



Гинкго билоба – доказанные полезные свойства и как применять

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

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

Ключевые слова: гинкго билоба, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Гинкго билоба — одно из старейших деревьев в мире, признанное китайской медициной. Большинство современных исследований подтверждают пользу экстракта для кровообращения, [функций мозга](#). Пищевая добавка известна как средство от слабоумия, депрессии, аллергии, шума в ушах, сердечно-сосудистых заболеваний. Разбираемся, насколько правдивы эти заявления и стоит ли принимать популярный нутрицевтик мужчинам, женщинам и детям.

Калорийность гинкго зависит от используемой части растения — в сырых орехах 182 ккал на 100 г, а в листьях может быть менее 1 ккал. Для производства пищевых добавок используется экстракт листьев. В них много полезных компонентов, но самые активные — флавоноиды и терпеноиды, которые улучшают кровообращение, расширяют кровеносные сосуды и уменьшают «липкость» тромбоцитов.

Топ-8 полезных свойств гинкго билоба

1. Борется с воспалительными процессами

Продолжительное, чрезмерное воспаление опасно — провоцирует необратимое повреждение тканей и ДНК. Растительный компонент предотвращает эти последствия. Он снижает маркеры воспалений, что подтвердили десятки исследований на животных и людях. Большинство болезней были связаны с онкологией, воспалительными заболеваниями кишечника, артритом, инсультом. [1, 2, 3]

2. Защищает от сердечно-сосудистых заболеваний

У пациентов с ишемической болезнью сердца обычно нарушен кровоток. Исследования выявили, что после приема гинкго билоба кровообращение возвращается в норму. Положительный результат связан с действием антиоксидантов и повышением концентрации циркулирующего азота на 12%. Последний отвечает за расширение кровеносных сосудов. [4, 5, 6]

3. Улучшает когнитивные функции

Экстракт уменьшает симптомы деменции и повышает функции мозга при легкой форме болезни Альцгеймера. Особенно эффективен в сочетании с традиционной медициной. У пожилых людей он тоже улучшает память, умственную работоспособность. Однако нет никаких гарантий эффективности — ученые столкнулись с тем, что некоторые пациенты не получают пользы. [7, 8, 9, 10]

4. Уменьшает симптомы психических расстройств

В одном исследовании люди, принимавшие ежедневно 480 мг гинкго билоба, сообщили о снижении симптомов тревожных расстройств на 45%. В других экспериментах добавка уменьшала тревожность, раздражительность, депрессию, уровень кортизола, а еще улучшала настроение и самооценку. [11, 12, 13, 14]

5. Поддерживает здоровье глаз

Продукция с растительным экстрактом может помочь при глаукоме, дегенерации желтого пятна. Результаты неоднозначны — не всегда статистически значимы. Ученые считают, что положительные эффекты связаны с увеличением притока крови к глазам. [15, 16]

6. Помогает от головной боли, мигрени

Гинкго билоба давно применяется в китайской народной медицине как обезболивающее от мигрени. Вытяжка из листьев помогает в случаях, когда боль вызвана чрезмерным стрессом, сужением кровеносных сосудов. Если причина проблемы кроется в расширенных сосудах, БАД оказывается бесполезен. [17]

7. Улучшает состояние при астме, хронических заболеваниях легких

Противовоспалительные соединения увеличивают объем легких, уменьшают воспаление дыхательных путей. Они хорошо сочетаются с терапией глюкокортикостероидами для лечения астмы. Также обнадеживают результаты лечения кашля, хронического бронхита травяными смесями с гинкго билоба. [18, 19, 20]

8. Уменьшает симптомы предменструального синдрома

Частые перепады настроения, плаксивость, чувство подавленности, упадок сил, проблемы со сном — психологические симптомы ПМС. Существуют также физические проблемы,

связанные не только с ярко выраженной болью. Предварительные исследования показывают, что растительная вытяжка снижает все симптомы более чем на 20%. [21]

Побочные эффекты гинкго билоба — противопоказания для приема

Натуральное средство безопасно для здоровых людей при употреблении в рекомендованных количествах курсом не более полугода. Тяжелые побочные реакции возникают редко и могут быть связаны с особенностями организма:

- аллергическая реакция проявляется у тех, у кого есть аллергия на маслянистую смесь урушиол (содержится в ядовитом плюще, ядовитом дубе, кожуре манго);
- компоненты разжижают кровь, поэтому при нарушениях свертываемости крови может усиливаться кровотечение и по этой же причине врачи советуют прекратить прием экстракта за две недели до операции;
- из-за повышенного риска кровотечения продукт нельзя принимать беременным и от него необходимо отказаться кормящим женщинам, ведь с молоком он попадает в организм младенца;
- у диабетиков, людей с гипогликемией может сильно снижаться уровень сахара;
- у пациентов с эпилепсией ухудшаются симптомы.

Среди других возможных побочных эффектов: тошнота, рвота, диарея, головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, кожная сыпь. Всем без исключения нельзя есть необработанные семена или листья — они токсичны и опасны для здоровья. Также продукция в любом виде не рекомендована детям до 12 лет.

Сколько гинкго билоба можно принимать в день?

Суточная доза зависит от заболевания и может варьироваться от 80 до 600 мг. Чаще всего экстракт принимают по 40 мг 2–3 раза в день не менее месяца. Средняя продолжительность курса — три месяца. Можно полагаться на инструкции производителя по дозировке, превышение которых опасно для здоровья и жизни: у животных, получавших большие порции экстракта во время эксперимента, развивался рак.

Нельзя самостоятельно заменять лекарственные препараты растительным эликсиром или совмещать их прием — для этого нужна консультация врача. Содержащиеся в нем соединения взаимодействуют со многими лекарствами: ибупрофеном, ксанаксом, омепразолом, ритонавиром и другими препаратами.

Как выбрать и начать принимать гинкго билоба?

БАД производится в форме таблеток, капсул, растворов, спреев. Экстракт листьев бывает разной «крепости», но оптимальным считается соотношение 50:1, когда для производства 1 кг продукта используется 50 кг листьев.

Еще важно, чтобы на упаковке был знак одобрения. Производство диетических добавок хоть и не регулируется законодательством, зато проверяется надежными инспекционными агентствами по запросу производителя. Одобренные товары имеют особую маркировку: аббревиатуру EFSA с европейским флагом, оранжевую печать USP, синюю печать NSF International.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

От правильного выбора и приема добавки гинкго билоба зависит ее действие. Пить ее лучше во время еды, так как пища улучшает усвоение. Хотя нутрицевтик и не помогает при сексуальной дисфункции, аутизме и синдроме дефицита внимания, зато он приносит пользу людям с деменцией, шумом в ушах, депрессией, инсультом. Если нет противопоказаний, стоит вписать БАД в свой ежедневный рацион и проверить на себе, насколько продукт со скромным натуральным составом может улучшить качество жизни.

Литература

1. Advances in the Studies of Ginkgo Biloba Leaves Extract on Aging-Related Diseases, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758353/>
2. Ginkgo biloba extract EGb 761 has anti-inflammatory properties and ameliorates colitis in mice by driving effector T cell apoptosis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2527648/>
3. EGb761 inhibits inflammatory responses in human chondrocytes and shows chondroprotection in osteoarthritic rat knee, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23483610/>
4. Ginkgo biloba extract improves coronary artery circulation in patients with coronary artery disease: contribution of plasma nitric oxide and endothelin-1, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18446847/>
5. Ginkgo biloba extract improves coronary blood flow in healthy elderly adults: role of endothelium-dependent vasodilation, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18258419/>
6. Neuroprotective Effects of Ginkgolide B Against Ischemic Stroke: A Review of Current Literature, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26059355/>
7. Ginkgo Biloba for Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26268332/>
8. Treatment effects of Ginkgo biloba extract EGb 761® on the spectrum of behavioral and psychological symptoms of dementia: meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28931444/>
9. Effects of Ginkgo biloba on mental functioning in healthy volunteers, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14602503/>
10. Is Ginkgo biloba a cognitive enhancer in healthy individuals? A meta-analysis, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/hup.2259>
11. Ginkgo biloba special extract EGb 761 in generalized anxiety disorder and adjustment disorder with anxious mood: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16808927/>
12. Reduction of rise in blood pressure and cortisol release during stress by Ginkgo biloba extract (EGb 761) in healthy volunteers, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12369732/>
13. Ginkgo biloba extract EGb 761® versus pentoxifylline in chronic tinnitus: a randomized, double-blind clinical trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6208604/>
14. Ginkgo biloba Extract 761: A Review of Basic Studies and Potential Clinical Use in Psychiatric Disorders, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25642989/>
15. Ginkgo biloba and its potential role in glaucoma, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29206653/>
16. Ginkgo biloba extract for age-related macular degeneration, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23440785/>
17. The traditional Chinese medicine prescription patterns for migraine patients in Taiwan: a population-based study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24389028/>
18. A novel anti-inflammatory role for ginkgolide B in asthma via inhibition of the ERK/MAPK signaling pathway, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21900866/>

19. The effect of Ginkgo Biloba extract on the expression of PKC α in the inflammatory cells and the level of IL-5 in induced sputum of asthmatic patients, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17828490/>
20. Effects of Lung Support Formula on respiratory symptoms among older adults: results of a three-month follow-up study in Shanghai, China, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3698174/>
21. A randomized, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba L. in treatment of premenstrual syndrome, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19678774/>

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

Ginkgo biloba - proven benefits and how to apply

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 16.03.2022

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

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