



## **Еда-антибиотик**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

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

**Реферат.** Больше 2500 лет назад один из величайших лекарей древности произнес очень важные и мудрые слова: «Пусть пища твоя станет лекарством твоим, а лекарство твое – пищей твоей». Особенность этой фразы не только в ее глубоком смысловом наполнении, но и в разнообразии трактовок. Все их можно найти на форумах, в подписях и обсуждениях. Одни твердят, что он имел ввиду необходимость употребления в пищу только самых полезных продуктов. Другие – умеренность в еде, без которой невозможно говорить о здоровье. А третьи уверены, что он настаивал на важности введения в свой рацион особых продуктов, обладающих противомикробным эффектом. Неких *натуральных антибиотиков*, многие из которых хоть и являются частыми гостями нашей кухни, но не всегда принимают активное участие в приготовлении основных блюд. Просто потому, что об их чудодейственной силе еще не знают...

*Ключевые слова:* еда антибиотик, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

## **Антибиотики: история и современность**

Многие помнят о том, что история антибиотиков берет свои истоки в 1920-х гг., когда впервые был открыт пенициллин Александром Флемингом. А что же делали люди до этого момента, спросите Вы? Ведь инфекции существовали еще во времена древности. Более того, многие из них становились причиной смертей десятков тысяч людей.

Они тоже лечились. Но использовали при этом другие антибактериальные средства. Науке известно, что древние египтяне полагались на заплесневелый хлеб и другие продукты с плесенью. А на раны в целях дезинфекции они накладывали мед. Древние римляне, в свою очередь, широко использовали чеснок для лечения инфекционных заболеваний. Эта традиция успешно перенималась и другими народами вплоть до момента открытия пенициллина.

Именно с появлением последнего о натуральных антибиотиках почему-то забыли. А вспоминать начали буквально несколько десятков лет назад. Лишь когда общественность начала бурно обсуждать пагубное влияние таких медикаментов на организм человека. И искать способы их замены. Как оказалось, далеко ходить за ними не приходится.

## **Преимущества натуральных антибиотиков перед синтетическими**

**Во-первых**, натуральные антибиотики безвредны, в частности, для микрофлоры кишечника. В отличие от синтетических, которые призваны уничтожать абсолютно все бактерии в организме человека, вне зависимости от того приносят они ему пользу или вред.

**Во-вторых**, они эффективны. Между тем, рациональнее всего их применять в целях профилактики, на начальных стадиях заболевания или в процессе лечения в качестве вспомогательного средства. Так как, по словам медиков, они просто не смогут самостоятельно справиться с некоторыми запущенными формами инфекционных заболеваний.

**В-третьих**, введение их в свой рацион очень полезно. Ведь, помимо прочего, они повышают иммунитет, и как следствие, помогают организму не только бороться с одним недугом, но и противостоять появлению других.

**В-четвертых**, они исключают риск развития грибковых инфекций, в отличие от синтетических, которые склонны их провоцировать.

**В-пятых**, натуральные антибиотики значительно дешевле и доступнее синтетических.

**В-шестых**, устойчивость бактерий к натуральным антибиотикам никогда не снижается, в отличие от синтетических. Объясняется это тем, что натуральные антибиотики, попадая в наш организм в разных количествах и пропорциях, позволяют ему каждый раз синтезировать все новые и новые химические соединения (в целом их насчитывается около 200). Они и позволяют эффективно бороться с микробами и бактериями.

*И, наконец, натуральные антибиотики не имеют противопоказаний. Между тем, перед их использованием необходимо все же посоветоваться с врачом.*

## **Топ-17 продуктов-антибиотиков**

Чеснок. [1] О его противомикробных свойствах ходят легенды. А все потому, что в свое время они были изучены особенно тщательно. В результате, удалось доказать эффективность чеснока в борьбе с:

- кандидой (грибковые организмы, вызывающие кандидоз, или молочницу);
- микробами Хеликобактер пилори, способными вызывать язву и рак желудка;
- кампилобактер (возбудитель заболеваний желудочно-кишечного тракта);
- кишечной палочкой, вызывающей пищевые отравления;
- дизентерийной амебой, провоцирующей амебный колит;
- кишечными лямблиями, или возбудителями лямблиоза.

Уникальность чеснока в том, что он может успешно бороться не только с бактериями, но и с грибами и другими простейшими микроорганизмами, вызывающими ряд тяжелых заболеваний. Объясняется это содержанием в нем особого вещества – аллиина. В момент измельчения чеснока последний преобразуется в аллицин под воздействием специального фермента. А аллицин, в свою очередь, принимает участие в формировании веществ, способных подавлять ферменты, которые необходимы для жизнедеятельности микробов. В этом и заключается отличие в механизме воздействия натуральных и синтетических антибиотиков. Ведь последние призваны уничтожить именно бактерии и микробы, которые при этом могут просто оказаться устойчивыми к ним. Проще говоря, микроорганизмы, на которых действует чеснок, можно сравнить с человеком, которого внезапно лишили воздуха. При этом бактерии не в состоянии выработать устойчивость к чесноку. Употреблять чеснок лучше всего в сыром

виде, добавляя в состав салатов и блюд, заправленных оливковым или другим растительным маслом.

Клюква. В ее составе есть флавоноиды и гиппуровая кислота. Они позволяют не только предотвратить развитие заболеваний мочевыделительной системы, но и успешно борются с кишечной палочкой, провоцирующей развитие острых кишечных заболеваний (коли-инфекций).

Васаби, или японский зеленый хрен. Он подавляет рост кишечной палочки, стафилококка, *Streptococcus mutans* (является причиной развития кариеса), *V. Parahaemolyticus* (возбудитель острых диарей), *Bacillus cereus* (бактерия, вызывающая пищевые отравления).

Кинза. [2] Это одно из самых эффективных средств борьбы с сальмонеллезом. В ней содержится особое вещество – додеценал, которое обладает мощным противомикробным свойством. Употреблять кинзу можно не только в составе салатов, но и в составе мясных блюд. Так как именно мясо чаще всего является источником заражения сальмонеллезом.

Мед. [3] В древности римляне широко использовали мед на поле боя для лечения ран. А все благодаря тому, что в нем содержится особое вещество, которое способствует выработке пероксида водорода, или перекиси. Это и позволяет организму эффективно бороться с инфекцией и предотвращать рост патогенных микроорганизмов. Также мед обладает седативным свойством, способствует выведению токсинов из организма и улучшению работы печени. Кстати, употребляя мед с корицей можно не только очистить свой организм, но и повысить иммунитет. Несколько лет назад полезные свойства меда исследовала профессор Лиз Харри. Используя в своей работе три вида меда – мед из пыльцы клевера, мед мануки и мед канука, ученые попытались экспериментальным путем установить самый полезный из них. В результате было доказано, что «мед мануки является самым эффективным для остановки роста всех видов бактерий. Последние, при этом, всегда остаются чувствительными к нему». Мед мануки производится пчелами в Новой Зеландии в тех местах, где растет одноименный кустарник, и реализуется по всему миру.

Капуста. В ней содержатся соединения серы, которые способны подавлять рост раковых клеток. К тому же, капуста является прекрасным источником витамина С [4]. Он активизирует защитные силы организма и эффективно борется со многими заболеваниями.

Лук. [5] Как и чеснок, он содержит множество полезных веществ, среди которых есть сера и флавоноиды. Они наделяют этот продукт рядом полезных свойств, в том числе и противомикробными. Чаще всего лук используют для лечения кашля и простуды. Между тем его можно применять и в качестве дезинфицирующего средства при укусах насекомых или животных.

Имбирь. [6] Он широко используется в медицине на протяжении последних двух тысячелетий. В его составе есть шоаголы, зингерон и джинджеролы, которые и обеспечивают ему противовоспалительные и антибактериальные свойства. Чаще всего имбирь используется для лечения простуды, кашля или гриппа. Наряду с этим он препятствует возникновению раковых заболеваний и является отличным болеутоляющим.

Куркума. [7] Она является очень эффективным антибиотиком и антисептиком. Чаще всего ее применяют для лечения кожных заболеваний – псориаза, экземы или чесотки. Кроме того, с ее помощью обрабатывают ссадины, раны и порезы.

Цитрусовые. Они богаты витамином С, уникальность которого заключается в его потрясающей способности бороться с бактериями, устойчивыми к синтетическим антибиотикам. Более того,

он способствует повышению иммунитета, выработке белых кровяных телец и естественному очищению кожи. Цитрусовые используют не только для лечения простуды и гриппа, но и для лечения дифтерии, столбняка, полиомиелита, а также укусов змей.

Зеленый чай. Согласно исследованиям ученых из Северо-Западного университета, «полифенольные соединения, которые появляются в зеленом чае при добавлении щепотки соли, способствуют выработке нетоксичных антибиотиков».

Мощный антиоксидантный эффект, которым обладает такой напиток, делает его отличным средством для повышения иммунитета. В сочетании с синтетическими антибиотиками зеленый чай успешно борется с кишечной палочкой и стрептококками. Тем более что, согласно исследованиям, он позволяет при этом минимизировать вред, наносимый ими.

Масло орегано. Оно обладает выраженными противомикробными свойствами и способствует повышению иммунитета. На протяжении последних трех тысячелетий с его помощью лечили укусы насекомых, аллергии, угри, гайморит, заболевания десен, болезни желудочно-кишечного тракта, ангину, бронхит и насморк.

Хрен. В нем содержится особое вещество, аллил, которое и наделяет его противомикробными свойствами.

«Живые» йогурты. [8] В них есть пробиотики, ацидофильные палочки и бифидобактерии, которые способствуют увеличению полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте, тем самым, повышая иммунитет. Согласно данным, опубликованным в книге «Healing Foods» (Целебные продукты), «именно бифидобактерии, найденные в материнском молоке, защищают новорожденного от болезнетворных микроорганизмов».

Гранат. [9] Он обладает антиоксидантными и противомикробными свойствами, а также содержит огромное количество витамина С. Таким образом, гранат способствует повышению иммунитета и успешно борется со многими инфекциями, в том числе и инфекциями мочевыводящих путей.

Морковь. [10] Обладает противомикробными свойствами. Чаще всего ее используют при пищевых отравлениях.

Ананас. [11] Еще одно отличное противомикробное средство. Испокон веков сок ананаса использовали в качестве жидкости для полоскания рта при лечении заболеваний горла и ротовой полости. Его эффективность объясняется содержанием бромелайна, вещества, которое успешно борется со многими инфекциями.

### **Как еще можно бороться с вредными микроорганизмами и бактериями?**

- Соблюдать правила личной гигиены.
- Вести активный образ жизни и заниматься спортом. Это позволит приобрести хороший иммунитет.
- Не употреблять в пищу испортившиеся продукты питания.
- По возможности пользоваться серебряной посудой. Еще в древние времена считалось, что она обладает противомикробными свойствами.

### **Литература**

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

2. Елисеева, Т. (2021). Кинза—доказанная польза для организма и рекомендованная норма потребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium céra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Куркума (лат. *Cúrcuma*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
11. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32

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

### **Antibiotic food**

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

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*E-mail*: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 08.06.2020

**Abstract:** More than 2500 years ago, one of the greatest healers of antiquity uttered very important and wise words: "Let your food be your medicine and your medicine be your food". The peculiarity of this phrase is not only in its deep semantic content, but also in the variety of interpretations. All of them can be found on forums, in signatures and discussions. Some say that he meant the need to eat only the healthiest foods. Others - moderation in food, without which it is impossible to talk about health. And others are sure that he insisted on the importance of introducing into his diet special products with antimicrobial effect. Some natural antibiotics, many of which, although they are frequent guests of our kitchen, but do not always take an active part in the preparation of main dishes. Simply because their miraculous power is not yet known....