



Кінза – доведена користь для організму та рекомендована норма споживання

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості кінзи 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 кінзи у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кінзи на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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

Це чудове джерело антиоксидантів. Вона знижує рівень глюкози в крові, покращує стан мозку, серця та роботу травної системи. Пряна трава надає їжі настільки багатий смак і аромат, що спонукає людей знизити споживання солі. У страви можна додавати не тільки листя рослини, але й насіння, яке називають коріандром.

Калорійність кінзи - 23 ккал на 100 г свіжого листя, що менше, ніж у петрушки та кропу. Якщо порівнювати свіжу зелень із сушеною, то вона менш калорійна (в сушеній 279 ккал/100 г) і містить більше ефірних олій, вітамінів А, С та К, а також калію, кальцію, магнію, фосфору. Якщо порівнювати свіжу рослину з коріандром, то в ній набагато більше вітамінів, проте менше мінералів.

Топ-10 корисних властивостей кінзи

1. Захищає від окислювального стресу та раку

Рослина має антиканцерогенні властивості — знижує активність генів у ракових клітинах простати. Рак стає менш інвазивним, сповільнюється його поширення. Корінь, стебло та листя також діють проти раку грудей та товстої кишки, попереджають пошкодження здорових клітин.

[1, 2]

2. Знеболення

Дані про те, що кінза може бути корисною від запалень і болю, підтвердилися в кількох дослідженнях. Один із найкращих ефектів вона показала у боротьбі з мігренню — при прийомі разом із звичайним знеболюючим значно зменшувала тяжкість, тривалість та частоту нападів.^[3]

3. Підтримує здоров'я кишечника

Екстракт зменшує безліч симптомів, пов'язаних із хворобами ШКТ. Після його прийому люди із СРК зазначають, що у них покращується травлення, апетит, проходить дискомфорт та здуття.^[4]

4. Підтримує здоров'я мозку та зменшує занепокоєння

Хвороба Паркінсона та Альцгеймера, розсіяний склероз та багато інших хвороб головного мозку пов'язані із запаленням, яке запобігає кінзу. Вона захищає нервові клітини від пошкодження, покращує пам'ять і навіть допомагає впоратися із тривогою. Дослідження на тваринах показали, що екстракт не поступається ефективності діазепаму — ліками для лікування тривожних розладів.^[5, 6]

5. Знижує цукор у крові та ризик діабету

Компоненти у листі стимулюють роботу підшлункової залози, активізують синтез гормону інсуліну. Під час досліджень екстракт знижував показник рівня цукру в крові на 4 ммоль/л всього за 6 годин — ефективність натуральної добавки була такою ж високою, як і у ліків глібенкламід для діабетиків.^[7, 8]

6. Виводить важкі метали

Тяжкі метали потрапляють в організм із води, навколишнього середовища, риби, деяких вакцин, plomb для зубів та предметів домашнього вжитку. Вони уповільнюють розумовий та фізичний розвиток. Щоб цього не сталося, варто вживати кінзу — вона допомагає позбутися ртуті, свинцю, алюмінію. Детоксикація (хелатування) найкраще проходить у поєднанні з хлорелою.

7. Стимулює імунітет

У складі натурального продукту були виявлені антиоксиданти - терпін, кверцетин, токофероли. Вони покращують захисні функції організму, зберігають цілісність нейронів та активно борються із запаленнями. Під час експериментів вчені також звернули увагу на те, що сполуки знижують активність вільних радикалів, не дозволяють їм запускати небезпечні ланцюгові реакції та руйнувати клітини.^[9, 10]

8. Підтримує здоров'я серця

У групах населення, які споживають багато кінзи, частота серцевих захворювань набагато нижча. Секрет ефективності полягає в тому, що ароматна трава знижує високий кров'яний тиск і рівень поганого холестерину ЛПНГ. Кров'яний тиск знижується завдяки сечогінній дії - з організму вимивається надлишок натрію і води, що також допомагає позбутися набрякlostі.^[11]

9. Бореться з харчовими отруєннями

Рослина містить натуральний антибіотик додеценал. Він вдвічі ефективніший за гентаміцин — може боротися з сальмонелою та іншими бактеріями, які провокують небезпечне для життя харчове отруєння. ^[12]

10. Захищає організм від інфекцій

Натуральні антибіотики в кінзі та інші сполуки борються із грибковими інфекціями. Експерименти показують, що вони пригнічують зростання *Candida albicans* — допомагають у лікуванні кандидозу (молочниці) та зменшують неприємні симптоми. Позитивний ефект також був виявлений при лікуванні інфекцій сечовивідних шляхів. ^[13, 14]

Потенційна шкода кінзи та можливі побічні ефекти

Пряна зелень безпечна при прийомі з їжею в невеликих кількостях, тому любителям смузі не варто захоплюватися суперфудом. У деяких випадках її потрібно вживати з обережністю:

- при низькому рівні цукру та прийомі ліків від діабету — може надто сильно знизити концентрацію глюкози та викликати гіпоглікемію;
- якщо є проблеми з нирками містить багато калію;
- під час вагітності та годування груддю — немає точних даних про безпеку;
- при порушеннях згортання крові, перед операцією і після неї є побоювання, що вона знижує згортання крові.

Відомо також, що рослина іноді спричиняє алергію.

Скільки кінзи можна їсти щодня?

Питання про безпечну добову порцію залишається відкритим — наукова спільнота і лікарі не мають точних даних із цього приводу. Дослідники лише радять їсти її в міру. Це особливо стосується хелатування - при великих дозуваннях може з'явитися запаморочення, слабкість.

Як зберігати та використовувати кінзу: рекомендації кухарів

Найкориснішою вважається свіжа трав'яниста частина. Щоб вона довше зберігалася у холодильнику, потрібно помістити стебла у воду. Врахуйте, що стебла рідше використовуються в кулінарії - у них більше гіркоти. Вибирайте листя і поєднуйте їх із перцем чилі, авокадо, яловичиною, тропічними фруктами (цитрусовими, ананасом), огірком, вершковим сиром. Зелень зазвичай додають у салати, каррі, супи, азіатські страви, овочеву та м'ясну начинку для млинців, ролів з лавашем.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

За смаком кінза нагадує петрушку та цитрус, а її незвичайний запах спричинений альдегідами. Дослідження показали, що деякі люди неспроста порівнюють її смак з милом — це відчуття викликає певна варіація ДНК у сімействі генів нюхового рецептора. Тому люди з іншою варіацією ДНК замість мильного післясмаку відчують приємний аромат, свіжість. Незалежно від того, до якої групи належите, трава позитивно впливає на тіло, розум і її варто додати у своє меню.

Література

1. Визначення потенційних anticancer ефектів *Coriandrum sativum* в PC-3 і 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. Діяльність herbal medicine, Carmint, на реліфії abdominal bolet 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 діяльність *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. в Meriones shawi rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21718774/>
8. Ефект з коріандерних сід (*Coriandrum sativum* L.) etanol 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 на Liver Antioxidant i 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. 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/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Cilantro - dotримуються benefits for body i recommended intake

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 15.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості кінзи 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 кінзи у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кінзи на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.