



Кардамон: 8 преимуществ, доказанных исследованиями

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

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

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

Это не самая популярная специя из семейства имбирных, но фантастически полезная для здоровья. В ней содержится много антиоксидантов, в том числе глутатиона, который выводит тяжелые металлы и ускоряет восстановление после вирусных заболеваний. Вещества замедляют старение, снижают риск хронических заболеваний и рака.

Калорийность кардамона на 100 г — 311 ккал. У зеленых и черных семян похожая пищевая ценность. Зеленые отличаются лишь тем, что их собирают до полной зрелости, а черные дополнительно интенсивно сушат, измельчают. Недозрелые зерна предпочтительнее не только из-за мягкого сладкого вкуса — в них чуть больше пользы.

Топ-8 полезных свойств кардамона

1. Понижает артериальное давление

Исследование показало, что для нормализации давления гипертоникам достаточно ежедневно употреблять 3 г порошка кардамона. Точная причина такого результата неизвестна, но ученые

предполагают, что он связан с высоким уровнем антиоксидантов и мочегонным эффектом. Некоторые эксперименты показали, что специя обладает огромным потенциалом для борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями — защищает сердце от окисления и контролирует концентрацию холестерина в крови даже при избытке жиров в рационе. [1, 2]

2. Обладает противораковыми свойствами

Добавка к пище не заменяет лечение, но может применяться в качестве поддерживающей терапии — ее фитохимические соединения помогают бороться с раком. Согласно исследованиям, порошок усиливает способность иммунных клеток атаковать раковые клетки, останавливает их размножение. Например, короткий 15-дневный эксперимент привел к значительному уменьшению кожных опухолей. [3, 4]

3. Заботится о печени

В аюрведе кардамон применяется для выведения токсинов и это свойство подтверждено наукой. Способность к детоксикации положительно влияет на печень, которая нейтрализует вредные вещества и очищает от них организм. Добавки зеленой специи дополнительно защищают печень от повреждений, улучшают состояние органа при неалкогольной жировой болезни, ожирении и избыточном весе. [5]

4. Улучшает дыхание и потребление кислорода

Увеличение притока воздуха к легким происходит во время ароматерапии благодаря бодрящему аромату и при приеме кардамона внутрь — экстракт расслабляет дыхательные пути. Инъекции экстракта действуют быстрее, расширяя просвет гортани (актуально при астме). Также зерна имеют потенциал в борьбе с респираторными заболеваниями.

5. Нормализует пищеварение и защищает от язв

Кардамон — средство от дискомфорта, тошноты, рвоты. Лучше всего известна его способность лечить желудок, уменьшать кислотный рефлюкс и заживлять язвы. В исследованиях на мышах экстракт полностью предотвратил развитие язв и сократил размер существующих на 50%. Во время теста в пробирке он защитил от бактерии *Helicobacter pylori*, которая вызывает большинство проблем с желудком. Бороться с повышенной кислотностью, метеоризмом, желудочными спазмами помогает его метанольный экстракт. [6]

6. Предупреждает кариес и избавляет от неприятного запаха изо рта

В древние времена семена использовали вместо жвачки, чтобы освежить дыхание после еды. Сегодня многие компании применяют их в производстве жевательных резинок, зубных паст, ополаскивателей для рта — натуральный продукт не просто придает свежий мятный аромат, а нейтрализует бактерии в ротовой полости. Эксперименты в пробирках подтвердили, что экстракт борется с пятью бактериями, вызывающими кариес и на 54% уменьшает их количество в слюне. [7]

7. Снижает сахар в крови

Регуляция уровней глюкозы и инсулина происходит за счет подавления пищеварительных ферментов — когда они менее активны, замедляется переваривание крахмала и белков. Другие лабораторные исследования показали, что кардамон уменьшает окислительный стресс и воспаление у женщин с ожирением, преддиабетом. [8]

8. Обладает антибактериальными свойствами

Кандидоз, стафилококк, сальмонелла, кампилобактерии (одна из главных причин диареи в мире) и другие опасные бактерии погибают при воздействии содержащегося в зернах кардамона эфирного масла. Природные соединения не так эффективны, как антибиотики, зато не уничтожают полезные бактерии. В будущем они могут стать альтернативной терапией в борьбе с устойчивыми к антибиотикам микробам. ^[9, 10]

Противопоказания к употреблению кардамона

Использование приправы безопасно в некоторых случаях:

- при дивертикулите;
- болезни Крона, СРК;
- камнях в желчном;
- эндометриозе;
- беременности.

Следует проконсультироваться с врачом, прежде чем употреблять специю, особенно в больших количествах.

Норма потребления кардамона

Не существует установленной безопасной дозировки кардамоновых стручков или молотого порошка. Для большинства людей дневной нормой считается 3 г, но эта порция сильно зависит от возраста, состояния здоровья, наличия аллергии. Вы можете заранее купить специю и использовать по мере необходимости — в сухом, темном, прохладном месте она хранится не менее года.

Что готовят с кардамоном

Полезный ингредиент дарит восхитительный аромат популярным осенним блюдам, напиткам, десертам, таким как пряники, пирожные, сидр, тыквенный латте. В любое время года его добавляют в кофе и чай, а в скандинавских странах им ароматизируют сладкую выпечку вместо корицы. Молотыми семенами в основном приправляют супы, гарниру из риса, тушеные овощи, фруктовые салаты. Порошок также смешивают с медом и перцем, чтобы замариновать курицу. Целые зеленые стручки используют в вегетарианском пулао, карри и горячих блюдах.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Теперь у вас есть достаточно причин и поводов добавить кардамон к своей повседневной пище — вы получите массу преимуществ для здоровья вместе с прекрасным вкусом и ароматом. Специя повышает антиоксидантный статус организма и не зря есть почти в каждом доме в Индии, где ее считают натуральным антидепрессантом, суперфудом для сексуального здоровья и высокой работоспособности. Используйте пряность в умеренных количествах, и она значительно повысит пользу привычных сладких или соленых блюд.

Литература

1. Blood pressure lowering, fibrinolysis enhancing and antioxidant activities of cardamom (*Elettaria cardamomum*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20361714/>
2. Gut modulatory, blood pressure lowering, diuretic and sedative activities of cardamom, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18037596/>
3. In vitro investigation of the potential immunomodulatory and anti-cancer activities of black pepper (*Piper nigrum*) and cardamom (*Elettaria cardamomum*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20210607/>
4. Antioxidative effects of the spice cardamom against non-melanoma skin cancer by modulating nuclear factor erythroid-2-related factor 2 and NF- κ B signalling pathways, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22182368/>
5. Cardamom powder supplementation prevents obesity, improves glucose intolerance, inflammation and oxidative stress in liver of high carbohydrate high fat diet induced obese rats, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5557534/>
6. Gastroprotective effects of combination of hot water extracts of turmeric (*Curcuma domestica* L.), cardamom pods (*Ammomum compactum* S.) and sembung leaf (*Blumea balsamifera* DC.) against aspirin-induced gastric ulcer model in rats, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4025315/>
7. Cardamom comfort, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353705/>
8. Beneficial effects of green cardamom on serum SIRT1, glycemic indices and triglyceride levels in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized double-blind placebo controlled clinical trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30701554/>
9. The Evaluation of the virulence factors of clinical *Candida* isolates and the anti-biofilm activity of *Elettaria cardamomum* against multi-drug resistant *Candida albican*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490299/>
10. Antimicrobial activity of essential oil and various extracts of fruits of greater cardamom, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21695005/>

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

Cardamom: 8 Research Proven Benefits

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 12.10.2021

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

Abstract. The article discusses the main properties of cardamom 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 cardamom in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of cardamom on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.