезая кожицу и вырезая сердцевину. Дубильные вещества исчезают по мере термической обработки — температура убирает терпкость и высвобождает натуральные пигменты антоцианы. Вот почему под действием тепла и пара мякоть становится оранжево-розовой или красной.

Сочетать айву можно почти со всем, с чем сочетаются яблоки и груши: с мясом, земляными овощами (картофелем, свеклой), грецкими орехами, миндалем. Ее свежие дольки подают на подушке из зелени с кинзой, сбрызнув соком лайма или лимона. Для получения десерта фрукты варят с корицей и звездчатым анисом или тушат не менее 40–50 минут под крышкой. Плоды добавляют в джемы, желе, мармелады. Сок используют в качестве ароматизатора из-за яркого цветочно-фруктового аромата.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Хотя айва не особо популярна в кулинарии, она все же заслуживает места на вашем столе благодаря уникальным лечебным свойствам. Существует много вкусных блюд, которые помогут вам насладиться этим невероятным ингредиентом и извлечь из него максимум пользы для здоровья.

Литература

1. Comparison of quince with vitamin B6 for treatment of nausea and vomiting in pregnancy: a randomised clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28631509/>
2. Antioxidant and antiulcerative properties of phenolics from Chinese quince, quince, and apple fruits, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16448180/>
3. A study of the effects of *Cydonia oblonga* Miller (Quince) on TNBS-induced ulcerative colitis in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23181087/>
4. Comparison of the efficacy of ranitidine and quince syrup on gastroesophageal reflux disease in children, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31331564/>

5. Effects of Quince syrup on clinical symptoms of children with symptomatic gastroesophageal reflux disease: A double-blind randomized controlled clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26573454/>
6. Cydonia oblonga M., A Medicinal Plant Rich in Phytonutrients for Pharmaceuticals, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27445806/>
7. Effect of the topical application of an ethanol extract of quince seeds on the development of atopic dermatitis-like symptoms in NC/Nga mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28137259/>
8. Polyphenolic composition, antioxidant activity, and polyphenol oxidase (PPO) activity of quince (Cydonia oblonga Miller) varieties, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23461298/>
9. Food Antioxidants and Their Anti-Inflammatory Properties: A Potential Role in Cardiovascular Diseases and Cancer Prevention, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28933408/>
10. Polyphenolic composition, antioxidant activity, and polyphenol oxidase (PPO) activity of quince (Cydonia oblonga Miller) varieties, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23461298/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Benefits of quince - facts and scientifically proven healing properties

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Получено 11.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства айвы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование айвы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты айвы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of quince and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of quince in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of quince on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.