



Кинза – доказанная польза для организма и рекомендованная норма потребления

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кинзы 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 кинзы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кинзы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

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

Это превосходный источник антиоксидантов. Она снижает уровень глюкозы в крови, улучшает состояние мозга, сердца и работу пищеварительной системы. Пряная трава придает пище настолько богатый вкус и аромат, что он побуждает людей снизить потребление соли. В блюда можно добавлять не только листья растения, но и семена, называемые кориандром.

Калорийность кинзы — 23 ккал на 100 г свежих листьев, что меньше, чем у петрушки и укропа. Если сравнивать свежую зелень с сушеной, то она менее калорийная (в сушеной 279 ккал/100 г) и содержит больше эфирных масел, витаминов А, С и К, а также калия, кальция, магния, фосфора. Если сравнивать свежее растение с кориандром, то в ней намного больше витаминов, однако меньше минералов.

Топ-10 полезных свойств кинзы

1. Защищает от окислительного стресса и рака

Растение обладает антиканцерогенными свойствами — снижает активность генов в раковых клетках простаты. Рак становится менее инвазивным, замедляется скорость его

распространения. Корень, стебель и листья также действуют против рака груди и толстой кишки, предупреждают повреждение здоровых клеток. ^[1, 2]

2. Обезболивание

Данные о том, что кинза может быть полезна от воспалений и боли, подтвердились в нескольких исследованиях. Один из лучших эффектов она показала в борьбе с мигренью — при приеме вместе с обычным обезболивающим значительно уменьшала тяжесть, продолжительность и частоту приступов. ^[3]

3. Поддерживает здоровье кишечника

Экстракт уменьшает множество симптомов, связанных с болезнями ЖКТ. После его приема люди с СРК отмечают, что у них улучшается пищеварение, аппетит, проходит дискомфорт и вздутие. ^[4]

4. Поддерживает здоровье мозга и уменьшает беспокойство

Болезнь Паркинсона и Альцгеймера, рассеянный склероз и многие другие болезни головного мозга связаны с воспалением, которое предотвращает кинза. Она защищает нервные клетки от повреждения, улучшает память и даже помогает справиться с тревогой. Исследования на животных показали, что экстракт не уступает по эффективности диазепаму — лекарству для лечения тревожных расстройств. ^[5, 6]

5. Снижает сахар в крови и риск диабета

Компоненты в листьях стимулируют работу поджелудочной железы, активизируют синтез гормона инсулина. Во время исследований экстракт снижал показатель уровня сахара в крови на 4 ммоль/л всего за 6 часов — эффективность натуральной добавки была такой же высокой, как и у лекарства глибенкламид для диабетиков. ^[7, 8]

6. Выводит тяжелые металлы

Тяжелые металлы попадают в организм из воды, окружающей среды, рыбы, некоторых вакцин, пломб для зубов и предметов домашнего обихода. Они замедляют умственное и физическое развитие. Чтобы этого не произошло, стоит употреблять кинзу — она помогает избавиться от ртути, свинца, алюминия. Детоксикация (хелатирование) лучше всего проходит в сочетании с хлореллой.

7. Стимулирует иммунитет

В составе натурального продукта были обнаружены антиоксиданты — терпинен, кверцетин, токоферолы. Они улучшают защитные функции организма, сохраняют целостность нейронов и активно борются с воспалениями. Во время экспериментов ученые также обратили внимание, что соединения понижают активность свободных радикалов, не позволяют им запускать опасные цепные реакции и разрушать клетки. ^[9, 10]

8. Поддерживает здоровье сердца

В группах населения, которые потребляют много кинзы, частота сердечных заболеваний намного ниже. Секрет эффективности кроется в том, что ароматная трава снижает высокое кровяное давление и уровень «плохого» холестерина ЛПНП. Кровяное давление понижается

благодаря мочегонному действию — из организма вымывается избыток натрия и воды, что вдобавок помогает избавиться от отеков. ^[11]

9. Борется с пищевыми отравлениями

Растение содержит натуральный антибиотик додеценал. Он в два раза эффективнее гентамицина — может бороться с сальмонеллой и другими бактериями, которые провоцируют опасное для жизни пищевое отравление. ^[12]

10. Защищает организм от инфекций

Натуральные антибиотики в кинзе и другие соединения борются с грибковыми инфекциями. Эксперименты показывают, что они подавляют рост *Candida albicans* — помогают в лечении кандидоза (молочницы) и уменьшают неприятные симптомы. Положительный эффект был также обнаружен при лечении инфекций мочевыводящих путей. ^[13, 14]

Потенциальный вред кинзы и возможные побочные эффекты

Пряная зелень безопасна при приеме с пищей в небольших количествах, поэтому любителям смузи не стоит увлекаться суперфудом. В некоторых случаях ее нужно употреблять с осторожностью:

- при низком уровне сахара и приеме лекарств от диабета — может слишком сильно понизить концентрацию глюкозы и вызвать гипогликемию;
- если есть проблемы с почками — содержит много калия;
- во время беременности и кормления грудью — нет точных данных о безопасности;
- при нарушениях свертываемости крови, перед операцией и после нее — есть опасения, что она понижает свертываемость крови.

Известно также, что растение иногда вызывает аллергию.

Сколько кинзы можно есть каждый день?

Вопрос о безопасной суточной порции остается открытым — у научного сообщества и врачей нет точных данных на этот счет. Исследователи лишь советуют есть ее в меру. Это особенно касается хелатирования — при больших дозировках может появиться головокружение, слабость.

Как хранить и использовать кинзу: рекомендации поваров

Самой полезной считается свежая травянистая часть. Чтобы она дольше хранилась в холодильнике, нужно поместить стебли в воду. Учтите, что стебли реже используются в кулинарии — в них больше горечи. Выбирайте листья и сочетайте их с перцем чили, авокадо, говядиной, тропическими фруктами (цитрусовыми, ананасом), огурцом, сливочным сыром. Зелень обычно добавляют в салаты, карри, супы, азиатские блюда, овощную и мясную начинку для блинчиков, роллов с лавашом.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

По вкусу кинза напоминает петрушку и цитрус, а ее необычный запах вызван альдегидами. Исследования показали, что некоторые люди неспроста сравнивают ее вкус с мылом — это ощущение вызывает определенная вариация ДНК в семействе генов обонятельного рецептора. Поэтому люди с другой вариацией ДНК вместо мыльного послевкусия ощущают приятный аромат, свежесть. Независимо от того, к какой группе вы относитесь, трава положительно влияет на тело, разум и ее стоит добавить в свое меню.

Литература

1. The determination of the potential anticancer effects of *Coriandrum sativum* in PC-3 and LNCaP prostate cancer cell lines, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30417420/>
2. Antioxidant activity of *Coriandrum sativum* and protection against DNA damage and cancer cell migration, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4028854/>
3. Effects of *Coriandrum sativum* Syrup on Migraine: A Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled Trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752800/>
4. The efficacy of an herbal medicine, Carmint, on the relief of abdominal pain and bloating in patients with irritable bowel syndrome: a pilot study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16868824/>
5. Reversal of memory deficits by *Coriandrum sativum* leaves in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20848667/>
6. Anti-anxiety activity of *Coriandrum sativum* assessed using different experimental anxiety models, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3195130/>
7. Hypoglycemic and hypolipidemic effects of *Coriandrum sativum* L. in Meriones shawi rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21718774/>
8. Effect of coriander seed (*Coriandrum sativum* L.) ethanol extract on insulin release from pancreatic beta cells in streptozotocin-induced diabetic rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19003941/>
9. Quercetin, Inflammation and Immunity, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808895/>
10. Geraniol Pharmacokinetics, Bioavailability and Its Multiple Effects on the Liver Antioxidant and Xenobiotic-Metabolizing Enzymes, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5788896/>
11. Indian Spices for Healthy Heart - An Overview, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3083808/>
12. Antibacterial activity of coriander volatile compounds against *Salmonella choleraesuis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15161192/>
13. *Coriandrum sativum* L. (Coriander) Essential Oil: Antifungal Activity and Mode of Action on *Candida* spp., and Molecular Targets Affected in Human Whole-Genome Expression, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4047076/>
14. Monitoring in vitro antibacterial efficacy of 26 Indian spices against multidrug resistant urinary tract infecting bacteria, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5481744/>

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

Cilantro - proven benefits for the body and the recommended intake

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 15.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства кинзы 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 кинзы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кинзы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

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