Кардамон: 8 переваг, доведених дослідженнями

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

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

Кардамон , користь , шкода, корисні властивості, протипоказання

Це не найпопулярніша спеція із сімейства імбирних, але фантастично корисна для здоров'я. У ній міститься багато антиоксидантів, у тому числі глутатіону, який виводить важкі метали та прискорює відновлення після вірусних захворювань. Речовини уповільнюють старіння, знижують ризик хронічних захворювань та раку.

Калорійність кардамону на 100 г - 311 ккал. У зеленого і чорного насіння схожа харчова цінність. Зелені відрізняються лише тим, що їх збирають до зрілості, а чорні додатково інтенсивно сушать, подрібнюють. Недозрілі зерна краще не тільки через м'який солодкий смак — у них трохи більше користі.

Топ-8 корисних властивостей кардамону

1. Знижує артеріальний тиск

Дослідження показало, що з нормалізації тиску гіпертонікам досить щодня вживати 3 р порошку кардамона. Точна причина такого результату невідома, але вчені припускають, що він пов'язаний із високим рівнем антиоксидантів та сечогінним ефектом. Деякі експерименти

показали, що спеція має величезний потенціал для боротьби з серцевими захворюваннями - захищає серце від окислення і контролює концентрацію холестерину в крові навіть при достатку жирів у раціоні. [1, 2]

2. Має протиракові властивості

Добавка до їжі не замінює лікування, але може застосовуватися як підтримуюча терапія - її фітохімічні сполуки допомагають боротися з раком. Згідно з дослідженнями, порошок посилює здатність імунних клітин атакувати ракові клітини, зупиняє їхнє розмноження. Наприклад, короткий 15-денний експеримент спричинив значне зменшення шкірних пухлин. [3, 4]

3. Дбає про печінку

В аюрведе кардамон застосовується для виведення токсинів і ця властивість підтверджена наукою. Здатність до детоксикації позитивно впливає на печінку, яка нейтралізує шкідливі речовини та очищає від них організм. Добавки зеленої спеції додатково захищають печінку від пошкоджень, покращують стан органу при неалкогольній жировій хворобі, ожирінні та надмірній вазі. [5]

4. Покращує дихання та споживання кисню

Збільшення припливу повітря до легень відбувається під час ароматерапії завдяки аромату, що бадьорить, і при прийомі кардамону всередину — екстракт розслаблює дихальні шляхи. Ін'єкції екстракту діють швидше, розширюючи просвіт гортані (актуально при астмі). Також зерна мають потенціал у боротьбі з респіраторними захворюваннями.

5. Нормалізує травлення та захищає від виразок

Кардамон – засіб від дискомфорту, нудоти, блювання. Найкраще відома його здатність лікувати шлунок, зменшувати кислотний рефлюкс та загоювати виразки. У дослідженнях на мишах екстракт повністю запобіг розвитку виразок і скоротив розмір існуючих на 50%. Під час тесту у пробірці він захистив від бактерії Helicobacter pylori, яка спричиняє більшість проблем зі шлунком. Боротися з підвищеною кислотністю, метеоризмом, шлунковими спазмами допомагає метанольний екстракт. [6]

6. Попереджає карієс і позбавляє неприємного запаху з рота.

У давнину насіння використовували замість жуйки, щоб освіжити дихання після їжі. Сьогодні багато компаній застосовують їх у виробництві жувальних гумок, зубних паст, ополіскувачів для рота – натуральний продукт не просто надає свіжого м'ятного аромату, а нейтралізує бактерії в ротовій порожнині. Експерименти в пробірках підтвердили, що екстракт бореться з п'ятьма бактеріями, що викликають карієс і на 54% зменшує їх кількість у слині. [7]

7. Знижує цукор у крові

Регуляція рівнів глюкози та інсуліну відбувається за рахунок придушення травних ферментів – коли вони менш активні, сповільнюється перетравлення крохмалю та білків. Інші лабораторні дослідження показали, що кардамон зменшує окислювальний стрес та запалення у жінок з ожирінням, переддіабетом. [8]

8. Має антибактеріальні властивості

Кандидоз, стафілокок, сальмонела, кампілобактерії (одна з головних причин діареї у світі) та інші небезпечні бацили гинуть при вплив кардамону ефірного масла, що міститься в зернах. Природні сполуки не такі ефективні, як антибіотики, зате не знищують корисні бактерії. У майбутньому вони можуть стати альтернативною терапією у боротьбі зі стійкими до антибіотиків мікробів. [9, 10]

Протипоказання до вживання кардамону

Використання приправи є небезпечним у деяких випадках:

- при дивертикуліті;
- хвороби Крона, СРК;
- камінні в жовчному;
- ендометріозі;
- вагітності.

Слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж вживати спецію, особливо у великих кількостях.

Норма споживання кардамону

Не існує встановленого безпечного дозування кардамонових стручків або меленого порошку. Для більшості людей денною нормою вважається 3 г, але ця порція залежить від віку, стану здоров'я, наявності алергії. Ви можете заздалегідь купити спецію і використовувати при необхідності - в сухому, темному, прохолодному місці вона зберігається не менше року.

Що готують із кардамоном

Корисний інгредієнт дарує чудовий аромат популярним осіннім стравам, напоям, десертам, таким як пряники, тістечка, сидр, гарбузовий латте. Будь-якої пори року його додають у каву і чай, а в скандинавських країнах їм ароматизують солодку випічку замість кориці. Молотим насінням переважно приправляють супи, гарніру з рису, тушковані овочі, фруктові салати. Порошок також змішують з медом та перцем, щоб замаринувати курку. Цілі зелені стручки використовують у вегетаріанському пулао, каррі та гарячих стравах.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Тепер у вас є достатньо причин і приводів додати кардамон до своєї повсякденної їжі - ви отримаєте масу переваг для здоров'я разом із чудовим смаком та ароматом. Спеція підвищує антиоксидантний статус організму і не дарма є майже в кожному будинку в Індії, де її вважають натуральним антидепресантом, суперфудом для сексуального здоров'я та високої працездатності. Використовуйте пряність у помірних кількостях, і вона значно підвищить користь звичних солодких чи солоних страв.

Література

1. Blood pressure lowering, fibrinolysis enhancing and antioxidant activity of cardamom (Elettaria cardamomum), https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20361714/
2. Gut modulatory, blood pressure lowering, диуретичні і sedative activity of cardamom, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18037596/

3. In vitro investigation of 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 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 і oxidative stress в середовищі high carbohydrate high fat diet induced obese rats, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5555
6. Гастропротективні ефекти комбінації теплих термічних вод (Curcuma domestica L.), cardamom pods (Ammomum compactum S.) і sembung leaf (Blumea balsamifera DC.) на aspirin-induced gastric ulcer model in rats, http:// 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 typ 2 diabetes mellitus: a randomized double-blind placebo controlled clinical trial, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
9. Зміна вірусування факторів клінічним індикатором Candida і антибіографічною діяльністю Elettaria cardamomum проти multi-drug resistant Candida albican, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490299/
10. Antimicrobial activity of essential oil and divers extracts of fruits of greater cardamom, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21695005/

Розширена HTML версія статті наведена на сайті EdaPlus.info.

Cardamom: 8 Research Proven Benefits

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Отримано 12.10.2021

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

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.