Користь айви – факти та доведені наукою цілющі властивості

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості айви та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання айви у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти айви на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: айва, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Золотисто-жовта айва - один із незвичайних фруктів з унікальними корисними властивостями, про які повинен знати кожен. Айву десятиліттями використовували в народній медицині для підвищення імунітету, боротьби з вірусами, вирішення проблем із травленням, а також як натуральний антидепресант. Ми склали короткий список того, як вживання соковитих плодів збереже ваше здоров'я та продовжить життя.

Калорійність айви низька - 57 ккал на 100 р. Поживна цінність плода незмінна, оскільки це єдиний представник свого роду. Фрукт містить багато пектину, невелику кількість вітамінів групи В, С, кальцію, калію, магнію, міді, заліза. У ньому немає великого відсотка будь-яких сполук, проте до складу входить багато різних речовин, у тому числі дубильних — катехін та епікатехін.

Топ-8 корисних властивостей айви для вашого здоров'я

1. Прискорює схуднення

М'якуш багатий на клітковину, яка допомагає ШКТ працювати ефективно і регулярно. Вона покращує стан усієї травної системи, підвищує рівень енергії та позбавляє зайвої ваги. Це робить фрукт ідеальним доповненням до раціону тих, хто хоче скинути зайві кілограми і багато

тренується - вітаміни і мінерали, що входять до складу, підтримують здоров'я при інтенсивних навантаженнях.

2. Позбавляє нудоти під час вагітності

Айвовий сироп не просто зменшує токсикоз, а допомагає краще за вітамін В6. Це підтвердило дослідження за участю 76 вагітних: жінки змогли позбутися неприємних симптомів, приймаючи всього столову ложку сиропу тричі на день. [1]

3. Запобігає виразковій хворобі

Фрукт містить унікальні сполуки боротьби з бактерією H. Pylori — головною винуваткою виникнення виразки шлунка. Численні дослідження також показали, що речовини захищають стінки шлунка від пошкоджень при вживанні алкоголю, незбалансованому харчуванні та під час стресу. [2]

4. Вирішує проблеми із травленням та захищає печінку

Айва довела свою ефективність у боротьбі з розладами травлення, такими як запальні захворювання кишечника та виразковий коліт. Вона підтримує печінку, зменшує симптоми кислотного рефлюксу ГЕРХ. У традиційній китайській медицині її екстракт застосовують для усунення тяжкості в животі, печії, здуття, метеоризму. [3, 4, 5]

5. Зменшує неприємні симптоми при алергії

Плоди айви та її сік полегшують прояви атопічного дерматиту, сезонної алергії та напади астми. Як з'ясували вчені, деякі сполуки пригнічують активність імунних клітин, які відповідають за алергічні реакції. Речовини настільки ефективні, що їх застосовують у виробництві ліків від астми, нежиті. [6, 7]

6. Заспокоює та зміцнює нервову систему

Регулярне вживання айвового соку знижує рівень стресу у людей, які ведуть надто активний спосіб життя. Заспокійливі властивості продукту також давно оцінили йоги – чаї, настої та соки можна вживати після медитації, виконання дихальних технік та асан. Доведено, що підтримувати спокій протягом дня допомагають антиоксиданти, що містяться в плодах. [8]

7. Має протипухлинний потенціал

Айва зменшує ризик захворіти на рак - не дає шкідливим хімічним сполукам окислюватися в клітинах організму. Вона обмежує активність вільних радикалів, має в'яжучий ефект завдяки танінам. Компоненти чудово справляються із захистом слизових оболонок від раку - з'єднуються з токсинами, нейтралізують їх і захищають мембрани клітин від руйнування. [9]

8. Підтримує хорошу роботу серця

Фрукти багаті хлорогеновими кислотами, антоціанами та флавонолами, а також катехінами та поліфенолами. Декілька досліджень довели, що вони нормалізують артеріальний тиск. А натуральні розчинні волокна, що містяться в плодах, корисні для людей з високим рівнем холестерину. [10]

Шкідливі властивості айви

Дієтологи не рекомендують захоплюватися суперфудом при прийомі ліків та вагітним. Обмежити його вживання варто тим, чия професійна діяльність пов'язана з голосом — деякі компоненти негативно впливають на голосові зв'язки. Людям, які страждають на плеврити і закрепи, не варто їсти свіжу м'якоть — вона має в'яжучий і закріплюючий ефект, що може призвести до спазмів.

Скільки айви можна їсти?

Близьку родичку яблука та груші можна їсти регулярно, але в обмежених кількостях - не більше 1-2 штук на день. Зрілі жовті плоди сповнені цінних органічних сполук і добре зберігаються протягом кількох тижнів у холодильнику. Уникати потрібно зелених незрілих продуктів, оскільки вони гіркі та неїстівні, а також пом'ятих та зморщених – вони не мають смаку.

Як правильно їсти айву: поради щодо приготування та поєднання з іншими продуктами

Низькокалорійний фрукт корисний сирим та приготованим. Його смак не одразу викликає захоплення і до нього потрібно звикнути. Сирі плоди жорсткі, в'яжучі, кислі, тому їх переважно готують, попередньо зрізаючи шкірку і вирізаючи серцевину. Дубильні речовини зникають у міру термічної обробки – температура прибирає терпкість та вивільняє натуральні пігменти антоціани. Ось чому під дією тепла та пари м'якоть стає оранжево-рожевою або червоною.

Поєднувати айву можна майже з усім, з чим поєднуються яблука та груші: з м'ясом, землістими овочами (картоплею, буряком), волоськими горіхами, мигдалем. Її свіжі часточки подають на подушці із зелені з кинзою, збризкавши соком лайма чи лимона. Для отримання десерту фрукти варять із корицею та зірчастим анісом або тушкують не менше 40–50 хвилин під кришкою. Плоди додають у джеми, желе, мармелади. Сік використовують як ароматизатор через яскравий квітково-фруктовий аромат.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Хоча айва не особливо популярна в кулінарії, вона все ж таки заслуговує місця на вашому столі завдяки унікальним лікувальним властивостям. Існує багато смачних страв, які допоможуть вам насолодитися цим неймовірним інгредієнтом і отримати максимум користі для здоров'я.

Література

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. Студія ефектів Cydonia oblonga Miller (Quince) на TNBS-індустрії ulcerative colitis in rats, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23181087/
4. Comparison of efficacy of ranitidine and quince sirup on gastroesophageal reflux disease in children, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31331564/
5. Діяльність Quince syrup на клінічних симптомах дітей з симптоматичним gastroesophageal reflux disease: A double-blind randomized controlled clinic 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. Діяльність топічного застосування ethanol extraction 15 seeds on development of atopic dermatitis-like symptoms in NC/Nga mice, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28137259/
8. Поліфенолічна композиція, антиоксидантна діяльність, і поліфенол oxidase (PPO) діяльність quince (Cydonia oblonga Miller) варіантів, 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. Поліфенолічна композиція, антиоксидантна діяльність, і поліфенол oxidase (PPO) діяльність quince (Cydonia oblonga Miller) варіантів, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23461298/

Розширена HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Benefits of quince - facts and scientifically proven healing properties

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

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Отримано 11.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості айви та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання айви у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти айви на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.