Кориандр для здоровья: что говорят ученые о пользе и вреде приправы

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 кориандра 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 кориандра в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты кориандра на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: кориандр, полезные свойства, противопоказания, состав, калоийность

Семена китайской петрушки Coriandrum sativum называют кориандром, а листья — кинзой. Порошок из семян кинзы добавляют в пищу из-за прекрасного аромата, который он придает карри, овощам, плову, супам. Но знаете ли вы, что приправа также полезна для иммунитета и пищеварения? Вы будете удивлены, узнав о ее пользе для здоровья, которую подтвердили ученые.

Калорийность кориандра невысокая — 298 ккал на 100 г. Он относится к богатым источникам пищевых волокон, калия, кальция, магния, фосфора и витаминов К, С. Кроме того он содержит небольшое количество каротина и никотиновой кислоты. Вещества обеспечивают его антиоксидантные и антибиотические свойства. [1]

Топ-5 удивительных полезных свойств кориандра

1. Борется с инфекционными заболеваниями

Приправа содержит противомикробные соединения, которые эффективны в борьбе с острыми кишечными инфекциями. Например, додеценал помогает организму бороться с сальмонеллой. Другие входящие в состав вещества могут бороться с инфекциями мочевыводящих путей (ИМП). [2, 3, 4, 5]

2. Снижает уровень сахара в крови и предупреждает развитие диабета

Как показали исследования на животных, семена кинзы стимулируют активность ферментов и понижают концентрацию сахара в крови. Людям, которые принимают лекарства от диабета, нужно быть осторожными со специей, так как в больших дозировках она может спровоцировать гипогликемию. [6, 7]

3. Богат иммуностимулирующими антиоксидантами и обладает противораковым эффектом

Кориандр содержит несколько антиоксидантов, которые предотвращают повреждение клеток свободными радикалами, борются с воспалением в организме. Полезными эффектами обладают токоферолы, терпинен и кверцетин, которые оказывают противораковое, иммуностимулирующее и нейропротекторное действие. Одно исследование также показало, что антиоксиданты замедляют рост клеток рака легких, толстой кишки, молочной железы. [8, 9, 10, 11]

4. Защищает кожу

Антиоксиданты кориандра помогают при легкой сыпи, такой как дерматит. Они предотвращают повреждение клеток уф-излучением и раннее старение. Экстракт растения применяется в комбинации с другими полезными натуральными компонентами для лечения опрелостей у младенцев, пигментации, прыщей, повышенной сухости и жирности кожи. [12, 13, 14, 15]

5. Поддерживает здоровье сердца

Экстракт растения обладает мочегонным эффектом — выводит избыток натрия, воды и тем самым снижает давление. Некоторые исследования показывают, что содержащиеся в семенах соединения борются с высоким уровнем плохого холестерина. Это также подтверждает статистика — среди населения, которое потребляет большое количество кориандра, ниже уровень сердечных заболеваний. [16, 17, 18]

6. Способствует пищеварению и здоровью кишечника

Извлеченное из семян масло способствует здоровому пищеварению, что доказывает исследование при участии людей с синдромом раздраженного кишечника (СРК). Пациенты сообщали об уменьшении вздутия, болей в животе, дискомфорта. Также кориандр используется в нетрадиционной медицине в качестве стимулятора аппетита. [19, 20]

7. Защищает головной мозг от повреждений

Рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и многие другие заболевания головного мозга связаны с воспалением. Экстракт кориандра обладает сильными антиоксидантными свойствами и улучает память, защищает нервные клетки от повреждения после судорог, вызванных лекарствам. Он также помогает справиться с тревогой — почти не уступает по эффективности медицинским препаратам от беспокойства. [21, 22, 23]

Противопоказания для кориандра — меры предосторожности и предупреждения

Специя безопасна при приеме в небольших количествах для большинства людей, но в некоторых случаях могут проявиться побочные эффекты:

- недостаточно надежной информации о безопасности приема кориандра беременным или кормящим грудью;
- люди с аллергией на укроп, тмин, фенхель, полынь могут страдать от аллергических реакций;
- диабетикам стоит тщательнее контролировать уровень сахара в крови при приеме кориандра;
- нужно использовать с осторожностью при низком кровяном давлении или приеме лекарств для снижения кровяного давления.

Основные симптомы побочных реакций: астма, отек носа, крапивница или отек во рту. Эти реакции чаще всего встречаются у людей, работающих со специей в пищевой промышленности.

Сколько кориандра можно есть — суточная норма

Ученые не выявили предельно допустимую дозу потребления кориандра в сутки. Они рекомендуют не перебарщивать со специей и добавлять ее как соль в умеренных количествах.

Кориандр молотый и в зернах: с чем сочетается и куда добавлять

Все части растения Coriandrum sativum съедобны, но обладают разным вкусом. Семена имеют землистый привкус, а листья похожи на цитрусовые, хотя некоторым людям их вкус похож на мыло. Целые зерна добавляют в выпечку, каши, супы из чечевицы, маринованные и тушеные овощи. Они высвобождают свой аромат при нагревании, после чего их можно измельчать, использовать в пастах и тесте.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Ароматная и богатая антиоксидантами приправа широко используется в кулинарии и имеет много преимуществ для здоровья — улучает здоровье сердца, мозга, ЖКТ, кожи и борется с бактериями. Стоит учитывать, что во время исследований многие ученые используют концентрированные экстракты растения, что затрудняет определение того, сколько семян нужно съесть для получения тех же преимуществ.

Литература

1. Spices, coriander seed, https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170922/nutrients
2. Kubo, I., Fujita, K. I., Kubo, A., Nihei, K. I., & Ogura, T. (2004). Antibacterial activity of coriander volatile compounds against Salmonella choleraesuis. Journal of agricultural and food chemistry, 52(11), 3329-3332. DOI: 10.1021/jf0354186
3. Rath, S., & Padhy, R. N. (2014). Monitoring in vitro antibacterial efficacy of 26 Indian spices against multidrug resistant urinary tract infecting bacteria. Integrative Medicine Research, 3(3), 133-141. doi: 10.1016/j.imr.2014.04.002
4. Freires, I. D. A., Murata, R. M., Furletti, V. F., Sartoratto, A., Alencar, S. M. D., Figueira, G. M., ... & Rosalen, P. L. (2014). Coriandrum sativum L.(coriander) essential oil: antifungal

activity and mode of action on Candida spp., and molecular targets affected in human whole-genome expression. PLoS One, 9(6), e99086. doi: 10.1371/journal.pone.0099086
5. Silva, F., Ferreira, S., Queiroz, J. A., & Domingues, F. C. (2011). Coriander (Coriandrum sativum L.) essential oil: its antibacterial activity and mode of action evaluated by flow cytometry. Journal of medical microbiology, 60(10), 1479-1486. DOI: 10.1099/jmm.0.034157-0
6. Aissaoui, A., Zizi, S., Israili, Z. H., & Lyoussi, B. (2011). Hypoglycemic and hypolipidemic effects of Coriandrum sativum L. in Meriones shawi rats. Journal of Ethnopharmacology, 137(1), 652-661. DOI: 10.1016/j.jep.2011.06.019
7. Eidi, M., Eidi, A., Saeidi, A., Molanaei, S., Sadeghipour, A., Bahar, M., & Bahar, K. (2009). Effect of coriander seed (Coriandrum sativum L.) ethanol extract on insulin release from pancreatic beta cells in streptozotocin-induced diabetic rats. Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives, 23(3), 404-406. DOI: 10.1002/ptr.2642
8. Tang, E. L., Rajarajeswaran, J., Fung, S. Y., & Kanthimathi, M. S. (2013). Antioxidant activity of Coriandrum sativum and protection against DNA damage and cancer cell migration. BMC complementary and alternative medicine, 13(1), 1-13. doi: 10.1186/1472-6882-13-347
9. Kunnumakkara, A. B., Sailo, B. L., Banik, K., Harsha, C., Prasad, S., Gupta, S. C., ... & Aggarwal, B. B. (2018). Chronic diseases, inflammation, and spices: how are they linked?. Journal of translational medicine, 16(1), 1-25. doi: 10.1186/s12967-018-1381-2
10. Zhang, C. R., Dissanayake, A. A., Kevseroğlu, K., & Nair, M. G. (2015). Evaluation of coriander spice as a functional food by using in vitro bioassays. Food chemistry, 167, 24-29. DOI: 10.1016/j.foodchem.2014.06.120
11. Yashin, A., Yashin, Y., Xia, X., & Nemzer, B. (2017). Antioxidant activity of spices and their impact on human health: A review. Antioxidants, 6(3), 70. doi: 10.3390/antiox6030070
12. Park, G., Kim, H. G., Kim, Y. O., Park, S. H., Kim, S. Y., & Oh, M. S. (2012). Coriandrum sativum L. protects human keratinocytes from oxidative stress by regulating oxidative defense systems. Skin pharmacology and physiology, 25(2), 93-99. DOI: 10.1159/000335257
13. Hwang, E., Lee, D. G., Park, S. H., Oh, M. S., & Kim, S. Y. (2014). Coriander leaf extract exerts antioxidant activity and protects against UVB-induced photoaging of skin by regulation of procollagen type I and MMP-1 expression. Journal of medicinal food, 17(9), 985-995. doi: 10.1089/jmf.2013.2999
14. Park, G., Kim, H. G., Lim, S., Lee, W., Sim, Y., & Oh, M. S. (2014). Coriander alleviates 2, 4-dinitrochlorobenzene-induced contact dermatitis-like skin lesions in mice. Journal of medicinal food, 17(8), 862-868. DOI: 10.1089/jmf.2013.2910
15. Dastgheib, L., Pishva, N., Saki, N., Khabnadideh, S., Kardeh, B., Torabi, F., ... & Heiran, A. (2017). Efficacy of topical coriandrum sativum extract on treatment of infants with diaper dermatitis: a single blinded non-randomised controlled trial. The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS, 24(4), 97. doi: 10.21315/mjms2017.24.4.11
16. Dhanapakiam, P., Joseph, J. M., Ramaswamy, V. K., Moorthi, M., & Kumar, A. S. (2007). The cholesterol lowering property of coriander seeds (Coriandrum sativum): mechanism of action. Journal of Environmental Biology, 29(1), 53. PMID: 18831331
17. Jabeen, Q., Bashir, S., Lyoussi, B., & Gilani, A. H. (2009). Coriander fruit exhibits gut modulatory, blood pressure lowering and diuretic activities. Journal of ethnopharmacology, 122(1), 123-130. DOI: 10.1016/j.jep.2008.12.016
18. Tsui, P. F., Lin, C. S., Ho, L. J., & Lai, J. H. (2018). Spices and atherosclerosis. Nutrients, 10(11), 1724. doi: 10.3390/nu10111724
19. Nematy, M., Kamgar, M., Mohajeri, S. M. R., Zadeh, S. A. T., Jomezadeh, M. R., Hasani, O. A., ... & Patterson, M. (2013). The effect of hydroalcoholic extract of Coriandrum sativum on rat appetite. Avicenna journal of phytomedicine, 3(1), 91. PMID: 25050262
20. Vejdani, R., Shalmani, H. R. M., Mir-Fattahi, M., Sajed-Nia, F., Abdollahi, M., Zali, M. R., ... & Amin, G. (2006). The efficacy of an herbal medicine, Carmint, on the relief of abdominal

pain and bloating in patients with irritable bowel syndrome: a pilot study. Digestive diseases and sciences, 51(8), 1501-1507. DOI: 10.1007/s10620-006-9079-3
21. Mahendra, P., & Bisht, S. (2011). Anti-anxiety activity of Coriandrum sativum assessed using different experimental anxiety models. Indian journal of pharmacology, 43(5), 574. doi: 10.4103/0253-7613.84975
22. Mani, V., Parle, M., Ramasamy, K., & Abdul Majeed, A. B. (2011). Reversal of memory deficits by Coriandrum sativum leaves in mice. Journal of the Science of Food and Agriculture, 91(1), 186-192. DOI: 10.1002/jsfa.4171
23. Pourzaki, M., Homayoun, M., Sadeghi, S., Seghatoleslam, M., Hosseini, M., & Bideskan, A. E. (2017). Preventive effect of Coriandrum sativum on neuronal damages in pentylentetrazole-induced seizure in rats. Avicenna journal of phytomedicine, 7(2), 116. PMID: 28348967

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Получено 28.04.2022

Coriander for health: what scientists say about the benefits and harms of seasoning

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

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