



Гвоздика – доказанная наукой польза специи для организма

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

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

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

Ароматная гвоздика делает пищу вкусной и полезной благодаря эффективному составу. В Индии ее любят за лечебные свойства и используют для борьбы с кашлем, ангиной, зубной болью. Исследования подтвердили, что специя содержит антиоксидант эвгенол, поэтому поддерживает работу печени и стабилизирует уровень сахара в крови. Приводим все преимущества пряности для здоровья, доказанные наукой.

Калорийность гвоздики низкая — 274 ккал в 100 г порошка. В ней есть клетчатка, [железо](#), магний, селен, фосфор и другие минералы. Больше всего в составе витамина К, но еще важнее содержание марганца — в 2 г 30–55% от суточной нормы минерала. Но стоит учитывать, что цветочные почки гвоздичного дерева имеют яркий вкус, поэтому используются в небольших количествах и не обеспечивают организм всеми питательными веществами. ^[1]

Топ-7 доказанных полезных свойств гвоздики

1. Уничтожает бактерии

Жевание целых зубчиков — это древний способ укрепления здоровья полости рта и его защиты от микробов. Ученые подтвердили, что пряность обладает антимикробными свойствами. Входящие в ее состав соединения останавливают рост двух видов бактерий, способствующих заболеванию десен. А эфирное масло убивает три распространенных типа бактерий, в том числе кишечную палочку — штамм, провоцирующий пищевое отравление. [2, 3, 4, 5]

2. Защищает от свободных радикалов

Гвоздика содержит антиоксиданты и с их помощью уменьшает окислительный стресс, не дает развиваться хроническим заболеваниям. Главную роль в борьбе со свободными радикалами играет эвгенол. Исследование в пробирке показало, что соединение останавливает окислительное повреждение в пять раз эффективнее, чем витамин Е. [6, 7]

3. Поддерживает здоровье печени

Пряность снижает вероятность хронических заболеваний самого большого органа. Антиоксидант эвгенол эффективно борется с ожирением печени, уменьшает воспаление, обращает вспять признаки цирроза, рубцевания. Есть все основания предполагать, что в будущем он станет основным компонентом лекарств. [8, 9, 10, 11]

4. Уменьшает язву желудка

Проведенные на животных эксперименты показывают, что употребление гвоздичного масла стимулирует выработку желудочной слизи — важнейшего фактора защиты слизистой оболочки. Она предотвращает эрозию, которую могут вызвать пищеварительные кислоты, и вероятность возникновения язвы. Ее компоненты по своему действию похожи на противоязвенные препараты. Дополнительно они снижают негативное влияние на ЖКТ таких факторов, как стресс, инфекция, генетика. [12, 13, 14]

5. Регулирует уровень сахара в крови

Согласно некоторым исследованиям на животных, экстракт гвоздики улучшает состояние при диабете — улучшает уровень сахара в крови в сочетании со сбалансированной диетой. Соединение нигерицин увеличивает поглощение сахара из крови клетками и стимулирует выработку инсулина даже при диабете. [15, 16]

6. Борется с раком

Экстракт помогает остановить рост опухолей и провоцирует гибель злокачественных клеток. Исследования в пробирке показывают, что концентрированное гвоздичное масло вызывает гибель 80% раковых клеток пищевода. Эвгенол также способствует гибели клеток рака шейки матки, не дает развиваться другим злокачественным образованиям. [17, 18, 19]

7. Поддерживает здоровье костей

Высокое содержание эвгенола улучшает состояние при остеопорозе, помогает сохранить костную массу. Не последнюю роль играет марганец — минерал, который участвует в формировании костей, увеличивает их минеральную плотность. [20, 21]

Меры предосторожности и риски при употреблении гвоздики

Эвгенол токсичен в больших количествах, потому передозировка гвоздичного масла может вызвать повреждение органов и судороги, особенно у детей. Это показало одно исследование с участием 2-летнего мальчика, у которого прием 5–10 мл маслянистого экстракта спровоцировал серьезное повреждение печени. [22, 23]

Гвоздичное масло также замедляет свертываемость крови — вызывает кровотечение у людей с нарушением свертываемости крови. Продукт может вызвать кровотечение во время и после операции, поэтому врачи советуют отказаться от него за две недели до плановой операции.

Сколько гвоздики можно есть мужчинам, женщинам и детям?

Недостаточно надежной информации о безопасных порциях специй. Известно, что высокие дозы могут вместо пользы приносить вред и быть опасными для людей с гастритом, язвой. Продукт желательно употреблять в небольших количествах с пищей — не более 1–2 г несколько раз в неделю. Его можно есть в любое время суток, но при употреблении перед сном польза удваивается. [24]

Гвоздика в кулинарии: как правильно есть и куда добавлять

Универсальная специя доступна в цельном и молотом виде. Она придает теплый характерный вкус тушеному мясу, соусам, овсянке, гарнирам из риса, кексам, пряникам, яблочным и другим десертам. Ее легко добавлять во многие блюда, как и корицу, имбирь. В Индии и Пакистане пряность используют для приготовления напитка из смеси чая, специй и молока.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Преимущества ароматной пряности еще изучаются, но уже известно, что она убивает бактерии, помогает избавиться от першения в горле и поддерживает иммунитет. Для получения всех удивительных преимуществ для здоровья необходимо добавить гвоздику в свой ежедневный рацион. Проконсультируйтесь с диетологом или нутрициологом, чтобы узнать, какое количество суперфуда полезно для вашего организма с учетом состояния здоровья и самочувствия.

Литература

1. Spices, cloves, ground, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171321/nutrients>
2. Antimicrobial Activities of Clove and Thyme Extracts, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3074903/>
3. Microbicide activity of clove essential oil, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3769004/>
4. Compounds from Syzygium aromaticum possessing growth inhibitory activity against oral pathogens, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8904847/>
5. A comparative study of antiplaque and antigingivitis effects of herbal mouthrinse containing tea tree oil, clove, and basil with commercially available essential oil mouthrinse, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4095623/>
6. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614697/>
7. Assessment of antioxidant activity of eugenol in vitro and in vivo, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20013178/>

8. Protective effect of clove oil and eugenol microemulsions on fatty liver and dyslipidemia as components of metabolic syndrome, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24611461/>
9. Eugenol-rich Fraction of Syzygium aromaticum (Clove) Reverses Biochemical and Histopathological Changes in Liver Cirrhosis and Inhibits Hepatic Cell Proliferation, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4285960/>
10. Effect of short-term dietary administration of eugenol in humans, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8645503/>
11. Glutathione S-transferases in alcoholic liver disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1378621/>
12. Gastroprotective activity of essential oil of the Syzygium aromaticum and its major component eugenol in different animal models, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21140134/>
13. Barrier function of gastric mucus, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10405521/>
14. Gastrointestinal effects of Syzygium aromaticum (L) Merr. & Perry (Myrtaceae) in animal models, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19062476/>
15. Hypoglycemic effects of clove (Syzygium aromaticum flower buds) on genetically diabetic KK-Ay mice and identification of the active ingredients, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21987283/>
16. Clove and Its Active Compound Attenuate Free Fatty Acid-Mediated Insulin Resistance in Skeletal Muscle Cells and in Mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28338397/>
17. Comparative anticancer potential of clove (Syzygium aromaticum)--an Indian spice--against cancer cell lines of various anatomical origin, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22292639/>
18. Clove Extract Inhibits Tumor Growth and Promotes Cell Cycle Arrest and Apoptosis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4132639/>
19. Eugenol enhances the chemotherapeutic potential of gemcitabine and induces anticarcinogenic and anti-inflammatory activity in human cervical cancer cells, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21939359/>
20. Clove (Syzygium aromaticum Linn) extract rich in eugenol and eugenol derivatives shows bone-preserving efficacy, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21711176/>
21. Manganese supplementation improves mineral density of the spine and femur and serum osteocalcin in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18330520/>
22. Near fatal ingestion of oil of cloves, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8215554/>
23. An unexpected positive hypersensitive reaction to eugenol, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3794103/>
24. Essential oil poisoning: N-acetylcysteine for eugenol-induced hepatic failure and analysis of a national database, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00431-005-1692-1>

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

Cloves - scientifically proven benefits of spices for the body

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

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 26.02.2022

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

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